

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

**OSAMLJENOST STAREGA ČLOVEKA V DOMU ZA STARE  
IN DOMAČEM OKOLJU**

Mentor: dr. Jana Mali

Andrej Hamler

**LJUBLJANA 2007**

## PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ime in priimek:      | Andrej Hamler                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Naslov naloge:       | Osamljenost starega človeka v domu za stare in domačem okolju                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kraj:                | Ljubljana                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Leto:                | 2007                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Število strani:      | 125                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Število tabel:       | 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Število slik:        | 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Število prilog:      | 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Število bibl. opomb: | 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Mentor:              | dr. Jana Mali                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Deskriptorji:        | starost, staranje, osamljenost, socialno delo s starimi ljudmi, družina, star človek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Povzetek:            | V diplomski nalogi sem pisal o osamljenosti starih ljudi ki živijo v domovih za stare in tistih, ki živijo v domačem okolju. Zanimal me je pogled in doživljanje osamljenosti teh dveh skupin ter kako vpliva življenje v domu oz. življenje doma na osamljenost in osamo. Ugotovil sem, da na občutenje osamljenosti vpliva več dejavnikov kot so upokojitev, smrt partnerja, osama in izobrazba ter da starejši ljudje oblikujejo različne mehanizme, s katerimi premagujejo osamljenost.                                                                                                                                                             |
| Der Titel:           | Die Einsamkeit des älteren Menschen im Altersheim und in der heimischen Umgebung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Die Deskriptoren:    | Das Altertum, das Altern, Einsamkeit, die Sozialarbeit mit älteren Menschen, die Familie, ein älterer Mensch                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Die Zusammenfassung: | In der Diplomarbeit wurde die Einsamkeit der älteren Menschen, die in einem Altersheim leben und derjenigen, die in der heimischen Umgebung leben, beschrieben. Es interessierte mich der Ausgangspunkt und das Erleben der Einsamkeit dieser zwei Gruppen und der Einfluss des Wohnens im Altersheim, bzw. des zu Hause-Lebens auf die Einsamkeit und Isolierung. Ich habe herausgefunden, dass auf das Gefühl der Einsamkeit mehrere Faktoren Einfluss nehmen, wie z.B. die Pensionierung, der Tod des Partners, die Isolierung und die Ausbildung. Die älteren Menschen entwickeln verschiedene Mechanismen, mit denen die Einsamkeit bekämpft wird. |

## **PREDGOVOR**

Star človek je zanimiv zaradi svojih dragocenih izkušenj, ki si jih je nabral na poti svojega življenja. Če ga spoznaš in se mu približaj jih je pripravljen deliti s tabo. Zanimanje za stare ljudi sem pri sebi odkril zelo hitro. Druženje z mojimi starimi starši, mi je ustvarilo sliko o starem človeku, ki sem jo še dobro dopolnil kot prostovoljec za družabništvo s starim človekom. Predstava, ki sem jo dobil, me je spodbudila k pisanju diplomske naloge.

Kot prostovoljec sem začel spoznavati starejše ljudi, ki niso bili moji sorodniki, in sem jih srečal prvič. Ker se mi je druženje zdelo smiselno, sem z lahkoto opravljal delo kot družabnik starejšemu človeku. Na tak način sem o starih ljudeh izvedel veliko. Med drugim sem podrl nekaj stereotipov o starih ljudeh, ki so v današnji družbe močno prisotni. Opazil sem, da se starejši ljudje med sabo precej razlikujejo. To je moč opaziti že po parih srečanjih.

V svoji nalogi sem pisal o osamljenosti starih ljudi, ki živijo v domu za stare in v domačem okolju. Na podlagi opravljenih dvanajst intervjujev sem dobil zgodbe, ki so mi pomagale odgovoriti na moj zastavljen problem. Zaupali so mi svojo predstavo o osamljenosti, načine, kako premagujejo ta občutek in povezanost s svojci, zato jim dolgujem iskreno zahvalo. Zahvaljujem se tudi vodstvu in osebju Doma starejših Rakičan, ki so mi priskočili na pomoč.

K realizaciji te diplomske naloge je vsekakor pripomogla mentorica dr. Jana Mali, ki mi je s svojim trudom, potrpežljivostjo in idejami omogočila uspešen zaključek. Zato, se ji najlepše zahvaljujem.

Na tem mestu se zahvaljujem tudi svojim domačim, ki so me ves čas podpirali, mi stali ob strani in me bodrili. Zahvala gre tudi Lauri in Manji.

## KAZALO DIPLOMSKE NALOGE

### OSAMLJENOST STAREGA ČLOVEKA V DOMU ZA STARE IN DOMAČEM OKOLJU

#### PREDGOVOR

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| KAZALO DIPLOMSKE NALOGE .....                                                      | 0  |
| 1. TEORETIČNI UVOD .....                                                           | 5  |
| 1.1. Starost in staranje .....                                                     | 5  |
| 1.2. Položaj starih ljudi v sodobni družbi .....                                   | 8  |
| 1.3. Demografske spremembe v Sloveniji .....                                       | 11 |
| 1.4. Skrb za stare ljudi v Sloveniji .....                                         | 14 |
| 1.5. Čustva v starosti in osamljenost .....                                        | 20 |
| 1.6. Institucionalno varstvo in dom za stare ljudi kot totalna ustanova .....      | 24 |
| 1.7. Družina in star človek .....                                                  | 30 |
| 1.8. Socialno delo s starimi ljudmi .....                                          | 34 |
| 1.9. Socialno delo v domu za stare .....                                           | 36 |
| 1.10. Raziskave študentk Fakulteta za socialno delo na področju starih ljudi ..... | 41 |
| 2. PROBLEM .....                                                                   | 45 |
| 3. METODOLOGIJA .....                                                              | 46 |
| 3.1 Vrsta raziskave .....                                                          | 46 |
| 3.2 Merski instrumenti in viri podatkov .....                                      | 46 |
| 3.3 Populacija in vzorčenje .....                                                  | 47 |
| 3.4 Zbiranje podatkov .....                                                        | 47 |

|                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.5 Obdelava in analiza podatkov .....                                                                                           | 48 |
| 4. REZULTATI .....                                                                                                               | 50 |
| 4.1. IZOBRAZBA.....                                                                                                              | 50 |
| 4.2. SKRB ZA ZDRAVJE, ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA (ZDRAV NAČIN PREHRANJEVANJA,<br>GIBANJE, DRUŽENJE) TRENUTNO ZDRAVSTVENO STANJE ..... | 51 |
| 4.3. PREDSTAVA O OSAMLJENOSTI / DOŽIVLJANJE OSAMLJENOSTI .....                                                                   | 53 |
| 4.4. OSAMA IN POGOSTOST OBISKOV .....                                                                                            | 55 |
| 4.5. ODNOSI S SVOJCI, PRIJATELJI IN SOSTANOVALCI .....                                                                           | 57 |
| 4.6. DEJAVNOSTI KOT POMOČ PRI ZMANJŠEVANJU OBČUTKA OSAMLJENOSTI .....                                                            | 59 |
| 4.7. MEDGENERACIJSKA POVEZANOST IN OSAMLJENOST.....                                                                              | 61 |
| 5. RAZPRAVA .....                                                                                                                | 64 |
| 6. SKLEPI.....                                                                                                                   | 68 |
| 7. PREDLOGI .....                                                                                                                | 70 |
| 8. LITERATURA .....                                                                                                              | 71 |
| 9. POVZETEK.....                                                                                                                 | 75 |
| 10. DODATEK .....                                                                                                                | 76 |

# 1. TEORETIČNI UVOD

## 1.1. Starost in staranje

Človek se začne starati takoj ko se narodi. To je proces, kateremu se ljudje ne moremo izogniti. Kakšna bo starost posameznika, je odvisno od njegovega življenja v srednjih letih.

Hojnik Zupanc (1997: 3-4) navaja, da pri vsakem človeku razlikujemo kronološko, biološko in psihološko starost.

- Kronološka starost je določena z rojstnim datumom. Povezana je z življenjskimi dogodki kot so vstop v šolo, vstop v poklicno življenje, upokojitev. Ti dogodki so določeni s strani družbe. Vendar pa niso vsi ljudje pri enakih letih pripravljeni za določen življenjski dogodek, kot je na primer upokojitev.
- Biološke starosti ne moremo določiti tako natančno kot kronološko starost. Telesne in duševne zmožnosti se pri ljudeh enake starosti razlikujejo. Če bi medicina lahko merila biološko starost, ne bi bilo potrebno upokojitve določiti po kronološki starosti.
- Psihološka starost Hojnik Zupanc (1997: 3-4) poimenuje doživljajska starost. Odvisno je od našega počutja glede starosti. Na vse ljudi, v času življenja, ne vplivajo enaki osebni in socialni dejavniki. Zato se več oseb pri enaki starosti ne počuti enako stare. Osebe se po doživljanju starosti razlikujejo med sabo. Zaradi omenjenih dejavnikov si na svetu niti dva človeka nista podobna.

Ker se vsi ljudje staramo enako samo po kronološki starost, v času življenja pa na naše staranje vplivajo različni dejavniki, lahko rečemo, da je staranje kompleksen proces.

Mikuljan (1995: 46) govori o starosti kot obdobju v življenju posameznika in kot produktu procesa staranja. Pravi, da ni starost povezana samo s kronologijo, saj se ljudje enakih let med seboj razlikujejo in te razlike otežujejo meje začetka obdobja starosti. V Veliki Britaniji ta meja 70 let, v Združenih državah Amerike 75 let in v Sloveniji 65 let. Ta meja se vztrajno zvišuje.

Velikokrat se zgodi, da se starejši ljudje v obdobju upokojitve počutijo stare, ker so dosegli določeno starost, ki jo družba pogojuje kot obdobje starosti.

Pečjak (1998: 74) omenja, da ljudje, ki so radi delali, upokojitev prenašajo bolj stresno. Predstavlja jim eno izmed najhujših frustracij v življenju. Niso se upokojili zato, ker so stari, ampak so se postarali zato, ker so se upokojili.

Pečjak (2007: 14) navaja, da mnoge psihološke enciklopedije delijo življenje v tele razvojne stopnje:

- detinstvo (do 2. leta),
- zgodnje otroštvo (do 7 leta),
- pozno otroštvo (do 11. leta),
- najstništvo (do 18. leta),
- mladost (do 25. leta),
- mlajša odraslost (do 35. leta),
- pozna odraslost (do 45. leta),
- mlada srednja leta (do 55. leta),
- pozna srednja leta (do 65. leta),
- zgodnja starost (do 75. leta),
- srednja starost (do 85. leta),
- pozna starost (več kot 85 let).

Pečjak tudi (1998: 12-13) pravi, da mnogi laiki in strokovnjaki gledajo na staranje kot na proces pridobivanja in izgubljanja. V zgodnjih obdobjih človek nekaj pridobiva v poznih pa

izgublja. Za človekovo funkcijo avtor poda prispodobo leta topovske krogle: najprej se dviga, nato leti približno na enaki višini, nato pada. Opisuje mladost, srednja leta in starost. Ramovš (2003: 68) navaja, da človek v starosti skrb za materialni razvoj prepusti naslednji generaciji, njemu pa se z upokojitvijo pojavi nova kakovost svobode in življenjskih možnosti za dejavno življenje. V tem obdobju človek svoja zrela življenjska spoznanja in izkušnje predaja neposredno soljudem ali posredno kulturi.

Pogled na starost se razlikuje glede na kulturo. Vloge moških in žensk v tretjem življenjskem obdobju so v različnih kulturah različno ocenjene. Od nekdaj je prevladovalo mnenje, da je starostnikom v manj razvitih družbah bolje in da so v primerjavi z vrtniki v razvitih družbah tako socialno kot čustveno na boljšem. Vloga starih ljudi v različnih kulturah ni primerljiva. Znano je, da imajo stari ljudje v večini vzhodnih kultur višji socialni položaj od svojih vrstnikov na Zahodu. V vzhodnih kulturah cenijo starost in smrt enako kakor katerokoli drugo obdobje življenja. V nekaterih kulturah velja starost za sveto obdobje, v drugih pomeni smrt le prehod iz nižje na višjo raven obstoja, ne pa konec življenja. Na zahodu pa je pogled na starost povezan n njeno relativno družbeno vrednostjo in koristnostjo. Posamezniki, ki niso več mladi in telesno privlačni glede na splošno sprejeta merila, ki niso več produktivni in koristni za družbo, veljajo za breme družbe (Bondevik 2003: 19).

O staranju obstajajo tudi določene teorije. Najpogostejše so biološke, psihološke in socialne.

Mikuljan (1995: 46-47) našteva:

1. Biološke teorije staranja: povezovanje procesa staranja s pešanjem organizma. Ta proces se konča s smrtjo. Raziskovalci razlikujejo primarno (vzroki so v dednosti) in sekundarno staranje (posledica travm in kroničnih obolenj).
2. Psihološke teorije staranja: izhajajo iz razvojnih teorij in iz teorij osebnosti. Najbolj znana je Eriksonova teorija življenjskih obdobj. Življenje je razdelil na osem obdobj, za vsako so značilne krize in konflikti. Ta teorija temelji na moškem iz zahodne družbe, ki živi v materialno ugodnih in stabilnih razmerah. Nekateri se zavzemajo za teorijo Charlotte Buhler, ki je poleg psihološkega upoštevala še biološki vidik življenja. Življenje je razdelila na pet



obdobji. Zadnje, peto obdobje je biološko pešanje in traja od 65. leta do smrti. Oseba se umakne iz poklica in dela, razmišlja o preteklosti, prihodnosti in smrti, značilna je osamljenost.

3. Socialne teorije, med katerimi sta pogosto omenjeni teorija zmanjšane aktivnosti in teorija aktivnosti. Teorija zmanjšane aktivnosti trdi, da staranje spremlja proces zmanjšane aktivnosti ter da med starimi ljudmi in družbo prihaja do zavračanja, ki je vzajemno in tipično za večino starih ljudi. Staranje je psihološko in biološko neizogibno. Po teoriji aktivnosti pa večina normalnih starih ljudi ostane dejavna tudi v starosti; da je pasivnost in aktivnost starih oseb odvisna zlasti od življenjskega sloga v aktivnem obdobju ter od socialnih in ekonomskih okoliščin; da je za kvalitetno staranje nujno vzdrževanje in razvijanje telesne, mentalne in socialne aktivnosti.

## **1.2. Položaj starih ljudi v sodobni družbi**

Živimo v obdobju, katerega lastnost so spremembe na vseh področjih. Eno izmed teh področij je tudi hitra rast starega prebivalstva. Življenjska doba ljudi se podaljšuje, zato tako rekoč v vseh državah narašča število starejših ljudi. Porast starejših pa je spodbudila razprave, v katerih starejše obravnavajo kot breme in ne kot enakopravne člane družbe.

Današnji socialni položaj starih ljudi v razvitem svetu zahodne civilizacije je na nekaterih področjih zadovoljiv. Pokojninsko in invalidsko zavarovanje in mreža socialnih in zdravstvenih ustanov omogočata starim ljudem razmeroma dobro materialno in telesno preskrbljenost. Odnos do starih ljudi in razdvojenost generacij v današnjih življenjskih razmerah pa stare socialno, kulturno in bivanjsko potiskajo na družbeni rob, v osamo in nekoristnost, tako da je ta stran njihovega položaja verjetno med najslabšimi v zgodovini. (Ramovš, Knific, Kladnik 1992; po Postružnik 2000: 337).

Tako se stari ljudje v skladu z družbenimi pričakovanji počutijo prazne, nekoristne, potisnjene na rob družbe, bolne in potrebne pomoči.

Greenhouse in Person (2006; po Pečjak 2007: 15) navajata, da zaradi daljšanja življenjske dobe ljudi, demografi govorijo o revoluciji podaljšane življenjske dobe in jo primerjajo celo z renesanso in industrijsko revolucijo. Omenjeno dogajanje ima vpliv na vse vidike družbenega in osebnega dogajanja. Porast bo imel hudi socialne in ekonomske posledice. K daljšanju življenjske dobe prispeva tudi boljše zdravstvo, higiena in primernejša prehrana. V razvitih državah raste število prebivalstva predvsem zaradi podaljšanja življenjske dobe in priseljevanja, v nerazvitih pa zaradi večje natalitete.

V sodobni, prehodni družbi iz moderne v postmoderno Hojnik Zupanc (1999: 47) navaja naslednje najbolj tipične družbenorazvojne procese, ki se medsebojno pogojujejo in vplivajo tudi na položaj stare populacije:

- v ekonomskih procesih prevladujočo vlogo industrijskega sektorja prevzame storitveni sektor,
- demografski procesi vodijo v ponovno populacijsko stabilnost s porušenim starostnim ravnovesjem,
- družinski vzorci se spreminjajo od razširjene k dvogeneracijski obliki bivanja. Sorodstvena mreža izgublja jasno definirano družinsko strukturo in postaja vse bolj kompleksna in fleksibilna zaradi ustvarjanja več družin v enem življenjskem obdobju (razveze in nove zakonske zveze). Družinsko integracijo zamenja individualna socializacija,
- narašča število individualnih gospodinjstev ter drugih oblik sožitja (istospolne zveze, enostarševske družine, kratkotrajna skupna sožitja),
- pojavlja se erozija meja med izobraževanjem, zaposlitvijo in upokojitvijo, ki zmanjšuje medgeneracijske razlike,
- prostorska določljivost posameznikove identitete in njegovega življenja postaja vedno manj pomembna, pomeni pridobivajo individualne izkušnje in znanje. Krepi se proces individualizacije,
- spreminja se alokacija družbene moči. Osamosvajajo se posebne družbene skupine, ki pridobivajo pri moči vplivanja na sistem in s tem pri uveljavljanju svojih pravic. Sistem se vedno bolj sezibilizira na posebnosti posameznih skupin civilne družbe.

Starost je na dva načina povezana z družbo in družbenim dogajanje. Na eni strani vpliva na družbene razmere, na drugi pa je v veliki meri tudi družbeni konstrukt oziroma družbena vloga, ki jo mora vsakdo, ko preide določeno starostno mejo igrati. Družbena vloga zajema vsa obnašanja, ki jih družba pripisuje nekemu sloju prebivalstva, npr. moškim in ženskam, posameznim poklicem, staršem in otrokom, narodnostnim in rasnim skupinam in ne nazadnje starejšemu prebivalstvu.

Družbena vloga je pod močnim vplivom prevladujočih stereotipov. Starostni stereotipi vključujejo mnogo lastnosti, med njimi prevladujejo negativne. Pečjak (1998: 63) navaja naslednje stereotipe: fizična, intelektualna in spolna nemoč, odvisnost od drugih ljudi, slab spomin, duševna odsotnost, konservativnost, rigidnost, »odštekanost«, prepirljivost, trmoglavost, sitnost, egocentričnost, egoizem, cinizem in še mnogo drugih lastnosti. Te stereotipe pogosto lahko vidimo prikazane v slovstvu in televiziji.

Redkejši so pozitivni stereotipi o starejših, ki jih prikazujejo kot modre, izkušene in ljubeče do svojih potomcev. Kot vsi stereotipi so tudi starostni stereotipi pomanjkljivi, ker pretiravajo, posplošujejo, pogosto pa sploh ne ustrezajo resnici.

Pečjak (1998: 63) navaja, da v starostnih stereotipih prevladuje pet lastnosti: da so si vsi starejši ljudje med seboj podobni, da so senilni, konservativni, neproduktivni in izkoriščevalski.

Na starostne stereotipe vpliva strah aktivnega prebivalstva, da jim bodo starostniki preveč obremenili dohodek. Strah postaja zaradi naraščajočega števila upokojencev čedalje močnejši. Prevladujoča družba pojmuje stare ljudi za »odpadek« ker ne kljubujejo današnjim pritiskom, ki ga povzroča tekmovanje za dobiček, moč in napredovanje.

Pečjak (2007: 94) omenja ageizem, ki pomeni diskriminacijo starostnih skupin. Starejše osebe izloča iz družbenega življenja, npr. pri prisilnem upokojevanju. Ko človek doseže določeno starost, se mora upokojiti. Primeri ageizma: višji zavarovalnine starejših pri zavarovalnicah, hitrejše odplačevanje dolgov pri bankah, odklanjanje zadolževanja starejših ljudi, prikrito odklanjanje zaposlitve starejših ljudi s strani delodajalcev.

V nekaterih državah odpravljajo ageizem z zakonskimi akti in izobraževalnimi programi. Pri ageizmu gre zlasti za odziv na občutek ogroženosti mlajše generacije zaradi potreb in zahtev starejše generacije.

Berger in Thompson (1994; po Pečjak 2007: 96) domnevata, da stik s starejšimi osebami spominja ljudi na njihovo prihodnost in umrljivost. Zato razvijejo samozaščitne mehanizme, npr. starostne stereotipe, da se tako izognejo in potlačijo misli na svojo starost in smrt. Ageizem je tudi rezultat nepoznavanja mlajše generacije starejših ljudi zaradi ločenega življenja.

V današnji zahodni civilizaciji je starost tabuizirana, zaradi česar prihaja do naslednjih pojavov:

- med generacijami ni povezanosti,
- stara generacija ne sprejema svoje starosti,
- stari ljudje so marginalizirani v družbi,
- srednja generacija zanemara pripravo na lastno starost.

Ramovš (2000: 318) navaja, da je detabuizacija starosti nujna v današnji družbi, saj bo v prvih dveh desetletjih 21. stoletja prišlo do izjemno povečanega deleža starega prebivalstva. Z detabuizacijo se lahko poveča povezanost med generacijami, stara generacija lažje sprejema svojo starost, prepreči se marginalizacija starih ljudi v družbi in srednja generacija se lahko boljše pripravi na lastno starost.

### **1.3. Demografske spremembe v Sloveniji**

Še sredi 20. stoletja bi 10-odstotni delež prebivalstva, starega nad 60 let, pomenil zelo staro prebivalstvo, na prelomu tisočletja pa je imela Evropa že okoli 20 % prebivalstva te starosti. Med letoma 2010 in 2030 se bo število starih nad 80 let dvignilo za 57 %. V deželah evropske kulture je danes trikrat več starega prebivalstva, kakor ga je bilo v času mladosti današnjih starih ljudi.

Slovenija je po starosti prebivalstva v evropskem povprečju. Ker se je v desetletjih po drugi svetovni vojni rojevalo dvakrat več otrok kakor sedaj in se življenjska doba daljša, bo v naslednjih desetletjih ob sedanjih konstantah še dvakrat večji delež starega prebivalstva, kakor je danes; nad 60 let starega prebivalstva bo več kakor tretjina. Pri tem je treba poudariti, da najizraziteje narašča število ljudi v pozni starosti, to je tistih nad 85 let, ki praviloma potrebujejo zelo veliko socialne oskrbe in zdravstvene nege. Številčno nesorazmerje med mlado, srednjo in staro generacijo avtohtonega evropskega prebivalstva je tako porušeno, kakor ni bilo še nikoli v dosednji zgodovini; v naslednjih desetletjih bo še veliko bolj. To je že sama po sebi izjemno zahtevna socialna naloga, še bolj pa se zaostri v luči tržne in potrošniške miselnosti, ki dojema socialno solidarnost kot neproduktivni strošek.

(<http://www.mddsz.gov.si>)

Spreminja se starostna struktura populacije starih, ki se upokojijo ali dopolnijo starost nad 60 let ter nad 65 let. S tem se spreminja tudi podoba starega človeka. Tako lahko razdelimo celotno kategorijo starih na »mlajše« in »starejše«. Velika večina starih ljudi je vitalna in sposobna samostojno odločati o svojem življenju in tudi delati in z družbenim delovanjem prispevati k družbenemu razvoju. Viša pa se tudi izobrazbena struktura starejše populacije, s tem pa raste verjetnost ukvarjanja z ustvarjalnimi in smiselnimi dejavnostmi.

V strategiji skrbi za starejše predstavlja pomembno področje zdravstveno varstvo, saj pomeni zdravje in zdravstveno varstvo pomemben del socialne varnosti vsakega človeka. To še posebej velja za stare ljudi, ki jim je treba zaradi njihovih specifičnih potreb, povezanih s starostjo, pogostnega pojavljanja več bolezni hkrati pri posamezni osebi ter ne glede na njihovo naraščajočo številčnost omogočiti zdravo življenje in zagotoviti ustrezno zdravstveno varstvo ter s tem prispevati h kakovosti življenja tudi v poznih letih.

Starostna struktura bolnikov se spreminja: leta 1997 je bilo 41,7 % vseh bolnikov starih od 60 do 74 let in 39,4 % starih nad 75 let; leta 2002 pa je bilo 37,6 % bolnikov starih od 60 do 74 let in 45,7 % starih nad 75 let. Po številu bolnišničnih obravnav za leto 2003 v starostni strukturi starejših od 65 let so ne glede na spol na prvem mestu bolezni obtočil, sledijo neoplazme, bolezni prebavil, bolezni dihal ter bolezni sečil in spolovil. Razlika med spoloma

je le v tem je, da so pri moških med vzroki na tretjem mestu po pogostnosti bolezni dihal, pri ženskah pa bolezni prebavil.

Med bolnišničnimi obravnavami zaradi poškodb in zastrupitev so bile v starostni skupini 65 let in več najpogostejše poškodbe kolka in stegna, sledijo poškodbe glave, trebuha in spodnjega dela hrbta, poškodbe prsnega koša ter poškodbe rame in nadlakti. Po zunanjih vzrokih so najpogostnejši padci, sledijo dogodki nedoločenega pomena, izpostavljenost živim mehničnim silam, poškodbe v prometu in transportu. Poškodbam so bolj izpostavljene ženske po 75. letu starosti.

(Strategija varstva starejših do leta 2010: URL: <http://www.mddsz.gov.si>, 13.12.2007)

**Dohodek.** Iz analize demografskega, ekonomskega in socialnega položaja upokojencev v Sloveniji, je razvidno, da so upokojenci dokaj enakomerno porazdeljeni po vseh dohodkovnih razredih, da je populacija enako razslojena kot ostalo prebivalstvo in da se ne nahaja v nižjih dohodkovnih razredih. Poseben je položaj samskih upokojenskih gospodinjstev, ki so glede dogodka nahajajo v nižjih dohodkovnih razredih. To še zlasti velja za gospodinjstva, v katerih biva samska upokojenka. (Stanovnik 1997; po Mesec 2003: 10)

Glavni dohodek starih, upokojenih ljudi znaša pokojnina. Ta znaša slabi dve tretjini povprečne plače in kljub rahlemu povečanju ostaja to razmerje sorazmerno stabilno. V prihodnosti ne moremo pričakovati tako visokih pokojnin brez dodatnega varčevanja. Posameznikom, ki predstavlja glavni in edini dohodek pokojnina, preži nevarnost, da se znajdejo v revščini.

Mesec (2003: 11) navaja, da v splošnem lahko glede materialnega položaja starih pri nas sklenemo, da je v povprečju dober, da pa moramo biti pozorni predvsem na najstarejše, ki živijo v samskih gospodinjstvih. Zato ne enači starosti z revščino. Bilo bi namreč čudno, ko si v relativno urejeni in razviti državi človek v povprečju v vsem svojem 35- ali 40-letnem aktivnem življenju ne bi mogel zagotoviti materialnih pogojev za sorazmerno kakovostno življenje v starosti.

## **1.4. Skrb za stare ljudi v Sloveniji**

Ustava Republike Slovenije ne omenja starosti kot osnove za posebne pravice, pa tudi v zakonodaji, z izjemo pokojninskega zavarovanja, je starost redko osnova za posebne norme (Kavar Vidmar 1989: 117; po Mesec 2003: 15).

Tudi Resolucija o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2006-2010 (Uradni list RS, št. 39/2006) navaja le »starejše osebe, ki ne morejo skrbeti sami zase«, kot eno od rizičnih skupin prebivalstva, ne pa stare populacije v celoti in tako dovolj jasno opredeli meje upravičenega vmešavanja v življenje starih ljudi.

(URL: <http://www.uradni-list.si/>, 13.12.2007)

Tveganje, ki ga prinaša starost, to je poslabšanje kakovosti življenja, je povezano z zmanjšano delovno zmožnostjo in s tem zmožnostjo za pridobivanje dohodka. To tveganje je zmanjšano, če ima država urejen sistem socialne varnosti (pokojninsko in invalidsko zavarovanje ter socialno varstvo).

### **Pokojninsko in invalidsko zavarovanje**

Konec septembra 2005 je bilo po podatkih SURS v Sloveniji 2.003.584 prebivalcev, od tega kar 26,7 % upokojencev. V letu 2005 je bilo sicer povprečno število upokojencev v RS 531.075, od tega 315.092 upravičencev do starostne, 96.665 do invalidske, 73.254 do družinske, 19.977 do vdovske in 17.178 do državne pokojnine. Pri tem je povprečna starost zavarovancev ob nastopu starostne upokojitve znašala 58 let in 10 mesecev (pri ženskah 57 let in 1 mesec, pri moških pa 60 let in 5 mesecev). Zavarovanje in uveljavljanje pravic iz pokojninskega in invalidskega zavarovanja torej je in bo pomemben vidik zagotavljanja neodvisnega življenja in ustrezne socialno-ekonomske zaščite sedanje in prihodnjih generacij starejših. Te pravice se zagotavljajo v sistemu pokojninskega in invalidskega zavarovanja, ki ga sestavljajo obvezno pokojninsko in invalidsko zavarovanje ter dodatno pokojninsko zavarovanje. (<http://www.mdds.gov.si>)

Zaradi velikega povečanja števila upokojencev narašča delež za pokojninsko in invalidsko zavarovanje v bruto domačem proizvodu iz leta v leto, pri čemer so vključena tudi sredstva za obvezno zdravstveno zavarovanje upokojencev.

### **Socialno varstvo starih ljudi**

Za Slovenijo velja, da se nagnjenost k revščini v zadnjih letih opazno zmanjšuje. Stopnja tveganja revščine je leta 1997 znašala 14 %, po zadnjih podatkih za leto 2003 znaša le še 11,7 %. Tudi pri osebah, starejših od 65 let, je v zadnjih letih razvidno zmanjšanje stopnje tveganja revščine.

Vendar pa je stopnja tveganja revščine za ljudi, starejše od 65 let, še vedno višja kot za mlajše od 65 let, in sicer za 10,1 %. Stopnja tveganja revščine se še poveča, če živi oseba sama. V primeru, da je ta oseba starejša od 65 let, se stopnja tveganja revščine poveča kar za 10,4 % v primerjavi z osebo, mlajšo od 65 let. Ob tem je treba omeniti, da so ženske, starejše od 65 let, ki živijo same, občutno bolj nagnjene k tveganju revščine kot moški v enakem starostnem razredu, in sicer kar za 18,5 %.

Iz podatkov o izplačani denarni socialni pomoči v letu 2005 izhaja, da je med prejemniki te pomoči zelo malo ljudi, starejših od 65 let; teh je le okoli 2,5 %. Vzrok je v dejstvu, da si starejši osnovno socialno varnost zagotavljajo s starostnimi, invalidskimi, družinskimi, kmečkimi, borčevskimi in državnimi pokojninami.

Tako kot za druge skupine prebivalstva se za starejše od 65 let na področju socialnega varstva izvajajo programi, katerih namen je preprečevati nastajanje socialnih težav (preventivni programi), programi in storitve (znotraj ali zunaj mreže javne službe), ki so namenjeni starejšim v socialnih težavah ter zagotavljajo denarne prejemke za tiste, ki nimajo drugih virov za zagotavljanje socialne varnosti (oziroma imajo premajhne vire).

(Strategija varstva starejših do leta 2010: URL: <http://www.mddsz.gov.si>, 13.12.2007)

### **Obstoječa mreža socialnega varstva**

Sestavljajo jo:



- **Nosilci javnih služb** (centri za socialno delo, domovi upokojencev, predvideni regijski centri za pomoč na domu, nosilci drugih javnih storitev v bivalnem okolju – stanovanjske skupine), Javni sektor skrbi za usklajen gospodarski in socialni razvoj s socialno politiko, ki obsega vse oblike socialne varnosti, ki jo za stare ljudi zagotavlja zlasti s pokojninskim, zdravstvenim in socialnim zavarovanjem ter ukrepi socialnega varstva.
  - **Nosilci v zasebnem sektorju**
  - **Nevladne in prostovoljne organizacije**, med katerimi imajo posebno vlogo organizacije upokojencev in skupine starih ljudi za samopomoč. Skupine za samopomoč so prostovoljne skupine, katerih člani so imajo iste potrebe ali probleme in se srečujejo skozi daljše obdobje, s ciljem, da bi si dajali podporo, izmenjavali izkušnje in informacije o dejavnostih in virih, ki so se pokazali za koristne pri reševanju njihovih problemov. Takšne skupine se običajno srečujejo brez strokovnjaka. Strokovnjak pa je (ali pa tudi ne) prisoten pri delu sorodnih suportivnih skupin. (Barker 1995; po Milošević Arnold 2006: 16)
- Skupine za samopomoč so se pri nas že dobro uveljavile. Med njimi je nedvomno najbolj razširjena mreža skupin starih ljudi za samopomoč.
- **Neformalni sektor**, katerega sestavlja družina, sorodniki, sosedje. Pomembno je obstoječe mreže neformalne pomoči previdno, hkrati pa zelo skrbno podpirati in ohranjati.

Milošević Arnold (2006: 22-25) navaja znanje, s katerim razpolaga sodobno socialno delo, njegovi koncepti dela, ki najbolj ustrezajo potrebam te ranljive skupine ljudi in sprejete etične norme morajo odsevat v konkretnih storitvah, ki jih opravljajo socialni in drugi strokovni pa tudi laični delavci.

### **Socialna preventiva**

Socialno preventivni programi na področju dela s starimi ljudmi imajo nedvomno pomembno poslanstvo in skupni cilj - prispevati k temu, da se bomo ljudje čim bolj zdravo starali. V socialnem smislu pomeni zdravje sposobnost neokrnjenega socialnega funkcioniranja.

Programi **priprave na upokojitev** so pri nas deloma zaživeli kot del dejavnosti Univerze za tretje življenjsko obdobje, pa tudi kot del dejavnosti Gerontološkega društva Slovenije. Naša

stroka je programe priprav na upokožitev razvijala že v zgodnjih osemdesetih letih kot eno izmed nalog socialnih delavcev v podjetjih. S temi vsebinami so se v tistem času začele ukvarjati tudi nekatere večje delavske univerze (Celje, Maribor).

**Skupine za samopomoč**, ki so se razvile pred slabimi desetimi leti so v Sloveniji postopoma prerasle v pravo gibanje za dobre medgeneracijske odnose in pomenijo za voditelje nedvomno odlično pripravo na lastno starost. S svojo vsebino, naravnostjo in rezultati delovanja pa te skupine pomembno prispevajo k dobremu psihofizičnemu počutju udeležencev in torej k zdravemu staranju sedanjih in bodočih starih ljudi. Želimo lahko le, da bi se projekt razširil na vsa okolja in postopoma vključil vse stare ljudi, ki to želijo in čim več prostovoljcev, ki si bodo na ta način razvijali socialne mreže za svoje tretje življenjsko obdobje.

**Univerza za tretje življenjsko obdobje** je dejavnost, ki ni neposredno povezana s področjem socialnega varstva, vendar se njeni številni programi odvijajo v institucijah socialnega varstva. V programih že sedaj uspešno sodelujejo številni socialni in drugi socialnovarstveni delavci. Nedvomno pa se bodo takšni programi v bodoče še bolj razširili in zajeli vse več starih ljudi iz vseh slojev, tako da bo to postala pomembna aktivnost in priložnost za druženje številnih starih ljudi.

Profesionalne vloge, ki jih opravljajo socialni delavci in drugi sodelujoči v okviru preventivnih socialnih programov, precej odstopajo od klasičnih. Usmerjene so bodisi v organizacijo in vodenje projekta, pogosto pa omogočajo vzpostavljanje pristnejših človeških odnosov z uporabniki. Najpogostejše vloge pri tem so: iniciator, vodja projekta, organizator, učitelj, prostovoljec, pa tudi raziskovalec.

## **Storitve za premagovanje socialnih stisk in težav**

### **Prva socialna pomoč**

Človek išče strokovno pomoč šele takrat, ko izgubi vse upanje, da bi sam in s pomočjo svojcev uspešno rešil problem, s katerim se sooča. Neuspeh pri reševanju problema običajno sproži nove konflikte. Posledica tega je občutek nemoči in obupa. Težave se kopičijo in človek počasi izgubi jasen pregled nad bistvom problema.

Socialni delavec starostniku pomaga pri prepoznavanju njegove stiske, posreduje mu vse potrebne informacije, o obstoječih možnostih pomoči in vrstah storitev. Pomembno je, da mu pomaga premagati predsodke do sprejemanja pomoči in mu jasno nakaže možnosti izbire.

Ob opravljanju te storitve starim ljudem lahko socialni delavec nastopa v številnih profesionalnih vlogah: usposobljevalec, povezovalec, zagovornik, pogajalec, priskočilec in tudi učitelj.

### **Osebna pomoč**

Pri tej storitvi je pomembno, da socialni delavec ne upošteva zgolj materialnega vidika stiske, temveč vidi človeka celostno, v vseh njegovih dimenzijah. Socialni delavec/ delavka mora biti sposobna prepoznati tudi bolj subtilne, na zunaj manj vidne stiske uporabnika, ga z empatijo poslušati in mu dati oporo in občutek varnosti, da bo lahko spregovoril tudi o tistih problemih, ki ga najbolj tarejo. Svetovanje starim ljudem bi lahko poleg obstoječih oblik, ki so že razvite v okviru vladnega sektorja (predvsem v CSD in deloma DSO) razvili še v nevladnem kot svetovalnice, specializirane za stare ljudi in/ali za družine, ki se soočajo s problemi povezanimi s staranjem. Na tem področju je doslej storila pomembne premike Zveza društev upokojencev.

Profesionalne vloge, ki jih lahko opravlja socialni delavec pri tej storitvi so: svetovalec, usposobljevalec, pogajalec, učitelj.

**Vodenje** v smislu podpore je potrebno zagotoviti za tiste starostnike, ki imajo različne duševne motnje ali demenco.

**Socialna oskrba** je v sedanjem socialno varstvenem sistemu postala oblika pomoči na domu, dejansko pa pomeni tudi osebno pomoč, saj človek brez nje ne bi mogel ostati v dotedanjem okolju.

### **Pomoč družini za dom**

Družina je pomemben psihološki in instrumentalni dejavnik v življenju starega človeka. Pomembno je označevanje vse generacije, kakšen je pomen vzajemnih medgeneracijskih

odnosov in do katere stopnje lahko poteka recipročna medgeneracijska pomoč, da pri tem ni ogrožen katerikoli od družinskih članov.

### **Pomoč na domu in socialni servis**

Stari ljudje bi morali, vključno s tistimi, ki potrebujejo pomoč, dokler je to mogoče, ostati doma oziroma, če to ni mogoče, živeti čim dlje v podprtem okolju, ki je blizu njihovega doma v geografskem in socialnem smislu. Bolj konkretno to pomeni zagotoviti starejšim ljudem, ki niso sposobni samostojno živeti, ustrezno družbeno organizirano skrb, dobre kvalitete in sprejemljive oblike, z možnostjo izbire med različnimi izvajalci, ki je oblikovana in zagotovljena v skladu in v koncepciji z drugimi člani družine ter najbolj racionalnimi stroški. Hkrati pa stari ljudje ohranjajo svojo avtonomijo in zasebnost v svojih domovih, s čemer se izognejo dolgotrajnemu prilagajanju na življenje v ustanovi.

Profesionalne vloge socialnega delavca: nosilec primera/koordinator, svetovalec, usposobljevalec, učitelj, posrednik, pogajalec, iniciator, zastopnik, zagovornik, posrednik, aktivist, organizator, supervizor prostovoljcem.

### **Institucionalno varstvo**

Socialni delavec v domu za stare ljudi je predvsem povezovalec med stanovalcem in okoljem, iz katerega je ta prišel (in v katerega se bo morda spet vrnil). To pa pomeni, da mora domski socialni delavec vse svoje delo zasnovati v tem smislu. Da bi dotedanje socialne mreže stanovalca ostale aktivne tudi po sprejemu v dom, jih mora socialni delavec že pred tem dobro spoznati in poskušati vzpostaviti stik s čim več ljudmi iz stanovalčevega življenjskega okolja (partner, otroci, vnuki, sorojenci, prijatelji, sosedje, člani društev in organizacij). Na vzdrževanju in negovanju teh stikov mora socialni delavec delati ves čas bivanja stanovalca v domu.

Milošević Arnold (2006: 16) tudi navaja, da imamo Sloveniji sorazmerno dobro razvito prakso socialnega dela s starimi ljudmi kot posamezniki. Pri tem gre predvsem za oblike organizirane pomoči na domu, ki jo bodisi organizirajo ali usklajujejo centri za socialno delo. Nimamo pa še razvite prakse oblik osebne pomoči in svetovalnega dela s starimi ljudmi (individualno in skupinsko), ki je prav gotovo tudi potrebna in jo bodo morale razviti bodisi javne službe, nevladne organizacije ali pa zasebni sektor.

Ustanove in programi civilne družbe že sedaj veliko prispevajo h kakovosti starosti ljudi, v prihodnje bo njihov delež še odločilnejši. V razvitem svetu so zasebna civilna združenja najbolj skrben in varen lastnik domov in drugih ustanov za stare ljudi. Na področje civilne družbe spadajo tudi socialne mreže, ki so odločilne za kakovostno starost: sorodstvena in sosedska med tradicionalnimi, med sodobnimi pa zlasti prijateljska, različne mreže medgeneracijske ali starostne samopomoči in samoorganizacije ter dobrodelniške in solidarnostne mreže.

Pomembne naloge pri pripravi civilne družbe na povečan delež starega prebivalstva po (Ramovš 2003: 272-273):

- razvoj znanosti in strok,
- samoorganiziranje ljudi v tretjem življenjskem obdobju v lastne organizacije,
- organiziranje postmoderne socialne mreže za medgeneracijsko sožitje,
- skrb za medsebojno povezanost,
- skrb in informiranost vsega prebivalstva,
- skrb za dobro informiranje starih ljudi,
- urejena regulacija pri nastajanju in delovanju zasebnih programov za stare ljudi na tržni osnovi,
- ustanavljanje zagovorniških organizacij za stare ljudi.

### **1.5. Čustva v starosti in osamljenost**

»Biti star« ima danes pogosto sramotilen, ponižujoč pomen in lahko zato pušča hude posledice na čustvenem področju. Zelo pogosti sta zato pri starih ljudeh osamljenost in osama. Osamljenost je ena od najbolj tipičnih človeških lastnosti, ne le zato, ker očitno kaže na odsotnost medčloveških vezi, ampak ker nas opozarja, daje človek socialno bitje.

(Wood 1986: 189; po Mali 2002: 318)

Družba osamljenost povezuje s staranjem. Res je, da je osamljenost del starosti in je značilna za vsakega starostnika, priznava pa se tudi, da se ne pojavlja le v starosti, temveč v vseh

življenjskih obdobjih. Občutek osamljenosti je v starosti povezan z izgubo bližnjih oseb in redkejšimi socialnimi stiki. Mali (2002: 319) poudarja, da osamljenost ni vselej odvisna od pomanjkanja neposrednih stikov z ljudmi. Saj se lahko oseba počuti osamljenega tudi ko je v družbi ljudi. V domovih za stare je veliko starostnikov, ki se ne družijo z ostalimi pa zaradi tega niso osamljeni. Zato je potrebno osamljenost razumeti kot subjektiven fenomen.

Poleg ovdovelosti je lahko razlog za osamljenost tudi bolezen starostnika, čeprav ta povezanost iz raziskave izvedene v ZDA ni razvidna. Z raziskavo so ugotovili da so vedno bolj starejši ljudje vedno bolj omenjali osamljenost. S staranjem je osamljenost vplivala na njihov zdravje, ni pa slabše zdravje povečevalo osamljenosti.

(Fees, Martin, Poon 1999: 237; po Mali 2002: 319)

Tradicionalni pogledi na čustveno življenje starostnikov na eni strani poudarjajo upadanje in slabitev čustvenih funkcij nasploh, na drugi strani pa povezujejo staranje z naraščanjem negativnega emocionalnega doživljanja. Šadl (2007: 16) navaja, da staranje ne prinaša povečanega tveganja, temveč je prej varovalo pred doživljanjem negativnih čustev, pozitivno čustvovanje starostnikov narašča ali vsaj ohranja razmeroma stabilno raven, emocionalna kontrola in regulacija pa se v starosti izboljšata.

Pečjak (2007: 148) navaja emocionalne in osebne spremembe, ki se pojavijo pri ženskah že ob koncu srednjih let v zvezi z menopavzo. Med psihološkimi posledicami menopavze navaja depresijo, tesnobo, razdražljivost, napade strahu, spremembe razpoloženja, slabo koncentracijo, jok in upad seksualne želje.

Negativne emocije se lahko pojavijo v različnih situacijah človekovega življenja. To je lahko odhod zadnjega otroka iz hiše, upokojitev, smrt prijatelja ali partnerja, spremenjen videz telesa, upad telesnih in razumskih funkcij, socialna izolacija in stigmatizacija, zmanjšani dohodki. Ob omenjenih življenjskih situacijah se lahko pojavijo dolgotrajne negativne emocije, ki poslabšajo telesno in duševno stanje starostnika. Kot posledico dolgotrajnega emocionalnega stanja Pečjak (2007: 149) navaja depresijo.

Starejši ljudje se težje čustveno hudo vznemirijo in so na splošno bolj nagnjeni k pozitivnemu doživljanju, čeprav lahko negativne emocije zaradi hujših in dolgotrajnih stresov v posameznih obdobjih prevladujejo.

Mali (2002: 319) poudarja, da pa vse emocije v starejših letih niso izrazito neprijetne. Posebej v stiku z vnuki lahko stari ljudje doživljajo srečne trenutke, veselje in zadovoljstvo. Tudi številne institucije kot so npr.: univerza za tretje življenjsko obdobje, skupine starih ljudi za samopomoč, društva upokojencev, lahko starejšemu človeku veliko dajo. Ob tem lahko doživlja zadovoljstvo, se v njihovem okviru potrjuje, dviguje samozavest in se osebnostno krepi.

Smith in Baltes (1993; po Pečjak 2007: 154) in drugi strokovnjaki so merili pogostost emocij in ugotovili, da starejši ljudje redkeje doživljajo pozitivne emocije, a še redkeje negativne.

Ramovš (2001: 35-36) navaja pet vidikov osamljenosti v starosti:

**1. Osamljenost v starosti je huda osebna stiska samih starih ljudi.** V stiski zaradi osamljenosti so taki, ki nimajo nikogar, da bi mu lahko rekli »moj«: sina hči, brata, sestro, prijateljico, soseda. Obenem pa noben drug ne čuti osamljene osebe kot »moj«. Še bolj so v stiski taki, ki zelo čutijo nekoga za »svojega«, toda ta drugi tega ne čuti in se s starim človekom osebno ne povezuje ali pa se povezuje le na poniževalen način, da ga materialno izkorišča.

**2. Osamljenost starih ljudi je huda socialna stiska za okolico starostnika.** Odrasli otroci se z ene strani čutijo krive, ko njihovi starši tožijo, kako so osamljeni, z druge strani pa jih prepričujejo, kako se jim godi dobro in se nimajo nad čim pritoževati. Osamljeni in zagrenjeni stari ljudje so sitni in težavni za sosede, za strokovne službe in za vse, ki pridejo z njimi v stik.

**3. Osamljenost starih ljudi je vzrok za socialno patologijo starih ljudi,** zlasti samomore, čudaštvo ter omamljanje in zasvojenost. Podatki govore, da je od zapitih v tej starosti ena tretjina zašla v alkoholizem šele po upokojitvi.

**4. Osamljenost v starosti je psihosomatski izvor obolenja starih ljudi in slabega zdravljenja bolezni.** Sodobna medicina ugotavlja, da duševno počutje odločilno vpliva na odpornost proti boleznim, na hitrost in kakovost zdravljenja bolezni ter na obvladovanje in prenašanje kroničnih bolezni. Če velja ugotovitev, da je velik del bolezni psihosomatskega izvor, velja to pri osamljenih starih ljudeh še v veliko večji meri kot pri vseh drugih populacijah.

**5. Osamljenost starih ljudi pogloblja prepad med staro in mlajšima generacijama,** ki je ena od najbolj usodnih socialnih patologij sodobne evropske kulture. Zaradi osamljenosti postanejo stari ljudje zagrenjeni in sitni, zaradi tega se jih drugi ljudje še bolj izogibajo, kar pa jih spet dela še bolj zagrenjene in sitne. Tako se sklepa in utrjuje začarani krog, ki vodi v marginalizacijo starih ljudi in pri vseh treh generacijah večja patološko tabuizacijo starosti. Prepada med generacijami usodno škodi vsem trem generacijam: mlado odreže od živega zgodovinskega spomina, ki je nujen za kontinuiteto človeške kulture, srednji onemogoči pripravo na lastno kakovostno starost, staro pa marginalizira. V celotni družbi raste občutek, da je starost, in s tem človeško življenje sploh, nesmiselno.

Osamljenost je lahko tudi posledica kroničnih bolezni. Pentek (2001: 40-41) navaja:

- Motnje gibanja, ki starejših ljudem preprečujejo, da bi bili dovolj gibljiv. Vedno bolj so omejeni na bivanje v svojih domovih, v prostoru zunaj svojega stanovanja se vse redkeje gibljejo. Tako se počasi oži krog ljudi, s katerimi starejši bolnik prihaja v stik in sodeluje. Motnja gibanja je bolnika pripeljala do tega, da je začel izgubljati stike z ljudmi.
- Motnje vida in sluha. Težave z vidom pogosto omejijo starejšo osebo na gibanje v poznanem okolju. Ta položaj vedno bolj potiska starega človeka iz neodvisnosti in samostojnosti.
- Motnje govora. Ljudje po možganski kapi se v veliko primerih ne morejo več izražati tako kot prej. Če so motnje komuniciranja zelo prisotne, to lahko otežuje komunikacijo ljudmi okoli sebe.

Bolezen kot posledica osamljenosti. Včasih lahko osamljenost privede do razvoja bolezni. Osamljen starejši človek hitreje zapade v potrtost, postopoma razvije še ostale znake



depresivnosti in lahko pride do roba samomora. Kot primer bolezni kot posledice osamljenosti Pentek (2001: 41) navaja slabokrvnost zaradi zanemarjanja samega sebe pri uživanju manj kvalitetne hrane. Možne so tudi vnetja kože.

## **1.6. Institucionalno varstvo in dom za stare ljudi kot totalna ustanova**

Po drugi svetovni vojni smo v Sloveniji dobili prve namensko grajene domove za stare ljudi. Pri nas se je, v sedemdesetih letih, mreža institucionalne pomoči gradila kot državni oz. takratni republiški program po enotnih merilih in standardih kombiniranega tipa doma. Zahodnoevropski sistem blaginje pa je spodbujal diferenciacijo institucionalne pomoči po namenu (negovalni in stanovanjski domovi) in po lastništvu institucije (zasebna ali državna lastnina).

Hojnik Zupanc (1999: 92) omenja dve značilnosti, po kateri se je razlikoval slovenski model institucionalne pomoči od zahodnoevropskega:

- pokretni in nepokretni stanovalci so prostorsko povezani v isti stavbi,
- bivalni pogoji in normativi za strokovno osebje so poenoteni na državni ravni, to pa pomeni, da je kakovost bivanja glede na številčno zastopanost strokovnega osebja bolj ali manj enaka v vseh zavodih. To ne velja za vzhodnoevropske domove, kjer prihaja do večje diferenciacije kakovosti bivanja, kar je seveda povezano tudi s socialno diferenciacijo stanovalcev,
- z razvojem zunanje dejavnosti za stare ljudi v domačem okolju svoje storitve ne postavlja v bivalno okolje in se na ta način odpira in povezuje z zunanjim okoljem.

Prve domove za stare ljudi so odprli že sredi 17. stoletja. Za bogate ljudi je poskrbela družina, reveži pa so odhajali v tako imenovane hiralnice. Danes v razvitem svetu, za stare, skrbijo socialno-zdravstvene ustanove, vendar je v revnih državah njihov položaj še vedno obupen (Pečjak 2007: 170).

Pri nas so najbolj razširjena oblika institucionalnega varstva starejših domovi za starejše osebe. Institucionalno varstvo ureja Zakon o socialnem varstvu (Uradni list RS, št. 54/92). Ta obsega vse oblike pomoči v zavodu, v drugi družini ali drugi organizirani obliki, s katerimi se upravičencem nadomeščajo ali dopolnjujejo funkcije doma in lastne družine, zlasti pa bivanje, organizirana prehrana in varstvo ter zdravstveno varstvo. Domovi za starejše so praviloma javni socialnovarstveni zavodi in opravljajo dejavnost socialnega varstva nepridobitno kot javno službo. Ob koncu leta 2006 je bilo v Sloveniji na voljo 16.594 mest v 78 domovih in posebnih zavodih na 88 lokacijah. Od tega je v:

- javnih domovih za starejše 12..904 mest v 54 zavodih,
- zasebnih domovih za starejše 2.047 mest pri 18 izvajalcih s koncesijo,
- posebnih zavodih za odrasle 1.643 mest v 6 zavodih.

Zakon o socialnem varstvu (Uradni list RS, št. 54/92, člen 50) določa, da opravlja dom za starejše institucionalno varstvo starejših ter pomoč posamezniku in družini na domu. Hkrati zakon določa, da dom za starejše opravlja tudi naloge, ki obsegajo priprave okolja, družine in posameznikov na starost. V praksi je dejavnost domov usmerjena skoraj izključno na področje zavodskega varstva. Druge oblike skrbi za starejše, tudi tiste, ki jih ureja naša zakonodaja: na primer pomoč družini na domu, socialni servis itd., so bolj redke.

Upravičenci do storitev domov so po zakonu državljani Republike Slovenije, ki imajo v Sloveniji stalno prebivališče ter tujci, ki imajo dovoljenje za stalno prebivanje pri nas. O sprejemu ali premestitvi oziroma odpustu v soglasju z upravičenci ali njihovimi zastopniki odločajo domovi.

Ob namestitvi oziroma sprejemu v oskrbo stanovalci in dom z dogovorom, določenim v posebnem pravilniku, opredelita obseg in vrsto oziroma ustrezno kategorijo storitev oskrbe ter posebnosti pri izvajanju storitev.

Oskrbne storitve plačujejo stanovalci sami oziroma s pomočjo svojcev ter občin. Cene oskrbe morajo biti oblikovane v skladu s predpisano metodologijo, sprejemajo jih pristojni organi upravljanja domov. K njim morajo pridobiti soglasje ministrstva, pristojnega za socialne zadeve.

Zdravstvene storitve v domovih so zagotovljene iz obveznega zdravstvenega zavarovanja. Cene zdravstvenih storitev so določene v vsakoletni pogodbi doma z Zavodom za zdravstveno zavarovanje Slovenije, ki je tudi plačnik teh storitev.

Domovi za starejše lahko ob osnovni opravljajo tudi dodatne dejavnosti.

Osnovna dejavnost obsega:

- bivanje oziroma namestitev v eno-, dvo- oziroma večposteljnih sobah,
- vzdrževanje prostorov in perila,
- organizirano, zdravstvenemu stanju primerno prehrano ter tehnično oskrbo,
- osebno pomoč, socialno oskrbo ter varstvo,
- zdravstveno nego in zdravstveno rehabilitacijo,
- osnovno zdravstveno in specialistično konziliarno dejavnost, ki pa ga v domovih izvajajo zdravstveni domovi ali zasebni zdravniki.

Storitve v okviru osnovne dejavnosti so standardizirane. Odstopanja od standarda so dopustna navzgor zaradi boljših (nadstandardnih), odstopanja navzdol zaradi bivalnih pogojev, nižjih od standardnih. Omenjena odstopanja vplivajo tudi na višino cene oskrbe.

Dodatne dejavnosti so različne, obsegajo lahko:

- različne dodatne oskrbne ali druge storitve za stanovalce domov, ki niso zajete v standardiziran obseg posamezne kategorije oskrbe,
- dnevno varstvo za starejše, ki živijo doma; vključuje oskrbne in zdravstvene storitve,
- oskrbne in zdravstvene storitve za stanovalce oskrbovanih stanovanj,
- zagotavljanje ustrezne prehrane in zdravstvene nege ter drugih oblik pomoči posamezniku in družini na domu,
- storitve socialnega servisa na domu za starejše oziroma druge,
- sodelovanje z drugimi sorodnimi organizacijami, društvi in posamezniki za izvajanje različnih oblik dejavnosti, namenjenih starejšim ljudem zunaj doma,
- opravljanje drugih storitev, predvsem za starejše v njihovem domačem okolju (<http://www.ssz-slo.si/>).

Pravilnik o postopkih pri uveljavljanju pravice do institucionalnega varstva (Uradni list RS 38/2004) določa, da mora prošnjo za sprejem ali premestitev v institucionalno varstvo vložiti uporabnik ali njegov zakoniti zastopnik na posebno določenem obrazcu. Uporabnik oziroma njegov zakoniti zastopnik mora prošnjo lastnoročno podpisati. Prošnjo lahko pošlje po pošti ali pa jo odda osebno osebi ali službi, ki je v zavodu določena za sprejem prošenj. Če je mogoče, lahko prošnjo pošlje oseba tudi po elektronski pošti. Izjemoma lahko prošnjo namesto uporabnika oziroma njegovega zakonitega zastopnika podpiše njegov zakonec, oče ali mati, sin ali hči, ali druga oseba, ki jo je pooblastil uporabnik, pri čemer mora na prošnji ob podpisu navesti tudi svoj naslov. Zavod, na katerega je prošnja naslovljena, mora pred sklenitvijo dogovora pridobiti pisno izjavo uporabnika oziroma njegovega zakonitega zastopnika, da soglaša s prošnjo.

Zavod, ki je uporabnika sprejel, je dolžan ostale zavode, v katerih teče postopek za sprejem uporabnika, takoj obvestiti, da je uporabnika sprejel v zavod. Postopek sprejema v zavod je končan z dnem dejanske namestitve uporabnika v zavod. Postopki sprejema v drugih zavodih, ki vodijo postopek sprejema uporabnika, se lahko končajo z dnem prejema obvestila zavoda, ki je uporabnika že namestil oziroma se prošnja za sprejem spremeni v prošnjo za premestitev (<http://www.uradni-list.si/>).

Pečjak (2007: 127) navaja, da je v drugih državah manj kandidatov za sprejem v starostne domove. 92 % Švedov, starih nad 65 let živi, doma. Švedom pomagajo posebni socialni servisi. Kandidatom, po večini domov v Evropi, je dovoljeno, da prinesejo tudi nekaj osebnih predmetov. V večini evropskih držav imajo tudi geriatrične klinike, ki sprejemajo stare ljudi zaradi specifičnih starostnih bolezni.

Skupinska oblika bivanja ohranja povprečnišтво v zadovoljevanju tistega dela človekovih potreb, za katerega je namenjena. V njej ni prostora za širino zasebnosti. Tako pomeni preselitev v dom v resnici veliko več kot le preselitev iz enega v drug kraj (Kastenbaum 1985: 102-106; po Mali 2004: 106).

Starejša oseba, ki pride v dom, se mora brezkompromisno prilagoditi pravilom doma. To prilagajanje pa je težaven proces v vsakem življenjskem obdobju, še posebej v starosti. Neprilagodljivost je delno tudi razlog za težaven odhod iz domačega okolja. Ramovš (1992:

51; po Mali 2004: 106) navaja bivanjsko zagato, ki ubija starega človeka. Ta zagata se lahko poveča, ko se mora star človek ob prihodu v dom srečati s togim hišnim redom, ki ni prilagojen njegovim potrebam in navadam, ampak delovanju ustanove.

Za prepoznavanje kvalitete delovanja institucij in življenjskih razmer uporabnikov v njih so relevantni naslednji kriteriji (Milošević Arnold 2006: 26-27):

- Zaprtost oz. odprtost institucije: institucija, ki deluje po socialnem modelu (»deinstitucionalizirana«), mora biti odprta tako za same stanovalce (izhodi brez posebnih »dovoljenj« in časovnih omejitev), kakor tudi za različne obiskovalce: svojce stanovalcev (brez omejitev časa za njihove obiske), prostovoljce, izvajalce različnih kulturnih in drugih programov, strokovnjake – predstavnike različnih služb (socialnih, zdravstvenih), programov, strokovnjake – predstavnike različnih služb (socialnih, zdravstvenih idr.), študente (učna baza za opravljanje prakse in raziskav), strokovnih združenj, šol, upravnih služb, kakor tudi za medije.
- Javnost življenja v institucionalni oskrbi: dom kot javni prostor, ki dopušča in spodbuja vplive zunanjega sveta in omogoča pretok ljudi, informacij, dogodkov ipd.
- Možnosti izbire različnih aktivnosti: socialna institucija uporabnikom zagotavlja možnosti za vključevanje v dejavnosti, pri čemer je pomembno, da je ponudba čim bolj pestra in da imajo možnost vplivati na ponudbo in na okoliščine izvedbe različnih programov.
- Narava odnosov med uporabniki in zaposlenimi: socialno institucijo odlikuje skrb za vzdušje, v katerem se upošteva dostojanstvo posameznika, kjer bodo med stanovalci in delavci vladali odprti in topli odnosi in bo zagotovljena komunikacijska prepustnost na vseh ravneh.
- Ohranjanje avtonomije posameznika: v socialni instituciji je pozornost usmerjena v to, da se ohranja identiteta posameznika, kjer se spoštuje njegova zasebnost in dosledno

upoštevajo njegova pravica do izbire, tudi do majhnih, vsakodnevnih izbir, ki omogočajo kontrolo nad lastnim življenjem (denimo kdaj bodo vstali, kdaj in kaj bodo jedli, kaj bodo oblekli, s kom in kdaj se bodo družili).

- Dobro počutje uporabnikov v skupnosti z drugimi: v socialni instituciji se krepi moč stanovalcev, ohranja in spodbuja se njihovo socialno funkcioniranje. Hkrati pa imajo stanovalci glede na svoje potrebe in želje pravico do pomoči. Dom kot celota deluje tako, da stanovalcem daje občutek varnosti.

Dom za stare ljudi vključuje veliko število ljudi, katerih vedenje uravnavajo norme in vloge, ki jih določajo administrativne strukture. Veliko avtorjev uporablja Goffmanov pojem totalne institucije, ki vsebuje popolno oskrbo, kolektivne aktivnosti, družbeno segregacijo, zaprtost, izolacijo (Goffman 1959; po Hojnik Zupanc 1999: 94).

Totalna institucija je bivalna skupnost in hkrati formalna organizacija. V njej potekajo vsi vidiki življenja na istem kraju in pod isto oblastjo, vsaka faza dnevnih aktivnosti poteka vpričo velikega števila ljudi, ki so enako obravnavani in od katerih zahtevajo, da delajo isto stvar. Za vse dejavnosti obstaja urnik, ki ga od znotraj vsiljuje telo uradnikov s sistemom eksplicitnih formalnih opravil, vse dejavnosti pa stremijo k zadovoljitvi uradnim ciljem ustanove (Goffman 1961; po Flaker 1998: 20-22).

Posamezniku je v instituciji odvzeta vsaka skrb za samega sebe, kar pomeni razkroj odnosa do lastne identitete, ki se izraža v apatiji in umiku v osamljenost. Goffmanov pojem totalne institucije in ugotavljanje visokih stroškov delovanja institucije sta oblikovala v družbi negativno stališče do institucionalnega varstva. Dejanska slika, ki jo je Goffman oblikoval v ZDA in Townsend v Evropi, je spodbudila odpiranje institucij v bivalno, domačo okolje. To zajema lokacije novejših domov za stare ljudi, ki so vpete v značilna naselja, strokovno usposobljeno osebje, časovno neomejeni obiski, kulturne prireditve in religiozni obredi v domovih, povezovanje s svojci in njihovo vključevanje v domsko življenje. Oblikoval se je tudi razvoj domače oskrbe.

Institucija ne more zagotoviti domačega okolja. To je prostor, kjer se srečujejo različni ljudje kot tujci, ki si morajo deliti skupne prostore, dejavnosti, osebje, čas. Večina sob v domovih je dvoposteljnih, tako da mora oseba v domu deliti svoj najožji bivalni prostor s tujo osebo.

Hojnik Zupanc (1999: 97) navaja, da imajo vse institucije po definiciji nekaj temeljnih skupnih značilnosti:

- popolna zadovoljitev osnovnih eksistenčnih potreb,
- predpisan dnevni ritem,
- racionalizacija dela,
- skupinske aktivnosti,
- prevladovanje javnega prostora na zasebnim.

Te značilnosti jim dajejo skupno oz. kolektivno identiteto.

Organizacija življenja znotraj institucije pa se razlikuje od doma do doma. Brearley (1990; po Hojnik Zupanc 1999: 97-97) navaja, od katerih dejavnikov je to odvisno:

- stanovalcev, z njihovimi individualnimi življenjskimi izkušnjami, potrebami, osebnostjo in željami,
- osebja, z njihovimi izkušnjami in pričakovanji,
- pravil, rutine in navad dnevnega ritma, ki oblikujejo medosebne interakcije,
- fizičnega okolja: stavbe, opreme, dekoracije, ki omejuje ali pa spodbuja oblike interakcije in vsakodnevno vedenje,
- odnosov med stanovalci in osebja do zunanjega sveta: svojcev, bližnjega bivalnega okolja, drugih institucij.

Flaker (1988: 76; po Mali 2004: 107) navaja totalnost zajetja, ki jo predstavlja pregrada, ki jo institucija zgradi med seboj in zunanjim svetom. Zaradi tega izgubi star človek vse dotedanje stike z dotedanjim socialnim okoljem. Ta izguba je veliko hujša, če star človek nima otrok, sorodnikov ali znancev.

## **1.7. Družina in star človek**

Po klasični sociološki opredelitvi je družina osnovna družbena celica oz. primarna skupina, ki zagotavlja socialno reprodukcijo. Psihologija opazuje družino z vidika dinamike medosebne interakcije, ki temelji predvsem na emocionalnih in moralnih vrednotah in na tej osnovi tvori osnovno neformalno mrežo.

Tako kot se spreminja družba, se spreminja tudi mesto družine v sistemu varovanja starih ljudi. Družina je prešla iz večgeneracijske v dvogeneracijsko skupnost, pri izvajanju njenih osnovnih funkcij ji danes pomaga družbena institucionalizacija (otroški vrtci, družbena prehrana, domovi za starejše ljudi).

Hojnik Zupanc (1999: 139) pa glede na razvojne družbene tokove omenja teoretični pristop, ki mu pravi postmodernistični pristop. Ta pristop postavlja za osnovo družbeno enoto posameznika in ne družino. Tradicionalna oblika družine se vedno bolj spreminja z različnimi drugimi oblikami medsebojnega sožitja, ki pa več ne temeljijo na trajnih odnosih. Ta proces individualizacije slabi medgeneracijsko solidarnost. Mlinar (1994; po Hojnik-Zupanc 1999: 140) omenja različnost stalnega bivališča otrok in staršev kot zgled izražene medgeneracijske individualizacije. Lahko pa gre za isto stalno bivališče in ločeni gospodinjstvi, ali pa isto stalno bivališče in hkrati začasno bivališče. Kljub prostorski bližini pa lahko obstajajo med generacijami velike razlike. Kolland (1994; po Hojnik-Zupanc 1999: 140) je ugotavljal razlike v kulturnem profilu pri treh generacijah, ki so živele v istem gospodinjstvu, isti hiši in v istem bloku. Vsi so imeli enako urbano-kulturno okolje. Ugotovil je razlike v pojmovanju kulture. Starejši jo pojmujejo kot nekaj izrednega, mlajši pa bolj subjektivno in kot del sebe, saj jo povezujejo z osebnimi interesi in potrebami.

Družina je pomemben del v neformalni mreži pomoči, ki jo poleg družine še sestavljajo prijatelji in sosedje. Družina nastopa kot prvi pomočnik v kritičnih okoliščinah. Tvorijo najtrdnjše socialni kontekst človekovega osebnega prostora.

Varovati in zagovarjati je treba interes posameznih članov mreže in pomagati pri razreševanju konfliktov. Kadar te mreže delujejo, so učinkovit vir pomoči starim ljudem in tudi preventiva, ki varuje pred poslabšanjem situacije.



Mesec (2003: 46) navaja kot zelo pomembno prednost neformalnih mrež pred formalno obliko pomoči, preprečevanje osamljenosti in izolacijo ter preselitev starega človeka iz njegovega primarnega »naravnega« okolja.

Vpliv družine na starega človeka je lahko tudi negativen in to ne le tedaj, kadar družina zanemarja starega človeka, ampak tudi tedaj, kadar se z vsemi močmi trudi, da bi sama v vsem poskrbela zanj, pa se pri tem zapira in ne povezuje s širšim okoljem in tako zadržuje starejšega svojca v družini, ko bi bilo zanje bolj, če bi poiskali pomoč kake ustanove (Mesec 1991: 39; po Mesec 2003: 46).

Velikokrat pride družina v položaj, v kateri starejši človek potrebuje stalno pomoč ali nego. Nekateri družine prevzamejo vso breme nase, druge si prizadevajo, da bi šel svojec v dom. Skrb za starega človeka v družini prevzemajo ženske, navadno hčere, redkeje snahe. Nega starega človeka lahko postane prevelika obremenitev za družino in velikokrat pride do sporov v družini, izčrpanja družinskih članov in celo do razpada družine.

Harel et al (1984; po Hojnik-Zupanc 1999: 141) ugotavljajo, da so partner, otroci, sorodniki, prijatelji in sosede pomemben potencial za starega človeka. Socialna opora, ki jo star človek lahko dobi v tem okviru, pozitivno vpliva na njegovo funkcioniranje in psihično počutje. Uravnava napetost stresa in posameznikovo zdravje.

Schutze in Hollstein (1994; po Hojnik-Zupanc 1999: 42) sta v Nemčiji ugotavljali dve obliki pomoči v družini: instrumentalno pomoč (pomoč v gospodinjstvu, prinašanje stvari iz trgovine, pomoč pri raznih drugih opravilih) in emocionalno podporo (pogovor o osebnih problemih in spodbujanje v depresivnih situacijah). Rezultati so pokazali, da hčere nudijo več instrumentalne pomoči kot sinovi, enako velja tudi za emocionalno pomoč.

Pri oblikovanju socialne mreže starega človeka je potrebno upoštevati življenjski stil, na katerega je navajen. Nekateri so navajeni družinske povezanosti in medsebojne pomoči. Drugi pa raje živijo bolj neodvisno in samostojno. Pomoč, ki jo nudi družina starejšim družinskim članom, je različna glede na interakcijske vzorce, ekonomski status in potreben čas (Pinkston et al 1984; po Hojnik-Zupanc 1999: 143).

Čačinovič Vogrinčič (2000: 287-290) navaja tri pomembne družinske teme, ki pomagajo družini da staranje ubesedi skupaj in ga bolje razume ter da se lahko družina bolje dogovori.

Omenja:

- Stierlinov pojem prevzemanja poslanstva otrok in staršev. Otrok od družine enkrat odide, vendar je v stalni povezanosti z njo. Kot prispodobo avtorica navaja dolgo vrvico delegiranosti, ki pomeni, da ostanemo vse življenje povezani s starši. Te vezi vsebujejo hvaležnost, ljubezen, občutek krivde in sramu, krivice in odpuščanje, zveze in zavrnitve. Pomembno je da sprejmemo to, kar nam je naložilo življenje, ter se nehamo boriti za to, da bi spremenili ali maščevali preteklost. V prihodnost lahko gremo samo s tem, kar imamo. Prihodnost sicer lahko spremenimo, vendar na način, da nismo prezrti in preslišani, saj v družni vseeno govorimo o skupnem sprejemanju rešitev.
- Lidzov koncept temeljnih značilnosti, ki morajo biti zagotovljeni v sleherni družini. Potrebno je, da v vseh obdobjih življenja v družini ostane zavezništvo med staršema in ohranitev generacijskih razlik. Na njih se lahko opremo v starosti. Zavezništvo pomeni, da starša drug drugega podpirata v svojih vlogah, da vzajemno povečujeta občutek varnosti in gotovosti, da v svojem odnosu do otrok upoštevata drug drugega, tako da se vlogi zakoncev in vlogi staršev ne izključujeta. Ohranitev generacijskih razlik pomeni, da starši v zadovoljevanju svojih potreb ne smejo postati odvisni od svojih otrok. V večgeneracijski družini dobivata ta dva koncepta nov pomen, ko govorimo o prevzemanju skrbi za stare starše. Starajoči se starši ne smejo postati odvisni od svojih otrok. Pomembno je, da obstaja razlika med pomočjo otrok in odvisnosti od otrok. Proti tem pomaga vedno na novo ubesediti koncept zavezništva in generacijskih razlik.

- Bionov koncept, ki govori o delovanju družinske skupine v funkciji delovne skupine. Predstavlja zavestno delitev dela, individualizacijo in diferenciacijo med člani za opravljanje tistega, kar je treba opraviti v družini in za družino. Delovna skupina pomeni vpletenost, izpostavljenost, akcijo, poseganje. Vsak družinski član mora biti v delovni skupini živ, dejaven in odziven. Spremembe so za družino potrebne zato, da bi v njej lahko nastal prostor za življenje s starim človekom, ki potrebuje pomoč. Star človek, ki ima aktivno vlogo v delovni skupini, ima dobro možnost, da varuje in vzdržuje sposobnost sodelovanja. Srednja in mlada generacija v družini lahko zavestno prispevata k temu, da ta sposobnost pri starem človeku ostane učinkovita. Star človek bo ohranil sposobnost sodelovanja, če bo ostal vključen v dialog in sodelovanje.

Povezanost vseh treh generacij prinaša vsaki generaciji svoj delež. Ramovš (2000: 319-320) govori o smiselnem izmenjevanju v medgeneracijski povezanosti družine. Kot prvo povezavo omenja med mlado in staro generacijo. Ob tesnem stiku z mladimi star človek sodoživlja in vpija mladostne razsežnosti življenja, da lahko svojo starost živi polno. Svoje izkušnje lahko preda mlajši generaciji. Srednja in stara generacija lahko imata vzajemno korist. Stara generacija potrebuje srednjo, če pomislimo samo na materialne potrebe, srednja generacija pa lahko dobi od starejše generacije veliko podpore pri varovanju otrok.

Dejstvo je, da srednja generacija živi zelo hitro in v večini primerov ne more zagotoviti redne ter pogoste pomoči staršem. V primerih, da ne pride do neposrednega stika starega človeka s svojcem, pomaga tudi telefonski pogovor. Telefonski stiki so lahko močna čustvena vez med starši in otroki predvsem takrat, če so med njimi večje prostorske razdalje, ki preprečujejo pogosto obiskovanje.

## **1.8. Socialno delo s starimi ljudmi**

Socialno delo opredeljujemo kot stroko, ki si prizadeva za dobrobit vseh ljudi tako, da pomaga posameznikom, družinam, organizacijam in skupnostim pri doseganju življenjsko pomembnih ciljev. Profesija se posebej zavzema za razvoj ekonomske in socialne pravičnosti. (Suppes, Wells 1996:7; po Milošević Arnold 2006: 4)

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

Ob začetku prejšnjega stoletja socialni delavci niso želeli delati s starimi ljudmi, ker so potrebe te skupine prebivalstva povezovali z revščino, odvisnostjo, dobrodelnostjo in podobnim. Posebne, potrebam starih ljudi prilagojene storitve so se razvile precej kasneje, predvsem v drugi polovici 20. stoletja.

Milošević Arnold (2006: 15-16) navaja koncepte, ki jih socialni delavci uporabljajo pri delu s starimi ljudmi:

**Partnerstvo.** V partnerskem odnosu uporabnik in socialni delavec skupaj gradita medsebojno zaupanje, kooperativen odnos v smislu udejanjanja načela aktivnega sodelovanja, pri čemer strokovnjak dosledno upošteva pravice uporabnika in mu pomaga pri njihovem uveljavljanju. Na ta način uporabnik pridobiva na moči, ponuja se mu možnost izbire in vse večji nadzor nad lastnim življenjem.

**Krepitev moči.** Tudi krepitev moči uporabnikov (empowerment), ki pomeni zagotavljanje potrebnih sredstev in novih možnosti je nedvomno koncept, ki ga pri delu s starimi ljudmi ne kaže prezreti. Pri tem iščemo tiste vire, ki uporabnikom pomagajo dobiti večji vpliv nad svojim življenjem in izboljšati možnosti za socialno funkcioniranje.

**Zagovorništvo.** V socialnem delu pomeni zagovorništvo zavzemanje za pravice posameznikov ali skupnosti bodisi z neposredno intervencijo, bodisi s krepitvijo moči. Zagovorništvo postaja temeljna etična obveznost socialnih delavcev. (Barker 1995; po Milošević Arnold 2006: 15-16) Tudi zagovorništvo se je pri nas doslej najbolj razvilo v dejavnostih na področju duševnega zdravja, počasi pa se širi v miselnost in prakso na drugih področjih.

**Skupnostna skrb.** Skupnostna skrb je kolektivno zasnovana in ima za cilj povečanje kvalitete življenja v skupnosti, vzpostavljanje raznih vrst in fleksibilnih mrež pomoči, ki so na

razpolago različnim potencialnim uporabnikom. Pri tem je pomembno, da se načrtovalci te skupnostne skrbi opirajo na potrebe uporabnikov.

Pri socialnem delu s starimi ljudmi prav tako ne smemo prezreti uporabe socialnih mrež, na katere lahko naslonimo večji del pomoči, ki jo star človek potrebuje, to pa lahko dopolnimo s storitvami, ki jih zagotavlja formalni sektor.

**Skupine za samopomoč.** To so prostovoljne skupine, katerih člani so imajo iste potrebe ali probleme in se srečujejo skozi daljše obdobje, s ciljem, da bi si dajali podporo, izmenjavali izkušnje in informacije o dejavnostih in virih, ki so se pokazali za koristne pri reševanju njihovih problemov. Takšne skupine se običajno srečujejo brez strokovnjaka. Strokovnjak pa je (ali pa tudi ne) prisoten pri delu sorodnih suportivnih skupin. (Barker 1995; po Milošević Arnold 2006: 15-16) Skupine za samopomoč so se pri nas že dobro uveljavile. Med njimi je nedvomno najbolj razširjena mreža skupin starih ljudi za samopomoč.

**Antidiskriminacijska praksa.** Ta praksa socialnega dela je usmerjena proti predsodkom, negativnemu odnosu in neustrezni obravnavi ljudi glede na njihove značilnosti kot je rasa, spol, religija ali etnična pripadnost.

Posebna vrsta diskriminacije, ki se kaže pri odnosu do starih ljudi in pri delu z njimi je tako imenovani **ageizem**. Pomeni stereotipno obravnavanje in posploševanje značilnosti starih ljudi na osnovi starosti. (Barker 1995: 12; po Milošević Arnold 2006: 15-16) Za ageizem še nismo našli ustreznega slovenskega izraza, kar morda tudi označuje skromno zanimanje strokovnjakov za pojave, ki spremljajo položaj in obravnavo starih ljudi v naši družbi.

## **1.9. Socialno delo v domu za stare**

V naših domovih za stare ljudi so socialni delavci prisotni že od samega nastanka socialnega dela kot poklica. Lahko rečemo, da so bili socialni delavci med najpomembnejšimi ustvarjalci razvoja domskega varstva starih ljudi pri nas. Enako velja tudi za druge, izven institucionalne oblike storitev za stare ljudi.

Poslanstvo socialne delavke/delavca v vsakem domu za stare ljudi je nedvomno zelo pomembno. Bistvo vloge socialne delavke je skrb za vse tisto, kar lahko v najžlahtnejšem pomenu razumemo kot »socialno«. Gre po eni strani za zagotavljanje vsega, kar stanovalec kot posameznik potrebuje za kvalitetno življenje v domu. Socialna delavka aktivno spremlja življenje stanovalca že od takrat, ko prejme njegove vloge za sprejem v dom, ves čas njegovega bivanja in tudi njegov odhod. Stanovalci najprej navežejo stik s socialnim delavcem. Ta mu predstavi vse dejavnosti, ki potekajo v domu. Prav tako je socialni delavec povezovalac med stanovalcem in okoljem, iz katerega je prišel. Na vzdrževanju stikov mora socialni delavec delati že pred sprejemom in ves čas stanovalčevega bivanja v domu. Vloga zagovornika pa je pomembna zaradi prevladujočega medicinskega modela v domovih za stare ljudi. Zagovorništvo v širšem smislu pomeni skrb za dosledno spoštovanje dostojanstva vsakega stanovalca in spreminjanje delovanje institucije, kadar se to ne upošteva.

Delo socialne delavke/delavca s stanovalci doma za stare ljudi lahko stanovalcev razdelimo v tri faze in sicer:

- naloge pred sprejemom stanovalca,
- naloge v času bivanja stanovalca v domu,
- naloge ob odhodu oz. smrti stanovalca (Milošević Arnold 2006: 28).

### **Naloge socialne delavke pred prihodom v dom**

Pri postopku sprejema novega stanovalca je poudarek bolj na formalnih vidikih vloge socialne delavke, saj gre v javnih domovih za izvajanje pooblastila, ki jim ga je zaupala država. Odločitev o sprejemu sodi nedvomno k nadzorni funkciji, saj gre za odločanje o pravici posameznika na določenem področju in izraža moč države. Ta moč je vedno lahko uporabljena v korist posameznika ali pa v nasprotju z njo.

Delo socialne delavke je vezano na administrativne naloge. Za vodenje administrativnih postopkov ob izdaji odločbe o sprejemu ali pa njegovo zavrnitvijo, pa je potrebno veliko časa. Negativna odločitev oz. zavrnitev sprejema, ki je glede na pomanjkanje zmogljivosti domov iz objektivnih razlogov pogosta, kakor tudi dolge čakalne dobe za sprejem, nikakor ne dajejo vzpodbudnih temeljev za kasnejše sodelovanje s socialno delavko, ko je stanovalec v dom vendarle sprejet.

Vendar pa se dom kot institucija, v sedaj veljavnem sistemu socialnega varstva, očitno funkcije javnega pooblastila ne more kar tako otresti. Vprašanje, ki sledi je, kdo izmed delavcev v njem bi to nalogo najbolje opravil. Dejstvo je, da je namen določil upravnega postopka predvsem v tem, da ščitijo interese uporabnikov, da vsakomur zagotavljajo enake možnosti in odločitev v predpisanem času. Na ta način je postopek zanje razviden in pravila so jasna. Temeljna načela upravnega postopka nikakor niso v nesoglasju z etičnimi normami socialnega dela, jih pa v določenih postopkih konkretizirajo. Upravni postopek lahko razumemo kot instrument, ki socialni delavki omogoča korektno vodenje postopkov, ob upoštevanju strokovne doktrine, oprto na vnaprej izoblikovana pravila za odločanje. Dilema torej ni v tem ali naj socialni delavci v domu uporabljajo določila in postopke upravnega postopka, temveč kako jih naj uporabljajo v optimalno korist uporabnikov. Gre tudi za vprašanje kako naj se pri tem organizirajo, da ne bodo v ta namen porabili več časa kot pa za neposredno delo s stanovalci.

Opravila socialne delavke s stanovalci, ki so v postopku za sprejem (po Milošević Arnold 2006: 29-31):

- Odločitev o sprejemu: To odločitev sicer formalno sprejema Komisija za sprejem in odpust, v kateri so običajno socialna delavka, glavna medicinska sestra in direktor. Vendar pa ima največ podatkov o prosilcu in njegovih razmerah prav socialna delavka. To ji daje neformalno moč, zaradi katere je pri odločanju njena vloga ključnega pomena.
- Preverjanje odločitve za sprejem: V sprejemnem postopku mora socialna delavka ugotoviti kaj je vplivalo na odločitev človeka za prihod v dom, predvsem pa, če je to res njegova osebna odločitev. Od samostojne in zavestne izbire vrste pomoči je odvisno kako bo človek to pomoč sprejemal in jo doživljal. Pri tem je pomembno, da socialna delavka vzpostavi stik tudi s svojci bodočih stanovalcev in poskuša ugotoviti resnično pripravljenost starega človeka na prihod v dom.
- Vzpostavitev stika: Prvi stik z uporabnikom je temelja za njun kasnejši delovni odnos in za vse kasnejše sodelovanje. Prvi stik s starim človekom pred prihodom v dom

(osebno, po telefonu, pisno), kakor tudi prvi stik s svojci, lahko pomembno zaznamuje ves kasnejši proces sodelovanja. Socialne delavke bodoče stanovalce pogosto pred sprejemom obiščejo na domu, da na ta način vzpostavijo z njimi boljši osebni odnos in tudi spoznajo njihovo dotedanje življenjsko okolje (pomembno za nameščanje in iskanje najprimernejših sostanovalcev).

- Informiranje: Seznaiter bodočega stanovalca z vsem, kar mora vedeti, da se bo v novem okolju kar najbolje znašel – uporaba prostorskih danosti, delavci, s katerimi se bo dnevno srečeval (negovalka, oddelčna sestra, glavna sestra, fizioterapevt/ka, delovna terapevtka, receptor itd.), programi dejavnosti med katerimi lahko izbira, način plačevanja oskrbnine in ostalih storitev, hišni red – čas obrokov, obiski, izhodi ipd.
- Predvsem pa je naloga socialne delavke, da s pričakovanji in posebnostmi novega stanovalca seznani vse člane strokovnega tima, zdravstveno negovalne in druge delavce, morebitne sostanovalce in stanovalce enote, v katero bo nameščen.
- Sprejem: V nekaterih izmed naših domov že posvečajo samemu postopku sprejema stanovalca primerno pozornost. Opravijo ga tako, da novemu stanovalcu in njegovim svojcem poskušajo čim bolj približati življenje v domu in ga/jo ob tem seznaniti s ključnimi ljudmi v njem. Prijazen in dobro organiziran sprejem, ki mu osebje posveti dovolj časa, je nedvomno pomemben za zmanjšanje stresa stanovalca ob vselitvi v dom. Ob tem je pomembno, da socialna delavka, ki vodi postopek sprejema novega stanovalca, svojcem jasno pove, da so obiski pri stanovalcu potrebni in jih povabi k sodelovanju pri izvedbi različnih domskih aktivnosti. Tako bo stanovalec začutil, da z njegovo vselitvijo vezi z domom niso povsem pretrgane.
- Namestitev: Glede na to, da socialna delavka do sprejema že dokaj dobro pozna novega stanovalca in njegove/njene svojce (če jih ta ima) tudi najlažje išče najprimernejšo namestitev zanj/zanjo. Seveda pa so možnosti objektivno omejene s pomanjkanjem prostora nasploh in še bolj z dejstvom, da je v naših domovih (žal tudi v tistih, ki so na novo grajeni!) le skromno število enoposteljnih sob, ki bi ljudem



zagotavljale vsaj minimalno zasebnost. Poleg tega pa je namestitev v enoposteljne sobe za mnoge tudi cenovno nedostopna. Tako socialna delavka pri namestitvi dejansko nima druge izbire kot je trenutno prazna postelja, saj premeščanje drugih stanovalcev z namenom, da bi jih razvrstili po kriteriju morebitnega dobrega ujemanja, zahtevalo preveč novega prilagajanja za tiste stanovalce, ki bi se morali seliti iz sobe v sobo.

### **Delo socialne delavke v času bivanja stanovalca v domu**

Predvsem je potrebno zagotoviti optimalne pogoje, da se bi vsak stanovalec čim prej in čim bolje vživel v domske razmere, za spodbujanje in ohranitev stikov z njegovim primarnim okoljem.

Socialna delavka sodeluje v vseh dejavnostih doma, ima neposredne izkušnje o vsem dogajanju v domu kot celoti: vidi, sliši in tudi občuti življenje v njem, dobro pozna vedenje in počutje vseh stanovalcev. (Clough 1999: 212; po Milošević Arnold 2006: 30) To pa hkrati pomeni, da lahko hitro reagira na vse znake morebitnega slabega počutja ali nezadovoljstva stanovalcev in to sporoči vsem tistim, ki morda lahko vplivajo na izboljšanje stanja (zdravniku, negovalkam, svojcem). Tako lahko rečemo, da delo socialne delavke pomembno vpliva na kvaliteto življenja vsakega stanovalca.

Posamezna opravila socialne delavke v tej fazi so:

- vzpostavitev delovnega odnosa s stanovalcem in njegovimi svojci,
- podpora stanovalcu v procesu prilagajanja na življenje v domu (pomoč pri vzpostavljanju nove socialne mreže znotraj doma in ohranjanju stare v domačem okolju),
- podpora svojcem in njihovo angažiranje za sodelovanje pri dejavnostih doma (oblike izobraževanja, delavnice, skupine za samopomoč za premagovanje občutkov krivde ipd.),
- informiranje in svetovanje posameznim stanovalcem in njihovim svojcem,
- posredovanje v konfliktnih situacijah med stanovalci in med stanovalci in delavci,
- razvijanje prostovoljnega dela,
- organizacija in vodenje skupin za samopomoč,

- sodelovanje pri organizaciji različnih interesnih dejavnosti in prireditev (denimo praznovanje rojstnih dni stanovalcev ipd.).

### **Naloge socialne delavke ob odhodu stanovalca**

Te so:

- Priprava odpusta stanovalca v domače okolje.
- Obravnava predloga za premestitev stanovalca, razprava o tem na strokovnem teamu oz. komisiji za sprejem in odpust, povezava z institucijo, v katero se stanovalca premešča.
- Smrt stanovalca. Pogosto je socialni delavki zaupana zahtevna naloga, da o smrti stanovalca obvesti njegove svojce. V kolikor je imela že pred tem z njimi dober delovni odnos, je takšna rešitev primerna, saj bo za to bržkone našla ustrezen način in znala izbrati prave besede. Vsekakor pa to ni naloga, ki bi nujno sodila v delokrog socialne delavke. V primeru smrti stanovalca, mora socialna delavka tudi informirati svojce o vseh zadevah, povezanih smrtjo stanovalca, organizirati slovesnost od pokojnika in urediti morebitne udeležbe na pogrebu, obvestiti pristojne službe o smrti stanovalca, urediti oskrbnino ipd.

### **1.10. Raziskave študentk Fakulteta za socialno delo na področju starih ljudi**

Bertoncelj (2005) v svoji diplomski nalogi z naslovom Srečna starost? Funkcionalni vzorci ravnanja za preživljanje kakovostne starosti navaja dejavnosti in življenjske nazore starih ljudi, s katerimi ohranjajo svojo starost kakovostno. Zanimal jo je vpogled v življenje starejših ljudi, ki jih sama doživlja kot srečne in njihove načine med seboj primerjati. Najpomembnejša dejstva tega dela so, da vseh šest intervjuvanih do nekaterih opravljenih

nalogah prihaja po različnih poteh, da se njihove socialne mreže razlikujejo tako po učinku kot po strukturi, ter da si vsak od njih gradi drugačno osebno kulturo. Na eni strani gre torej za nekatere splošne značilnosti starosti in na drugi za individualnost posameznika. Študentka je ugotovila, da intervjuvani ohranjajo vitalnost na več različnih področjih hkrati. Nobena od kategorij naštetih v rezultatih ni pomembnejša od druge. Delujejo pa kombinacije teh vidikov: skrb za telo, delovna aktivnost, duševno bogatenje, duhovno bogatenje, premišljena stališča do pomembnih vprašanj; zavzemanje za kakovostne medčloveške odnose. Vsak izmed intervjuvanih v smiselni strukturi stvarnosti – v objektivnem svetu vrednost – odkriva kaj deluje samo zanj.

Gajgar (2005) v diplomski nalogi z naslovom Pogled na starost spoznava, kako dejansko ljudje dojemajo starost. Ali jo vidijo kot nekaj slabega, kot oviro, kot obdobje nazadovanja ali pa jim to predstavlja zgolj obdobje, ki je (in bo) del življenja vseh nas in ga je kot takega potrebno sprejeti. Z raziskavo je študentka ugotovila, da:

- stereotipi o starosti niso zastrašujoče zasidrani v naši družbi;
- mnenja tistih, ki so s starostniki neposredno povezani, so bolj odklonilna in negativna kot tistih, ki daljših in kontinuiranih izkušenj s starimi nimajo;
- izkušnje imajo lahko ravno nasproten učinek – stereotipe še bolj poglobljajo;
- okolje ima velik vpliv na oblikovanje stereotipov;
- lastna opažanja pri procesu staranja posledično vlivajo na oblikovanje stereotipov.

Malovrh (2006) v svoji diplomski nalogi z naslovom Osamljenost v starosti opisuje kako vpliva vključenost starostnic v različna društva na osamljenost in kako pogosto se osamljenost pojavlja pri starostnicah, ki niso nikamor vključene. Zanimala jo je razlika doživljanja osamljenosti in razlika na ostalih področjih življenja kot so: doživljanje svoje starosti, zadovoljevanje potreb, druženje in stiki ter aktivnosti. Iz raziskave je razvidno, da vključevanje starejših žensk v različna društva ne zmanjšuje njihove osamljenosti. Glavni razlog osamljenosti ni povezan s pomanjkanjem aktivnosti, temveč s pomanjkanjem pristnih socialnih stikov in toplega medčloveškega odnosa. Na preostalih področjih življenja se na področju doživljanja starosti in na področju druženja in stikov pokažejo precejšnje razlike med skupinama. Na področju potreb v starosti in na področju aktivnosti pa so razlike med skupinami majhne.

Oman (2003) v svoji diplomski nalogi z naslovom Možnost za premagovanje občutka osamljenosti v domovih za stare ugotavlja, kako stanovalci doma doživljajo občutke osamljenosti in kako se z osamljenostjo soočajo. Hkrati jo je tudi zanimala razlika med pomičnimi, polpomičnimi in nepomičnimi stanovalci glede vključenosti v domske aktivnosti. Študentka ugotavlja, da je občutek osamljenosti pri stanovalcih še vedno zelo prisoten. Predvsem so ti občutki najbolj očitni pri nepomičnih stanovalcih. Seveda pa je treba razumeti, da subjektivni občutki osamljenosti pogosto izvirajo iz prepada med posameznikovimi trenutnimi družabnimi stiki in njegovimi potrebami ali željami po družabnih stikih. So pa v domu stanovalci, ki se nikoli ne počutijo osamljene. Bodisi, da so se tako zaposlili, da pri njih osamljenost ne pride do izraza, bodisi da so se nanjo že navadili, ker so bili vse življenje sami.

Večina stanovalcev se ob doživljanju osamljenosti počuti neprijetno. Težko jim je pri srcu in gre jim na jok. Svoje občutke zaupajo tistim stanovalcem s katerimi so si ustvarili zaupen odnos. Sodelovanje v domskih aktivnostih stanovalcem v prvi vrsti pomeni zdravilo proti osamljenosti ter ohranjanje stikov z drugimi stanovalci. Večina stanovalcev bi se namreč počutila bolj osamljene, če ne bi sodelovali v kateri od domskih dejavnosti.

Petrovčič (2006) v diplomski nalogi z naslovom Starost skozi življenjske filozofije in izkušnje starih ljudi preverja naslednje trditve:

- okoliščine, v katerih živimo (dom za stare ljudi ali domači dom), vplivajo na zadovoljstvo v starosti. Tisti, ki živijo v domu za stare ljudi, so manj zadovoljni s svojimi življenjem v starosti, kot tisti, ki živijo doma. Tisti, ki živijo doma, so bolj zadovoljni s svojim življenjem v starosti, kot tisti v domu.
- tisti, ki živijo doma, so v starosti bolj aktivni, se manj dolgočasijo kot tisti, ki živijo v domu za stare ljudi.

Zanimalo jo je, ali pretekli dogodki vplivajo na človekovo naravnost v starosti. Njena hipoteza je bila: človek, ki je doživel več negativnih izkušenj, je v starosti bolj pesimistično naravn. Tisti, ki je doživel več prijetnih izkušenj, je v starosti bolj optimistično naravn. Ugotovila je, da so ljudje na starost ravno tako aktivni kot v prejšnjih obdobjih življenja, da ima tudi starost svoj smisel in nikakor ne smemo podcenjevati zadnjega obdobja življenja. Vsi

intervjuvani se spominjajo samo grdih, žalostnih dogodkov. Svojega življenja ne hvalijo, a na koncu vseeno povedo, da so zadovoljni s svojim življenjem in ga ne bi zamenjali s katerim drugim. Vojna in ostale traumatske izkušnje, ki so jih doživeli, so vplivale pozitivno na njihovo življenjsko filozofijo v starosti. Danes vidijo svoje življenje v pozitivni luči. Pravijo, da jim je spopadanje s težavami v življenju dalo pogum in moč in da se danes življenja ne bojijo več.

Pezdirč (2006) v svoji diplomski nalogi z naslovom Priprava srednje generacije na lastno starost raziskuje, kako razmišlja srednja generacija o starosti in staranju in kako se na njo pripravlja. Zanimajo jo stanje v sedanosti in pričakovanja za prihodnost. Osrednje točke zanimanja pri raziskavi med izbranimi predstavniki srednje generacije so bile:

- telesno področje: načini skrbi zase, zadovoljstvo s telesom, pričakovane spremembe,
- duševno področje: sprejemanje starosti pri sebi in drugih, navade, priprava na upokojitev,
- duhovno področje: smisel preteklosti, sedanosti in prihodnosti, načini duhovnega in kulturnega udejstvovanja,
- socialno področje: ocena stikov in odnosov z drugimi, medgeneracijski odnosi, sprejemanje težkih življenjskih izkušenj, opredelitev kakovostne starosti,
- kulturno področje: ocena odnosa družbe do starih.

Pri dobljenih rezultatih je ugotovila, da je življenjski slog izbrane populacije v določenih točkah pozitiven, v drugih pa negativen. Pozitivni vidiki njihovih življenj so aktivna skrb za ohranitev zdravja, varčevanje za materialno preskrbljenost, doživljanje starosti kot obdobja, ki ima svoje svetle plati in lahko pomeni bogato in plodno dobo človekovega življenja, skrb za osebno duhovno in kulturno rast, zavzetost za povezanost z drugimi v pristnih odnosih medsebojnega zaupanja in spoštovanja. Manj pozitivna spoznanja raziskave pa kažejo, da srednja generacija ne izraža interesa za učenje novih dejavnosti, ne širi svoje socialne mreže, ne zna sprejemati izkušenj oslabelosti in nemoči, se ne zaveda sprememb, ki jih prinese upokojitev, doživlja ovire v odnosih do ostalih dveh generacij ter premalo pozornosti posveča oblikovanju osebnosti in prenašanju izkušenj na mlajšo generacijo.

## **2. PROBLEM**

### **2.1 Pobuda za raziskavo**

Pobuda za temo diplomske naloge je prišla ob opravljanju prostovoljnega dela kot družabništvo s starim človekom. Tako sem že kot prostovoljec opravljal po eno uro družabništva s starim človekom na teden. Tudi dejstvo, da je velikih družin, kjer bi skupaj živele vse tri generacije (mlada, srednja in stara), vedno manj, je vplivalo na moje zanimanje. Predvsem pa škodo, ki jo naredi ločeno življenje mlade družine od starejše generacije. Starejša generacija se zato večkrat znajde v osami. Srednja generacija je prikrajšana za pomoč starejših z varovanjem in skrbjo za otroka, mlajša generacija pa za marsikatero izkušnjo, ki bi jo lahko dobila v družbi s starim človekom.

Zanimajo me starostniki, ki živijo v domačem okolju na vasi in tisti, ki živijo v domovih za stare v ruralnem okolju. Odločil sem se, da naredim raziskavo, s katero prikažem življenje starega človeka na vasi in raziščem pojav osamljenosti pri starih ljudeh. Ugotoviti želim tudi, ali je občutek osamljenosti kot subjektivni fenomen možno povezati z izobrazbeno stopnjo posameznika, njegovim načinom življenja in okoljem, v katerem živi.

### **2.2 Vprašanja**

Z raziskavo bom skušal odgovoriti na naslednja vprašanja:

- kaj si predstavljajo stari ljudje na podeželju pod pojmom osamljenost,

- kako vpliva izobrazba na občutenje osamljenosti,
- ali bi povezanost vseh treh generacij zmanjšala občutek osamljenosti,
- kakšni so odnosi posameznega starega človeka s svojci ter povezanost odnosov z občutkom osamljenosti,
- kaj pomaga starejšim osebam pri zmanjševanju občutka osamljenosti,
- povezanost zdravstvenega stanja starega človeka in prisotnost občutka osamljenosti,
- kako pogosti so obiski oseb, ki živijo v domu za stare in oseb, ki živijo v domačem okolju, na vasi.

### **3. METODOLOGIJA**

#### **3.1 Vrsta raziskave**

Raziskava je kvalitativna, saj izkustveno gradivo sestavljajo besedni opisi, ki jih obdelam in analiziram na beseden način brez uporabe merskih postopkov. Izvedel sem deskriptivno raziskavo, s katero hočem prikazati osamljenost starih ljudi, ki živijo v domačem okolju na vasi in tistih, ki živijo v domu za stare. Pri tem nisem izhajal iz vnaprej postavljenih hipotez, ki bi jih preverjal, ampak sem želel na osnovi vprašalnikov priti do odgovorov na zastavljena vprašanja.

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

Podatke sem zbral z individualnimi intervjuji od starostnikov obeh skupin. Vanj sem vključil vprašanja, s katerimi sem formuliral problem. Intervju sem opravil s šestimi stanovalci Doma starejših Rakičan v pomurski regiji in s šestimi starostniki, ki živijo v domačem okolju, v prekmurskih vaseh. Na začetku intervjuja sem vsakemu posamezniku obrazložil, zakaj bom uporabljal njihove odgovore. Pri nekaterih osebah sem potreboval še kakšno podvprašanje, s katerim sem lažje prišel do odgovorov.

Glavne teme, ki jih vsebuje vprašalnik, so vprašanja o:

- predstavi osamljenosti,
- pogostosti druženja,
- izobrazbi,
- zdravstvenem stanju,
- odnosih z bližnjimi,
- raznih dejavnosti proti osamljenosti.

Vprašalnik se nahaja v poglavju dodatek – priloga št. 10.

### **3.3 Populacija in vzorčenje**

Populacijo sestavlja 12 oseb, starejših od 65 let. Od tega je 6 oseb, ki živijo v Domu starejših Rakičan in 6 oseb, ki živijo v domačem okolju, v prekmurskih vaseh. V vsaki skupini so 4 ženske in 2 moška. Osebe v Domu starejših Rakičan in osebe v domačem okolju sem izbral naključno. Upošteval sem starostno omejitev 65 let in zajel oba spola zaradi prikaza morebitnih razlik med njima. Osebe sem izbral iz različnega okolja zato, da lahko primerjam podatke obeh skupin in prikažem razliko ali podobnost. Starostna omejitev je določena zaradi starostne skupine, v katero spadajo ljudje starejši od 65 let.

### **3.4 Zbiranje podatkov**

Za opravljanje intervjujev šestih starostnikov, stanovalcev doma, sem se predhodno dogovoril z direktorico Doma starejših Rakičan. Intervjuje sem opravil z vsemi šestimi vnaprej naključno izbranimi kandidati v enem dnevu, 19. marca 2007. Vsi so prostovoljno privolili v sodelovanje. Izvedba intervjuja je potekala po načrtih in brez zapletov. Vsem intervjuvanim sem najprej pojasnil namen njihovega sodelovanja in jim na kratko predstavil, kaj me zanima. Ko sem prišel do želenih informacij, sem zaključil z vprašanji in se jim zahvalil za sodelovanje.



Drugih šest oseb, ki živijo v domačem okolju, sem obiskal na domu dne 20. in 21. marca 2007. Za termin intervjuja sem se predhodno dogovoril po telefonu z osebo oziroma z njihovimi svojci. V nobenem primeru se ni zgodilo, da se oseba, s katero sem bil dogovorjen, ne bi držala dogovora. Odzivi vseh intervjuvanih so bili pozitivni. Zadovoljni so, da so lahko sodelovali v raziskavi.

### 3.5 Obdelava in analiza podatkov

Zbrane podatke sem obdelal po metodi kvalitativne analize. Gradivo sem obdelal in analiziral na beseden način, brez uporabe merskih postopkov. Odgovore na zastavljena vprašanja sem razčlenil in jih prikazal v poglavju dodatek – priloga št. 10.

Raziskava je potekala po naslednjih korakih:

#### a) Izbor relevantnih delov besedila

Iz vseh dvanajstih intervjujev, vsega empiričnega gradiva sem izpisal stavke ter tiste dele besedila, ki se nanašajo na predmet raziskave. Izpustil sem dele besedila, ki govorijo o čem drugem.

PRIMER:

Odgovor ene osebe na vprašanje glede razumevanja s svojci: *»Ja, bi rekla da je kar šlo. Je tak da ni preveč težek. To ga lahko pohvalim. In tudi to je lepo, da zdaj on skrbi za mene. Je moj skrbnik. Pa z njim ni nikoli bilo večjih težav. Tudi ko si je našel dekle jo je pripeljal in takrat sem bila zelo zadovoljna, ker je bila v redu, ampak po 10-ih letih njunega zakona pa je prišla ločitev.«*

Izbor relevantnih delov besedila: *»Sin je tak, da ni preveč težak. To ga lahko pohvalim. In tudi to je lepo, da zdaj skrbi zame.«*

#### b) Razčlenitev besedila na teme in poimenovanje

Celotno zbrano besedilo in izjave sem razdelil na teme, glede na raziskovalni problem.

Teme :

- izobrazba,
- skrb za zdravje,
- predstava o osamljenosti / doživljanje osamljenosti,
- ali je oseba pogosto v osami / pogostost obiskov,
- odnosi s svojci, prijatelji in sostanovalci,
- razne dejavnosti, hobiji proti osamljenosti,
- pogled starejših na mlajše ljudi.

#### c) Kodiranje

Naslednji korak v analizi je bilo odprto kodiranje (priloga št. 10). Izvedel sem ga po temah. Posameznim izjavam in besednim sklopom sem pripisal bolj abstraktne pojme. Pri tem sem upošteval tehnike neposrednega poimenovanja, sinonimov in nasprotij.

PRIMER: iz teme »Razumevanje s svojci«.

*»Sin je tak, da ni preveč težak. To ga lahko pohvalim. In tudi to je lepo, da zdaj skrbi zame.«*

Dobro razumevanje s sinom, ki spada med »dobri odnosi s svojci«.

#### d) Ureditev pojmov ter njihovo definiranje

Pojme sem nato uredil, ključne poimenoval in jih pripravil, da jih v strnjeni obliki povzamem.

PRIMER:

*»dobro razumevanje s sinom« sem poimenoval z »dobri odnosi s svojci«*

Dobri odnosi s svojci spadajo v kategorijo Odnosi s svojci, prijatelji, sostanovalci.

Omenjena kategorija vsebuje:

- dobri odnosi s svojci,
- slabi odnosi s svojci,

- sposobnost poglobljenega odnosa,
- dobri odnosi s prijatelji, znanci in sosedi.

Dobri odnosi s svojci so: dobro razumevanje s sinom, dobri odnosi v družini, dobri odnosi in redki stiki s svojci, skrb njegovih otrok zanj, dobro se razume s hčerama, druženje med obroki, skrb za dober odnos s svojci, čuti ljubezen svojcev, otroci pripravljeni pomagati, sposobnost odpuščanja in pogost in dober odnos s svojci.

Ureditev izjav in poimenovanje pojmov je prikazano v prilogi št. 10.

## 4. REZULTATI

### 4.1. IZOBRAZBA

V celotni populaciji je sedem oseb, ki nimajo izobrazbe za noben poklic. To so vsi tisti, ki se niso izšolali oz. imajo končano samo osnovno šolo, niso šli naprej v šolo. Med njimi je tudi oseba, ki je delala kot zidar: *»V življenju sem največ predelal kot zidar. Poklica se nisem priučil v šoli. Končanih imam 8 razredov.«*

Druga oseba odgovarja: *»Naredila sem osemletko in delala na kmetiji.«*

Med neizobraženimi jih je večina delala na domači kmetiji kot tudi oseba, ki pravi: *»V šolo nismo hodili naprej. Imeli smo kmetijo, par krav in par prašičev, obdelovali smo zemljo, pridelali smo si hrano.«*

V celotni populaciji je ena oseba, ki je zaključila takratno pedagoško šolo za učitelje in je dosegla višjo izobrazbo. *»Drugače sem končala gimnazijsko maturo, po vojni pa sem potem naredila tak tečaj za učitelje, no, takrat pa je bila samo dveletna, imenovala se je pedagoška šola, ki sem jo končala, nato pa sem naprej še nemščino, poučevala kot profesor nemščine.«*

Osebe, ki imajo poklicno izobrazbo, pa so opravljale poklic policista, kuharice in trgovke. *»Končala sem šolo za kuharico. Delala sem v dijaškem domu v Mariboru, nato pa sem se preselila nazaj domov in delala doma kot natarica.«*

Pri osebah, ki so se izšolale za določen poklic, se pokaže, da so si uredili svoje življenje v stran od doma in opravljali svoj poklic. Tako so morali zapustiti domače okolje in si poiskati službo drugje. Kot npr. intervjuvanka, ki je odšla iz v Ljubljano študirat in poučevati nemški jezik.

In kako lahko vpliva izobrazba na občutenje osamljenosti?

Osebe, ki so pridobile določeno izobrazbo in so se zaposlile, pravijo, da so občutek osamljenosti občutile ob upokojitvi. Gre torej za okoliščine, v katerih se lahko znajde oseba, ki je bila nekoč zaposlena in se zaradi izpolnjenih pogojev lahko upokoji.

*»Ko sem se upokojil, mi je bilo tako hudo, da sem se kar razjokal, s tem sem se moral enostavno sprijazniti.«*

Druga oseba pravi: *»Takrat sem tudi začutila ta občutek, ko sem se upokojila. Imaš občutek, da si odveč,«* in nadaljuje *»tudi stikov s sodelavci več ni, tako da en del družbe zate enostavno odmre.«*

Neizobraženi, ki so delali doma na kmetiji, niso ob upokojitvi izgubili določenega dela družbe, s katerim so bili zaposleni. Ugotavljam, da lahko občutiš osamljenost ob upokojitvi v primeru, da si izobražen in se zaposliš ter se po določenih letih dela navežeš na sodelavce. Gre torej za življenjski položaj zaposlene osebe, upokojitev, ki je posredno vezana na občutenje osamljenosti zaradi izgube sodelavcev.

Če primerjam skupini med sabo, med njima ni videti večjih razlik. Iz skupine oseb, ki živijo v domačem okolju je več takih, ki si niso pridobili nobenega poklica. Ostali so doma in delali na kmetiji.

#### **4.2. SKRB ZA ZDRAVJE, ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA (ZDRAV NAČIN PREHRANJEVANJA, GIBANJE, DRUŽENJE) TRENUTNO ZDRAVSTVENO STANJE**

Podatki kažejo, da veliko intervjuvanih posveča pozornost prehrani. Iz vsake skupine so se štirje znašli v tej kategoriji.

S posvečanjem pozornosti prehrani mislim na:

- kontrolirano prehranjevanje. *»Da je hrana nekaj vredna in da jo pravilno prežvečimo, da hrano dobro pregrizeš in velik del hrane že v ustih dobro predelaš.«*
- poudarek na zdravi prehrani. *»Zdrava hrana se mi zdi najbolj pomembna.«*
- uživanje mlečne hrane, uživanje nepredelane hrane in uživanje lahko prebavljive hrane. *»Rada imam bolj lahko hrano.«*
- redna prehrana. *»Zame je zelo pomembno to, da je zdrava in redna prehrana in da si lahko spijem kozarec vina.«*

Večina od osmih intervjuvancev, ki posveča pozornost prehrani, ima raje lažje prebavljivo hrano. Navajali so mlečne izdelke, sadje in zelenjavo. Meso ni vsak dan na njihovem jedilniku, saj je zaradi težje prebavljivosti manj zaželeno. Za skupino teh osmih oseb bi lahko trdili, da jedo tisto, kar njihovem telesu najbolj odgovarja. In za tako hrano se izkaže lahko prebavljiva hrana.

Tri osebe so takšne, ki se poslužujejo nezdravega načina prehranjevanja. Gre predvsem za to, da ne skrbijo za zdravo prehrano in prekomerno uživajo mastno hrano. Tako kot oseba, ki pravi: *»Jem tisto kar mi paše, po občutku. Jem tudi mastno meso, meso obvezno mora biti mastno.«*

Za zdravje veliko intervjuvanih skrbi tudi s telesno aktivnostjo in so telesno dejavni. To pomeni, da telovadijo. Kot tudi oseba, ki pravi: *»Ja, hodim telovadit, mi zelo pomaga, tudi gibam se veliko.«*

Za telesno nedejavne sem označil tri osebe, ki ne morejo ali pa nočejo telovaditi in se gibati. Pri dveh gre za gibalno oviranost, pri tretji pa ni interesa za gibanje. Slednja oseba se tudi zelo nezdravo prehranjuje.

Dobro se počuti večina intervjuvanih, ki živijo v domačem okolju. Kar pet od šestih je navedlo dobro počutje, tako da se počutijo zdrave in aktivne. To pomeni, da lahko delajo in se

gibajo: *»Zaenkrat zdravnika še ne rabim, apetit imam dober, lahko veliko jem, telesna teža je tudi dobra.«*

Pet oseb od vseh intervjuvanih pa ima z zdravjem povezane težave. Opažajo pešanje telesne moči, prisotnost bolečin, občutek nemoči ob bolehanju in odpor do bolnišnice.

Intervjuvanka navaja: *»Zdaj me spet nekaj prehlad napada, pa ne bi rada šla v bolnico, ker se doma veliko bolje počutim.«*

Prisotnosti občutka osamljenosti pri intervjuvanih v povezavi z zdravstvenim stanjem nisem opazil. Ena oseba govori o odporu do bolnišnice, ki bi lahko bil povezan s tem občutkom, vendar tega oseba posebej ne poudarja. Osebe, ki imajo z zdravjem povezane težave, ne govorijo posebej o občutku osamljenosti. Poudarjajo bolečine in vremensko občutljivost. *»Ko se bliža slabo vreme, me že začne boleti noga.«*

Ena oseba je navedla kot zdravju zelo koristno druženje s sosedi, prijatelji in svojci. Veliko pozornosti namenja druženju. Pravi, da je druženje pomemben element zdravega načina življenja, daje ga na prvo mesto.

Kar sedem intervjuvanih za svoje zdravje skrbi s posvečanjem pozornosti prehrani in gibanju. Edina oseba pa navaja, da skrbi za svoje zdravje na način, ki je vezan na druženje s sosedi, prijatelji in svojci. Lahko rečem, da ta oseba z otepanjem osami koristi svojemu zdravju. Če si predstavljamo nasprotno ravnanje, se oseba zateka v osamo, kjer ni stika s sosedi, prijatelji in svojci.

Pri omenjeni osebi lahko govorimo o pozitivnih učinkih na zdravje glede druženja s sosedi, prijatelji in svojci, saj pomagajo osebi, da se ne znajde v osami.

#### **4.3. PREDSTAVA O OSAMLJENOSTI / DOŽIVLJANJE OSAMLJENOSTI**

Tri osebe o osamljenosti niso spregovorile. Ostalih devet oseb je o osamljenosti spregovorilo in dalo primer, kdaj so bili najbolj osamljeni. Ko sem postavil vprašanje o osamljenosti, so mi zaupali življenjske situacije, v katerim so dejansko bili osamljeni.

Ovdovelost. Štiri osebe govorijo o občutku osamljenosti zaradi izgube partnerja.

Prva pravi: *»Ob moževi smrti sem se počutila osamljeno.«*

Druga oseba: *»Jaz se zdaj počutim osamljeno, saj sem izgubila moža pred enim mesecem / zdaj pa ko ga ni, se počutim kar precej osamljeno.«*

Tretja odgovarja: *»Dokler sta oba, mož in žena, še je dobro. Ko pa ostaneš sam, pa se tisti trenutek počutiš zelo osamljenega. Najbolj sem se počutila osamljeno, ko je umrl moj mož. Takrat sem si mislila, da nimam več nikogar in bom sama do konca svojih dni, z nikomer se ne bom mogla pogovarjati.«*

Tretja oseba se je ob izgubi moža bala, da bo občutenje osamljenosti trajalo do smrti. Potrebovala je veliko časa, da se ni počutila več osamljeno. *»Jaz sem ostala sama po moževi smrti in sem potrebovala veliko časa, da se nisem več počutila osamljeno.«*, *»Morala sem iti naprej, morala sem zapolniti praznino, ki je ostala za njim.«*

Četrta oseba navaja: *»Takrat ko je mož umrl, sem zelo občutila osamljenost.«*

Od vseh intervjuvanih ena oseba pravi, da se ne obremenjuje z osamljenostjo in da mu je to vseeno: *»Ne, meni je to vseeno.«*

Večino svojega življenja je omenjena oseba preživela sama, brez partnerja in neporočena. Tako sem predvideval, da bi lahko bila oseba na samotno življenje navajena.

Upokojitev intervjuvanci opisujejo kot življenjsko situacijo, v kateri se lahko počutiš osamljeno. Dve osebi sta v intervjuju kot predstavo o osamljenosti navedli upokojitev: *»Takrat sem tudi začutila ta občutek, ko sem se upokojila. Imaš občutek, da si odveč.«*, *»Tudi stikov s sodelavci več ni, tako da en del družbe zate enostavno odmre.«* In še: *»Ko sem se upokojil, mi je bilo tako hudo, da sem se kar razjokal, s tem sem se moral enostavno sprijazniti.«*

Intervjuvani so v veliki meri občutili osamljenost ob življenjskih situacijah, kot sta ovdovelost in upokojitev.

Veliko intervjuvanih se je počutilo osamljene, ker niso imeli stikov z nikomer. Intervjuvanka govori o občutku osamljenosti zaradi pomanjkanja stikov z drugimi: *»Osamljenost sem tudi občutila v svojem stanovanju, občutek se pojavi čez dan, če ni bilo stikov.«*

Pri tej osebi se je vračal občutek osamljenosti ob osamitvi: *»Je pa bilo tako, ko smo bili skupaj, je bilo vse dobro, ko pa so odšli, pa se je spet začel vračati ta občutek.«*

Ena oseba navaja, da je v družbi za trenutek pozabila na osamljenost, ko je ostala sama, se je ta občutek vrnil.

Zanimivo mi je bilo mnenje ene osebe, ki je pojasnila, da se mlajša generacija zaradi navajenosti na samoto ne počuti tako osamljena in da starejši pogosteje čutijo ta občutek zaradi navajenosti na družbo iz preteklih dni. Ta oseba ima svojo predstavo o osamljenosti kot nekaj, na kar se lahko navadiš. *»Ta vaša generacija ne bo več tako osamljena, saj ste v veliki meri navajeni biti sami, se manj družiti, ste tako navajeni. Mi smo odraščali zmeraj v družbi, sosedi so veliko prihajali na obiske, sorodniki. Tega je danes zmeraj manj. In tisti, ki smo bili vajeni tega, se prej počutimo osamljeni.«*

Ena oseba govori o občutku osamljenosti, ko je bila daleč v stran od doma. *»Velikokrat sem se v življenju počutila osamljeno, ko sem morala iti po svetu in živeti v tujini sama.«*

Življenje v tujini je vplivalo na občutenje osamljenosti te osebe.

Ena oseba mi je zaupala, da se počuti osamljeno le decembra. Predvideval sem, da se tako počuti zaradi praznikov, vendar sama poudarja, da se počuti osamljeno zaradi kratkih dni. *»Drugače pa se ne počutim osamljeno, mogoče se zgodi decembra, ko so tako kratki dnevi.«*

#### **4.4. OSAMA IN POGOSTOST OBISKOV**

Med dvanajst intervjuvanih so štiri osebe, ki živijo v Domu starejših Rakičan in imajo pogoste obiske svojcev. Med osebe s pogostimi obiski štejem tiste, ki imajo obiske 1-krat ali 2-krat tedensko. Tako kot pri osebi, ki navaja: *»Sin prihaja dvakrat tedensko, v ponedeljek in petek.«* Tu je tudi oseba, ki pravi: *»Enkrat na teden imam sigurno obisk, pridejo tudi stari prijatelji.«* Nekateri so s pogostostjo obiskov zadovoljni: *»To mi je čisto dovolj.«*

Na pogostost obiskov vpliva oddaljenost oseb, ki prihajajo na obisk. V primeru te osebe gre za pogoste obiske hčerke, saj ni precej oddaljenega od doma starejših. Intervjuvanec navaja:



*»Hčerka na Koroškem bolj malo pride, ker je daleč. Druga je v Radencih in pride vsak teden. Moram povedati, da prihajata redno, da niti časa nimam biti sam.«*

V nasprotnem primeru gre za redke obiske svojcev, saj so ti preveč oddaljeni od doma starejših in redkokdaj pridejo ali pa stik vzdržujejo zgolj po telefonu. Tako kot tudi v dveh primerih: *»Sem me pridejo obiskat svojci, moja dva otroka. Nazadnje so bili pred dvema mesecema. Mi pa včasih pride na jok, ko jih slišim po telefonu, saj jih veliko pogrešam.«*

Prav te štiri osebe, ki imajo pogoste obiske, imajo tudi obiske učencev iz Srednje zdravstvene šole v Rakičanu, ki se nahaja v neposredni bližini doma. Ti obiski stanovalcem doma veliko pomenijo. Ena oseba pravi: *»Imam pa enega prijatelja, ki me pride obiskat iz srednje šole. Ti obiski mi veliko pomenijo.«*

Ostale osebe tudi navajajo obiske učencev: *»Iz srednje zdravstvene šole imam vsako leto 2 do 3 učence, ki me pridejo obiskat enkrat do dvakrat na teden,«* in *»Jaz imam skoraj vsak dan obiske. Zmeraj pridejo tudi iz srednje šole učenci. Sem prihaja tudi učenka, tako da ne pridejo samo svojci, tudi učenci me radi obišejo.«*

Redki obiski prijateljev, znancev, sosedov in svojcev lahko vplivajo na osamo posameznika. Tako kot pri tej osebi: *»Drugih sorodnikov nimam, nimam obiskov svojcev, obiski so zelo redki,«* in *»veste, veliko se ne družim s stanovalci, saj vidite, da tam sama sedim s tistim moškim in z njim se lahko malo pogovarjava.«*

Ljudje, ki že pred prihodom v dom niso imeli družabnega življenja, ga tudi v domu nimajo. Oseba, ki je živela doma večinoma sama, nima veliko obiskov in težje vzpostavlja stik z ostalimi. Omenjena oseba je živela z bratom brez svoje družine. Sedaj to osebo pride obiskat sosed iz domačega okolja, vendar zelo redko. S stanovalci in zaposlenimi se ne družijo in ne pogovarja veliko.

Ena oseba ima tudi zelo redke obiske znancev, prijateljev in svojcev. *»Kdo, ki ima svojca v domu, še potem pride mene malo pozdravit, drugače pa nihče.«* Je pa dovolj družabna, da si najde družbo v domu. Pravi: *»Hodim na terapije, sem v domu in sem v družbi.«*

Med osebami, ki živijo v domačem okolju, na vaseh, so tri osebe, ki živijo skupaj s svojci. Intervjuvana oseba pravi, da ima srečo: *»Živim skupaj s hčerko in njeno družino. To res ni*

*fajn, če ostaneš sam, vendar jaz imam to srečo, da nisem nikoli sama, saj živim skupaj s hčerkino družino in zmeraj imam polno hišo.*»

Druga oseba pravi: *»Živim skupaj s sinom, sin ima žensko in otroka, tako da smo mi bolj povezani.*»

Tretja oseba navaja: *»Živim skupaj z ženo.*»

V Domu za starejše Rakičan je več oseb, ki imajo pogoste obiske svojcev, prijateljev in znancev, kot pa oseb s pogostimi obiski na vasi. Iz rezultatov je razvidno, da so v Domu starejših Rakičan take osebe štiri. Med intervjuvanci, ki živijo v domačem okolju, na vasi, sta ti osebi dve. *»Večino me pridejo obiskat moji otroci in moji vnuki, sosedov pa niti ni veliko tu okoli,*« in *»Obiski so velikokrat,*« ter *»Otroci in vnuki pa pridejo tedensko, včasih tudi dvakrat na teden.*»

Osebe, ki živijo v domačem okolju, na vasi, tudi niso deležne obiskov učencev iz Srednje zdravstvene šole v Rakičanu. Med osebami, ki živijo na vasi, je tudi več takšnih, kar štirje od šestih, ki imajo redke obiske znancev, prijateljev, sosedov in svojcev. Zaradi tega so tudi več v osami. Ena izmed teh oseb navaja: *»Po navadi mine tudi po tri, štiri ali pet dni, ko nikogar ni. Obiskov ni veliko. Obiske imam enkrat na teden, pa še to ne vedno, pridejo pa večinoma hčere in sinovi, vnuki in pravnuki včasih.*»

Ostale osebe: *»Če pride kdo, so to otroci, katere sem vzgajala in njihovi otroci, sosedov pa ni okoli, ker jih ni veliko.*»

*»Večino me pridejo obiskat moji otroci in moji vnuki, sosedov pa niti ni veliko tu okoli.*»

*»Včasih pride kdo, včasih nihče, nimam vsak teden obiskov, obiskov res nimam veliko.*»

*»Pred časom so še prišli, zdaj pa več ne pridejo.*»

*»Tukaj nimam veliko kolegov, ker nisem živela tukaj.*»

#### **4.5. ODNOSI S SVOJCI, PRIJATELJI IN SOSTANOVALCI**

Kar deset oseb od vseh dvanajst intervjuvanih govori o dobrih odnosih s svojci. Za dobre odnose s svojci označujem:

- dobro razumevanje s sinom ali s hčerko, ki je vidno pri treh osebah. *»Imam zelo dober odnos s svojim sinom, ki mi je omogočil, da sem prišla v njegovo bližino.«, »Z mano živi tudi en moj sin, ki je ostal doma, tak da se midva pol nekak znajdeva.«, »Razumem se enkratno, srečen sem, da imam tako pridni hčerki.«*
- dobri odnosi v družini: *»Zelo dobro smo se razumeli, zmeraj se je sestala celotna družina. Zmeraj obujamo skupaj stare spomine.«, »Imam eno hčerko, pride pa me pogledat za velikonočne praznike, s svojimi se slišimo po telefonu vsako soboto ob štirih popoldne, imajo me radi in jaz imam rada njih.«*
- dobri odnosi in redni stiki s svojci: *»Zmeraj pride en sin pome, z njimi se razumem zelo dobro.«, »S svojci se dobro razumem in se z njimi pogosto srečujemo.«*
- skrb otrok za starša: *»Ona druga iz Koroške pa me zmeraj pokliče po mobiju ob pol sedmih zjutraj in ob pol šestih popoldne. Reče: »Ati, dobro jutro, kako si spal, rabiš kaj, kak je zdravje?« in »Otroci mi vse naredijo in pomagajo, samo povedati jim moram. Večina otrok je doma v bližini.«*

Ena oseba, ki živi v domačem okolju s svojo družino, govori o dobrih odnosih, ki jo osrečujejo: *»Imam srečo, da me ima hčerka in njeni otroci radi, tudi sosedi.«, »Nihče me ne gleda grdo. Meni, če se kaj zgodi, verjamem, da bi takoj poskrbeli zame. Vse bi mi naredili, kaj bi mi bilo potrebno. Moji vnuki me zelo lepo upoštevajo, vsi štirje me zelo lepo ubogajo. Hočejo mi olajšati delo in me ne pustijo k vsaki stvari. Zelo sem vesela, da je tako, tako lahko od mene pričakujejo ljubezen in tudi stvari, ki jih kupim.«*

Samo ena oseba nima dobrih odnosov s svojci. S svojci se več ne videva in pravi: *»Zdaj imajo druge, h katerim gredo na obiske, k tistim, kateri so jim bližji, dražji.«*

V tem primeru lahko rečem, da svojci pozabljajo na starejšo osebo. Omenjena oseba ima odnose z upokojenci: *»Ko gremo z upokojenci na izlete se srečamo in spoznavamo.«*

Dve osebi sta govorili o zelo dobrem odnosu s prijatelji. Lahko rečem, da gre za odnos, ki ni površinski. Prva oseba pravi: *»Sem spoznala zelo dobro prijateljico, s katero sva se zelo dobro razumeli in si povedali težke in dobre stvari. S kolegico si še voščim za novo leto in dopisujem.«* Druga oseba pravi: *»Tri prijateljice imam take, da se z njimi lahko pogovarjam o vsem, z ostalimi pa sem si z vsemi dobra.«* Iz teh dveh primerov je razviden poglobljen odnos

s prijatelji, ki jih navajata ti dve osebi. S poglobljenim odnosom označujem sposobnost povedati vse, dobre in slabe stvari, in odnos s prijatelji, s katerimi se lahko pogovarjaš o vsem.

Pri dveh osebah, ki živijo v domačem okolju, na vasi, je razvidno, da imata dobre odnose s prijatelji in sosedi. »*Ponavadi me obiščejo tudi moje ženske, s katerimi skupaj delamo in se pogovarjamo, pojemo.*«, »*Veliko se družim s sosedi, s katerimi si poleti prirejamo piknike.*«

Kar deset intervjuvanih govori o dobrih odnosih s svojci. Ti odnosi omenjene osebe osrečujejo. Njihovi otroci skrbijo za njih in jih zanima, kako se njihovi starši počutijo. Samo ena oseba nima dobrih odnosov s svojci. Kot je v nadaljevanju navedla, se druží z drugimi upokojenci. Samo v primeru te osebe vidim povezavo njenih odnosov s svojci in občutkom osamljenosti, pa še to ni oseba posebej navajala. Dve osebi, ki živita v domačem okolju, na vasi, vzdržujeta dobre odnose s sosedi in prijatelji. Skupaj pripravljajo piknike in pojejo. Vse intervjuvane osebe imajo vsaj enega človeka, s katerim ima lahko dober odnos. To je lahko odnos s sinom ali hčerko, sosedom, prijateljem ali sostanovalcem. Dve osebi imata s svojimi prijatelji odnos, ki sem ga označil za poglobljenega, saj se lahko v družbi svojih prijateljev pogovarjata o vsem. Vsi ti odnosi pomagajo osebam, da se dobro počutijo. Odnosov, ki te osrečujejo, ne povezujem z osamljenostjo.

#### **4.6. DEJAVNOSTI KOT POMOČ PRI ZMANJŠEVANJU OBČUTKA OSAMLJENOSTI**

Razvidno je, kako starejši ljudje oblikujejo določene mehanizme, s katerimi se obranijo pred osamljenostjo.

Največ intervjuvanih omenja delo. To je branje berila pri maši, šivanje stvari za dom, štrikanje, kvačkanje, izdelovanje rož iz papirja, šivanje gobelinov, obdelovanje vrta, varovanje vnukov, delo tajnika pri društvu upokojencev.

Sem spadajo:

- sodelovanje pri maši: »*Na maši jaz berem berilo.*«

- šivanje raznih stvari za dom: *»Tudi šivam, in če je kaj v domu za zašiti, to jaz uredim.«*
- ročna dela: *»Delam razna ročna dela / kvačkam in štrikam.«, »Izdelovanje rož iz papirja.«, »Grem v svojo delavnico in si pripravim, da pletem košare. Ko sem se počutila osamljeno pa sem se takoj lotila dela in se nisem predajala osamljenosti. Delo me je zelo zamotilo.«, »Včasih si vzamem čas in kaj zašijem, kak gobelin.«*
- pomoč drugim: *»Tako da pomaga sebi, pomaga drugim, kateri se sami sprehajajo po domu in jim dela družbo.«*
- delo na vrtu: *»Da obdelujem soj vrtiček.«, »Ko je lepo vreme še včasih kaj postorim po vrtu.«,*
- varuška svojim vnukom: *»Pomagalo pa mi je to, da živim skupaj z družino in da imam vnuke, in ti vnuki so bili takrat zelo majhni in sem jih veliko popazila.«*
- opravljanje del za društvo upokojencev: *»Kot tajnik delam za društvo upokojencev, tako da se še zdaj rad zaposlim in kar treba pripraviti, to naredim jaz.«*
- razna dela: *»Zdaj se večinoma zamotim z delom. Delo mi pomaga, da preživim dan. Ko je umrl mož, sem bila zelo osamljena. Veliko mi je pomagalo delo, da sem se zamotila in zaposlila. Ko pa sem sama, pa sem zmeraj s čim zaposlena, tako da se ne počutim osamljeno.«, »Osamljenost sem premagala z delom.«, »Večino svojega dne si zapolnim z delom. Grem v delavnico in delam razne stvari. Tam se notri zaprem in mi dan hitro mine, tako da mi nikoli ni dolgčas. Živci mi ne dajo mira, zato moram nekaj delati.«*

Delo v veliki meri pripomore k mirnemu počutju, dobremu razpoloženju, pomaga premagati občutek osamljenosti. Iz podatkov je razvidno, da štiri osebe pomagajo drugim. Ena oseba dela za društvo upokojencev, druga šiva stvari, ki se strgajo za dom, tretja pazi vnuke in s tem razbremeni svojo hčer, četrta bere berilo pri maši.

Poleg dela so štirje intervjuvanci navedli tudi vzpostavljanje stika z drugimi. Pomoč najdejo:

- v druženju: *»Družba mi zelo pomaga da se malo razveselim, kot pa da tam notri v sobi ležim ali pa sedim, saj sem v njej sama, ker imam sama svojo sobo.«, »Jaz velikokrat grem v družbo in ko pridem domov, se zelo dobro počutim.«*
- se odpravijo kam na obisk, gredo med ljudi: *»Sem še pri zdravju in lahko grem sam kam ven / raje jaz grem kam ven / usedem se na moped in se odpeljem.«*

- se odpravijo na prireditev: *»Ena prijateljica me je zmeraj kam povabila in ven potegnila.«*

Nekateri gledajo televizijo: *»Imam tudi televizijo, tako da si čas krajšam s televizijo.«*, *»Imam tudi televizijo in radio. Skupaj s prijateljicami gledamo nadaljevanke.«*

Drugi so telesno aktivni: *»Grem na telovadbo, na terapijo.«*, *»Najraje sem na terapiji, zelo mi paše, da se malo razmigam.«*, *»Grem na telovadbo, na terapijo.«*

Tudi zdrav način mišljenja zelo pomaga. Dve osebi omenjata predvsem pozitivno mišljenje in otepanje razmišljanja na preteklost: *»Najslabše je samo nekje čepeti in se predajati malodušju, moraš tako vzeti, sam nekaj narediti zase.«*, *»Jaz pa zmeraj moram komu nekaj govoriti, samo da jih spravim v smeh. Če bi bila preveč premišljena in veliko mislila na preteklost, bi se mi lahko zmešalo.«*, *»Osamljenost sem premagala z dodatnim veseljem do življenja.«*

Eni osebi zelo pomaga verovanje v boga: *»Hodim k maši, da se lažje živi / po ločitvi mi je vera pomagala, da sem se pobrala.«*

Dve osebi skrbita za domače živali: *»Moja naloga je, da nahranim ptiča in poskrbim za mačka.«*, *»Imam psa, tako da mi on poleg krajša čas.«*

Ena oseba poroča o tem, kako ji veliko pomeni, da lahko kadarkoli zapusti svoj dom in odide kam na obisk, tako ni prisiljena preživeti cel dan v hiši, ampak ima možnost gibanja. Ta oseba živi v domačem okolju.

#### **4.7. MEDGENERACIJSKA POVEZANOST IN OSAMLJENOST**

Od vseh dvanajst intervjuvancev je sedem oseb dalo mnenje na to temo. Ostalih pet oseb, se ni opredelilo. Niso odgovarjali na to vprašanje.

Štiri osebe so naklonjene mlajši generaciji, saj mlajšo generacijo razumejo in imajo z njo dobre izkušnje. Pri razumevanju mlajše generacije navajam mnenje osebe, ki pravi: *»In Filip zelo razume nas, starejše ljudi. Sedaj mora vsak mlad pomisliti, če bo dobil delo in potem, ali*

*bo sploh to delovno mesto na razpolago. Ponekod živijo skupaj zato, ker mladi ne dobijo službe in zato ostajajo doma. Zdi se mi pomembno, da mladi delajo tisto, kar delajo, z veseljem, da ne prihajajo z odporom v službo.»*

Gre predvsem za razumevanje mlajše generacije in njihovega položaja glede zaposlitev: *»Jaz sem hodil v službo in vem kako se oni zdaj počutijo. Otrokom je velikokrat potrebno dati pravi nasvet, da jih spraviš na prvo pot. Starejši ljudje smo že dolgo na svetu in imamo veliko izkušenj, s katerimi lahko pomagamo otrokom.»*

Mnenje osebe, ki ima dobre izkušnje z mlajšo generacijo, pri tem misli predvsem na svoje vnuke: *»Zdi se mi zelo dobro, da lahko vnuki odraščajo skupaj s svojimi starimi starši, ta povezava se mi ne zdi samo dobra, ampak odlična. Ugotovil sem, da eni res dobro shajajo s skupnim življenjem.»*

Naklonjenost intervjuvancev mlajši generaciji, pripisujem tudi videnje koristnosti intervjuvancev pri skupnem življenju z mlajšo generacijo. Te tri osebe ugotavljajo koristnost povezanosti starejše in mlajše generacije: *»Kjer je možno, da pustijo starši otroke pri starih starših, pa se stari starši lahko veliko družijo s svojimi vnuki in niso tak sami.»* Tako ima starejša oseba družbo in ni sama, starši otrok pa lahko pustijo svoje otroke v varstvo starejši osebi. Ostali dve osebi sicer govorita o koristnosti, vendar nista izpostavili konkretnega primera kot slednja oseba.

Tri osebe so nenaklonjene mlajši generaciji. To se odraža predvsem na slabem mnenju o mladih, ne predstavljajo si živeti skupaj z mladimi, saj se jim skupno življenje ne zdi smiselno in pripisujejo mladi generaciji slabe lastnosti: *»Jaz pravim da ni preveč dobro živeti skupaj z mladimi, ker oni radi delajo kaj po svoje. Zdaj živijo bolj mladi posebej in stari posebej. Danes želijo mladi živeti bolj razkošno, dela je veliko ali nihče ne bi rad več delal. Med sabo se veliko prepirajo, tak da družina ni za mene.»*, *»Otroci ne poslušajo, bi se lahko veliko naučili od svojih starih staršev. Pravijo da je to bilo takrat, danes je drugače. Starejšega človeka več tako ne upoštevajo kot nekoč. Mi nismo smeli tako jezicati nazaj kot to danes počnejo otroci, ti vnuki zdaj več nič ne ubogajo. Če bi mi to danes delali otroci, kot to vidim po televiziji, bi jih jaz že vse poklala.»*

Ta osebe ne povezuje mlajše in starejše generacije, ju ločuje in pravi: *»Ni preveč dobro, če živijo skupaj stari in mladi. To pa zato, ker mladi imajo čisto druge možnosti za življenje in ne razumejo včasih navad starejšega človeka. Vidijo vse drugo in to ne spada skupaj.«*

Kako bi lahko povezanost vseh treh generacij zmanjšala občutek osamljenosti?

Povezanost generacij med sabo je dobra v primeru, da omenjene generacije vidijo v tej povezanosti smisel in vzajemno korist. Pri zgoraj navedenem primeru, ena oseba vidi korist v povezanosti, saj tako ni sama in lahko pazi vnuke. Tako razbremeni svoje otroke z varovanjem njihovih otrok.

V primeru, ko pa starejša in mlajša generacija ne vidita smisla v skupnem življenju, pa povezanost ne prinaša vzajemne koristi.



## **5. RAZPRAVA**

Podatki, ki sem jih dobil pri poglavju izobrazba, prikazujejo da večji del intervjuvanih nima izobrazbe. Manjšina pa ima poklicno izobrazbo: kuhar, natakhar, policist. Samo ena oseba ima višjo izobrazbo. Osebe brez izobrazbe so živele in delale doma na kmetiji. V domačem okolju, na vasi je več oseb brez izobrazbe kot v domu Starejših Rakičan. Občutek osamljenosti je z izobrazbo mogoče povezati v določeni življenjski situaciji, kot je upokojitev. Osebe, ki se upokojijo, govorijo o občutku osamljenosti, saj so bile navajene ljudi, sodelavcev, s katerimi so delale. Ob upokojitvi sodelavcev ne srečujejo več. Osebe, ki pa so živele v domačem okolju pa z občutkom osamljenosti v povezavi z upokojitvijo nimajo izkušenj.

Večina intervjuvanih oseb skrbi za svoje zdravje s posvečanjem pozornosti prehrani. Poudarek je na polnovredni hrani in njenem zdravemu načinu uživanja. Ker je za zdravo prehranjevanje tudi pomembna hrana, ki odgovarja starejšemu človeku, uživajo osebe lahko prebavljivo hrano. Za svoje zdravje skrbijo tudi s telesno dejavnostjo. Manj je takih, ki so telesno nedejavni in se nezdravo prehranjujejo. V domačem okolju, na vasi je več oseb, ki se počutijo zdrave. Iz domačega okolja je prišlo nekaj oseb v dom zaradi zdravstvenega stanja in

potrebujejo zdravstveno oskrbo. To zdravstveno oskrbo pa je lažje dobiti v domu starejših kot pa v domačem okolju, na vasi. Zdravo počutje osebe povezujejo s tem, da ne potrebujejo zdravnika. Zdravju pomembno je tudi druženje. Z druženjem lahko star človek pomaga premagati osamo in posledično tudi občutek osamljenosti. Ena oseba govori o odporu do bolnišnice, ki bi lahko bil povezan s tem občutkom osamljenosti, vendar tega oseba posebej ne poudarja. Osebe, ki imajo z zdravjem povezane težave ne govorijo posebej o občutku osamljenosti. Poudarjajo bolečine in vremensko občutljivost. Druge povezave zdravstvenega stanja posameznika in občutka osamljenosti iz dobljenega empiričnega gradiva nisem dobil. V pomoč bi mi bilo bolj obširno zastavljeno vprašanje o zdravstvenem stanju in občutku osamljenosti, tako bi lahko dobil več podatkov, iz katerih bi bile razvidne te povezave.

Intervjuvane osebe predstavljajo svoj občutek osamljenosti z navajanjem življenjskih situacij, v katerih so se dejansko počutile osamljene. Rezultati so pokazali, da na občutek osamljenosti vpliva veliko dejavnikov. Iz odgovorov intervjuvanih lahko naštejemo: ovdovelost, osama, upokožitev, življenje v tujini, zdravje in tudi kraj in čas. Npr.: med prazniki, kot so decembrski kratki dnevi, se ena oseba počuti osamljeno. Osebe, ki so izgubile partnerja, so v tem času občutile osamljenost. Ta občutek spremlja osebo tako dolgo, dokler se s situacijo popolnoma ne sprijazni. Najtežje je zapolniti praznino, ki nastane z ovdovelostjo. Tudi upokožitev vpliva na občutek osamljenost, saj se v tem času človek loči od družbe, s katero je v času dela preživel veliko časa. Ko se oseba upokoži, s to družbo nima več stikov. V osami pa se znajde veliko starejših oseb, ki živijo v domačem okolju, na vasi. Ker živijo ločeno od svojih otrok, jih redko videvajo. Kako oseba doživlja osamljenost, je odvisno od vsake osebe posebej. Ker gre za subjektivni občutek, lahko oseba živi skupaj s svojci in je obdana z veliko ljudmi, pa se počuti vseeno osamljeno. Ena oseba je poročala o tem, kako je pomembno, da te svojci upoštevajo in so zmeraj pripravljeni slišati mnenje starejšega.

V Domu za starejše Rakičan je več oseb, ki imajo pogoste obiske svojcev, prijateljev in znancev, kot pa oseb s pogostimi obiski na vasi. Pogosti obiski se zgodijo enkrat do dvakrat na teden. Na pogostost obiskov vpliva oddaljenost oseb, ki prihajajo na obisk. Če živijo svojci, prijatelji, sosedi v bližini, prihajajo pogostejše na obisk. Če pa so preveč oddaljeni, pa se obiski zgodijo redkeje. V tem primeru vzdržujejo intervjuvane osebe stik preko telefonskih pogovorov. Osebe, ki živijo v Domu starejših Rakičan imajo tudi obiske učenk in učencev

srednje zdravstvene šole, ki se nahaja v neposredni bližini doma. Teh obiskov osebe, ki živijo v domačem okolju, na vasi niso deležne. Tako je že avtomatsko pogostost obiskov manjša kot pri osebah, ki živijo v Domu starejših Rakičan. V osami se znajdejo osebe, ki imajo redke obiske svojcev, prijateljev in sosedov. Nekatere osebe nimajo več živečih prijateljev in sosedov. Obstaja pa tudi razlika med osebami, ki imajo svoje sobe v Domu starejših Rakičan, in tistimi, ki te možnosti nimajo. Izkazalo se je, da se osebe, ki imajo svoje sobe, večkrat znajdejo v osami. Osebe, ki živijo v domačem okolju in živijo skupaj s partnerji niso toliko v osami.

Večina intervjuvanih govori o dobrih odnosih, ki poudarjajo dobro razumevanje s sinovi, hčerami, sosedmi in sostanovalci. Pri dobrih odnosih so starejše osebe deležne obiskov in občutka, da se nekdo še zanima za njih. Z dobrimi odnosi se človek manjkrat znajde v osami. Ko pa govorimo o slabih odnosih, pa se lahko zgodi, da svojci (hčere in sinovi) pozabijo na starejšo osebo in je ne prihajajo obiskat. Vsak potrebuje odnos z nekom. Tako tudi osebe, ki nimajo dobrih odnosov s svojci vzpostavljajo in vzdržujejo odnose z drugimi upokojenci in prijatelji. Nekateri so zmožni poglobljenega odnosa, v katerem si lahko osebe zaupajo zelo pomembne stvari, pogovarjajo se lahko o lepih in malo manj lepih občutkih in doživetjih.

Razvidno je, kako starejši ljudje oblikujejo določene mehanizme, s katerimi se obranijo pred osamljenostjo. Najpogosteje si starostniki pomagajo z delom, ki jih sprosti in ob katerem pozabijo na osamljenost. Z delom premagujejo občutek osamljenosti tako osebe, ki živijo v Domu starejših Rakičan kot tudi osebe, ki živijo v domačem okolju, na vasi. To so predvsem ročna dela: šivanje gobelina, izdelovanje metel, copat, rož iz papirja in podobnih stvari. Osebe, ki živijo v domačem okolju, na vasi, v veliki meri posvečajo čas delu na vrtu, na katerem si pridelajo zelenjavo. Ni pa samo delo edino, s katerim starejše osebe preženejo osamljenost. Kot zelo koristen se izkaže tudi zdrav način mišljenja, ki pomaga osebi, da premišljuje bolj pozitivno in ne premišljuje o preteklosti. Nekateri svoj občutek osamljenosti blažijo z zatekanjem v verovanje, drugi so telesno aktivni, tretjim pa spet čas krajša domača žival. Vzpostavljanje stika z drugimi osebami, se je tudi izkazalo za zelo koristno sredstvo za premagovanje osamljenosti. Osebe, ki živijo v Domu za starejše Rakičan imajo dnevno veliko ljudi okrog sebe in lahko lažje vzpostavljajo stike z drugimi. Osebe, ki pa živijo v domačem

okolju, na vasi, pa se morajo velikokrat odpraviti sami kam na obisk, da se lahko s kom srečajo.

Med starostniki obstajajo razlike, ki se opazijo predvsem v njihovi naklonjenosti do mlajše generacije. Nekateri starostniki so zelo naklonjeni mlajši generaciji, jo podpirajo in jo razumejo. So pa nekateri starostniki, ki si nikakor ne predstavljajo skupnega življenja z mlajšimi, saj v tem ne vidijo smisla. Nenaklonjenost mlajši generaciji izhaja predvsem iz slabih izkušenj z mlajšo generacijo. Osebe s slabimi izkušnjami pripisujejo mlajši generaciji slabe lastnosti, kot so trmoglavost, lahkomiselnost in nedejavnost. Osebe, ki so naklonjene mlajši generaciji so tudi sposobne opaziti koristnost skupnega življenja z njimi. Razumljivo je, da morata to korist opaziti obe generaciji. Gre pa predvsem za pomoč druga drugi. Povezanost med generacijami bi omilila občutek osamljenosti pri starejših osebah, v primeru, da gre za povezanost, od katere imajo vsi korist. V primeru, ko pa starejša in mlajša generacija ne vidita smisla v skupnem življenju, pa povezanost ne prinaša vzajemne koristi. Za opaznejšo razliko med osebami, ki živijo v Domu starejših Rakičan in osebami, ki živijo v domačem okolju, na vasi, bi bilo potrebno formulirati vprašanje, ki bi bilo konkretno vezano na povezanost med generacijami. Vprašanje bi zahtevalo primere oseb, koristne medgeneracijske povezanosti.

## 6. SKLEPI

- Osebe, ki se upokojijo, govorijo o občutku osamljenosti, saj so bile navajene družbe, s katero so delale. Ob upokojitvi te družbe ne srečujejo več. Osebe, ki pa so živele v domačem okolju pa z občutkom osamljenosti v povezavi z upokojitvijo nimajo izkušenj.
- V domačem okolju, na vasi, je več oseb, ki se počutijo zdravo. Nekatere osebe so prišle v dom starejših zaradi slabega zdravstvenega stanja in potrebujejo več zdravstvene oskrbe. To zdravstveno oskrbo pa je lažje dobiti v domu starejših kot pa v domačem okolju, na vasi.
- Intervjuvane osebe predstavljajo svoj občutek osamljenosti z navajanjem življenjskih situacij, v katerih so se dejansko počutile osamljeno. Rezultati so pokazali, da na občutek osamljenosti vpliva veliko dejavnikov. Iz odgovorov intervjuvanih lahko naštejemo: ovdovelost, osama, upokojitev, življenje v tujini, zdravje in tudi kraj in čas.

- V Domu za starejše Rakičan je več oseb, ki imajo pogoste obiske svojcev, prijateljev in znancev, kot pa oseb s pogostimi obiski na vasi. Na pogostost obiskov vpliva oddaljenost oseb, ki prihajajo na obisk. Če živijo svojci, prijatelji, sosedi v bližini, prihajajo pogostejše na obisk. Če pa so preveč oddaljeni, pa se obiski zgodijo redkeje. Osebe, ki živijo v Domu starejših Rakičan imajo tudi obiske učenk in učencev srednje zdravstvene šole, ki se nahaja v neposredni bližini doma. Teh obiskov osebe, ki živijo v domačem okolju, na vasi niso deležne.
- Pri dobrih odnosih so starejše osebe deležne obiskov in občutka, da se nekdo še zanima za njih. Z dobrimi odnosi se človek manjkrat znajde v osami.
- Najpogostejše si proti osamljenosti starostniki pomagajo z delom, ki jih sprosti in ob katerem pozabijo na osamljenost. Z delom premagujejo občutek osamljenosti osebe, ki živijo v Domu starejših Rakičan, kot tudi osebe, ki živijo v domačem okolju, na vasi. Kot zelo koristno se izkaže tudi zdrav način mišljenja, ki pomaga osebi, da premišljuje bolj pozitivno in ne premišljuje o preteklosti. Vzpostavljanje stika z drugimi osebami, se je tudi izkazalo za zelo koristno sredstvo za premagovanje osamljenosti.
- Nekateri starostniki so zelo naklonjeni mlajši generaciji, jo podpirajo in jo razumejo. So pa nekateri starostniki, ki si nikakor ne predstavljajo skupnega življenja z mlajšimi, saj v tem ne vidijo smisla. Povezanost med generacijami bi omilila občutek osamljenosti pri starejših osebah, v primeru, da gre za povezanost, od katere imajo vsi korist. V primeru, ko pa starejša in mlajša generacija ne vidita smisla v skupnem življenju, pa povezanost ne prinaša vzajemne koristi.

## **7. PREDLOGI**

- Veliko vlogo pri pomoči starejšim ljudem lahko odigrajo prostovoljni delavci. Zato je potrebno osveščati vse tri generacije o problemu osamljenosti starejših ljudi, jim ponuditi izobraževanja in možnost za prostovoljno delo s starim človekom v območju Pomurja.
- Učenci Srednje zdravstvene šole v Rakičanu prihajajo na obiske starejšim osebam. Tako bi lahko na več srednjih šolah v Pomurju izvajali podobno obliko druženja s starimi ljudmi, ki živijo v domačem okolju na vasi. Učenci iz iste ali sosednje vasi bi lahko obiskali starega človeka enkrat na teden.
- Ker v večini primerov osamljenost predstavlja izgubo partnerja, upokojitev in osama, lahko večjo pozornost polagamo prav na te določene trenutke. Za pomoč ovdovalemu je potrebno veliko več kot druženje v času žalovanja, ki traja le določen čas. Pobudo

- Mlajše generacije je potrebno seznaniti o koristnosti medgeneracijske povezanosti, da bodo svoj prosti čas v večji meri posvetili staremu človeku. Narediti delavnico, na katero bi povabili samo mlade in se z njimi pogovarjali o izkušnjah s starimi ljudmi.

## 8. LITERATURA

1. L. Barker, L. Robert (1995), *Dictionary of Social Work*. Washington: NASW.
2. K. Berger, S., Thompson R. A. (1994), *The developing person through the lifespan*. Worth Publishers.
3. T. Bertonec (2005), *Srečna starost? Funkcionalni vzorci ravnanja za preživljanje kakovostne starosti. Diplomski naloga*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
4. M. Bondevik (2003), Zgodovinski, kulturološki, biološki in psihosocialni pogled na staranje in stare ljudi. *Kakovostna starost*, časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko, 6, 1: 16-26.
5. J. C. Brearley (1990), *Working in Residential Homes for Elderly People*. London: Tavistock/Routledge.



6. G. Čačinovič-Vogrinčič (2000), Družina in star človek. *Socialno delo* 39, 4-5: 287-292.
7. B. S. Fees, P. Martin, L. W. Poon, (1999), A model of Loneliness in older Adults. *Journal of Gerontology*, 54b, 4: 231-239.
8. V. Flaker (1988), E. Goffman: Azili. V: V. Flaker, M. Urek (ur.), *Hrastovski anali za leto 1988*. Ljubljana: RK ZSMS
9. V. Flaker (1998), *Odpiranje norosti, Vzpon in padec totalnih ustanov*. Ljubljana: Založba cf\*
10. N. Gajgar (2005), *Pogled na starost. Diplomaska naloga*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
11. E. Goffman (1959), *Asylum*. Middlesex: Penguin.
12. C. Greenhouse, M. Person (2006), *Demography of aging*. National Academy Press.
13. Z. Harel. et al (1984), Social Integration and Mental Health of the Aged. *Research on Aging* 6, 4.
14. I. Hojnik-Zupanc (Ur.) (1997), *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
15. I. Hojnik-Zupanc (1999), *Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu*. Ljubljana: Znanstvena knjižnica FDV.
16. R. Kastenbaum (1985), *Staranje*. Murska Sobota: Pomurska založba.
17. F. Kolland (1994), Contrasting Cultural Profiles between Generations: Interests and Common Activities in Three Intrafamilial Generations. *Ageing and Society*, 14.
18. J. Mali (2002), Starost, emocije in emocionalno delo v domovih za stare. *Socialno delo* 41, 6: 317-323.
19. J. Mali (2004), Kvaliteta življenja in zadovoljstvo stanovalcev in zaposlenih v domu starejših občanov. *Socialno delo* 43, 2-3: 105-115.
20. A. Malovrh (2006), *Osamljenost v starosti. Diplomaska naloga*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
21. B. Mesec (1991), Pomoč na domu v okviru pluralističnega socialnega varstva. *Okrogla miza o sedanjosti in prihodnosti gerontoloških dejavnosti v Sloveniji*, 17. 12. 1991. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.

22. B. Mesec (2003), Kazalci gmotnega položaja starih. V: B. Mesec, *Izbrani članki iz gerontoboetike; študijsko gradivo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (10-11).
23. M. Mikuljan (1995), Priprava ljudi na starost z vidika socialnega dela. *Socialno delo* 34, 1: 45-52.
24. V. Milošević Arnold (2006), *Socialno delo s starimi ljudmi, izbrani članki in referati; študijsko gradivo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
25. Z. Mlinar (1994), *Individuacija in globalizacija v prostoru*. Ljubljana: Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
26. P. Oman (2003), *Možnost za premagovanje občutkov osamljenosti v domovih za stare. Diplomaska naloga*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
27. V. Pečjak (1998), *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
28. V. Pečjak (2007), *Psihologija staranja*. Bled: samozaložba.
29. M. Pentek (2001), Osamljenost starih ljudi in možnost za reševanje tega problema. Strokovni posvet. *Kakovostna starost*, časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko, 4., 3-4: 33-59.
30. T. Petrovčič (2006), *Starost skozi življenjske filozofije in izkušnje starih ljudi. Diplomaska naloga*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
31. K. Pezdirc (2006), *Priprava srednje generacije na lastno starost. Diplomaska naloga*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
32. E. Pinkston, e tal (1984), *Care of the Elderly*. New York: Pergamon Press.
33. A. Postružnik (2000), Nematerialna pomoč starostnikom. *Socialno delo* 39, 4-5: 337-346.
34. J. Ramovš, B. Knific, T. Kladnik (1992), *Skupine starih za samopomoč: Metodični priročnik*. Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo.
35. J. Ramovš (2000), Medgeneracijska povezanost, samopomoč in kakovostna starost. *Socialno delo* 39, 4-5: 315-329.
36. J. Ramovš (2001), Osamljenost starih ljudi in možnosti za reševanje tega problema. Strokovni posvet. *Kakovostna starost*, časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko, 4., 3-4: 33-59.

37. J. Ramovš (2003), *Kakovostna starost, Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
38. Y. Schutze, B. Hollstein (1994), *Support-Exchange Between Adult Children and Their Old and Very Old Parents*, prispevek na 13. mednarodnem sociološkem kongresu, Bielefeld, 18.-23. julij.
39. J. Smith, P. Baltes (1993), Differential psychological aging: Profiles of the old nad very old. *Aging and societey*.
40. M. Suppes, A. Wells, C. Carolyn (1996), *The Social Work Experience*. New York: The McGraw-Hill.
41. Z. Šadl, (2007), Čustveno doživljanje starostnikov: od tradicionalnih pogledov k sodobnim. *Socialno delo* 46, 1-2: 13-19.
42. L. A. Wood (1986), Loneliness. V: Harre, R., *The Social Construction of Emotions*. Oxford: Basil Blackwell.
43. Pravilnik o postopkih pri uveljavljanju pravice do institucionalnega varstva. Uradni list RS 38/2004 URL: <http://www.uradni-list.si/>, 13.12.2007.
44. Resolucija o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2006-2010. Uradni list RS, št. 39/2006. URL: <http://www.uradni-list.si/>, 13.12.2007.
45. Skupnost socialnih zavodov Slovenije, URL: <http://www.ssz-slo.si/>, 12.12.2007).
46. Strategija varstva starejših do leta 2010- URL: <http://www.mddsz.gov.si/>, 13.12.2007.

## **9. POVZETEK**

Starost prebivalcev se podaljšuje in vedno več je prebivalcev, starih nad 65 let. Pričakovana življenjska doba je pri nas za ženske 79 let, za moške pa 71 let. Tretje življenjsko obdobje je lahko zelo aktivno in ustvarjalno. Z višanjem starosti pa se povečujejo starostne bolezni in potrebe po pomoči s strani drugih oseb. V Sloveniji družbeno skrb za stare ljudi opravljajo javni sektor in zasebniki. Pomembna oblika pomoči pa so tudi prostovoljne organizacije in neformalna pomoč s strani sorodnikov.

Skrb za starejšo populacijo je čedalje pomembnejša naloga socialne politike in socialnega varstva. najbolj razširjena oblika institucionalnega varstva starih je namestitve v domovih za stare ljudi. Obsega vse oblike pomoči, s katerimi se upravičencem po zakonu nadomeščajo ali

dopolnjujejo funkcije doma ali lastne družine. Domovi omogočajo institucionalno varstvo okrog 5 % prebivalcem, starim nad 65 let. Ko se starejša oseba odloči za bivanje s z dogovorom uredijo vsa bistvena vprašanja glede izvajanja storitev.

V svoji diplomski nalogi sem se osredotočal na osamljenost starih ljudi v domovih za stare in v domačem okolju. Zanimalo me je, kaj si stari ljudje predstavljajo pod pojmom osamljenost, kako vpliva izobrazba na občutek osamljenosti, ali bi povezanost vseh treh generacij zmanjšala občutek osamljenosti, kakšni so odnosi s svojci posameznika, kaj osebam pomaga pri zmanjševanju občutka osamljenosti ter zdravstveno stanje in občutek osamljenosti.

Na osamljenost vpliva veliko dejavnikov, na katere osebe lahko vplivajo in tudi takih, na katere osebe ne morejo vplivati. Najpogostejše prihaja do občutenja osamljenosti ob upokojitvi in izgubi partnerja ter pri pomanjkanju stika s svojci. Med osebami, ki živijo v domačem okolju in osebami, ki živijo v domu starejši, se kaže razlika pri dejavnostih za premagovanje osamljenosti. Večina oseb, ki živijo v domačem okolju, se lahko odpravi na obisk in niso odvisni od drugih. Osebe, ki pa živijo v domu starejših, pa imajo več možnosti za vzpostavljanje stika z drugimi. Med dejavnosti, katere pomagajo premagovati občutek osamljenosti je pogosto omenjeno delo (razne ročne spretnosti), delo na vrtu ipd. Nekaterim pomaga vera, drugi pa se odpravijo kam na obisk. Razlika med skupinama se tudi pokaže v pogostosti obiskov. Osebe v domu starejših so jih deležne v večji meri.

## 10. DODATEK

### 10.1 KODE IZJAV STAREJŠIH OSEB

Izjave oseb, ki živijo v Domu starejših Rakičan (a, b, c, d, e, f)

Izjave oseb, ki živijo v domačem okolju (g, h, i, j, k, L)

| Štev.            | IZJAVE                                                                                                                                                                                                                                                    | POJMI                      |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>IZOBRAZBA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                           |                            |
| 1.a              | Nič. Delal sem na kmetiji.                                                                                                                                                                                                                                | (1) ni se izšolal.         |
| 2.b              | Drugače sem končala gimnazijsko maturo, po vojni pa sem potem naredila tak tečaj za učitelje, / no, takrat pa je bila samo dve letna, imenovala se je podgoška šola, ki sem jo končala, nato pa sem naprej še nemščino / poučevala kot profesor nemščine. | (2) zaključila višjo šolo. |
| 3. c             | Končala sem šolo za kuharico. Delala sem v dijaškem                                                                                                                                                                                                       | (3) poklic kuharice        |

|                                                                                    |                                                                                                                               |                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                                                    | domu v Mariboru, nato pa sem se preselila nazaj domov in delala doma kot natararica.                                          |                                                  |
| 4. d                                                                               | Jaz sem delal v policiji, najprej sem delal kot policaj, nato pa sem delal že v upravi.                                       | (4) poklicna šola / policijska šola              |
| 5. e                                                                               | Jaz pa sem bila v trgovini zaposlena, delala sem tudi v gostilni / opravljala poklic trgovke in natararice.                   | (5) trgovka                                      |
| 6. f                                                                               | Naredila sem osemletko in delala na kmetiji.                                                                                  | (6) ni se izšolala                               |
| 7. g                                                                               | Nisem hodila v šole. Delala sem na kmetiji.                                                                                   | (7) ni se izšolala                               |
| 8. h                                                                               | V življenju sem največ predelal kot zidar. Poklica se nisem priučil v šoli. Končanih imam 8 razredov.                         | (8) delal kot zidar                              |
| 9. i                                                                               | Naredila sem osem razredom osnovne šole. Sem pa že naprej od osnovne šole pletla košare iz bilja.                             | (9) končana osnovna šola                         |
| 10. j                                                                              | V šolo nismo hodili naprej. Imeli smo kmetijo, par krav in par prašičev, obdelovali smo zemljo, pridelali smo si hrano.       | (10) ni šla naprej v šolo                        |
| 11. k                                                                              | Veliko sem delala na zemlji. Doma smo imeli kmetijo. Delala pa sem v Franciji, in tam sem tudi delala na zemlji, v vrtnariji. | (11) ni se izšolala                              |
| 12. L                                                                              | Da sem se odločil za poklic policaja mi nikoli ni bilo žal.                                                                   | (12) poklicna šola / poklic policaja             |
| <b>SKRB ZA ZDRAVJE, ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA (zdrava prehrana, gibanje, druženje)</b> |                                                                                                                               |                                                  |
| <b>trenutno zdravstveno stanje</b>                                                 |                                                                                                                               |                                                  |
| 48. a                                                                              | Na vozičku in zaradi tega gibalno oviran.                                                                                     | (48) gibalna oviranost                           |
| 49. a                                                                              | Ne daje velik poudarek na zdravo prehrano.                                                                                    | (49) ne skrbi za zdravo prehrano                 |
| 50. b                                                                              | Telovadba mi je v veliko veselje, včasih jo tudi sama vodim.                                                                  | (50) veselje do telovadbe                        |
| 51. b                                                                              | Planinarjenje in telovadbo nasploh cenim, ker to veliko pomaga vsem.                                                          | (51) naklonjenost h gibanju                      |
| 52. b                                                                              | Da je hrana nekaj vredna in da jo pravilno prežvečimo, da hrano dobro pregrizeš in velik del hrane že v ustih dobro predelaš. | (52) kontrolirano prehranjevanje                 |
| 53. c                                                                              | Francka je srčni bolnik in je vremensko občutljiva / in ko se bliža slabo vreme, mene že začne boleti noga.                   | (53) srčni bolnik / vremenska občutljivost       |
| 54. c                                                                              | Ja, hodim telovadit, mi zelo pomaga, tudi gibam se veliko.                                                                    | (54) veselje do gibanja / naklonjenost h gibanju |
| 55. d                                                                              | Sem brez ene ledvice, imam slabo ožilje, polomljena leva noga, bolečine so prisotne.                                          | (55) slabo ožilje / prisotnost bolečin           |
| 56. d                                                                              | Včasih telovadim.                                                                                                             | (56) občasna telesna aktivnost                   |
| 57. d                                                                              | Zdrava hrana se mi zdi najbolj pomembna.                                                                                      | (57) poudarek na zdravi prehrani                 |
| 58. e                                                                              | Zelo rada imam mlečno hrano.                                                                                                  | (58) uživanje mlečne hrane                       |
| 59. e                                                                              | Pojem to kar moram.                                                                                                           | (59) prehranjevanje po navodilih zdravnika       |
| 60. f                                                                              | Jem tisto kar mi paše, po občutku / jem tudi mastno meso, meso obvezno mora biti mastno.                                      | (60) prekomerno uživanje mastne hrane            |
| 61. f                                                                              | Ne telovadim veliko.                                                                                                          | (61) zelo redka telesna aktivnost                |
| 62. f                                                                              | Ko sem prišla sem, se je zdravje izboljšalo in počutje je bilo vedno boljše.                                                  | (62) izboljšanje zdravstvenega stanja v domu     |

|                                                            |                                                                                                                              |                                              |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 63. g                                                      | Če pride bolezen, pa se moramo s tem sprijazniti in to sprejeti za svoje / moramo znati živeti s svojo boleznijo.            | (63) sprejemanje bolezni                     |
| 64. g                                                      | Moje zdravje sicer ni več dobro, sem pa se uspela sprijazniti z vsem kar mi je bog poslal.                                   | (64) sprejemanje bolezni                     |
| 65. g                                                      | To, da je človek star, to ne pomeni nič slabega, kvečjemu je dobro, da mu je bilo dano toliko let na tem svetu.              | (65) pozitiven pogled na starost in staranje |
| 66. h                                                      | Za enkrat zdravnika še ne rabim / apetit imam dober / lahko veliko jem / telesna teža je tudi dobra.                         | (66) zdravo telesno stanje                   |
| 67. h                                                      | Imam redno prehrano in jem malo mesa / klobas sploh ne jem / najraje jem zelje, repo, kakšne testenine, solato, kakšno juho. | (67) uživanje nepredelane hrane              |
| 68. h                                                      | Gibam se zelo dosti / imam veliko dela.                                                                                      | (68) veliko gibanja                          |
| 69. h                                                      | Moč še imam.                                                                                                                 | (69) moč                                     |
| 70. h                                                      | Zame je zelo pomembno to, da je zdrava in redna prehrana in da si lahko spijem kozarec vina.                                 | (70) redna prehrana                          |
| 71. i                                                      | Počutim se zdravo.                                                                                                           | (71) zdravo telesno stanje                   |
| 72. i                                                      | Vendar je sladkorna bolezen edina prisotna.                                                                                  | (72) prisotnost sladkorne bolezni            |
| 73. i                                                      | Jem bolj domačo in lahko hrano.                                                                                              | (73) uživanje lahko prebavljive hrane        |
| 74. i                                                      | Zvečer jem zelo malo po navadi pa nič.                                                                                       | (74) redkokdaj večerja                       |
| 75. i                                                      | Sem pa zdrav in k zdravniku niti ne hodim.                                                                                   | (75) zdravo telesno stanje                   |
| 76. i                                                      | Pojem tudi veliko sadja.                                                                                                     | (76) uživanje sadja                          |
| 77. j                                                      | Bolezen me je načela.                                                                                                        | (77) prisotna bolezen                        |
| 78. j                                                      | Prebolela sem tudi že raka.                                                                                                  | (78) prebolela raka                          |
| 79. j                                                      | Zdaj me spet nekaj prehlad napada, pa ne bi rada šla v bolnico, ker se doma veliko bolje počutim.                            | (79) odpor do bolnišnice                     |
| 80. j                                                      | Rada imam bolj lahko hrano                                                                                                   | (80) uživanje lahko prebavljive hrane        |
| 81. j                                                      | Velik problem mi predstavlja to, da me muči bolezen.                                                                         | (81) občutek nemoči ob bolehanju             |
| 82. j                                                      | Zdaj že moram paziti kaj jem / veliko stvari mi niti več ne paše jest.                                                       | (82) zmanjšana izbira prehrane               |
| 83. k                                                      | Zdravje še mi kar dobro služi.                                                                                               | (83) dobro počutje                           |
| 84. k                                                      | Veliko stvari imam obrabljenih in imam bolečine / bolezni druge nimam, počutim se tudi boljše.                               | (84) prisotnost bolečin                      |
| 85. k                                                      | Jaz pojem tisto kar mi paše, ker ne morem jesti karkoli / moje telo ne potrebuje veliko.                                     | (85) je malo                                 |
| 86. k                                                      | Po navadi mi paše zelenjava in sadje / jem tudi mleko in mlečne izdelke zelo rada.                                           | (86) uživanje lahko prebavljive hrane        |
| 87. L                                                      | Zdravje je relativno dobro.                                                                                                  | (87) zdravo telesno stanje                   |
| 88. L                                                      | Druženje kot pomemben element zdravega načina življenja, daje na prvo mesto.                                                 | (88) veliko pozornost namenja druženju       |
| <b>PREDSTAVA O OSAMLJENOSTI / DOŽIVLJANJE OSAMLJENOSTI</b> |                                                                                                                              |                                              |
| 89. a                                                      | ne meni je to vseeno.                                                                                                        | (89) se ne obremenjuje z osamljenostjo       |
| 90. b                                                      | Težko je biti osamljen, na vsak način.                                                                                       | (90) razumevanje osamljenosti                |
| 91. b                                                      | Osamljenost sem tudi občutila v svojem stanovanju,                                                                           | (91) občutek osamljenosti ob                 |

|       |                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|       | občutek se pojavi čez dan, če ni bilo stikov.                                                                                                                                              | pomanjkanju stikov z drugimi                                                      |
| 92. b | Takrat sem tudi začutila ta občutek, ko sem se upokojila / imaš občutek, da si odveč.                                                                                                      | (92) občutek osamljenosti ob upokojitvi                                           |
| 93. b | Tudi stikov s sodelavci več ni, tako da en del družbe zate enostavno odmre.                                                                                                                | (93) zmanjšanje stikov z drugimi ob upokojitvi                                    |
| 94. c | Ob moževi smrti se je počutila osamljeno.                                                                                                                                                  | (94) občutek osamljenosti ob smrti partnerja                                      |
| 95. c | Ta vaša generacija ne bo več tako osamljena, saj ste v veliki meri navajeni biti sami, se manj družiti, ste tako navajeni.                                                                 | (95) opazovanje razlike med starimi in mladimi                                    |
| 96. c | Mi smo odraščali zmeraj v družbi, sosedi so veliko prihajali na obiske, sorodniki. Tega je danes zmeraj manj. In tisti, ki smo bili vajeni tega, se prej počutimo osamljeni.               | (96) prisotnost osamljenosti pri starejši generaciji zaradi navajenosti na družbo |
| 97. c | Nekateri so zelo osamljeni, vendar je zelo pomembno v katerem okolju se človek najde.                                                                                                      | (97) pomembnost okolja pri občutku osamljenosti                                   |
| 98. c | Če le prepoznam, da je človek osamljen, in hodi po domu čisto sam, se mu približam in se začnem pogovarjati z njim.                                                                        | (98) vzpostavljanje stika z osamljenimi                                           |
| 99. c | Včasih sem bila čisto sama doma, ko so otroci odšli od doma, so šli v službo in včasih sem bila osamljena.                                                                                 | (99) občutila osamljenost ko je ostala sama doma                                  |
| 100.d | Ljudje bi morali biti v družbi, če so osamljeni.                                                                                                                                           | (100) priporočila družbo ob osamljenosti                                          |
| 101.d | Ko sem se upokojil, mi je bilo tako hudo, da sem se kar razjokal, s tem sem se moral enostavno sprijazniti                                                                                 | (101) težki občutki ob upokojitvi                                                 |
| 102.d | Če ne hodiš na telovadbo, pol si bolj osamljen.                                                                                                                                            | (102) premagovanje občutka osamljenosti s telovadbo                               |
| 103.e | Osamljenost skušam na vsak način premagati s kakšno dejavnostjo.                                                                                                                           | (103) premagovanje občutka osamljenosti z raznimi dejavnostmi                     |
| 104.f | Počutijo se osamljeni ker ne marajo družbe / raje sami sedijo in se z nikomer ne pogovarjajo.                                                                                              | (104) neizoblikovano lastno mnenje o lastni osamljenosti                          |
| 105.g | Osamljenost lahko doleti človek / mislim da je zelo važno, kako se kdo počuti / lahko živiš v družini, in imaš veliko ljudi okoli sebe, pa se lahko počutiš osamljenega.                   | (105) ločitev osamo od občutka osamljenosti                                       |
| 106.g | Ko te nihče ne upošteva, se lahko počutiš osamljen, če pa te kdo od svojcev še upošteva, pa je lahko ta občutek tako manjši.                                                               | (106) z upoštevanjem starejšega proti občutku osamljenosti                        |
| 107.g | Jaz se zdaj počutim osamljeno, saj sem izgubila moža pred enim mesecem / zdaj pa ko ga ni, se počutim kar precej osamljeno.                                                                | (107) občuti osamljenost ob izgubi moža                                           |
| 108.g | Že prej je bil mož slabega zdravja, tako da se nisva mogla več pogovarjati, je pa vseeno bil.                                                                                              | (108) nenadna ovdovelost povečala občutek osamljenosti                            |
| 109.g | Zdaj je tudi sin dobil novo službo, tako da ga ni več veliko doma in sem doma res sama.                                                                                                    | (109) veliko sama                                                                 |
| 110.h | Mene plaši samo ta misel, da če te nihče ne prihaja vsake toliko gledat, se lahko zgodi, da umreš in ostaneš tako not v hiši in nikogar ni, da bi te našel / da umreš in tega nihče ne ve. | (110) strah pred smrtjo zaradi pomanjkanja stikov                                 |
| 111.i | Dokler sta oba mož in žena še je dobro. Ko pa ostaneš                                                                                                                                      | (111) občutek osamljenosti ob                                                     |



|                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | sam, pa se tisti trenutek počutiš zelo osamljenega / najbolj sem se počutila osamljeno, kot je umrl moj mož, takrat sem si mislila, da nimam več nikogar in bom sama do konca svojih dni, z nobenih se ne bom mogla pogovarjati. | izgubi moža                                                                    |
| 112.i                             | Jaz sem ostala sama po moževi smrti in sem potrebovala veliko časa, da se nisem več počutila osamljeno.                                                                                                                          | (112) po smrti partnerja, občutek osamljenosti zelo dolgo prisoten             |
| 113.i                             | Sedaj ni tako, kot si je predstavljala, sedaj se ne počuti osamljeno več / občutek osamljenosti pa zdaj ni več tako prisoten .                                                                                                   | (113) premagala občutek osamljenosti po izgubi moža                            |
| 114.i                             | Morala sem iti naprej, morala sem zapolniti praznino, ki je ostala za njim.                                                                                                                                                      | (114) premagovanje praznine po partnerjevi smrti                               |
| 115.i                             | Je pa bilo tako, ko smo bili skupaj, je bilo vse dobro, ko pa so odšli pa se je spet začel vračati ta občutek.                                                                                                                   | (115) vračanje občutka osamljenosti ob osamitvi                                |
| 116.j                             | Drugače pa se ne počutim osamljeno, mogoče se zgodi decembra, ko so tako kratki dnevi.                                                                                                                                           | (116) občutek osamljenosti v decembrskih dneh                                  |
| 117.j                             | Takrat ko je mož umrl je zelo občutila osamljenost.                                                                                                                                                                              | (117) občutek osamljenosti ob izgubi moža                                      |
| 118.k                             | Človek se mora z veliko stvarmi sprijazniti, ker če ne preboliš tega se zgodi, da se kasneje ne pobereš več / če se sprijazniš, se boljše počutiš.                                                                               | (118) pomembno se je sprijazniti                                               |
| 119.k                             | Velikokrat sem se v življenju počutila osamljeno, ko sem morala iti po svetu in živeti v tujini sama.                                                                                                                            | (119) občutek osamljenosti ko si daleč v stran od doma                         |
| 120.L                             | Marsikdo od samote in zanemarjenosti od svojcev od same bolečine naredi samomor / ljudje težko prenašajo samoto in tako se počutijo osamljene.                                                                                   | (120) interpretacija osamljenosti na podlagi primera drugega                   |
| <b>OSAMA IN POGOSTOST OBISKOV</b> |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |
| 121.a                             | Zmeraj je živel sam brez družine, živel je samo skupaj z bratom.                                                                                                                                                                 | (121) velik del življenja preživel v osami                                     |
| 122.a                             | Sedaj ga pridejo obiskat soseda Marjana in Novakova. Obe prihajata redko.                                                                                                                                                        | (122) malo obiskov od zunaj                                                    |
| 123.b                             | Marta je bila poročena, veliko let je živela kot ločena.                                                                                                                                                                         | (123) živela partnersko življenje                                              |
| 124.b                             | Sin prihaja dvakrat tedensko, v ponedeljek in petek.                                                                                                                                                                             | (124) pogosti obiski od zunaj                                                  |
| 125.b                             | Tukaj nimam nobenega drugega, ki bi me lahko prišel obiskat, razen sina in njegove družine.                                                                                                                                      | (125) obiski večino iz strani svojcev                                          |
| 126.b                             | Imam pa enega prijatelja, ki me pride obiskat iz srednje šole, ime mu je Filip / ti obiski ji veliko pomenijo.                                                                                                                   | (126) obiski učen - ke/ca iz srednje zdravstvene šole                          |
| 127.c                             | Bila poročena, že 7 let odkar je vdova.                                                                                                                                                                                          | (127) živela partnersko življenje                                              |
| 128.c                             | Na začetku sem hodila domov vsak vikend, bila sem doma po 3, 4 dni.                                                                                                                                                              | (128) močna navezanost na dom                                                  |
| 129.c                             | Zdaj pa grem vsako nedeljo k enemu sinu.                                                                                                                                                                                         | (129) sama se odpravi na obisk vsako nedeljo                                   |
| 130.c                             | Jaz imam skoraj vsak dan obiske / zmeraj pridejo tudi iz srednje šole učenci / sem prihaja tudi učenka Irena, tako, da ne pridejo samo svojci, tudi učenci me radi obišejo.                                                      | (130) pogosti obiski od zunaj / obisk učen - ke/ca iz srednje zdravstvene šole |
| 131.d                             | V sobi sem sam.                                                                                                                                                                                                                  | (131) izoliran v svoji sobi                                                    |

|       |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                              |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 132.d | Bil sem poročen.                                                                                                                                                                                                               | (132) živel partnersko življenje                                             |
| 133.d | Zmeraj se v domu nekdo najde, če bi se želel s kom pogovarjati / zmeraj je kdo zraven, da se lahko pogovarjam z njim.                                                                                                          | (133) v domu je možnost za druženje                                          |
| 134.d | Iz srednje zdravstvene šole imam vsako leto 2 do 3 učence, ki me pridejo obiskat enkrat do dvakrat na teden.                                                                                                                   | (134) obisk učen - ke/ca iz srednje zdravstvene šole                         |
| 135.d | To mi je čisto dovolj.                                                                                                                                                                                                         | (135) zadovoljen s pogostostjo obiskov                                       |
| 136.d | Hčerka na Koroškem bolj malo pride, ker je daleč / druga je v Radencih in pride vsak teden / moram povedati, da prihajata redno, da niti časa nimam biti sam.                                                                  | (136) zadovoljen s pogostostjo obiskov                                       |
| 137.d | Enkrat na teden imam sigurno obisk, pridejo tudi stari prijatelji.                                                                                                                                                             | (137) pogosti obiski od zunaj                                                |
| 138.e | Zmeraj imam družbo, ampak za mojo družino pa mi je težko.                                                                                                                                                                      | (138) pomanjkanja stika s svojci                                             |
| 139.e | Mi pa včasih pride na jok, ko jih slišim po telefonu, saj jih veliko pogrešam.                                                                                                                                                 | (139) pogreša stike s svojci                                                 |
| 140.e | Drugih sorodnikom nimam / nimam obiskov svojcev / obiski so zelo redki.                                                                                                                                                        | (140) zelo redki obiski od zunaj                                             |
| 141.f | Hodim na terapije, sem v domu in sem v družbi.                                                                                                                                                                                 | (141) druženje s sostanovalci v domu                                         |
| 142.f | Sem me pridejo obiskat svojci, moja dva otroka / nazadnje so bili pred dvema mesecema.                                                                                                                                         | (142) zelo redki obiski svojcev                                              |
| 143.f | Kdo, ki ima svojca v domu, še potem pride mene malo pozdravit, drugače pa nihče.                                                                                                                                               | (143) občasni obiski znancev / redki                                         |
| 144.g | Bila poročena, zdaj je en mesec vdova.                                                                                                                                                                                         | (144) živila partnersko življenje                                            |
| 145.g | Ja še kar pridejo, zmeraj prid kdo, tako da nisem sama / ponavadi grem kam s kolesom / nimajo ravno veliko časa / včasih so doma, ko so prazniki, drugače pa so zmeraj po službah.                                             | (145) redki obiski sosedov in svojcev                                        |
| 146.h | Bil poročen, zdaj je 4 leta vdovec.                                                                                                                                                                                            | (146) živel partnersko življenje                                             |
| 147.h | Ponavadi mine tudi po 3, 4, 5 dni, ko nikogar ni / obiskov ni veliko / obiske imam enkrat na teden, pa še to ne vedno / pridejo pa večinoma hčere in sinovi, vnuki in pravnuki včasih.                                         | (147) občasni obiski s strani svojcev                                        |
| 148.h | Sosedi pa ne hodijo veliko, saj jih nimam veliko, pridejo občasno.                                                                                                                                                             | (148) zelo redki obiski sosedov                                              |
| 149.i | Bila poročena, zdaj je že 15 let vdova / živi skupaj s hčerko in njeno družino / To res ni fajn, če ostaneš sam, vendar jaz imam to srečo da nisem nikoli sama, saj živim skupaj s hčerkino družino in zmeraj imam polno hišo. | (149) redko sama / živila partnersko življenje                               |
| 150.i | Zmeraj pridejo moje kolegice, ta da sem res malo časa sama, včasih skupaj gledamo nadaljevanke.                                                                                                                                | (150) pogosti obiski prijateljic / skupno preživljanje časa s prijateljicami |
| 151.j | Bila je poročena, zdaj je vdova, živi sama v svoji hiši.                                                                                                                                                                       | (151) živila partnersko                                                      |

|                                                 |                                                                                                                                                                         |                                                                                        |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 |                                                                                                                                                                         | življenje                                                                              |
| 152.j                                           | Večino me pridejo obiskat moji otroci in moji vnuki, sosedov pa niti ni veliko tu okoli.                                                                                | (152) pogosti obiski svojcev / zelo redki obiski sosedov                               |
| 153.k                                           | Bila sem poročena, zdaj je že minilo 24 let odkar sem vdova.                                                                                                            | (153) živela partnersko življenje                                                      |
| 154.k                                           | Živim skupaj s sinom, sin ima žensko in otroka, tako da smo mi bolj povezani.                                                                                           | (154) živi skupaj s svojci                                                             |
| 155.k                                           | Tukaj nimam veliko kolegov, ker nisem živela tukaj.                                                                                                                     | (155) redki stiki z drugimi                                                            |
| 156.k                                           | Včasih pride kdo, včasih nihče, nimam vsak teden obiskov, obiskov res nimam veliko.                                                                                     | (156) zelo redki obiski                                                                |
| 157.k                                           | Če pride kdo so to otroci, katere sem vzgajala in njihov otroci, sosedov pa ni okoli ker jih ni veliko.                                                                 | (157) redki obiski svojcev                                                             |
| 158.k                                           | Pred časom so še prišli, zdaj pa več ne pridejo.                                                                                                                        | (158) obiski se zgodijo vedno redkeje                                                  |
| 159.L                                           | Živim skupaj z ženo.                                                                                                                                                    | (159) še živi partnersko življenje                                                     |
| 160.L                                           | Obiski so velikokrat.                                                                                                                                                   | (160) pogosti obiski                                                                   |
| 161.L                                           | Tudi midva z ženo velikokrat greva iz hiše in se raje odpeljeva do njih, saj ni dobro, da si cele dneve v hiši.                                                         | (161) obiskov ne čaka doma, raje gre drugam na obisk                                   |
| 162.L                                           | Sosednje naju pridejo obiskat vsak dan / poleti neprestano, ko sedimo skupaj in kaj pečemo, se veselimo.                                                                | (162) pogosti obiski sosedov / druženje s sosedi na piknikih                           |
| 163.L                                           | Otroci in vnuki pa pridejo tedensko, včasih tudi dvakrat na teden.                                                                                                      | (163) zelo pogosti obiski svojcev                                                      |
| <b>ODNOS S SVOJCI, PRIJATELJI, SOSTANOVALCI</b> |                                                                                                                                                                         |                                                                                        |
| 164.a                                           | S stanovalci in zaposlenimi se niti ne družijo veliko / s stanovalci se ne pogovarja veliko.                                                                            | (165) ne vzpostavlja veliko stikov z drugimi                                           |
| 165.b                                           | Ima zelo dober odnos s svojim sinom, ki ji je omogočil, da je prišla v njegovo bližino.                                                                                 | (165) dobro razumevanje s sinom                                                        |
| 166.b                                           | Sem spoznala zelo dobro prijateljico s katero sva se zelo dobro razumele in si povedale težke in dobre stvari / s kolegico si še voščim za novo leto in dopisujem.      | (166) imela poglobljen odnos                                                           |
| 167.b                                           | Sin je tak, da ni preveč težak, to ga lahko pohvalim, in tudi to je lepo, da zdaj skrbi zame.                                                                           | (167) dobro razumevanje s sinom                                                        |
| 168.c                                           | Zelo dobro smo se razumeli, zmeraj se je sestala celotna družina / zmeraj obujamo skupaj stare spomine.                                                                 | (168) dobri odnosi v družini                                                           |
| 169.c                                           | Tri prijateljice imam take, da se z njimi lahko pogovarjam o vsem, z ostalimi pa sem si z vsemi dobra.                                                                  | (169) ima poglobljeni odnos s prijateljicami                                           |
| 170.c                                           | Zmeraj pride en sin pome, z njimi se razumem zelo dobro.                                                                                                                | (170) dobri odnosi in redni stiki s sinovi / pa tudi kakšno presenečenje mi pripravijo |
| 171.d                                           | Ona druga iz koroške pa me zmeraj pokliče po mobiju ob pol sedmih zjutraj in ob pol šestih popoldne. Reče: »ati, dobro jutro, kako si spal, rabiš kaj, kak je zdravje?« | (171) skrb njegovih otrok zanj                                                         |
| 172.d                                           | Razumem se enkratno, srečen sem, da imam tako pridni hčerki.                                                                                                            | (172) dobro se razume s hčerama                                                        |
| 173.e                                           | Veste, veliko se ne družim s stanovalci, saj vidite, da tam sama sedim s tistim moškim in z njim se lahko malo pogovarjava.                                             | (173) ne vzpostavlja veliko stikov z drugimi                                           |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 174.e                                                             | Nimaš se česa družiti z ostalimi, če ne delo zaostaja in nič ne narediš.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | (174) prepričevanje same sebe o nekoristnosti druženja s sostanovalci |
| 175.e                                                             | Imam eno hčer, pride pa me pogledat za velikonočne praznike / s svojimi se slišimo po telefonu vsako soboto ob štirih popoldne / imajo me radi in jaz imam rada njih.                                                                                                                                                                                                 | (175) dobri odnosi s svojci                                           |
| 176.e                                                             | Vse vedo kako jaz tukaj živim in kako se imam, vse vedo, / poznajo moje prijatelje, vse.                                                                                                                                                                                                                                                                              | (176) seznanjenost svojcev s svojim življenjem                        |
| 177.f                                                             | Mene ne morejo priti veliko gledat, ker so preveč oddaljeni.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | (177) redko kdaj se videvajo                                          |
| 178.g                                                             | Z mano živi tudi en moj sin, ki je ostal doma, tak da se midva pol nekaj znajdeva.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | (179) dobro razumevanje s sinom                                       |
| 179.h                                                             | Pokličejo me tudi moje sestre iz Ljubljane, tako da se zmeraj informiramo kako se imamo.                                                                                                                                                                                                                                                                              | (179) seznanjenost svojcev s svojim življenjem                        |
| 180.h                                                             | Dober odnos s svojci, za katerega pravi, da ga je vredno ohranjati, da tako lahko pričakuješ obiske.                                                                                                                                                                                                                                                                  | (180) skrb za dober odnos s svojci                                    |
| 181.i                                                             | Zajtrk imava skupaj s hčerko ko vsi zjutraj odidejo v službo / nato spijska skupaj kavico.                                                                                                                                                                                                                                                                            | (181) skupno druženje med obroki                                      |
| 182.i                                                             | Imam srečo, da me ima hčerka in njeni otroci radi, tudi sosedi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | (182) čuti ljubezen svojcev                                           |
| 183.i                                                             | Po navadi me obiščejo tudi moje ženske, s katerimi skupaj delamo in se pogovarjamo, pojemo.                                                                                                                                                                                                                                                                           | (183) skupno delo in druženje s kolegicami                            |
| 184.i                                                             | Nihče me ne gleda grdo / meni, če se kaj zgodi, verjamem, da bi takoj poskrbeli zame / vse bi mi naredili, kaj bi mi bilo potrebno / moji vnuki me zelo lepo upoštevajo, vsi štirje me zelo lepo ubogajo / hočejo mi olajšati delo in me ne pustijo k vsaki stvari / zelo sem vesela da je tako, tako lahko od mene pričakujejo ljubezen in tudi stvari ki jih kupim. | (184) hvaležnost za dobrote svojcev                                   |
| 185.i                                                             | Tudi jaz rada komu kaj pomagam, pa naj sedi pri meni, da skupaj pletemo košare.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | (185) pomoč drugim                                                    |
| 186.j                                                             | Otroci mi vse naredijo in pomagajo, samo povedati jim moram / večina otrok je doma v bližini.                                                                                                                                                                                                                                                                         | (186) otroci pripravljeni pomagati                                    |
| 187.j                                                             | S temi ki so v moji bližini, se veliko družimo / s tistimi, ki so se odselili, se bolj malo srečujemo, se pa veliko slišimo po telefonu.                                                                                                                                                                                                                              | (187) skrb za dober odnos s svojci                                    |
| 188.k                                                             | Zdaj imajo druge h katerim gredo na obiske, k tistim kateri so jim bližji, dražji.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | (188) pozabljanje svojcev na starega človeka                          |
| 189.k                                                             | Drugi sin je bil drugačen, dosti je pil, zdaj pa je spet ta sin začel delati in se z njim bolj razumem.                                                                                                                                                                                                                                                               | (189) sposobnost odpuščanja                                           |
| 190.k                                                             | Ko gremo z upokojenci na izlete se srečamo in spoznavamo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | (190) občasno druženje z drugimi upokojenci                           |
| 191.L                                                             | S svojci se zelo dobro razume in se z njimi pogosto srečuje.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | (191) pogosti in dober odnos s svojci                                 |
| 192.L                                                             | Veliko se družim s sosedi, s katerimi si poleti prirejajo piknike.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | (192) druženje s sosedi                                               |
| <b>DEJAVNOSTI KOT POMOČ PRI ZMANJŠEVANJU OBČUTKA OSAMLJENOSTI</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                       |
| 193.a                                                             | Gledanje televizije                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | (193) gledanje televizije                                             |
| 194.b                                                             | Na maši jaz berem berilo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | (194) sodelovanje pri maši                                            |

|       |                                                                                                                                                                                                           |                                               |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 195.b | Hodim k maši, da se lažje živi / po ločitvi mi je vera pomagala da sem se pobrala                                                                                                                         | (195) pomoč poiskala v verovanju              |
| 196.b | Najslabše je samo nekje čepeti in se predajati malodušju, moraš tako vzeti / sam nekaj narediti zase                                                                                                      | (196) pozitivno mišljenje                     |
| 197.c | Tudi šivam, in če je kaj v domu za zašiti, to jaz uredim                                                                                                                                                  | (197) šivanje raznih stvari, tudi za dom      |
| 198.c | Delam razna ročna dela / kvačkam in štrikam                                                                                                                                                               | (198) ročna dela                              |
| 199.c | Tako da pomaga sebi, pomaga drugim, kateri se sami sprehajajo po domu in jim dela družbo                                                                                                                  | (199) pomoč drugim                            |
| 200.c | Grem na telovadbo, na terapijo                                                                                                                                                                            | (200) telovadba in terapija                   |
| 201.d | Ko sem se ločil, sem se počutil zelo osamljeno, imel sem veliko dela in sem si z delom krajšal čas                                                                                                        | (201) pomoč našel v delu                      |
| 202.d | Ko ni nikogar, ali pa se mi ne da, pa berem časopis in gledam televizijo                                                                                                                                  | (202) branje časopisa in gledanje televizije  |
| 203.d | Ali pa grem ven in sem zunaj                                                                                                                                                                              | (203) gibanje zunaj doma                      |
| 204.e | Izdelovanje rož iz papirja                                                                                                                                                                                | (204) ročna dela                              |
| 205.e | Ko sem osamljena grem sem delati                                                                                                                                                                          | (205) pomoč našla v delu                      |
| 206.e | Imam tudi televizijo, tako da si čas krajšam s televizijo                                                                                                                                                 | (206) gledanje televizije                     |
| 207.e | Najraje sem na terapiji, zelo mi paše da se malo razmigam                                                                                                                                                 | (207) telovadba in terapija                   |
| 208.e | Družba mi zelo pomaga da se malo razveselim, kot pa da tam notri v sobi ležim ali pa sedim, saj sem v njej sama, ker imam sama svojo sobo                                                                 | (208) pomoč najde v druženju                  |
| 209.e | Imam tudi telefon                                                                                                                                                                                         | (209) telefoniranje s svojci                  |
| 210.f | Moja naloga je, da nahranim ptiča in poskrbim za mačka                                                                                                                                                    | (210) skrb za živali v domu                   |
| 211.f | Jaz pa zmeraj moram komu nekaj govoriti, samo da jih spravim v smeh / če bi bila preveč premišljena in veliko mislila na preteklost, bi se mi lahko zmešalo                                               | (211) otepanje razmišljanja na preteklost     |
| 212.g | Večino svojega dne si zapolnim z delom / grem v delavnico in delam razne stvari / tam se notri zaprem in mi dan hitro mine, tako da mi nikoli ni dolgčas / živci mi ne dajo mira, zato moram nekaj delati | (212) pomoč našel v delu                      |
| 213.h | Imam psa, tako da mi on poleg krajša čas                                                                                                                                                                  | (213) skrb za domačo žival                    |
| 214.h | Jaz velikokrat grem v družbo in ko pridem domov, se zelo dobro počutim                                                                                                                                    | (214) pomoč najde v druženju                  |
| 215.h | Sem še pri zdravju in lahko grem sam kam ven / raje jaz grem kam ven / usedem se na moped in se odpeljem                                                                                                  | (215) se odpravi kam na obisk                 |
| 216.i | Grem v svojo delavnico in si pripravim, da pletem košare / ko sem se počutila osamljeno, pa sem se takoj lotila dela in se nisem predajala osamljenosti / delo me je zelo zamotilo                        | (216) pomoč našla v delu                      |
| 217.i | Včasih si vzamem čas in kaj zašijem, kak gobelin                                                                                                                                                          | (217) ročna dela                              |
| 218.i | Ko je lepo vreme še včasih kaj postorim po vrtu                                                                                                                                                           | (218) delo na vrtu                            |
| 219.i | Tudi v cerkev se vsake toliko odpravim                                                                                                                                                                    | (219) občasno gre v cerkev                    |
| 220.i | Zdaj večinoma delam copate za naročilo iz Kranja / delam pa takšne sobne copate katere si samo natakneš                                                                                                   | (220) izdelava copat                          |
| 221.i | Pomagalo pa mi je to, da živim skupaj z družino in da imam vnuke, in ti vnuki so bili takrat zelo majhni in                                                                                               | (221) zaposlena v vlogi varuške svojih vnukov |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                      |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | sem jih veliko popazila                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                      |
| 222.i                             | Ko je bila osamljena je začela veliko hoditi okoli po raznih prireditvah / ena prijateljica me je zmeraj kam povabila in ven potegnila                                                                                                                                                                                                | (222) se odpravi ven na prireditve                                                                   |
| 223.i                             | Rekla je, da moram iti z njimi na izlet in tako sem z njeno pomočjo tudi bolj zaživela                                                                                                                                                                                                                                                | (223) pomoč njene dobre prijateljice                                                                 |
| 224.i                             | Imam tudi televizijo in radio / skupaj s prijateljicami gleda nadaljevanje                                                                                                                                                                                                                                                            | (224) gledanje televizije skupaj s prijateljicami                                                    |
| 225.j                             | Da obdelujem soj vrtiček                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | (225) delo na vrtu                                                                                   |
| 226.j                             | Zdaj se večinoma zamoti z delom / delo mi pomaga, da preživim dan / ko je umrl mož je bila zelo osamljena / veliko mi je pomagalo delo da sem se zamotila in zaposlila / ko pa sem sama, pa sem zmeraj s čim zaposlena, tako, da se ne počutim osamljeno                                                                              | (226) pomoč našla v delu                                                                             |
| 227.k                             | Po navadi delam kaj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | (227) pomoč našla v delu                                                                             |
| 228.k                             | Dopoldne po navadi delam na vrtu, tam od 14ih                                                                                                                                                                                                                                                                                         | (228) delo na vrtu                                                                                   |
| 229.k                             | Potem gledam nadaljevanke                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | (229) gledanje televizije                                                                            |
| 230.k                             | Rada se peljem z avtobusom in kaj vidim                                                                                                                                                                                                                                                                                               | (230) gre med ljudi                                                                                  |
| 231.k                             | Osamljenost sem premagala z delom                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | (231) pomoč našla v delu                                                                             |
| 232.k                             | Osamljenost sem premagala z dodatnim veseljem do življenja                                                                                                                                                                                                                                                                            | (232) pozitivno mišljenje                                                                            |
| 233.L                             | Če je lepo vreme, grem ven in pred hišo kaj delam, ali pa kaj izdelujem v delavnici                                                                                                                                                                                                                                                   | (233) pomoč našel v delu                                                                             |
| 234.L                             | Če pa je slabo vreme pa kaj preberem ali kaj napišem                                                                                                                                                                                                                                                                                  | (234) branje in pisanje                                                                              |
| 235.L                             | Kot tajnik delam za društvo upokojencev, tako da se še zdaj rad zaposlim in kar treba pripraviti to naredim jaz                                                                                                                                                                                                                       | (235) opravlja delo za društvo upokojencev, organizacija                                             |
| 236.L                             | Doma imam svoj hobi, sadjarstvo                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | (236) hobi, sadjarstvo                                                                               |
| 237.L                             | Delam kakšne metle                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | (237) ročna dela                                                                                     |
| <b>MEDGENERACIJSKA POVEZANOST</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                      |
| 238.a                             | Jaz pravim da ni preveč dobro živeti skupaj z mladimi, ker oni radi delajo kaj po svoje / zdaj živijo bolj mladi posebej in stari posebej / danes želijo mladi živeti bolj razkošno / dela je veliko ali nihče ne bi rad več delal / med sabo se veliko prepirajo, tak da družina ni za mene.                                         | (238) slabo mnenje o mladih / ne predstavlja si živeti skupaj z mladimi                              |
| 239.b                             | In Filip zelo razume nas, starejše ljudi / sedaj mora vsak mlad pomisliti, če bo dobil delo potem / ali bo sploh to delovno mesto na razpolago / ponekod živijo skupaj zato, ker mladi ne dobijo službe in zato ostajajo doma / zdi se mi pomembno, da mladi delajo tisto kar delajo, z veseljem, da ne prihajajo z odporom v službo. | (239) razumevanje mlajše generacije                                                                  |
| 240.c                             | Sedaj so drugi časi, zelo se ločimo stari in mladi / mladi živijo zdaj v takem svetu ko vse hiti in nihče nima časa.                                                                                                                                                                                                                  | (240) opažanje pomanjkanje časa pri mladih                                                           |
| 241.d                             | Jaz sem hodil v službo, in vem kako se oni zdaj počutijo / otrokom je velikokrat potrebno dati pravi nasvet, da jih spraviš na prvo pot / starejši ljudje smo že dolgo na svetu in imamo veliko izkušenj s katerimi lahko pomagamo otrokom.                                                                                           | (241) razumevanje mlajše generacije / ugotavlja koristnost povezanosti starejše in mlajše generacije |
| 242.f                             | Otroci ne poslušajo, bi se lahko veliko naučili od svojih starih staršev / pravijo da je to bilo takrat, danes je                                                                                                                                                                                                                     | (242) slabo mnenje o mlajših / pripisovanje samo slabih                                              |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | drugače / starejšega človeka več tako ne upoštevajo kot nekoč / mi nismo smeli tako jezikati nazaj kot to danes počnejo otroci, ti vnuki zdaj več nič ne ubogajo/ če bi mi to danes delali otroci, kot to vidim po televiziji, bi jih jaz že vse poklala. | lastnosti mladi generaciji                                                                                     |
| 243.g | Mlajši bi se morali zavedati predvsem to, da bodo tudi oni postali enkrat stari.                                                                                                                                                                          | (243) apel mladim o neupoštevanju starejših                                                                    |
| 244.j | Kjer je možno, da pustijo starši otroke pri starih starših, pa se stari starši lahko veliko družijo s svojimi vnuki in niso tak sami.                                                                                                                     | (244) ugotavljanje koristnosti povezanosti stare in mlade generacije                                           |
| 245.k | Ni preveč dobro, če živijo skupaj stari in mladi / to pa zato, ker mladi imajo čisto druge možnosti za življenje in ne razumejo včasih navad starejšega človeka / vidijo vse drugo in to ne spada skupaj.                                                 | (245) ne povezuje mlajše in starejše generacije – ju ločuje / skupno življenje z mladimi se ji ne zdi smiselno |
| 246.L | Zdi se mi zelo dobro, da lahko vnuki odraščajo skupaj s svojimi starimi starši, ta povezava se mi ne zdi samo dobra, ampak odlična / ugotovil sem, da eni res dobro shajajo s skupnim življenjem.                                                         | (246) dobre izkušnje z mlajšo generacijo / ugotavlja koristnost povezanosti starejše in mlajše generacije      |

## 10. 2 UREDITEV POJMOV

| IZOBRAZBA                                                                                                      |                                            |                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|
| 1. RAVEN                                                                                                       | 2. RAVEN                                   | 3. RAVEN                       |
| (1a) ni se izšolal                                                                                             | (1) ni se izšolal                          | Neizobražen                    |
| (2b) zaključila višjo šolo                                                                                     | (2) zaključila višjo šolo                  | višja izobrazba                |
| (3c) poklic kuharice                                                                                           | (3) poklic kuharice                        | poklicna izobrazba             |
| (4d) poklicna šola / policijska šola                                                                           | (4) poklicna šola / policijska šola        | poklicna izobrazba             |
| (5e) trgovka                                                                                                   | (5) trgovka                                | poklicna izobrazba             |
| (6f) ni se izšolala                                                                                            | (1) ni se izšolal                          | Neizobražen                    |
| (7g) ni se izšolala                                                                                            | (1) ni se izšolal                          | Neizobražen                    |
| (8h) delal kot zidar                                                                                           | (8) delal kot zidar                        | poklicna izobrazba             |
| (9i) končana osnovna šola                                                                                      | (9) končana osnovna šola                   | Neizobražen                    |
| (10h) ni šla naprej v šolo                                                                                     | (10) ni šla naprej v šolo                  | Neizobražen                    |
| (11k) ni se izšolala                                                                                           | (1) ni se izšolala                         | Neizobražen                    |
| (12h) poklicna šola / poklic policaja                                                                          | 12) poklicna šola / poklic policaja        | poklicna izobrazba             |
| <b>SKRB ZA ZDRAVJE, ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA (zdrava prehrana, gibanje, druženje) trenutno zdravstveno stanje</b> |                                            |                                |
| 1. RAVEN                                                                                                       | 2. RAVEN                                   | 3. RAVEN                       |
| (48a) gibalna oviranost                                                                                        | (48) gibalna oviranost                     | telesno nedejavni              |
| (49a) ne skrbi za zdravo prehrano                                                                              | (49) ne skrbi za zdravo prehrano           | nezdrav način prehranjevanja   |
| (50b) veselje do telovadbe                                                                                     | (50) veselje do telovadbe                  | telesno dejavni                |
| (51b) naklonjenost h gibanju                                                                                   | (51) naklonjenost h gibanju                | telesno dejavni                |
| (52b) kontrolirano prehranjevanje                                                                              | (52) kontrolirano prehranjevanje           | posvečanje pozornosti prehrani |
| (53c) srčni bolnik / vremenska občutljivost                                                                    | (53) srčni bolnik / vremenska občutljivost | slabo zdravstveno počutje      |
| (54c) veselje do gibanja /                                                                                     | (54) veselje do gibanja /                  | telesno dejavni                |

|                                               |                                              |                                |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------|
| naklonjenost h gibanju                        | naklonjenost h gibanju                       |                                |
| (55d) slabo ožilje / prisotnost bolečin       | (55) slabo ožilje / prisotnost bolečin       | slabo zdravstveno počutje      |
| (56d) občasna telesna aktivnost               | (56) občasna telesna aktivnost               | telesno nedejavni              |
| (57d) poudarek na zdravi prehrani             | (57) poudarek na zdravi prehrani             | posvečanje pozornosti prehrani |
| (58e) uživanje mlečen hrane                   | (58) uživanje mlečen hrane                   | posvečanje pozornosti prehrani |
| (59e) prehranjevanje po navodilih             | (59) prehranjevanje po navodilih             | posvečanje pozornosti prehrani |
| (60f) prekomerno uživanje mastne hrane        | (60) prekomerno uživanje mastne hrane        | nezdrav način prehranjevanja   |
| (61f) zelo redka telesna aktivnost            | (61) zelo redka telesna aktivnost            | telesno nedejavni              |
| (62f) izboljšanje zdravstvenega stanja v domu | (62) izboljšanje zdravstvenega stanja v domu | zdravo počutje                 |
| (63g) sprejemanje bolezni                     | (63) sprejemanje bolezni                     | zdravo počutje                 |
| (64g) sprejemanje bolezni                     | (63) sprejemanje bolezni                     | zdravo počutje                 |
| (65g) pozitiven pogled na starost in staranje | (65) pozitiven pogled na starost in staranje | zdravo počutje                 |
| (66h) zdravo telesno stanje                   | (66) zdravo telesno stanje                   | zdravo počutje                 |
| (67h) uživanje nepredelane hrane              | (67) uživanje nepredelane hrane              | posvečanje pozornosti prehrani |
| (68h) veliko gibanja                          | (68) veliko gibanja                          | telesno dejavni                |
| (69h) moč                                     | (69) moč                                     | telesno dejavni                |
| (70h) redna prehrana                          | (70) redna prehrana                          | posvečanje pozornosti prehrani |
| (71i) zdravo telesno stanje                   | (66) zdravo telesno stanje                   | zdravo počutje                 |
| (72i) prisotnost sladkorne bolezni            | (72) prisotnost sladkorne bolezni            | slabo zdravstveno počutje      |
| (73i) uživanje lahko prebavljive hrane        | (73) uživanje lahko prebavljive hrane        | posvečanje pozornosti prehrani |
| (74i) redkokdaj večerja                       | (74) redkokdaj večerja                       | posvečanje pozornosti prehrani |
| (75i) zdravo telesno stanje                   | (66) zdravo telesno stanje                   | zdravo počutje                 |
| (76i) uživanje sadja                          | (76) uživanje sadja                          | posvečanje pozornosti prehrani |
| (77j) prisotna bolezen                        | (77) prisotna bolezen                        | slabo zdravstveno počutje      |
| (78j) prebolela raka                          |                                              |                                |
| (79j) odpor do bolnišnice                     | (79) odpor do bolnišnice                     | slabo zdravstveno počutje      |
| (80j) uživanje lahko prebavljive hrane        | (73) uživanje lahko prebavljive hrane        | posvečanj pozornosti prehrani  |
| (81j) občutek nemoči ob bolehanju             | (81) občutek nemoči ob bolehanju             | zdravo zdravstveno počutje     |
| (82j) zmanjšana izbira prehrane               | (82) zmanjšana izbira prehrane               | nezdrav način prehranjevanja   |
| (83k) dobro počutje                           | (83) dobro počutje                           | zdravo počutje                 |
| (84k) prisotnost bolečin                      | (84) prisotnost bolečin                      | slabo zdravstveno počutje      |
| (85k) je malo                                 |                                              |                                |
| (86k) uživanje lahko                          | (73) uživanje lahko                          | posvečanje pozornosti          |



|                                                                                    |                                                           |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|
| prebavljive hrane                                                                  | prebavljive hrane                                         | prehrani         |
| (87L) zdravo telesno stanje                                                        | (66) zdravo telesno stanje                                | zdravo počutje   |
| (88L) veliko pozornost namenja druženju                                            | (88) veliko pozornost namenja druženju                    | Druženje         |
| <b>PREDSTAVA O OSAMLJENOSTI / DOŽIVLJANJE OSAMLJENOSTI</b>                         |                                                           |                  |
| 1. RAVEN                                                                           | 2. RAVEN                                                  | 3. RAVEN         |
| (89a) se ne obremenjuje z osamljenostjo                                            | (89) se ne obremenjuje z osamljenostjo                    | Neobremenjenost  |
| (90b) razumevanje osamljenosti                                                     | (90) razumevanje osamljenosti                             |                  |
| (91b) občutek osamljenosti ob pomanjkanju stikov z drugimi                         | (91) občutek osamljenosti ob pomanjkanju stikov z drugimi | osamitev / osama |
| (92b) občutek osamljenosti ob upokojitvi                                           | (92) občutek osamljenosti ob upokojitvi                   | upokojitev       |
| (93b) zmanjšanje stikov z drugimi ob upokojitvi                                    | (93) zmanjšanje stikov z drugimi ob upokojitvi            | upokojitev       |
| (94c) občutek osamljenosti ob smrti partnerja                                      | (94) občutek osamljenosti ob smrti partnerja              | Ovdovelost       |
| (95c) opažanje razlike med starimi in mladimi                                      |                                                           |                  |
| (96c) prisotnost osamljenosti pri starejši generaciji zaradi navajenosti na družbo |                                                           |                  |
| (97c) pomembnost okolja pri občutku osamljenosti                                   |                                                           |                  |
| (98c) vzpostavljanje stika z osamljenimi                                           |                                                           |                  |
| (99c) občutila osamljenost ko je ostala sama doma                                  | (99) občutila osamljenost ko je ostala sama doma          | osamitev / osama |
| (100d) priporoča družbo ob osamljenosti                                            |                                                           |                  |
| (101d) težki občutki ob upokojitvi                                                 | (101) težki občutki ob upokojitvi                         | upokojitev       |
| (102d) premagovanje občutka osamljenosti s telovadbo                               |                                                           |                  |
| (103d) premagovanje občutka osamljenosti z raznimi dejavnostmi                     |                                                           |                  |
| (104f) neizoblikovano lastno mnenje o lastni osamljenosti                          |                                                           |                  |
| (105g) ločiti osamo od občutka osamljenosti                                        |                                                           |                  |
| (106g) z upoštevanjem starejšega proti občutku osamljenosti                        |                                                           |                  |
| (107g) občuti osamljenost ob izgubi moža                                           | (107) občuti osamljenost ob izgubi moža                   | ovdovelost       |
| (108g) nenadna ovdovelost povečala občutek osamljenosti                            | (108) nenadna ovdovelost povečala občutek osamljenosti    | Ovdovelost       |
| (109g) veliko sama                                                                 | (109) veliko sama                                         | osamitev / osama |
| (110h) strah pred smrtjo zaradi                                                    | (110) strah pred smrtjo zaradi                            | osamitev / osama |

|                                                                                 |                                                                    |                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| pomanjkanja stikov                                                              | pomanjkanja stikov                                                 |                                                         |
| (111i) občutek osamljenosti ob izgubi moža                                      | (107) občutek osamljenosti ob izgubi moža                          | ovdovelost                                              |
| (112i) po smrti partnerja, občutek osamljenosti zelo dolgo prisoten             | (112) po smrti partnerja, občutek osamljenosti zelo dolgo prisoten | ovdovelost                                              |
| (113i) premagala občutek osamljenosti po izgubi moža                            |                                                                    |                                                         |
| (114i) premagovanje praznine po partnerjevi smrti                               | (114) premagovanje praznine po partnerjevi smrti                   | ovdovelost                                              |
| (115i) vračanje občutka osamljenosti ob osamitvi                                | (115) vračanje občutka osamljenosti ob osamitvi                    | osamitev / osama                                        |
| (116j) občutek osamljenosti v decembrskih dneh                                  | (116) občutek osamljenosti v decembrskih dneh                      | prazniki                                                |
| (117j) občutek osamljenosti ob izgubi moža                                      | (107) občutek osamljenosti ob izgubi moža                          | ovdovelost                                              |
| (118k) pomembno se je sprijazniti                                               |                                                                    |                                                         |
| (119k) občutek osamljenosti ko si daleč v stran od doma                         | (119) občutek osamljenosti ko si daleč v stran od doma             | zdoma                                                   |
| (120L) interpretacija osamljenosti na podlagi primera drugega                   |                                                                    |                                                         |
| <b>OSAMA IN POGOSTOST OBISKOV</b>                                               |                                                                    |                                                         |
| 1. RAVEN                                                                        | 2. RAVEN                                                           | 3. RAVEN                                                |
| (121a) velik del življenja preživel v osami                                     | (121) velik del življenja preživel v osami                         | je pogosto v osami                                      |
| (122a) malo obiskov od zunaj                                                    | (122) malo obiskov od zunaj                                        | redki obiski znancev, prijateljev, sosedov              |
| (123b) živila partnersko življenje                                              |                                                                    |                                                         |
| (124b) pogosti obiski od zunaj                                                  | (124) pogosti obiski od zunaj                                      | pogosti obiski                                          |
| (125b) obiski večino iz strani svojcev                                          | (125) obiski večino iz strani svojcev                              | redki obiski prijateljev, znancev, sosedov              |
| (126b) obiski učen - ke/ca iz srednje zdravstvene šole                          | (126) obiski učen - ke/ca iz srednje zdravstvene šole              | pogosti obiski učen – ke/ca iz srednje zdravstvene šole |
| (127c) živila partnersko življenje                                              |                                                                    |                                                         |
| (128c) močna navezanost na dom                                                  |                                                                    |                                                         |
| (129c) sama se odpravi na obisk vsako nedeljo                                   | (129) sama se odpravi na obisk vsako nedeljo                       | pogosti obiski                                          |
| (130c) pogosti obiski od zunaj / obisk učen - ke/ca iz srednje zdravstvene šole | (126) obiski učen - ke/ca iz srednje zdravstvene šole              | pogosti obiski učen – ke/ca iz srednje zdravstvene šole |
| (131d) izoliran v svoji sobi                                                    | (131) izoliran v svoji sobi                                        | je pogosto v osami                                      |
| (132d) živel partnersko življenje                                               |                                                                    |                                                         |
| (133d) v domu je možnost za druženje                                            |                                                                    |                                                         |
| (134d) obisk učen - ke/ca iz                                                    | (126) obiski učen - ke/ca iz                                       | pogosti obiski učen – ke/ca iz                          |

|                                                                               |                                                                              |                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| srednje zdravstvene šole                                                      | srednje zdravstvene šole                                                     | srednje zdravstvene šole                                            |
| (135d) zadovoljen s pogostostjo obiskov                                       | (135) zadovoljen s pogostostjo obiskov                                       | pogosti obiski                                                      |
| (136d) zadovoljen s pogostostjo obiskov                                       | (135) zadovoljen s pogostostjo obiskov                                       | pogosti obiski                                                      |
| (137d) pogosti obiski od zunaj                                                | (124) pogosti obiski od zunaj                                                | pogosti obiski                                                      |
| (138e) pomanjkanja stika s svojci                                             | (138) pomanjkanja stika s svojci                                             | redki obiski svojcev                                                |
| (139e) pogreša stike s svojci                                                 | (139) pogreša stike s svojci                                                 | redki obiski svojcev                                                |
| (140e) zelo redki obiski od zunaj                                             | (140) zelo redki obiski od zunaj                                             | redki obiski znancev, prijateljev, sosedov                          |
| (141f) druženje s sostanovalci v domu                                         | (141) druženje s sostanovalci v domu                                         | druženje s stanovalci                                               |
| (142f) zelo redki obiski svojcev                                              | (142) zelo redki obiski svojcev                                              | redki obiski svojcev                                                |
| (143f) občasni obiski znancev / redki                                         | (143) občasni obiski znancev / redki                                         | redki obiski znancev, prijateljev, sosedov                          |
| (144g) živila partnersko življenje                                            |                                                                              |                                                                     |
| (145g) redki obiski sosedov in svojcev                                        | (145) redki obiski sosedov in svojcev                                        | redki obiski znancev, prijateljev, sosedov / redki obiski svojcev   |
| (146h) živel partnersko življenje                                             |                                                                              |                                                                     |
| (147h) občasni obiski s strani svojcev                                        | (147) občasni obiski s strani svojcev                                        | redki obiski svojcev                                                |
| (148h) zelo redki obiski sosedov                                              | (148) zelo redki obiski sosedov                                              | redki obiski znancev, prijateljev, sosedov                          |
| (149i) redko sama / živila partnersko življenje                               | (149) redko sama / živila partnersko življenje                               | skupno življenje s svojci                                           |
| (150i) pogosti obiski prijateljic / skupno preživljanje časa s prijateljicami | (150) pogosti obiski prijateljic / skupno preživljanje časa s prijateljicami | pogosti obiski znancev, prijateljev, sosedov                        |
| (151i) živila partnersko življenje                                            |                                                                              |                                                                     |
| (152j) pogosti obiski svojcev / zelo redki obiski sosedov                     | (152) pogosti obiski svojcev / zelo redki obiski sosedov                     | pogosti obiski svojcev / redki obiski znancev, prijateljev, sosedov |
| (153k) živila partnersko življenje                                            |                                                                              |                                                                     |
| (154k) živi skupaj s svojci                                                   | (154) živi skupaj s svojci                                                   | skupno življenje s svojci                                           |
| (155k) redki stiki z drugimi                                                  | (155) redki stiki z drugimi                                                  | je pogosto v osami                                                  |
| (156k) zelo redki obiski                                                      | (156) zelo redki obiski                                                      | redki obiski znancev, prijateljev, sosedov                          |
| (157k) redki obiski svojcev                                                   | (157) redki obiski svojcev                                                   | redki obiski svojcev                                                |
| (158k) obiski se zgodijo vedno redkeje                                        | (158) obiski se zgodijo vedno redkeje                                        | je pogosto v osami                                                  |
| (159L) še živi partnersko življenje                                           | (159) še živi partnersko življenje                                           | skupno življenje s svojci                                           |

|                                                                                         |                                                                                        |                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| (160L) pogosti obiski                                                                   | (160) pogosti obiski                                                                   | pogosti obiski svojcev                       |
| (161L) obiskov ne čaka doma, raje gre drugam na obisk                                   |                                                                                        |                                              |
| (162L) pogosti obiski sosedov / druženje s sosedi na piknikih                           | (162) pogosti obiski sosedov / druženje s sosedi na piknikih                           | pogosti obiski znancev, prijateljev, sosedov |
| (163L) zelo pogosti obiski svojcev                                                      | (163) zelo pogosti obiski svojcev                                                      | pogosti obiski svojcev                       |
| <b>ODNOS S SVOJCI, PRIJATELJI, SOSTANOVALCI</b>                                         |                                                                                        |                                              |
| 1. RAVEN                                                                                | 2. RAVEN                                                                               | 3. RAVEN                                     |
| (165a) ne vzpostavlja veliko stikov z drugimi                                           | (165) ne vzpostavlja veliko stikov z drugimi                                           | je pogosto v osami                           |
| (165b) dobro razumevanje s sinom                                                        | (165) dobro razumevanje s sinom                                                        | dobri odnosi s svojci                        |
| (166b) ima poglobljen odnos                                                             | (166) ima poglobljen odnos                                                             | spodobnost poglobljenega odnosa              |
| (167b) dobro razumevanje s sinom                                                        | (165) dobro razumevanje s sinom                                                        | dobri odnosi s svojci                        |
| (168c) dobri odnosi v družini                                                           | (168) dobri odnosi v družini                                                           | dobri odnosi s svojci                        |
| (169c) ima poglobljeni odnos s prijateljicami                                           | (169) ima poglobljeni odnos s prijateljicami                                           | spodobnost poglobljenega odnosa              |
| (170c) dobri odnosi in redni stiki s sinovi / pa tudi kakšno presenečenje mi pripravijo | (170) dobri odnosi in redni stiki s sinovi / pa tudi kakšno presenečenje mi pripravijo | dobri odnosi s svojci                        |
| (171d) skrb njegovih otrok zanj                                                         | (171) skrb njegovih otrok zanj                                                         | dobri odnosi s svojci                        |
| (172d) dobro se razume s hčerama                                                        | (172) dobro se razume s hčerama                                                        | dobri odnosi s svojci                        |
| (173e) ne vzpostavlja veliko stikov z drugimi                                           | (165) ne vzpostavlja veliko stikov z drugimi                                           | je pogosto v osami                           |
| (174e) prepričevanje same sebe o nekoristnosti druženja s sostanovalci                  | (174) prepričevanje same sebe o nekoristnosti druženja s sostanovalci                  | je pogosto v osami                           |
| (175e) dobri odnosi s svojci                                                            | (175) dobri odnosi s svojci                                                            | dobri odnosi s svojci                        |
| (176e) seznanjenost svojcev s svojim življenjem                                         | (176) seznanjenost svojcev s svojim življenjem                                         | spodobnost poglobljenega odnosa              |
| (177f) redko kdaj se videvajo                                                           | (177) redko kdaj se videvajo                                                           | redki obiski svojcev                         |
| (179g) dobro razumevanje s sinom                                                        | (165) dobro razumevanje s sinom                                                        | dobri odnosi s svojci                        |
| (179h) seznanjenost svojcev s svojim življenjem                                         | (176) seznanjenost svojcev s svojim življenjem                                         | spodobnost poglobljenega odnosa              |
| (180h) skrb za dober odnos s svojci                                                     | (180) skrb za dober odnos s svojci                                                     | dobri odnosi s svojci                        |
| (181i) skupno druženje med obroki                                                       | (181) skupno druženje med obroki                                                       | dobri odnosi s svojci                        |
| (182i) čuti ljubezen svojcev                                                            | (182) čuti ljubezen svojcev                                                            | dobri odnosi s svojci                        |
| (183i) skupno delo in druženje s kolegicami                                             | (183) skupno delo in druženje s kolegicami                                             | dobri odnosi s prijatelji, znanci, sosedi    |
| (184i) hvaležnost za dobrote svojcev                                                    | (184) hvaležnost za dobrote svojcev                                                    | dobri odnosi s svojci                        |
| (185i) pomoč drugim                                                                     | (185) pomoč drugim                                                                     | dobri odnosi s prijatelji, znanci, sosedi    |

|                                                                   |                                              |                                           |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| (186j) otroci pripravljeni pomagati                               | (186) otroci pripravljeni pomagati           | dobri odnosi s svojci                     |
| (187j) skrb za dober odnos s svojci                               | (180) skrb za dober odnos s svojci           | dobri odnosi s svojci                     |
| (188k) pozabljanje svojcev na starega človeka                     | (188) pozabljanje svojcev na starega človeka | slabi odnosi s svojci                     |
| (189k) sposobnost odpuščanja                                      | (189) sposobnost odpuščanja                  | dobri odnosi s svojci                     |
| (190k) občasno druženje z drugimi upokojenci                      | (190) občasno druženje z drugimi upokojenci  | dobri odnosi s prijatelji, znanci, sosedi |
| (191L) pogosti in dober odnos s svojci                            | (191) pogosti in dober odnos s svojci        | dobri odnosi s svojci                     |
| (192L) druženje s sosedi                                          | (192) druženje s sosedi                      | dobri odnosi s prijatelji, znanci, sosedi |
|                                                                   |                                              |                                           |
| <b>DEJAVNOSTI KOT POMOČ PRI ZMANJŠEVANJU OBCUTKA OSAMLJENOSTI</b> |                                              |                                           |
| 1. RAVEN                                                          | 2. RAVEN                                     | 3. RAVEN                                  |
| (193a) gledanje televizije                                        | (193) gledanje televizije                    | gledanje televizije, branje pisanje       |
| (194b) sodelovanje pri maši                                       | (194) sodelovanje pri maši                   | delo (delo za skupnost)                   |
| (195b) pomoč poiskala v verovanju                                 | (195) pomoč poiskala v verovanju             | Verovanje                                 |
| (196b) pozitivno mišljenje                                        | (196) pozitivno mišljenje                    | zdrav način mišljenja                     |
| (197c) šivanje raznih stvari, tudi za dom                         | (197) šivanje raznih stvari, tudi za dom     | delo (delo za skupnost)                   |
| (198c) ročna dela                                                 | (198) ročna dela                             | delo (ročna dela)                         |
| (199c) pomoč drugim                                               | (199) pomoč drugim                           | delo (delo za skupnost)                   |
| (200c) telovadba in terapija                                      | (200) telovadba in terapija                  | telesna aktivnost                         |
| (201d) pomoč našel v delu                                         | (201) pomoč našel v delu                     | delo                                      |
| (202d) branje časopisa in gledanje televizije                     | (202) branje časopisa in gledanje televizije | gledanje televizije, branje, pisanje      |
| (203d) gibanje zunaj doma                                         | (203) gibanje zunaj doma                     | telesna aktivnost                         |
| (204e) ročna dela                                                 | (198) ročna dela                             | delo (ročna dela)                         |
| (205e) pomoč našla v delu                                         | (201) pomoč našel v delu                     | Delo                                      |
| (206e) gledanje televizije                                        | (193) gledanje televizije                    | gledanje televizije, branje, pisanje      |
| (207e) telovadba in terapija                                      | (200) telovadba in terapija                  | telesna aktivnost                         |
| (208e) pomoč najde v druženju                                     | (208)pomoč najde v druženju                  | vzpostavljanje stika z drugimi            |
| (209e) telefoniranje s svojci                                     | (209) telefoniranje s svojci                 | vzpostavljanje stika z drugimi            |
| (210f) skrb za živali v domu                                      | (210) skrb za živali v domu                  | skrb za živali                            |
| (211f) otepanje razmišljanja na preteklost                        | (211) otepanje razmišljanja na preteklost    | zdrav način mišljenja                     |
| (212g) pomoč našel v delu                                         | (201) pomoč našel v delu                     | Delo                                      |
| (213h) skrb za domačo žival                                       | (213) skrb za domačo žival                   | skrb za živali                            |
| (214h) pomoč najde v druženju                                     | (208)pomoč najde v druženju                  | vzpostavljanje stika z drugimi            |
| (215h) se odpravi kam na obisk                                    | (215) se odpravi kam na obisk                | vzpostavljanje stika z drugimi            |
| (216i) pomoč našla v delu                                         | (201) pomoč našel v delu                     | Delo                                      |
| (217i) ročna dela                                                 | (198) ročna dela                             | delo (ročna dela)                         |
| (218i) delo na vrtu                                               | (218) delo na vrtu                           | delo (delo na vrtu)                       |

|                                                                                                       |                                                                                                            |                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| (219i) občasno gre v cerkev                                                                           | (219) občasno gre v cerkev                                                                                 | Verovanje                                                                         |
| (220i) izdelava copat                                                                                 | (220) izdelava copat                                                                                       | delo (ročna dela)                                                                 |
| (221i) zaposlena v vlogi varuške svojih vnukov                                                        | (221) zaposlena v vlogi varuške svojih vnukov                                                              | delo (delo za skupnost)                                                           |
| (222i) se odpravi ven na prireditve                                                                   | (222) se odpravi ven na prireditve                                                                         | vzpostavljanje stika z drugimi                                                    |
| (223i) pomoč njene dobre prijateljice                                                                 | (223) pomoč njene dobre prijateljice                                                                       | vzpostavljanje stika z drugimi                                                    |
| (224i) gledanje televizije skupaj s prijateljicami                                                    | (224) gledanje televizije skupaj s prijateljicami                                                          | gledanje televizije, branje, pisanje                                              |
| (225j) delo na vrtu                                                                                   | (218) delo na vrtu                                                                                         | delo (delo na vrtu)                                                               |
| (226j) pomoč našla v delu                                                                             | (201) pomoč našel v delu                                                                                   | Delo                                                                              |
| (227k) pomoč našla v delu                                                                             | (201) pomoč našel v delu                                                                                   | Delo                                                                              |
| (228k) delo na vrtu                                                                                   | (218) delo na vrtu                                                                                         | delo (delo na vrtu)                                                               |
| (229k) gledanje televizije                                                                            | (193) gledanje televizije                                                                                  | gledanje televizije, branje, pisanje                                              |
| (230k) gre med ljudi                                                                                  | (230) gre med ljudi                                                                                        | vzpostavljanje stika z drugimi                                                    |
| (231k) pomoč našla v delu                                                                             | (201) pomoč našel v delu                                                                                   | Delo                                                                              |
| (232k) pozitivno mišljenje                                                                            | (196) pozitivno mišljenje                                                                                  | zdrav način mišljenja                                                             |
| (233L) pomoč našel v delu                                                                             | (201) pomoč našel v delu                                                                                   | Delo                                                                              |
| (234L) branje in pisanje                                                                              | (234) branje, pisanje                                                                                      | gledanje televizije, branje, pisanje                                              |
| (235L) opravlja delo za društvo upokojencev, organizacija                                             | (235) opravlja delo za društvo upokojencev , organizacija                                                  | delo (delo za skupnost)                                                           |
| (236L) hobi, sadjarstvo                                                                               | (236) hobi, sadjarstvo                                                                                     | delo (hobi)                                                                       |
| (237L) ročna dela                                                                                     | (198) ročna dela                                                                                           | delo (ročna dela)                                                                 |
| <b>MEDGENERACIJSKA POVEZANOST</b>                                                                     |                                                                                                            |                                                                                   |
| <b>1. RAVEN</b>                                                                                       | <b>2. RAVEN</b>                                                                                            | <b>3. RAVEN</b>                                                                   |
| (238a) slabo mnenje o mladih / ne predstavlja si živeti skupaj z mladimi                              | (238) slabo mnenje o mladih / ne predstavlja si živeti skupaj z mladimi                                    | nenaklonjenost mlajši generaciji                                                  |
| (239b) razumevanje mlajše generacije                                                                  | (239) razumevanje mlajše generacije                                                                        | naklonjenost mlajši generaciji                                                    |
| (240c) opažanje pomanjkanje časa pri mladih                                                           |                                                                                                            |                                                                                   |
| (241d) razumevanje mlajše generacije / ugotavlja koristnost povezanosti starejše in mlajše generacije | (239) razumevanje mlajše generacije / (241) ugotavlja koristnost povezanosti starejše in mlajše generacije | naklonjenost mlajši generaciji / videnje koristnosti skupnega življenja z mladimi |
| (242f) slabo mnenje o mlajših / pripisovanje samo slabih lastnosti mladi generaciji                   | (238) slabo mnenje o mladih, (242) pripisovanje samo slabih lastnosti mladi generaciji                     | nenaklonjenost mlajši generaciji                                                  |
| (243g) apel mladim o neupoštevanju starejših                                                          |                                                                                                            |                                                                                   |
| (244j) ugotavljanje koristnosti povezanosti stare in mlade generacije                                 | (241) ugotavlja koristnost povezanosti starejše in mlajše generacije                                       | videnje koristnosti skupnega življenja z mladimi                                  |
| (245k) ne povezuje mlajše in                                                                          | (245) ne povezuje mlajše in                                                                                | nenaklonjenost mlajši                                                             |

|                                                                                                            |                                                                                                                   |                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| starejše generacije – ju ločuje / skupno življenje z mladimi se ji ne zdi smiselno                         | starejše generacije – ju ločuje, skupno življenje z mladimi se ji ne zdi smiselno                                 | generaciji                                                                       |
| (246L) dobre izkušnje z mlajšo generacijo / ugotavlja koristnost povezanosti starejše in mlajše generacije | (246) dobre izkušnje z mlajšo generacijo;<br>(241) ugotavlja koristnost povezanosti starejše in mlajše generacije | naklonjenost mlajši generaciji, videnje koristnosti skupnega življenja z mladimi |

### 10. 3 KATEGORIJE

#### IZOBRAZBA:

##### neizobražen - /a:

ni se izšolal – a, f, g, k,  
delal kot zidar – h,  
končana osnovna šola – i,  
ni šla naprej v šolo – j),

##### višje izobražena:

zaključila višjo šolo za učiteljico - b,

##### poklicna izobrazba:

poklic kuharice - c,  
policijska šola – d,  
trgovka – e,  
poklic policaja – L).

#### **SKRB ZA ZDRAVJE, ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA (ZDRAV NAČIN PREHRANJEVANJA, GIBANJE, DRUŽENJE) TRENUTNO ZDRAV. STANJE**

##### Posvečanje pozornosti prehrani:

kontrolirano prehranjevanje – b,  
poudarek na zdravi prehrani – d,  
uživanje mlečne hrane – e,  
prehranjevanje po navodilih zdravnika – e,  
uživanje nepredelane hrane – h,  
redna prehrana – h,  
uživanje lahko prebavljive hrane – i, j, k,  
redkokdaj večerja – i, uživanje sadja – i.

##### Nezdrav način prehranjevanja:

ne skrbi za zdravo prehrano – a,  
prekomerno uživanje mastne hrane – f,  
zmanjšana izbira prehrane – j.

##### Telesno dejavni:

veselje do telovadbe – b,  
naklonjenost h gibanju – b, c,  
veselje do gibanja – c,

veliko gibanja – h,  
moč – h.

Telesno nedejavni:

gibalna oviranost – a,  
občasna telesna aktivnost – d,  
zelo redka telesna aktivnost – f.

Zdravo počutje:

izboljšanje zdravstvenega stanja v domu – f,  
sprejemanje bolezni – g,  
pozitiven pogled na starost in staranje – g,  
zdravo telesno stanje – h, i, L,  
dobro počutje – k.

Slabo zdravstveno počutje:

srčni bolnik – c,  
vremenska občutljivost – c,  
slabo ožilje – d,  
prisotnost bolečin – d,  
prisotnost sladkorne bolezni – i,  
prisotna bolezen – j,  
prisotnost bolečin – k,  
občutek nemoči ob bolehanju – j,  
odpor do bolnišnice – j.

Druženje:

veliko pozornosti namenja druženju – L.

## **PREDSTAVA O OSAMLJENOSTI / DOŽIVLJANJE OSAMLJENOSTI**

Ovdovelost:

občutek osamljenosti ob smrti partnerja – c,  
občuti osamljenost ob izgubi moža – g, i, j,  
nenadna ovdovelost povečala občutek osamljenosti – g,  
po smrti partnerja občutek osamljenosti zelo dolgo prisoten – i.

Osamitev / osama:

občutek osamljenosti ob pomanjkanju stikov z drugimi – b,  
občutila osamljenost, ko je ostala sama doma – c,  
veliko sama – g,  
strah pred smrtjo zaradi pomanjkanja stikov – h,  
ponavljanje občutka osamljenosti ob osamitvi – i,  
prisotnost osamljenosti pri starejši generaciji zaradi navajenosti na družbo – c.

Upokojitev:

občutek osamljenosti ob upokojitvi – b,  
zmanjšanje stikov z drugimi ob upokojitvi – b,  
težki občutki ob upokojitvi – d.



Neobremenjenost:

se ne obremenjuje z osamljenostjo – a.

Zdoma:

občutek osamljenosti, ko si daleč v stran od doma – k.

Prazniki:

občutek osamljenosti v decembrskih dneh – j.

**OSAMA IN POGOSTOST OBISKOV**

**OSEBE V DOMU STAREJŠIH RAKIČAN:**

Pogosti obiski:

pogosti obiski od zunaj – b, d,  
sama se odpravi na obisk vsako nedeljo – c,  
zadovoljen s pogostostjo obiskov – d.

Pogosti obiski učen - ke/ca srednje zdravstvene šole:

obisk učen - ke/ca iz srednje zdravstvene šole – b, c, d.

Redki obiski svojcev:

pomanjkanje stika s svojci – e,  
pogreša stike s svojci – e,  
zelo redki obiski svojcev – f, redkokdaj se videvajo – f.

Redki obiski znancev, prijateljev, sosedov:

malo obiskov od zunaj – a,  
obiski večino iz strani svojcev – b,  
zelo redki obiski od zunaj – e, občasni obiski znancev/redki – f.

Je pogosto v osami:

velik del življenja preživel v osami – a,  
izoliran v svoji sobi – d,  
ne vzpostavlja veliko stikov z drugimi – a, e,  
prepričanje same sebe o nekoristnosti druženja s sostanovalci – e.

Druženje s sostanovalci:

druženje s sostanovalci v domu – f.

**OSEBE, KI ŽIVIJO V DOMAČEM OKOLJU:**

Skupno življenje s svojci:

redko sama – i,  
živi skupaj s svojci – k,  
še živi partnersko življenje – L.

30) Pogosti obiski svojcev:

pogosti obiski svojcev – j,  
pogosti obiski – L,

zelo pogosti obiski svojcev – L.

31) Pogosti obiski znancev, prijateljev, sosedov:

pogosti obiski prijateljic – i,  
skupno preživljanje časa s prijateljicami – i,  
pogosti obiski – L,  
pogosti obiski sosedov – L,  
druženje s sosedi na piknikih – L.

32) Redki obiski svojcev:

občasni obiski s strani svojcev – h,  
redki obiski svojcev – k.

33) Redki obiski znancev, prijateljev, sosedov:

redki obiski sosedov in svojcev – g,  
zelo redki obiski sosedov – h, j, zelo redki obiski – k.

34) Je pogosto v osami:

redki stiki z drugimi – k,  
obiski se zgodijo vedno redkeje – k.

## **ODNOSI S SVOJCI, PRIJATELJI, SOSTANOVALCI**

35) Dobri odnosi s svojci:

dobro razumevanje s sinom – b, g,  
dobri odnosi v družini – c,  
dobri odnosi in redni stiki s svojci – c,  
skrb njegovih otrok zanj – d,  
dobro se razume s hčerama – d,  
dobri odnosi s svojci – e,  
skupno druženje med obroki – i,  
skrb za dober odnos s svojci – h, j,  
čuti ljubezen svojcev – i,  
hvaležnost za dobre svoje – i,  
otroci pripravljeni pomagati – j,  
sposobnost odpuščanja – k,  
pogosti in dober odnos s svojci – L.

36) Slabi odnosi s svojci:

pozabljanje svojcev na starega človeka – k.

37) Sposobnost poglobljenega odnosa:

ima poglobljeni odnos – b,  
ima poglobljeni odnos s prijateljicami – c,  
seznanjenost svojcev s svojim življenjem – e, h.

38) Dobri odnosi s prijatelji, znanci, sosedi:

skupno delo in druženje s kolegicami – i,  
pomoč drugim – i,  
druženje s sosedi – L,  
občasno druženje z drugimi upokojenci – k.

## DEJAVNOSTI KOT POMOČ PRI ZMANJŠEVANJU OBČUTKA OSAMLJENOSTI

### 39) Gledanje televizije, branje, pisanje:

gledanje televizije – a, e, k,  
branje časopisa in gledanje televizije – d,  
gledanje televizije skupaj s prijateljicami – i,  
branje in pisanje – L.

### 40) Delo (1. Delo za skupnost, 2. ročna dela, 3. delo na vrtu, 4. hobi):

sodelovanje pri maši – b,  
šivanje raznih stvari za dom – c,  
ročna dela – c, e, i, L,  
pomoč drugim – c,  
pomoč našel v delu – d, e, h, i, j, k, L,  
izdelava copat – i,  
delo na vrtu – i, j, k,  
zaposlena v vlogi varuške svojih vnukov – i,  
opravljanje del za društvo upokojencev, organizacija – L,  
hobi, sadjarstvo – L.

### 41) Zdrav način mišljenja:

pozitivno mišljenje – b, k,  
otepanje razmišljanja na preteklost – f.

### 42) Verovanje:

pomoč poiskala v verovanju – b,  
občasno gre v cerkev – i.

### 43) Telesna aktivnost:

telovadba in terapija – c, e,  
gibanje zunaj doma – d.

### 44) Vzpostavljanje stika z drugimi:

pomoč najde v druženju – e, h,  
telefoniranje s svojci – e,  
se odpravi kam na obisk – h,  
se odpravi ven na prireditev – i,  
pomoč njene dobre prijateljice – i,  
gre med ljudi – k.

### 45) Skrb za živali:

skrb za živali v domu – f,  
skrb za domačo žival – h.

## MEDGENERACIJSKA POVEZANOST

### 46) Naklonjenost mlajši generaciji:

razumevanje mlajše generacije – b, d,

dobro izkušnje z mlajšo generacijo L.

47) Nenaklonjenost mlajši generaciji:

slabo mnenje o mladih – a, f,  
ne predstavlja si živeti skupaj z mladimi – a,  
pripisovanje samo slabih lastnosti mladi generaciji – f,  
ne povezuje mlajše in starejše generacije / ju ločuje – k,  
skupno življenje z mladimi se ji ne zdi smiselno – k.

48) Videnje koristnosti skupnega življenja z mladimi:

ugotavlja koristnost povezanosti starejše in mlajše generacije – d, j, L.

## 10. 4 DEFINIRANJE POJMOV:

### IZOBRAZBA:

1) neizobražen:

Neizobražena oseba je tista, ki se ni izšolala, to pomeni da ni nadaljevala srednješolskega oziroma poklicnega izobraževanja, in ima končano osnovno šolo oz 8 razredov. Osebe brez izobrazbe v so delale doma na kmetiji in zraven tudi razna priložnostna dela kot delo zidarja.

(1a) Nič. Delal sem na kmetiji.

(6f) Naredila sem osemletko in delala na kmetiji.

(7g) Nisem hodila v šole. Delala sem na kmetiji.

(8h) V življenju sem največ predelal kot zidar. Poklica se nisem priučil v šoli. Končanih imam 8 razredov.

(9i) Naredila sem osem razredom osnovne šole. Sem pa že naprej od osnovne šole pletla košare iz bilja.

(10j) V šolo nismo hodili naprej. Imeli smo kmetijo, par krav in par prašičev, obdelovali smo zemljo, pridelali smo si hrano.

(11k) Veliko sem delala na zemlji. Doma smo imeli kmetijo. Delala pa sem v Franciji, in tam sem tudi delala na zemlji, v vrtnariji.

2) višje izobražena:

Višja izobrazba je končana višja šola. Višje izobražena je oseba, ki je končala gimnazijsko maturo in nadaljevala višješolsko izobrazbo ter se izobrazila za poklic učitelja nemščine.

(2b) Drugače sem končala gimnazijsko maturo, po vojni pa sem potem naredila tak tečaj za učitelje, / no, takrat pa je bila samo dve letna, imenovala se je pedagoška šola, ki sem jo končala, nato pa sem naprej še nemščino / poučevala kot profesor nemščine.

3) poklicna izobrazba:

Poklicna izobrazba pomeni pridobljen poklic kot npr.: kuhar, natakcar, policist in trgovec. Opravljajo delo kot natakcarica v gostilni in prodajalka v trgovini.

(3c) Končala sem šolo za kuharico. Delala sem v dijaškem domu v Mariboru, nato pa sem se preselila nazaj domov in delala doma kot natakcarica.

(4d) Jaz sem delal v policiji, najprej sem delal kot policaj, nato pa sem delal že v upravi.

(5e) Jaz pa sem bila v trgovini zaposlena, delala sem tudi v gostilni / opravljala poklic trgovke in natakcarice.

(12L) Da sem se odločil za poklic policaja mi nikoli ni bilo žal.

## **SKRB ZA ZDRAVLJE, ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA (ZDRAV NAČIN PREHRANJEVANJA, GIBANJE, DRUŽENJE) TRENUTNO ZDRAVSTVENO STANJE**

### 4) posvečanje pozornosti prehrani:

Posvečanje pozornosti prehrani pomeni, da uživamo hrano ki je prehransko vredna. Tudi to, da jo uživamo počasi in jo prežvečimo in dobro predelamo že v ustih. Pomeni tudi, da je osebi zdrava hrana pomembna in da izbira hrano, ki jo ima rada. Ko posvečamo pozornost prehrani jemo zdravo in raznoliko hrano. Zdrava hrana pa je nepredelana hrana, lahka hrana, ki ne preobremeni prebavil. K zdravi hrani spadajo tudi sadje, zelenjava in mlečni izdelki.

(52b) Da je hrana nekaj vredna in da jo pravilno prežvečimo, da hrano dobro pregrizeš in velik del hrane že v ustih dobro predelaš.

(57d) Zdrava hrana se mi zdi najbolj pomembna.

(58e) Zelo rada imam mlečno hrano.

(59e) Pojem to kar moram.

(67h) Imam redno prehrano in jem malo mesa / klobas sploh ne jem / najraje jem zelje, repo, kakšne testenine, solato, kakšno juho.

(70h) Zame je zelo pomembno to, da je zdrava in redna prehrana in da si lahko spijem kozarec vina.

(73i) Jem bolj domačo in lahko hrano.

(80j) Rada imam bolj lahko hrano

(86k) Po navadi mi paše zelenjava in sadje / jem tudi mleko in mlečne izdelke zelo rada.

(74i) Zvečer jem zelo malo po navadi pa nič.

(76i) Pojem tudi veliko sadja.

### 5) nezdrav način prehranjevanja:

Nezdrav način prehranjevanje pomeni, da ne pazimo na zdravo prehranjevanje, ne izbiramo kaj jemo. Nezdrav način prehranjevanja je tudi uživanje mastne hrane in uživanje enolične hrane. To pomeni da si ne popestrimo jedilnika sadjem in zelenjavo ter drugo zdravo hrano.

(49a) Ne daje velik poudarek na zdravo prehrano.

(60f) Jem tisto kar mi paše, po občutku / jem tudi mastno meso, meso obvezno mora biti mastno.

(82j) Zdaj že moram paziti kaj jem / veliko stvari mi niti več ne paše jest.

### 6) telesno dejavni:

Telesno dejavne osebe redno telovadijo in ob tem uživajo. Zanimajo jih različne oblike gibanja. Te osebe so naklonjeni h gibanju in imajo več telesne moči, kot osebe ki niso telesno dejavne.

(50b) Telovadba mi je v veliko veselje, včasih jo tudi sama vodim.

(51b) Planinarjenje in telovadbo nasploh cenim, ker to veliko pomaga vsem.

(54c) Ja, hodim telovadit, mi zelo pomaga, tudi gibam se veliko.

(68h) Gibam se zelo dosti / imam veliko dela.

(69h) Moč še imam.

### 7) telesno nedejavni:

Telesno nedejavne so osebe, ki telovadijo zelo redko in se tudi drugače zelo malo gibajo. To so lahko osebe, ki ne morejo telovaditi zaradi telesne oviranosti, npr.: so priklenjeni na voziček, ali pa osebe ki nočejo telovaditi, ker ji telovadba ne zanima.

(48a) Na vozičku in zaradi tega gibalno oviran.

- (56d) Včasih telovadim.  
(61f) Ne telovadim veliko.

#### 8) zdravo počutje:

Zdravo počutje pomeni dobro zdravstveno telesno in psihično stanje. Ko se zdravo počutimo ne potrebujemo zdravnika, imamo dober apetit, imamo zdravo telesno težo in se v svoji koži dobro počutimo.

- (62f) Ko sem prišla sem, se je zdravje izboljšalo in počutje je bilo vedno boljše.  
(63g) Če pride bolezen, pa se moramo s tem sprijazniti in to sprejeti za svoje / moramo znati živeti s svojo boleznijo.  
(65g) To, da je človek star, to ne pomeni nič slabega, kvečjemu je dobro, da mu je bilo dano toliko let na tem svetu.  
(66h) Za enkrat zdravnika še ne rabim / apetit imam dober / lahko veliko jem / telesna teža je tudi dobra.  
(71i) Počutim se zdravo.  
(87L) Zdravje je relativno dobro.  
(83k) Zdravje še mi kar dobro služi.

#### 9) slabo zdravstveno počutje:

K slabem zdravstvenem počutju sodi slabo počutje, bolečine, vremenska občutljivost. Oseba se slabo počuti ko je bolna in šibka. Pri starejših osebah gre za bolezni, ki so povezani s starostjo. Gre predvsem za sladkorno bolezen in posredno tudi za bolezni srca in ožilja.

- (53c) Francka je srčni bolnik in je vremensko občutljiva / in ko se bliža slabo vreme, mene že začne boleti noga.  
(55d) Sem brez ene ledvice, imam slabo ožilje, polomljena leva noga, bolečine so prisotne.  
(72i) Vendar je sladkorna bolezen edina prisotna.  
(77j) Bolezen me je načela.  
(84k) Veliko stvari imam obrabljenih in imam bolečine / bolezni druge nimam, počutim se tudi boljše.  
(81j) Velik problem mi predstavlja to, da me muči bolezen.  
(79j) Zdaj me spet nekaj prehlad napada, pa ne bi rada šla v bolnico, ker se doma veliko bolje počutim.

#### 10) druženje:

Druženje s sosedi, prijatelji, svojci. Trenutki ko se pogovarjamo z ljudmi in se z njimi poveselimo. Druženje lahko zelo dobro vpliva proti osami in je pomembne element zdravega način življenja. Oseba, ki namenja veliko pozornost druženju ima veliko obiskov in se velikokrat odpravi na obisk.

- (88L) Druženje kot pomemben element zdravega načina življenja, daje na prvo mesto.

### **PREDSTAVA O OSAMLJENOSTI / DOŽIVLJANJE OSAMLJENOSTI**

#### 11) ovdovelost:

Ovdovelost kot življenjska situacija v kateri poročena oseba izgubi partnerja. Zaradi ovdovelosti, se človek znajde v situaciji ko ga je strah, se počuti osamljeno in ima občutek, da se nikoli več ne bo mogel pogovarjati z nikomer. Ta občutke spremlja človeka nekaj časa. Gre za praznino, ki jo moraš zapolniti, da lahko naprej normalno živiš.

- (94c) Ob moževi smrti se je počutila osamljeno.

(107g) Jaz se zdaj počutim osamljeno, saj sem izgubila moža pred enim mesecem / zdaj pa ko ga ni, se počutim kar precej osamljeno

(108g) Že prej je bil mož slabega zdravja, tako da se nisva mogla več pogovarjati, je pa vseeno bil

(111i) Dokler sta oba mož in žena še je dobro. Ko pa ostaneš sam, pa se tisti trenutek počutiš zelo osamljenega / najbolj sem se počutila osamljeno, kot je umrl moj mož, takrat sem si mislila, da nimam več nikogar in bom sama do konca svojih dni, z nobenih se ne bom mogla pogovarjati

(112i) Jaz sem ostala sama po moževi smrti in sem potrebovala veliko časa, da se nisem več počutila osamljeno

(114i) Morala sem iti naprej, morala sem zapolniti praznino, ki je ostala za njim

(117i) Takrat ko je mož umrl je zelo občutila osamljenost

#### 12) osamitev / osama:

Osamitev je stanje ko je človek sam in nima stikov z drugimi ljudmi. Tudi ko izgubimo partnerja, se znajdemo v osami. Starejši ljudje so večinoma v osami, ker živijo ločeno od svojih otrok in vnukov. V stanju osame, se lahko počutimo osamljeno.

(91b) Osamljenost sem tudi občutila v svojem stanovanju, občutek se pojavi čez dan, če ni bilo stikov

(99c) Včasih sem bila čist sama doma, ko so otroci odšli od doma, so šli v službo in včasih sem bila osamljena.

(109h) Zdaj je tudi sin dobil novo službo, tako da ga ni več veliko in sem doma res sama.

(110h) Mene plaši samo ta misel, da če te nihče ne prihaja vsake oliko gledat, se lahko zgodi, da umreš in ostaneš tako not v hiši in nikogar ni, da bi te našel / da umreš in tega nihče ne ve

(115i) Je pa bilo tako, ko smo bili skupaj, je bilo vse dobro, ko pa so odšli pa se je spet začel vračati ta občutek

#### 13) upokojitev:

Človek se upokoji, ko dopolni pogoje za upokojitev. To je lahko starost človeka ali pa delovna doba. Upokojitev terja tudi izgubo ljudi, na katere se navežemo v času dela. Je trenutek v življenju, ko človek preide od delovno aktivne do upokojene osebe. Ta prehod je lahko zelo boleč in ga ljudje včasih težko prenašajo, saj ga spremlja občutek nekoristnosti in tesnobe.

(92b) Takrat sem tudi začutila ta občutek, ko sem se upokojila / imaš občutek, da si odveč

(93b) Tudi stikov s sodelavci več ni, tako da en del družbe zate enostavno odmre

(101d) Ko sem se upokojil, mi je bilo tako hudo, da sem se kar razjokal, s tem sem se moral enostavno sprijazniti.

#### 14) neobremenjenost:

Neobremenjenost z osamo. Ko se človek ne počuti osamljenega ker živi sam.

#### 15) zdoma:

Življenje zdoma lahko spremlja občutek osamljenosti. Lahko pa gre za navezanost na dom in občutek ki mu pravimo domotožje.

(119k) Velikokrat sem se v življenju počutila osamljeno, ko sem morala iti po svetu in živeti v tujini sama

#### 16) prazniki:

Praznik je čas ki ga preživljamo v krogu družine, doma. Ljudje, ki nimajo družine in živijo sami, se lahko v prazničnih dneh počutijo osamljene.

(116j) Drugače pa se ne počutim osamljeno, mogoče se zgodi decembra, ko so tako kratki dnevi

## **OSAMA IN POGOSTOST OBISKOV**

## OSEBE V DOMU STAREJŠIH RAKIČAN

### 17) pogosti obiski:

Zgodijo se enkrat do dvakrat tedensko. Lahko nas kdo obišče ali pa se mi odpravimo na obisk. Obiščejo nas lahko svojci (otroci, sestre, brati, starši), prijatelji ali sosedi.

(124b) Sin prihaja dvakrat tedensko, v ponedeljek in petek.

(137d) Enkrat na teden imam sigurno obisk, pridejo tudi stari prijatelji.

(129c) Zdaj pa grem vsako nedeljo k enem sinu.

(135d) To mi je čisto dovolj.

(136d) Hčerka na Koroškem bolj malo pride, ker je daleč / druga je v Radencih in pride vsak teden / moram povedati, da prihajata redno, da niti časa nimam biti sam.

### 18) pogosti obiski učen – ke/ca srednje zdravstvene šole:

Pogosti obiski učencev iz srednje zdravstvene šole. Prihajajo redno na obiske v dom starejših v Rakičanu. Nekateri osebe imajo vsako leto dva do tri učence, ki jih prihajajo redno obiskat tedensko.

(126b) Imam pa enega prijatelja, ki me pride obiskat iz srednje šole, ime mu je Filip / ti obiski ji veliko pomenijo.

(130c) Jaz imam skoraj vsak dan obiske / zmeraj pridejo tudi iz srednje šole učenci / sem prihaja tudi učenka Irena, tako, da ne pridejo samo svojci, tudi učenci me radi obiščejo.

(134d) Iz srednje zdravstvene šole imam vsako leto 2 do 3 učence, ki me pridejo obiskat enkrat do dvakrat na teden.

### 19) redki obiski svojcev:

Ko govorimo o redkih obiskih svojcev gre za pomanjkanje stika s svojci. Obiski se zgodijo manj kot enkrat na mesec. Zgodi se, da starejše osebe začnejo zelo pogrešati svoje otroke, ki jih ne vidijo šest mesecev.

(138e) Zmeraj imam družbo, ampak za mojo družino pa mi je težko.

(139e) Mi pa včasih pride na jok, ko jih slišim po telefonu, saj jih veliko pogrešam.

(142f) Sem me pridejo obiskat svojci, moja dva otroka / nazadnje so bili pred dvema mesecema.

### 20) redki obiski znancev, prijateljev, sosedov:

Ti obiski so občasni. Večinoma gre za starejše osebe, ki več nimajo živčih znancev, prijateljev ali sosedov. Lahko se zgodi, da pridejo na obisk svojci druge osebe.

(122a) Sedaj ga pridejo obiskat soseda Marjana in Novakova. Obe prihajata redko.

(125b) Tukaj nimam nobenega drugega, ki bi me lahko prišel obiskat, razen sina in njegove družine.

(140e) Drugih sorodnikom nimam / nimam obiskov svojcev / obiski so zelo redki.

(143f) Kdo, ki ima svojca v domu, še potem pride mene malo pozdravit, drugače pa nihče.

### 21) je pogosto v osami:

Lahko je oseba, ki živi sama ali pa živi v domu, ima svojo sobo in se ne družijo veliko s stanovalci in tam zaposlenimi. Te osebe se včasih prepričajo, da je druženje s stanovalci nekoristno.

(121a) Zmeraj je živel sam brez družine, živel je samo skupaj z bratom.

(131d) V sobi sem sam.

(164a) S stanovalci in zaposlenimi se niti ne družijo veliko / s stanovalci se ne pogovarja veliko.

(173e) Veste, veliko se ne družim s stanovalci, saj vidite, da tam sama sedim s tistim moškim in z njim se lahko malo pogovarjava.

(174e) Nimaš se česa družiti z ostalimi, če ne delo zaostaja in nič ne narediš.



22) druženje s sostanovalci:

Hodi na terapije in se družim s sostanovalci.

(141f) Hodi na terapije, je v domu in je v družbi.

**OSEBE KI ŽIVIJO V DOMAČEM OKOLJU**

23) skupno življenje s svojci:

Nekatere osebe, ki živijo v domačem okolju, živijo skupaj s partnerjem ali hčerko in njeno družino. So redko sami.

(149i) Bila poročena, zdaj je že 15 let vdova / živi skupaj s hčerko in njeno družino / To res ni fajn, če ostaneš sam, vendar jaz imam to srečo da nisem nikoli sama, saj živim skupaj s hčerkino družino in zmeraj imam polno hišo.

(154k) Živim skupaj s sinom, sin ima žensko in otroka, tako da smo mi bolj povezani.

(159L) Živim skupaj z ženo.

24) pogosti obiski svojcev:

To so pogosti obiski otrok in vnukov. Prihajajo enkrat do dvakrat na teden.

(152j) Večino me pridejo obiskat moji otroci in moji vnuki, sosedov pa niti ni veliko tu okoli.

(160L) Obiski so velikokrat.

(163L) Otroci in vnuki pa pridejo tedensko, včasih tudi dvakrat na teden.

25) pogosti obiski znancev, prijateljev, sosedov:

Pogosti obiski, ki se lahko zgodijo vsak dan. Gre za skupno preživljanje časa, druženje s sosedi na piknikih in skupno preživljanje časa.

(150i) Zmeraj pridejo moje kolegice, ta da sem res malo časa sama, včasih skupaj gledamo nadaljevanke.

(160L) Obiski so velikokrat.

(162L) Sosednje naju pridejo obiskat vsak dan / poleti neprestano, ko sedimo skupaj in kaj pečemo, se veselimo.

26) redki obiski svojcev:

Zelo redko prihajanje hčera, sinov in vnukov ter vnukic na obisk. Včasih mini tudi po pet dni, ko ni nikogar.

(147h) Po navadi mine tudi po 3, 4, 5 dni, ko nikogar ni / obiskov ni veliko / obiske imam enkrat na teden, pa še to ne vedno / pridejo pa večinoma hčere in sinovi, vnuki in pravnuki včasih.

(157k) Če pride kdo so to otroci, katere sem vzgajala in njihov otroci, sosedov pa ni okoli ker jih ni veliko.

27) redki obiski znancev, prijateljev, sosedov:

Redko prihajanje sosedov na obisk zaradi zadržanosti v službi in zaposlenosti. Redki so zato, ker se zgodijo samo ob praznikih. To pomeni da obiski niso niti tedenski.

(145g) Ja še kar pridejo, zmeraj prid kdo, tako da nisem sama / po navadi grem kam s kolesom / nimajo ravno veliko časa / včasih so doma, ko so prazniki, drugače pa so zmeraj po službah.

(148h) Sosedi pa ne hodijo veliko, saj jih nimam veliko, pridejo občasno.

(152j) Večino me pridejo obiskat moji otroci in moji vnuki, sosedov pa niti ni veliko tu okoli.  
(156k) Včasih pride kdo, včasih nihče, nimam vsak teden obiskov, obiskov res nimam veliko.

28) je pogosto v osami:

Obiski so zelo redki. Oseba, ki nima veliko stikov z drugimi osebami.

(155k) Tukaj nimam veliko kolegov, ker nisem živela tukaj.

(158k) Pred časom so še prišli, zdaj pa več ne pridejo.

**ODNOSI S SVOJCI, PRIJATELJI, SOSTANOVALCI**

29) dobri odnosi s svojci:

To so dobri odnosi s sinom, ki prihaja redno na obiske in skrbi za svojo mamo v domu. Gre predvsem za dobro razumevanje z otroci, brati, sestrami. dobro razumevanje celotne družine. V družini prevladujejo dobri odnosi. Dobri odnosi s svojci so tudi pripravljenost pomagati svojemu staršu, biti sposoben odpustiti in biti hvaležen za skrb in dobroto, ki ti jo namenja.

(165b) Ima zelo dober odnos s svojim sinom, ki ji je omogočil, da je prišla v njegovo bližino.

(167b) Sin je tak, da ni preveč težak, to ga lahko pohvalim, in tudi to je lepo, da zdaj skrbi zame.

(178g) Z mano živi tudi en moj sin, ki je ostal doma, tak da se midva pol nekaj znajdeva.

(168c) Zelo dobro smo se razumeli, zmeraj se je sestala celotna družina / zmeraj obujamo skupaj stare spomine.

(170c) Zmeraj pride en sin pome, z njimi se razumem zelo dobro.

(171d) Ona druga iz koroške pa me zmeraj pokliče po mobiju ob pol sedmih zjutraj in ob pol šestih popoldne. Reče: »ati, dobro jutro, kako si spal, rabiš kaj, kak je zdravje?«

(172d) Razumem se enkratno, srečen sem, da imam tako pridni hčerki.

(175e) Imam eno hčero, pride pa me pogledat za velikonočne praznike / s svojimi se slišimo po telefonu vsako soboto ob štirih popoldne / imajo me radi in jaz imam rada njih.

(181i) Zajtrk imava skupaj s hčerko ko vsi zjutraj odidejo v službo / nato spijsava skupaj kavico.

(180h) Dober odnos s svojci, za katerega pravi, da ga je vredno ohranjati, da tako lahko pričakuješ obiske.

(187j) S temi ki so v moji bližini, se veliko družimo / s tistimi, ki so se odselili, se bolj malo srečujemo, se pa veliko slišimo po telefonu.

(182i) Imam srečo, da me ima hčerka in njeni otroci radi, tudi sosedi.

(184i) Nihče me ne gleda grdo / meni, če se kaj zgodi, verjamem, da bi takoj poskrbeli zame / vse bi mi naredili, kaj bi mi bilo potrebno / moji vnuki me zelo lepo upoštevajo, vsi štirje me zelo lepo ubogajo / hočejo mi olajšati delo in me ne pustijo k vsaki stvari / zelo sem vesela da je tako, tako lahko od mene pričakujejo ljubezen in tudi stvari ki jih kupim.

(186j) Otroci mi vse naredijo in pomagajo, samo povedati jim moram / večina otrok je doma v bližini.

(189k) Drugi sin je bil drugačen, dosti je pil, zdaj pa je spet ta sin začel delati in se z njim bolj razumem.

(191L) S svojci se dobro razumem in se z njimi pogosto srečujemo.

30) slabi odnosi s svojci:

V primeru ko otroci pozabijo na svojega starša in ga ne prihajajo več obiskat.

(188k) Zdaj imajo druge h katerim gredo na obiske, k tistim kateri so jim bližji, dražji.

31) sposobnost poglobljenega odnosa:

Poglobljen odnos je odnos s prijateljem, kateremu zaupaš vse stvari. Dobro in slabe. Prijetne in malo manj prijetne. Poglobljen odnos imaš z osebo, o kateri veš veliko stvari in jo že dobro poznaš. Seznanjš jo z vsem kar se ti pomembnega dogaja. Npr: rojstvo vnuka.

- (166b) Sem spoznala zelo dobro prijateljico s katero sva se zelo dobro razumele in si povedale težke in dobre stvari / s kolegico si še voščim za novo leto in dopisujem.
- (169c) Tri prijateljice imam take, da se z njimi lahko pogovarjam o vsem, z ostalimi pa sem si z vsemi dobra.
- (176e) Vse vedo kako jaz tukaj živim in kako se imam, vse vedo, / poznajo moje prijatelje, vse.
- (179h) Pokličejo me tudi moje sestre iz Ljubljane, tako da se zmeraj informiramo kako se imamo.

### 32) dobri odnosi s prijatelji, znanci, sosedi:

V dobrih odnosih s prijatelji, znanci in sosedi se zgodi, da si pomagajo med sabo, se družijo in skupaj preživljajo prosti čas. Izdelujejo ročna dela kot npr.: pletene košare. Prirejajo piknike.

- (183i) Po navadi me obiščejo tudi moje ženske, s katerimi skupaj delamo in se pogovarjamo, pojemo.
- (185i) Tudi jaz rada komu kaj pomagam, pa naj sedi pri meni, da skupaj pletemo košare.
- (192L) Veliko se družim s sosedi, s katerimi si poleti prirejamo piknike.
- (190k) Ko gremo z upokojenci na izlete se srečamo in spoznavamo.

## **DEJAVNOSTI KOT POMOČ PRI ZMANJŠEVANJU OBČUTKA OSAMLJENOSTI**

### 33) gledanje televizije:

Gledanje televizijskega programa, kot so nadaljevanke. Krajšanje časa z gledanjem televizije.

- (193a) Gledanje televizije
- (202d) Ko ni nikogar, ali pa se mi ne da, pa berem časopis in gledam televizijo
- (206e) Imam tudi televizijo, tako da si čas krajšam s televizijo
- (224i) Imam tudi televizijo in radio / skupaj s prijateljicami gledava nadaljevanke
- (229k) Potem gledam nadaljevanke

### 34) delo (delo na vrtu / delo za skupnost / ročna dela / hobi):

K delu, ki pomaga proti občutku osamljenosti, prištevam: sodelovanje pri maši, branje berila pri maši, šivanje raznih stvari za dom, pomaganje drugim, izdelovanje raznih ročnih del kot so štrikanje, kvačkanje, izdelovanje copat, izdelovanje rož iz papirja, pletenje košar in izdelovanje gobelinov. Delo zajema tudi delo na vrtu, obdelovanje vrta. Kot delo se omenja tudi varstvo vnukov, opravljanje nalog za društvo upokojencev ter sadjarstvo in kot hobi izdelovanje metel.

- (194b) Na maši jaz berem berilo
- (197c) Tudi šivam, in če je kaj v domu za zašiti, to jaz uredim
- (198c) Delam razna ročna dela / kvačkam in štrikam
- (199c) Tako da pomaga sebi, pomaga drugim, kateri se sami sprehajajo po domu in jim dela družbo
- (201d) Ko sem se ločil, sem se počutil zelo osamljeno, imel sem veliko dela in sem si z delom krajšal čas
- (204e) Izdelovanje rož iz papirja
- (205e) Ko sem osamljena grem sem delati
- (212h) Večino svojega dne si zapolnim z delom / grem v delavnico in delam razne stvari / tam se notri zaprem in mi dan hitro mine, tako da mi nikoli ni dolgčas / živci mi ne dajo mira, zato moram nekaj delati
- (216i) Grem v svojo delavnico in si pripravim, da pletem košare / ko sem se počutila osamljeno, pa sem se takoj lotila dela in se nisem predajala osamljenosti / delo me je zelo zamotilo
- (217i) Včasih si vzamem čas in kaj zašijem, kak gobelin
- (218i) Ko je lepo vreme še včasih kaj postorim po vrtu
- (220i) Zdaj večinoma delam copate za naročilo iz Kranja / delam pa takšne sobne copate katere si samo natakneš
- (221i) Pomagalo pa mi je to, da živim skupaj z družino in da imam vnuke, in ti vnuki so bili takrat zelo majhni in sem jih veliko popazila

- (225j) Da obdelujem soj vrtniček
- (226j) Zdaj se večinoma zamoti z delom / delo mi pomaga, da preživim dan / ko je umrl mož je bila zelo osamljena / veliko mi je pomagalo delo da sem se zamotila in zaposlila / ko pa sem sama, pa sem zmeraj s čim zaposlena, tako, da se ne počutim osamljeno
- (227k) Po navadi delam kaj
- (228k) Dopoldne po navadi delam na vrtu, tam od 14ih
- (231k) Osamljenost sem premagala z delom
- (233L) Če je lepo vreme, grem ven in pred hišo kaj delam, ali pa kaj izdelujem v delavnici
- (235L) Kot tajnik delam za društvo upokojencev, tako da se še zdaj rad zaposlim in kar treba pripraviti to naredim jaz
- (236L) Doma imam svoj hobi, sadjarstvo
- (237L) Delam kakšne metle

### 35) zdrav način mišljenja:

Zdrav način mišljenja je pravilna miselna naravnost. To pomeni da je razmišljanje pozitivno in ni preveč usmerjeno v preteklost. To da narediš nekaj zase, pomeni da prenehaš z malodušjem in se posvetiš kakšnemu delu, ki te spravi v dobro voljo.

- (196b) Najslabše je samo nekje čepeti in se predajati malodušju, moraš tako vzeti / sam nekaj narediti zase
- (211f) Jaz pa zmeraj moram komu nekaj govoriti, samo da jih spravim v smeh / če bi bila preveč premišljena in veliko mislila na preteklost, bi se mi lahko zmešalo
- (232k) Osamljenost sem premagala z dodatnim veseljem do življenja

### 36) verovanje:

Tisti, ki verujejo se občasno odpravijo v cerkev. Verovanje v nekaj nadnaravnega, pomaga osebi, da lažje živi in svet okoli sebe lažje sprejema.

- (195b) Hodim k maši, da se lažje živi / po ločitvi mi je vera pomagala da sem se pobrala
- (219i) Tudi v cerkev se vsake toliko odpravim

### 37) telesna aktivnost:

Telesna aktivnost je vsakršno premikanje telesa v tolikšni meri da se telo okrepi. Pri tem pomaga telovadba. Telesno aktivni smo lahko v zaprtem prostoru ali zunaj na svežem zraku.

- (200c) Grem na telovadbo, na terapijo
- (203d) Ali pa grem ven in sem zunaj
- (207e) Najraje sem na terapiji, zelo mi paše da se malo razmigam

### 38) vzpostavljanje stika z drugimi:

Vzpostavljanje stika z drugimi je težnja po druženju in preživljanju časa z drugimi. Stik lahko vzpostavljamo neposredno s soočenjem s človekov iz oči v oči, in preko telefona. Ljudje se po vzpostavljanju stika z drugimi velikokrat bolje počutijo. Ne počutijo se tako osamljene. Oseba rabi stik z ljudmi in zato se odpravi ven kjer jih lahko sreča. Stik z nami lahko vzpostavijo tudi drugi.

- (208e) Družba mi zelo pomaga da se malo razveselim, kot pa da tam notri v sobi ležim ali pa sedim, saj sem v njej sama, ker imam sama svojo sobo
- (209e) Imam tudi telefon
- (214h) Jaz velikokrat grem v družbo in ko pridem domov, se zelo dobro počutim
- (215h) Sem še pri zdravju in lahko grem sam kam ven / raje jaz grem kam ven / usedem se na moped in se odpeljem
- (222i) Ko je bila osamljena je začela veliko hoditi okoli po raznih prireditvah / ena prijateljica me je zmeraj kam povabila in ven potegnila
- (223i) Rekla je, da moram iti z njimi na izlet in tako sem z njeno pomočjo tudi bolj zaživela

(230k) Rada se peljem z avtobusom in kaj vidim

39) skrb za živali:

Skrb za živali od človeka zahteva določno obveznost in čas. Tako nam domače živali lahko krajšajo čas in nam dajo občutek da smo za nekaj odgovorni.

(210f) Moja naloga je, da nahranim ptiča in poskrbim za mačka

(213h) Imam psa, tako da mi on poleg krajša čas

## **MEDGENERACIJSKA POVEZANOST IN OSAMLJENOST**

40) naklonjenost mlajši generaciji:

Gre za razumevanje mlajše generacije. Oseba, ki je naklonjena mlajši generaciji, se z njo dobro razume in ji pomaga. Z mlajšo generacijo ima dobre odnose.

(239b) In Filip zelo razume nas, starejše ljudi / sedaj mora vsak mlad pomisliti, če bo dobil delo potem / ali bo sploh to delovno mesto na razpolago / ponekod živijo skupaj zato, ker mladi ne dobijo službe in zato ostajajo doma / zdi se mi pomembno, da mladi delajo tisto kar delajo, z veseljem, da ne prihajajo z odporom v službo.

(241d) Jaz sem hodil v službo, in vem kako se oni zdaj počutijo / otrokom je velikokrat potrebno dati pravi nasvet, da jih spraviš na prvo pot / starejši ljudje smo že dolgo na svetu in imamo veliko izkušenj s katerimi lahko pomagamo otrokom.

(246L) Zdi se mi zelo dobro, da lahko vnuki odraščajo skupaj s svojimi starimi starši, ta povezava se mi ne zdi samo dobra, ampak odlična / ugotovil sem, da eni res dobro shajajo s skupnim življenjem.

41) nenaklonjenost mlajši generaciji:

Če je oseba nenaklonjena mlajši generaciji, ima o njej slabo mnenje. Ta oseba misli, da mladi želijo živeti razkošno in nočejo delati. Oseba ki je nenaklonjena mlajši generaciji si ne predstavlja živeti skupaj z mladimi in mladim pripisuje slabe lastnosti kot so neposlušnost, trmoglavost in lahkomiselnost. Mlajše generacije ne povezujejo s starejšo in življenje z mlajšo generacijo se jim ne zdi smiselno.

(238a) Jaz pravim da ni preveč dobro živeti skupaj z mladimi, ker oni radi delajo kaj po svoje / zdaj živijo bolj mladi posebej in stari posebej / danes želijo mladi živeti bolj razkošno / dela je veliko ali nihče ne bi rad več delal / med sabo se veliko prepirajo, tak da družina ni za mene.

(242f) Otroci ne poslušajo, bi se lahko veliko naučili od svojih starih staršev / pravijo da je to bilo takrat, danes je drugače / starejšega človeka več tako ne upoštevajo kot nekoč / mi nismo smeli tako jezicati nazaj kot to danes počnejo otroci, ti vnuki zdaj več nič ne ubogajo/ če bi mi to danes delali otroci, kot to vidim po televiziji, bi jih jaz že vse poklala.

(245k) Ni preveč dobro, če živijo skupaj stari in mladi / to pa zato, ker mladi imajo čisto druge možnosti za življenje in ne razumejo včasih navad starejšega človeka / vidijo vse drugo in to ne spada skupaj.

42) videnje koristnosti skupnega življenja z mladimi:

Starejše osebe vidijo korist v skupnem življenju z mladimi. Ker imajo starejši veliko izkušenj, jih hočejo podeliti z mlajšo generacijo. Kot korist skupnega življenja je tudi varovanje vnukov in s tem razbremenitev staršev.

(241d) Jaz sem hodil v službo, in vem kako se oni zdaj počutijo / otrokom je velikokrat potrebno dati pravi nasvet, da jih spraviš na prvo pot / starejši ljudje smo že dolgo na svetu in imamo veliko izkušenj s katerimi lahko pomagamo otrokom.

(244j) Kjer je možno, da pustijo starši otroke pri starih starših, pa se stari starši lahko veliko družijo s svojimi vnuki in niso tak sami.

(246L) Zdi se mi zelo dobro, da lahko vnuki odraščajo skupaj s svojimi starimi starši, ta povezava se mi ne zdi samo dobra, ampak odlična / ugotovil sem, da eni res dobro shajajo s skupnim življenjem.

## **VPRAŠALNIK**

(19. 3. 2007)

1. Kako se danes počutite?
2. Kako preživite dan v domu? Opišite mi, kako zgleda dan, kaj počnete, s kom to počnete?
3. Ste poročeni oz. bili, imate otroke, vnuke?
4. Kaj si predstavljate pod pojmom osamljenost?
5. Kaj bi bile 3 stvari, kot največje bogastvo v življenju?
6. Kako pogosto imate obiske v domu?
7. Kdo vse vas pride obiskat?
8. Kako ste bili povezani z družino pred odhodom v dom in kako zdaj?
9. Za kateri poklic ste se v življenju izsolali in kateri poklic ste opravljali?
10. Kako vam služi zdravje?
11. Se vam zdi zdrav način življenja (zdrava, redna prehrana, dovolj gibanja in druženja) zelo pomemben?
12. Katera od naštetih je za vas najbolj pomembna?
13. Ste živeli skupaj s svojimi otroci in vnuki? Jih sedaj veliko srečujete?
14. Poznate kakšno takšno družino, v kateri živijo stari starši, otroci in vnuki? Kako bi bilo živeti v takšni družini?
15. Kako se razumete s svojci in ljudmi, ki so vam blizu? Jim kdaj pripravite kakšno presenečenje, oni vam?
16. Že nekoč so dejali, da je druženje z nekom, ki je naš, več vredno od denarja. Kaj vi pravite na to?

## **INTERVJUJI**

### **Osebe v domu starejših Rakičan:**

#### **Intervju št. 1**

Kako preživite dan v domu, kaj delate?

Slabo ... tukaj sem noter zapret.

Vi bi šli bolj ven, bi se bolj zunaj gibali?

Ja, ven ja.

Danes je drugače slabo vreme.

Jaz ne smem sam iti ven, more iti sestra z mano.

Ja, zdaj je bolj tako, ker je še zunaj mraz ..., da se kaj ne zgodi. Danes je začel celo iti sneg sem videl, ko sem se peljal k vam.

Ja letos se je zima začela bolj pozno.

Ja. Kako dolgo ste vi v domu?

Zdaj že dve leti. Pa sem takrat še nekaj delal.

A ste imeli doma živali?  
 Ja. Zdaj več nimam.  
 Ja, zdaj več nimate, od kod pa prihajate vi?  
 Iz Renkovec?  
 Aha, iz Renkovec, to pa vem kje je. Zdaj ste pa že dolgo v domu?  
 Kaj jaz vem, najbolje je tako.  
 Ste bili poročeni?  
 Ne.  
 Ne? In otroke ste imeli?  
 Tudi ne.  
 Kdo vas prihaja obiskovat v dom?  
 Soseba Marjana.  
 Se dobro razumete z njo?  
 Ja, ja seveda.  
 Je mlajša ženska?  
 Ne, je že tudi starejša.  
 Vas velikokrat pride obiskat Marjana?  
 Vedno ne.  
 Kaj bi vi povedali Bela? Katere tri stvari so za vas v življenju najbolj pomembne?  
 To, da nisi tukaj notri zapret, da lahko greš ven, se prosto giblješ. To mi je nekak najbolj pomembno.  
 Torej ste vi bolj vajeni biti zunaj?  
 Ja, zjutraj ob šestih sem že bil pokonci in delal na kmetiji. Tukaj pa sem večinoma notri, nimam kaj delati. Zdaj so tudi že vse stroji.  
 Pravite, da ste večinoma imeli stike skupaj s sosedo, vas je ona tam velikokrat obiskala doma.  
 Ja.  
 A je imela otroke?  
 Ja, enega je mladega celo avto povozil do smrti. Star je bil 6 let. Ravna cesta je bila, ne vem kaj je delal, tako da je revež na kraju nesreče umrl.  
 Kako ste bili z Marjano povezani?  
 Dobro.  
 Ste skupaj preživljali večere in kaj skupaj delali?  
 Ja, skupaj smo delali in si na kmetiji pomagali, a zdaj nič več ni potrebno pomagati. Saj že vse stroji delajo.  
 Meni je problem to, da ko je ura šest zvečer že moramo iti v posteljo.  
 Lahko spite.  
 Vraga lahko spim.  
 Kaj pa delate, če ne morete spati?  
 Gledam televizijo.  
 Se lahko kaj pomenite s svojimi kolegi v sobi?  
 Niti ne.  
 Pa se z njimi dobro razumete?  
 Ja.  
 Od kod pa so oni prišli?  
 Iz Hrvaške, drugi pa je iz Slaveč.  
*Nato vstopi v sobi, kjer sva se pogovarjala, maček, ki ga imajo za hišno žival.*  
 Žival je zelo pametna stvar. Jaz sem tudi imel mačka doma pa psa tudi. V vrata sem mu izrezal luknjo, skozi katero je lahko prihajal not in ven. To mi je pokazal moj sosed. Prvikrat je samo gledal, kako naj gre skozi to luknjo, kasneje pa je že vedel.  
 Za kakšni poklic ste se izšolali?  
 Nič.  
 Doma ste delali na kmetiji?  
 Ja. Delal sem na kmetiji.

Ste imeli veliko živali?

Ne, imel sem dve kravi in enega bikeca. Dobre krave so bile. Smo jih uporabljali tudi za oranje njiv.

Kako vam služi zdravje?

Za enkrat še je dobro, vendar je slabo to da sem tukaj not zaprt. Raje bi bil zunaj in kaj delal. Trenutno vidite da sem na vozičku. To me malo ovira.

Ko ste živeli še v domačem okolju, ste živeli sami, ali živeli z žensko?

Ne. Sam sem živel. Jaz in brat.

Brat vas pride kaj obiskat?

Ne, probleme je imel z zdravjem, moral bi iti na pregled v Maribor. Prestrašil se je in se je obesil.

Ste si kdaj želeli imeti otroke?

Ne.

Ste kdaj imeli kakšno ljubico ali simpatijo?

Tudi ne.

A imate tukaj v domu dobro in zdravo hrano?

Hrana je dobra, ja.

Veliko telovadite?

Če bi lahko šel ven, bi še kaj migal.

Se drugače veliko družite z tukaj zaposlenimi in drugimi stanovalci?

Niti ne.

Poznate morda kakšno veliko družino, v kateri so živeli skupaj stari starši, njihovi otroci in vnuki?

Ja, v Lemerju.

Se med sabo razumejo?

Ne preveč, to je problem. Sin je uničil vsa vrata in okna med prepirom. Nato je še uničil avto.

Jaz pravim, da ni preveč dobro živeti skupaj z mladimi, ker oni radi delajo kaj po svoje.

Zdaj živijo bolj mladi posebej, stari posebej.

Vaši starši so dolgo živeli?

Ja kar precej. Zdaj živiva še samo jaz in sestra, ki tudi ni imela nič otrok. Oba najina brata pa sta že umrla.

Še vas kdo drug pride obiskat?

Ja, iz moje vasi Novakova. Je bila zadnjič pri meni. Je padla in si celo nogo poškodovala.

Danes želijo mladi živeti bolj razkošno. Dela je veliko ali nihče ne bi rad več delal. Med sabo se veliko prepirajo, tak da družina ni za mene.

Bi v domu imeli več družbe, se počutite kdaj osamljeni?

Ne, meni je to vseeno.

## **Intervju št. 2**

Tukaj ste se že kar navadili.

Seveda sem se.

Po glasu sodeč, pa ne prihajate ravno iz Prekmurja.

Drugače sem največ svojega časa preživela v Ljubljani, nato sem bila 25 let v Trziču, zdaj pa sem prišla sem, ker je sin v Radencih, tam ima hišo in družino. In sem se zato odločila, da pridem sem, v njegovo bližino. To mi je tudi on omogočil.

Ste že od prej vajeni tega okolja?

Nisem tako vajena, predvsem imam težave z jezikom, s tem narečjem.

Imate še danes težave z jezikom?

Ja, še danes jih imam. Veliko je teh narečij. Ene bolj razumem kot druge.

Kako se počutite danes?

Danes kar gre, kljub temu da je vreme slabo, nekatere to prizadene. Jaz sem edino pred dobrim tednom dni imela virozo in takrat je bilo pa res slabo. No zdaj pa sem srečna, da sem jo lahko premagala, tako da se boljše počutim.

Tako da ste zdaj že spet pri močeh?



Ja sem. To je dober znak. Čeprav je viroza trajala 14 dni in je bila zelo zoprna.

Kako vi preživite dan v domu?

Najprej opravimo zajtrk, nato je ob 9-ih telovadba, nato okrog pol 10-ih pridem sem na terapijo delat, ker mi to zelo veliko pomeni, da lahko nekaj delamo in ustvarjamo.

Telovadba vam je tudi všeč?

Ja, telovadba mi je tudi v veliko veselje. Včasih jo tudi sama vodim, v primeru, če zamudijo in nato kar jaz začnem voditi telovadbo, saj sem tega zelo vajena, ker sem učila. No potem je ob 12-ih kosilo. Po kosilu pa imamo v dvorani mašo.

Potem se maše tudi redno udeležujete?

Ja, to mi tudi precej pomeni, da se lažje živi. In tam na maši jaz zmeraj berem berilo.

To pomeni, da ste vi kar dejavna in angažirana za dejavnosti tega doma?

Sem, sem. Ampak to pomaga. To resnično pomaga. Najslabše je samo nekje čepeti pa se predajati malodušju. Moraš tako vzeti. Sam nekaj naredit zase.

Ste bili poročeni, imeli otroke?

Ja, bila sem poročena in tudi ločena. Tega je že dolgo, odkar sem se ločila. Imam pa tudi sina.

Vas sin veliko obiskuje?

Ja, pride, tudi perejo zame, tako da imam zmeraj čisto. Na začetku je redno hodil vsak dan. Nato pa sem jaz rekla, da nima pomena, saj je tudi zaposlen, tako da nima veliko časa. Oba z ženo sta zaposlena, tako da nima smisla. Tako da zdaj prihaja 2-krat tedensko. V ponedeljek in petek.

Kaj si predstavljate pod pojmom osamljenost?

Težko je bil osamljen, na vsak način. To je zelo težek občutek. Tudi v Trziču sem imela prijatelje, sem pa živela v svojem stanovanju sama, tako da sem tudi osamljenost občutila.

Kdaj se je po navadi pojavil občutek?

Čez dan včasih, če ni bilo kakšnih stikov.

Kakšen pa je bil občutek osamljenosti, ko ste se upokojila in prenehala s službo?

Ja, takrat sem tudi začutila ta občutek, saj imaš občutek, da si odveč, tudi tistih stikov s sodelavci več ni, tako da en del družbe zate enostavno odmre. Ko sem prišla v Trzič sem bila že ločena. Nekaj časa sem še skupaj s sinom živela še v Ljubljani, ta čas, ko je še on študiral. Ker pa v okolici Ljubljane ni nikjer dobil zaposlitve, se je preselil v Radence. Jaz pa sem potem šla k sorodnikom na Gorenjsko, ker sem tam imela sorodnike. In prek teh sorodnikov sem tudi marsikoga spoznala tam.

No, ko sem še živela v Ljubljani, in nisem bila več v službi, sem veliko hodila na Rožnik na sprehod pa to zelo pogosto. Pa tudi po Tivoliju sem se veliko sprehajala.

Katere tri stvari so za vas najpomembnejše v življenju?

To kar sem zdaj spoznala, bi rekla, da je vera že ena stvar, čeprav sem nekaj časa bila malo slabša v tem pogledu, vendar po ločitvi pa sem se obrnila na vero in mi je nekako pomagala, da sem se pobrala. To je ena stvar. Pa prijateljstvo je tudi zelo pomembna stvar. Da se znaš približati ljudem. Čeprav je to težko. To sem najbolj občutila tukaj, ker je bilo drugo narečje. Veste, to je prav smešno. Jaz sem učila nemščino in bi rekla, da sem več razumela nemško, kot pa to narečje, ko sem prišla sem gor. Tako je bilo to težko. No, če pa po pravici povem, edina stvar, ki jo pogrešam od prej, pa so planine in gorenjsko govorico, da govorijo tako počasi in razločno.

Se pravi, da ste bili kar športen tip.

Ja seveda, planinarjenje in telovadbo nasploh cenim, ker to veliko pomaga vsem. Mladim in starim.

Še vas kdo pride obiskat razen sina?

Ne, to pa je res pomanjkljivost, da tukaj nimam nobenega drugega, ki bi me lahko prišel obiskat. Razen od sina žena in otroci. Se pravi celotna sinova družina.

Se z vnuki dobro razumete?

Ja, čeprav so še zelo majhni, on ima majhne otroke. Eden je star 5 let, drugi pa 4 leta. Drugače je bil moj sin že prej poročen, pa se je tudi ločil. Ima pa eno hčerko, ki pa ima 25 let. Sin mi je povedal, da zdaj, ko pa imata z zdajšnjo ženo te majhne otroke, pa sta prisiljena, da se veliko gibljeta. Drugače bi verjetno preveč presedel. Tako je on rekel.

Za kateri poklic ste se izšolali?

Najprej sem hotela biti v apoteki. Nato pa je bila vojna in se je vse skupaj podrlo. Drugače sem končala gimnazijsko maturo, po vojni pa sem potem naredila tak tečaj za učitelje. Na tem tečaju smo morali narediti tisto, kar je še pri maturi manjkalo, je bilo potrebno še narediti pedagogiko, psihologijo, to smo naredili še izpite zraven. No, takrat pa je bila samo dve etna, imenovala se je pedagoška šola, ki sem jo končala, nato pa sem naprej še nemščino. Tako da sem najprej poučevala veliko časa razredni pouk, nato pa sem še tisto dodala, tako da sem bila nato v višjih razredih od petega do osmega razreda. Tako da sem dala kar veliko generacij učencev skozi. Ali najhujše pa je bilo med vojno. Kdo je pa to preživel, ker je bilo res hudo. Imam še žive spomine, ravno včeraj sem še slučajno en film videla o Hitlerju, pa sem se prav spomnila za nazaj, kako smo tudi mi takrat občutili tako stisko zaradi vojne. Jaz sem bila takrat v Ljubljani. Najprej so bili Italijani potem pa še Nemci in ves čas nismo vedeli, kdaj nas bojo prijeli in kdaj bomo zaprti in take stvari. To so hude izkušnje. Kako ste bili povezani s svojimi bližnjimi preden ste odšla v dom?

Jaz sem bila v bloku. Tam sem stanovala. Tam sem imenuje Bistrica pri Tržiču. Tam sem spoznala eno zelo dobro prijateljico, ki je bila samo dve leti mlajša od mene in sva se izredno dobro razumeli. Saj sploh ni še dolgo, kar mi je pisala, pravzaprav poslala mi je eno kartico, na kateri je naslikana taka lesena hiša in pred hišo lesena klopca. In mi je napisala, kako bi bila srečna, da bi se lahko obe usedli na to klop in se še kaj pogovorili. Saj midve sva si vse povedali, težke in dobre stvari. Potem pa sem imela še eno prav v Tržiču, tisto pa sem že od prej poznala preko mojih sorodnikov. S to kolegico si še tudi voščim za novo leto in si dopisujeva.

Ste vi živeli v veliki družino, koliko vas je bilo?

Jaz pa sem bila sama, edinka.

Kako se vam zdi pomemben zdrav način življenja, če pomislite na zdravo prehrano, veliko gibanja in druženja z drugimi?

Ja, to je zelo pomembno. Pa prava hrana je tudi zelo pomembna. Da je nekaj vredno in da hrano pošteno prežvečimo, da se hrana dobro pregrize in velik del hrane že v ustih dobro predelaš. Pri mladih je problem, da velikokrat nimajo časa za obrok in ga prehitro pojejo. Zelo pa je pomembno tudi, da si zadovoljen s tem, kar dobiš.

Sta se s svojim sinom dobro razumela, ko sta živela skupaj?

Ja, bi rekla, da je kar šlo. Je tak, da ni preveč težek, to ga lahko pohvalim. In tudi to je lepo, da zdaj on skrbi za mene. Je moj skrbnik. Pa z njim ni nikoli bilo večjih težav. Tudi ko si je našel dekle, jo je pripeljal in takrat sem bila zelo zadovoljna, ker je bila v redu, ampak po 10-ih letih njunega zakona pa je prišla ločitev.

Poznate kakšne večje družine, v katerih so živeli skupaj vse tri generacije (stara, srednja in mlada)?

Ja, takih pa je malo a ne? Imam pa enega prijatelja, ki me pride obiskat iz srednje šole in je rekel da živijo skupaj v Rakičanu v eni veliki hiši vsi in se med seboj zelo lepo razumejo in tudi Filip zelo razume nas, starejše ljudi. Filip mi je tudi o svojem dedku govoril, da imata skupen hobi, saj skupaj gojita Bonsaj, drevo tako da se vidi da se razumeta. Mama pa oče od Filipa pa oba delata v bolnici v službi. In on je tudi rekel da bi rad delal kot asistent pri slikanju z rentgenom. Sedaj mora vsak mlad pomisliti, če bo dobil delo potem. Ali bo sploh to delovno mesto na razpolago.

Se vam zdi pomembno, da živijo vnuki skupaj s starimi starši in da ti starejši ljudje predajo svojo modrost na mlajše?

Ja, se mi zdi zelo pomembno, ampak jaz nisem živela tako. Saj moji starši so hitro pomrli. Ko se je začela vojna sem bila stara 19 let. Nato sem se spoznala za enim in ga imela zelo rada a ta je pa med vojno padel. In potem sem porabila veliko časa da sem se lahko odločila za drugega. Je pa živeti v veliki družini lepo, je pa to danes prava redkost. Ponekod živijo skupaj zato, ker mladi ne dobijo službe in zato ostajajo doma. In tako morajo na račun staršev živeti. Tako je.

Moja starša pa sta oba bila iz velike družine. Mama je bila 16 po vrsti, ki jo je mama rodila. Oče in mama od moje mame sta imela gostilno. Mama mi je pripovedovala, da je morala začeti zelo hitro skrbeti zase. Če je hotela biti sita in če je bila žejna je morala vse sama poskrbeti zase. Pripovedovala je tudi, da so bili 4 fantje pred njo in da je mogla znati pobegniti pred njimi, da mama sploh ne bi poslušala, če bi ji tožila, da ji fantje nagajajo. No, potem pa se je kasneje s svojimi starejšimi brati zelo razumela. Štirje so takrat šli v Ameriko, ker toliko otrok je bilo nemogoče priskrbet. Večina jih je šla

po svetu. Mama oz. moja stara mama pa je enemu izmed njih izročila gostilno in vso zemljo, drugi pa so potem morali znati za sebe poskrbeti. Je pa to bilo takrat težko. Tudi tukaj v Prekmurju je bilo zelo veliko takih, ki so odpotovali s trebuhom za kruhom. Denar je takrat bil kar problem. Meni se pa danes zdi pomembno tudi za mlade se mi zdi tako, da radi delajo tisto kar delajo, da ne čutijo pritiska in z odporom prihajajo v službo. Po kakšnih uradih bi se to znalo zgoditi.

### Intervju št. 3

Kako se počutite danes ob tem vremenu?

Zdaj se počutim že boljše, jaz sem srčni bolnik, in ko se malo vreme poslabša me malo drži, tisti nizki pritisk. In ko je slabše vreme me tudi boli koleno ker je zrabljen. In ko se bliža slabo vreme, mene že začne boleti noga. Gotovo bo jutri slabo vreme pravim. Ko pa svojim otrokom povem, da se počutim dobro, pa so otroci zelo srečni. Saj je vreme krivo pa ne starost.

Kako pa preživite dan v domu?

Ja, mam sostanovalko, sicer je malo psihično bolna, ampak sem se že navadila. Na začetku se je bilo zelo težko navaditi. Sem pa ugotovila, da tem bolnikom ne pomaga samo zdravilo. Psihičnega bolnika je potrebno dati v dobro okolje, v katerem se lahko z ljudmi pogovarja, prebere kako knjigo, kaj dela, da je zaposlen in na bolezen več ne misli. Drugače je ona bila na začetku malo zmedena, veliko se je oblačila in spet slačila in ni imela miru. Jaz sem ji svetovala, naj se malo vleže, naj se malo odpočije in naj se malo naspi in bo takoj boljše. Zdaj pa je hvala bogu zelo v redu.

Hodite kaj telovadit?

Ja, hodim telovadit, mi zelo odgovarja. Tudi šivam, in če je kaj v domu za zašiti, to jaz uredim. Delam razna ročna dela. Kvačkam in štrikam.

Ste bili poročeni?

Ja, bila sem poročena, je pa že sedem let odkar sem vdova. In takrat, ko sem ovdovela, pa sem se odločila da grem živet sem v dom. Odločila sem se sama.

Takrat ko se je to zgodilo je res, da sem se počutila osamljeno. Imam pa tudi štiri sine. Vsi so šolani. Vsak opravlja dobro službo. Moj mož je bil mizar, tako kot tudi eden od sinov, ki se je takrat očetu priključil. Imam tudi 7 vnukov. Prababica pa še nisem.

Kaj si vi predstavljate pod pojmom osamljenost?

Človek je starejši, danes ni več tako kot je bilo takrat, ko smo mi odraščali. Ta vaša generacije ne bo več tako trpela osamljenosti, saj ste v veliki meri navajeni biti sami, se manj družite, saj so že televizije, radiji, računalniki, in s tem se odraščali in ste tako navajeni. V to ste že poglobljeni. Mi smo pa odraščali zmeraj v družbi, sosedi so veliko prihajali na obiske, sorodniki. Tega je danes zmeraj manj. In tisti, ki smo bili vajeni tega se prej počutimo osamljene. Sem pa zdaj jaz v domu, zato ker nisem več mogla po moževi smrti delati z vso živino, ki sva jo imela. Otroci so se vsi odselili in so vsi po službah. Tako da sem se kar odločila, da grem v dom.

Kako ste se počutili vi, ki ste prišli sem v dom?

Takrat sem bila bolj obremenjena z moževo smrtjo in se nisem preveč sekirala za to, da sem pristala v domu. Tisto me je bolj mučilo in se za dom nisem preveč poglobljala. Na začetku sem še hodila domov vsaki vikend. Bila sem doma po 3, 4 dni, zdaj pa ne, zdaj pa grem vsako nedeljo k enemu sinu. Imam štiri sine in vsaki vikend grem k enemu sinu. Vsi sem ne morejo priti, zato pa grem raje k njim. Zmeraj so mi govorili: »Mama, enkrat boš morala iti v dom, kdajkoli«. Zato ker službe zaradi mene noben ne bo pustil.

Ko sva se z možem poročila, sva si zgradila hišo, takrat je bilo to težje kot zdaj, ker zdaj poteka gradnja veliko hitreje, mi smo pa vse na roko mešali.

Povejte mi 3 stvari, katere se vam zdijo v življenju zelo pomembne?

Spoštovanje, lepa beseda, da se ljudje med sabo spoštujejo, vedno moramo varčevati in gledati na svoj denar, četudi ga imamo veliko, ga ne smemo potrošiti za neumnosti. Veliko denarja tudi ni fajn. Najbolj pomembno pa je, da smo do ljudi prijazni, to je veliko vredno.

Kako pogosto imate obiske v domu?

Jaz imam skoraj vsak dan obiske. Zmeraj pridejo tudi iz srednje šoli učenci. Sem prihaja tudi ena učenka Irena, tak da ne pridejo samo svojci, tudi učenci me radi obišejo.

Kako ste bili prej povezani z družino preden ste šli v dom?

O ja, zelo dobro, zelo smo se razumeli, veliko smo se družili. Mi smo zmeraj, za vsak praznik preživeli skupaj, zmeraj se je sestala cela družina. To je za božič, veliko noč, junija je pri nas prošenje v Vidoncih. Takrat pridemo vsi skupaj. Zdaj nas je še toliko, da rabimo veliko prostora kamorkoli gremo. Zmeraj obujamo stare spomine, ko se kaj pogovarjamo. Kako je živel ata, kako je delal ...

Kateri poklic ste vi opravljali v življenju?

Jaz sem končala osemletko, bilo nas je veliko otrok. Bilo nas je osem in vsi smo se dobro učili. Tudi ravnatelj je enkrat povedal mojemu očetu, naj da vsaj enega naprej v šolo. Ata pa je povedal, da ne more dati samo enega v šolo, ostali pa bodo morali garati, zato ni dal nobenemu možnost da se izšola. Naučim jih rajši poštenja.

Drugače pa sem bila kuharica v medicinski šoli v Mariboru. Tam sem živela kot dekle, nato pa sem prišla nazaj domov in sem tam nekaj časa bila na pošti. V Mariboru je bilo zelo domov, vendar me je ljubezen poklicala nazaj domov. Domotožje me na srečo ni matralo.

Kako gledate na osamljenega človeka?

Ja, nekateri v domu so zelo osamljeni, vendar je zelo pomembno v katerem okolju se človek najde. Če le prepoznam, da je človek osamljen in hodi po domu čisto sam, se mu približam in se malo začnem pogovarjati z njim. Tako sem spoznala Marto, s katero sva si zdaj zelo dobri. Tri prijateljice imam take, da se z njimi lahko pogovarjam o vsem. Z ostalimi pa sem si z vsemi dobra. Nimam pa rada da se ljudje med sabo obirajo.

Kako vam služi vaše zdravje?

Imam nekaj zdravil, tudi bolna sem, ampak še nekaj gre. Tudi gibam se veliko, nočem uporabljati bergel. Šparam si jih na balkonu, če jih bom slučajno kdaj potrebovala.

Se veliko srečujete s svojimi otroci in vnuki?

O ja. Pravim, vsako nedeljo grem k enemu sinu, tako da pridejo vsi na vrsto. Zmeraj pride eden po mene. Z njimi se razumemo zelo dobro. Tudi kakšno presenečenje mi pripravijo. Po navadi za kakšne praznike, kot je božič in zdaj prihajajoča velika noč, tudi novo leto. Zdaj se že pripravljajo da bomo slavili mojo obletnico 80 let, letos poleti. Praznovati pa mislimo v Moravcih.

Poznate kakšno družino, v kateri so skupaj živeli stari starši, otroci in vnuki?

Ja, tudi pri nas je bilo tako, ko sva skupaj z možem živela še pri njegovih starših. Tam sva si ustvarila dom in imela otroke, tako da smo živeli tudi skupaj kot ena velika družina. Jaz pravim, v veliki družino zmeraj mora vladati red, z lepo besedo pa nikoli ne smeš šparati. So pa bile družine v katerih se nismo morali družini.

Zdaj so drugi časi in zelo se ločimo stari in mladi. Mladi živijo zdaj v takem sveto, ko vse hiti in nihče nima časa. Včasih sem bila čisto sama doma, ko so otroci odšli od doma, so šli v službo in včasih sem bila osamljena.

#### **Intervju št. 4**

Kako dolgo ste v domu?

V domu sem že sedem let in pol, saj drugega izhoda ni.

Kako pa se v domu počutite?

Če bi še človek koliko toliko bil zdrav bi še bilo, zdaj pa je že bolezen.

Kako pa je vaše zdravje?

Jaz sem brez ledvice, ožilje imam tako, da je strah in groza. Levo nogo imam polomljeno. Sem sem prišel brez palice in brez vsega, tukaj so mi potem ukinili vsa zdravila. Začel sem padat, ker sem dobil padavico, in si polomil nogo. Zdaj imam v levi nogi umetni kolk in vse je zdrobljeno. Pa bolečine so tudi prisotne, nobene tablete mi ne pomagajo, zdaj pa ko je še slabo vreme, je počutje tudi slabše. Jaz vem že par dni naprej, da se bliža slabo vreme.

Kako vi preživite tukaj dan, se veliko družite s stanujočimi?

Ja, iz srednje zdravstvene šole imam vsako leto 2, 3 učence, ki me prihajajo obiskat enkrat ali dvakrat na teden. To mi je čist dovolj. Peljejo me ven z vozičkom in potem spet noter. Malo smo zunaj in se pogovarjamo. Tudi to mi je fajn, da so tak mladi in veseli, pa me v dobro voljo spravijo.

*Nato je vstopila delovna terapevtka in naju povprašala, kako nama gre.*

*Maks je povedal, da je zelo dobra do njega in da tukaj te delavce razume.*

Vete, če delaš v domu moraš imeti občutek, mi smo tukaj bolni. Smo že na nek način posebneži. Z ničemer nismo več zadovoljni, vse ti je prek.

V sobi sem sam, imam lepo sobo, balkon je velik, rože na balkonu. Rože mi pomaga urejati hčerka. Imam dve hčerki, samo ena je doma gor na Koroškem, tista bolj malo pride, ker je daleč. Ena pa je v Radencih. Ta, ki pa je v Radencih pa pride vsak teden enkrat.

Se zgodi, da kdaj pogrešate svoji dve hčeri?

Moram reči, da prihaja tako redno, da še sam niti časa nimam biti sam. Ona druga iz Koroškega pa me zmeraj pokliče po mobiju ob pol sedmih zjutraj in ob pol štirih popoldan. Reče: »Ati, dobro jutro, kako si spal, rabiš kaj, kak je zdravje?« Tak da se s to bolj slišiva po telefonu.

Ste bili poročeni?

Ja, bil sem poročen in imam dve hčerki. Žena je umrla. Tista prva, s katero pa sem bil prvič poročen in sem se nato ločil z njo, pa še živi.

Ko ste se ločili, ste se počutili zelo osamljenega?

Je bilo kar težko, vendar se je dalo, imel sem veliko dela in sem si z delom krajšal čas. Cel dan sem lahko bil v službi. Z otrokoma smo se tudi dobro razumeli, bili sta zelo pridni. Tista ta mlajša, ki je gori na Koroškem, dela cele dneve in ji nikoli ni nič težko.

Se v domu počutite kdaj osamljenega?

Pa niti ne, zmeraj se kdo najde, če bi se želel s kom pogovarjati, prihajajo tudi iz srednje zdravstvene šole. Ko bi ni nikogar, ali pa se mi ne da pa berem časopis in gledam televizijo. Vete, meni ni nikdar dolgčas, zmeraj si kaj najdem. Radia niti toliko več ne poslušam, zdaj bolj televizijo gledam.

Kaj si pa vi predstavljate pod pojmom osamljenost?

Ljudje bi morali biti v družbi, če so osamljeni, ljudje si moramo biti dobri, držati moramo drug z drugim in drug drugemu pomagati.

Katere tri stvari bi našteli kot najpomembnejše v življenju?

Zdravje, mir, spoštovanje ljudi.

Kako pogosto pa imate stike?

Enkrat na teden imam sigurno obisk.

Kako ste bili povezani z svojci, preden ste prišli sem?

Dobro je bilo. Ko sem sem prišel nisem imel nobene izbire. Bil sem že slabši. Ko sem prišel sem, mi ni bilo težko preklopiti.

Pa vas še kdo pride obiskat zraven sestre in teh učencev iz srednje šole v Rakičanu?

Pridejo tudi stari prijatelji. Vsakokrat, ko pride kdo znani pogledat svojca, pridejo še mene pogledat.

Za kateri poklic ste se izšolali, kaj ste v življenju počeli?

Jaz sem delal v policiji, najprej sem delal kot policaj, nato pa sem delal že v upravi. Plača je bila dobra, vse je še šlo nekak. Bil sem zadovoljen, veliko smo delali in veliko smo zaslužili.

Vam je bila velika sprememba, ko ste pustili službo in se upokojili?

Nato sem šel v invalidsko, in takrat mi je bilo tako hudo, da sem se kar razjokal. Bilo mi je zelo hudo. S tem sem se moral enostavno sprijazniti. Ne morem biti večno mlad.

Kako se vam zdi pomemben zdrav način življenja, če pomislite na zdravo hrano, veliko gibanja in druženja?

Pa meni se zdi kar v redu, včasih telovadimo, hrana je še kar v redu, brez takega načina pa bi bilo malo težko. Če pa ne hodiš na telovadbo pa si bolj osamljen. Zdaj pa, ko grem na telovadbo, pa je zmeraj kdo tam. Malo grem na terapijo in malo sem in tja in je. Zmeraj je kdo zraven, da se lahko pogovarjam z njim.

Katera pa se vam zdi najbolj pomembna stvar od teh treh, ki sva jih naštela pri zdravem načinu življenja?

Zdrava hrana se mi še zmeraj zdi najpomembnejša stvar od teh treh.

Ste živeli skupaj s svojimi otroci in vnuki?

Ja, imam 3 vnuke. Vidimo pa se bolj malo, saj hodijo otroci v službo pa nimajo več toliko časa. Delajo po cele mesce in cele dneve po svetu okrog. Me pa pridejo pogledat vsake toliko časa, ko so doma v Radencih. Jih pa razumem, da imajo veliko dela in malo časa. Služba je služba, jaz pravim. Jaz sem tudi hodil v službo in vem, kak se oni zdaj počutijo.

Poznate kakšne večje družine, kjer živijo stari starši, otroci in vnuki?

To se mi zdi dobro, če se le razumejo, saj je otrokom velikokrat treba dati pravi nasvet, da jih spraviš na pravo pot. Starejši ljudje smo že dolgo na svetu in imamo veliko izkušenj, s katerimi lahko pomagamo otrokom.

Kako pa se kaj razumete s svojci?

Razumem se enkratno, srečen sem, da imam tako pridni hčerki.

Vam pripravijo kdaj kakšno presenečenje ali vi kdaj njih kaj presenetite?

Tega pa več ne delamo. Vidimo se, pozdravimo se, kakšno kavico spijemo pa tak. Ne prirejamo pa nekih presenečenj in ne vem kaj.

Kaj se vam zdi zdaj v življenju najbolj pomembno?

Najbolj zdravje in mir.

Kaj pa v primeru, da se počutite osamljene?

Če pa se že počutim osamljen pa si nažgem radio ali pa televizijo, tak da mi sploh ni problem ali grem ven pa sem zunaj.

## **Intervju št. 5**

Kako kaj živite v domu, kdaj ste prišli sem?

Tukaj sem že šest let. Ko sem prišla, mi ni bilo tak težko, kot pa zdaj ko sem že bolj starejša, saj veste kako je: starost je starost, mladost pa mladost, zdaj pa mi je že težje za družino. Drugače je dobro, tukaj delam in imam spet tukaj svojo družino. Zmeraj imam družbo, ampak za mojo družino pa mi je težko. So v Nemčijo.

Kako preživite dan, kako zgleda vaš dan v domu?

Veste, veliko se ne družim s stanovalci, saj vidite, da tam sama sedim pri mizi skupaj z tistim moških, in z njim se lahko malo pogovarjava. Nimaš se časa družiti skupaj z drugimi, če ne delo zaostaja in nič ne narediš. Poglejte, koliko sem že danes naredila rožic.

Ste bili poročeni, imate otroke?

Ja, bila sem poročena in imam eno hčerko. Pride pa me pogledat za velikonočne praznike. Zmeraj mi pakete pošiljajo. Zadnjič so mi spet poslali en zelo velik paket. Bil je tako velik kot pol mize in sem ga prinesla sem na terapijo. Veliko mi pošiljajo.

Greste vi kdaj v Nemčijo na obisk?

Ja, trikrat se bila, zdaj pa več ne, ker je zelo daleč. Živi pa zelo daleč in sem že za tako pot prestara in mi je že težko in naporno iti gor.

Se pravi, da vas oni pridejo bolj obiskat?

Ja, pridejo, seveda.

Imate kaj vnukov?

Ja, imam eno vnukico. Saj če bi šli v mojo sobo, bi jo videli na sliki bi rekli kako, je lepa, in hčerko, kakšno lepo imam. Škoda, da niste prišli v mojo sobo, da bi vam pokazala slike.

Kaj si vi predstavljate pod pojmom osamljenost, kaj bi mi vedeli povedati o tem?

Ko sem osamljena, grem sem delat. Tukaj imamo veliko za delati in sem tako zmeraj tu. Imam tudi televizijo, tako da si čas krajšam tudi s televizijo. Imam tudi telefon. S svojimi pa se slišimo po telefonu vsako soboto ob štirih popoldne. To mi veliko pomeni. Mi pa včasih pride malo na jok, ko jih slišim po telefonu, saj jih veliko pogrešam. Toliko časa si pa zame zmeraj vzamejo, da z mano govorijo. Imajo me radi in jaz imam rada njih. Vsaj vedo, kako jaz tukaj živim in kako se imam. Vse vedo. Poznajo moje prijatelje, vse.

Katere tri stvari so vam v življenju zelo pomembne?

Najbolj važno mi je, da bi živela skupaj s svojo družino. Ampak ne morem, ker sem bila že tam v Nemčiji pri svoji družini, in so me Nemci spodili nazaj v Slovenijo, ker nimam njihovega državljanstva. Tri mesece sem bila tam. Nato pa sem morala iti domov. Zdaj pa če hočem spet iti tja, ne morem biti tam dlje kot tri mesece. Če bi hotela biti dlje časa tam, bi moralo svoje bivanje v Nemčiji podaljšati.

Vas pride še kdo drug obiskat poleg svojcev?

Drugih sorodnikov nimam. Sosedje so že vsi pomrli, moža več nimam, vnukico imam v Zagrebu, ona je v Ameriko odšla v šolo.

Kako pa je kaj z vašim zdravjem?

To pa ne preveč dobro, sem zelo bolna. Doktor mi je povedal, da imam takšno bolezen, da moram vsak dan do desete ure ležati v postelji. Od večera pa do zjutraj do desetih. Ampak, to se mi ne zdi normalno, saj ne morem zdržati do desetih v postelji. Saj moram tudi iti malo na noge. Naj bolj fajn mi je na terapiji, saj mi zelo paše, da se malo razmigam. Hrana je tudi zelo dobra.

*Na vprašanje, če ji zdrava hrana veliko pomeni, je odgovorila, da je družba tista, ki ji zelo pomaga.*

Družba mi zelo pomaga, malo se razveselim, kot pa da tam notri v sobi ležim ali pa sedim, saj sem v njej sama, ker imam sama svojo sobo. In veste kako je, če bi vas zaprli samega v sobo, vam tudi ne bi odgovarjalo. Hčera mi je tudi preko telefona povedala, da naj si sama organiziram dan, naj ne ležim sama v sobi, če mi tako ne paše, naj se sam odločim, kako naj naredim. Meni je težko za tebe, zato pa sem se raje odločila, da bom hodila sem na terapije in tukaj imam malo družbe. Tako da se dobro znajdem. Tukaj se pol najdemo in se skupaj malo posmejemo.

Kako ste bili prej povezani z družino, preden ste prišli v dom?

Preden sem prišla v dom sva z možem že sama živela nekaj časa. Dokler ni mož umrl in nato sem mogla priti sem, saj nisem imela druge izbire. Najprej so me odpeljali v Nemčijo. Tako so mislili da bom tak. Vendar me tam niso pustili dlje kot tri mesece. Tako so me nato porinili nazaj domov. Ko sem prišla domov, sem šla v dom. Nato so mi povedali naj zaprosim za Nemško državljanstvo. Državljanstvo sem prosila, ampak mi ga niso dali. Tako pa druge izbire ni bilo da останem v tem domu. Kaj pa sem hotela.

Za kateri poklic ste se izšolali?

Jaz pa sem bila v trgovini zaposlena, delala sem tudi v gostilni, saj smo imeli v lasti eno trgovino in veliko gostilno v Domanjševcih. Zdaj še je tam velika hiša, veliko stanovanje, imamo veliko ograjo in tam je prava krasota. Bi šla takoj nazaj, ampak ne morem, saj sama ne morem tam živeti. Če bi bila stara kakih 50, 60 let, to bi še šlo nekak. Ampak v teh letih pa ne morem več sama živeti.

Se vam zdi zdrava hrana, kot zdrav način življenja zelo pomembna?

To kar morem, to pojem, ja. Kaj pa ne morem pa več ne gre. Zelo rada pa imam mlečno hrano.

S svojo vnukico ste se veliko videvali?

Ja, bila je pri nama na obisku, ko sva bila še z možem oba. Prihajala je k nama na počitnice, ko je bila še manjša. Bila pa je stara 13 let, ko je bila zadnjič pri nama na počitnicah. Tam pa se je zelo hitro navadila, odpeljali so jo nazaj v Slovenijo, ko so skupaj imeli dopust. Tako ko je prišla domov, je govorila nemški jezik.

Poznate kakšno večjo družino, v kateri so živeli stari starši, otroci in vnuki skupaj?

Ja, pri nas na vasi je bilo tega veliko. Še danes se še najdejo takšne družine. Nekatere se med sabo razumejo. Nekatere pa ne, pa potem pošljejo starega človeka sem, v dom. Če bi pa sama lahko, bi tudi jaz najraje bila doma na svojem. Na svojem lepem dvorišču in veliko rož. Če bi prišli k meni v sobo, bi videli na sliki, koliko rož smo zmeraj imeli doma. Sosedje mi včasih pripeljejo sem v dom kakšne rože, zelo lepe.

Je pa fajn če se družina med sabo razume. Mene imajo vnuki in moji otroci radi.

So vaši starši dolgo živeli?

Ne, ata mi je zelo mladi umrl. 28 let je bil star, ko je umrl. Dobil je tak močno pljučnico in zaradi tega umrl. Mama pa je živela in vzela drugega moža. Takrat mi je bilo zelo težko, saj sem bila sama in nisem imela nobenega brata in nobene sestre. Bila sem edina. Stara pa sem bila 18 let, ko sem se poročila, za tiste čase je bilo to normalno, saj smo bili prisiljeni, da smo lahko skupaj preživeli, skupaj delali in si pomagali. Moja mama pa je umrla, ko je dopolnila 84 let.

## **Intervju št. 6**

Kako se vi danes počutite Veronika?

Pa danes se še kar dobro počutim.

Kako pa preživite dan v domu?

Po zajtrku grem zmeraj gor na terapijo, bi mogla iti na telovadbo, pa jim zmeraj odidem, ker mi telovadba ni preveč fajn. Moja naloga v tistem času je da nahranim ptiča in poskrbim za mačka, ki ga imamo tukaj, tako da imam tudi jaz takrat nekaj za delati, ko drugi telovadijo.

Ste bili poročeni, ste imeli otroke?

Ja, bila sem poročena, imela sem enega otroka, imam tudi 2 otroka. In tudi 5 pravnukov. Najstarejši pravnuk bo že star 14 let. Vendar me ne morejo proti veliko gledat, ker so preveč daleč. Doma so v Škofji Loki. Nekaj časa sem tudi živela tam pri njih. Nekaj časa sem živela doma v Prekmurju, nato me je zadela kap in nisem več mogla živeti sama. Tam sem bila čist sama, niti soseda ni bilo zraven. Nato pa sem šla v Škofjo Loko. Tam so me hoteli dati dom.

Kako vi doživljate osamljenost?

Včasih se zgodi, da se nekateri počutijo preveč osamljeni, ker niti ne marajo družbe. Raje sami sedijo in se z nikomer ne pogovarjajo. Jaz pa zmeraj moram komu nekaj govoriti, samo da jih spravim v smeh. Smeh je pol zdravja in jaz sem tega zelo dobro zavedam. Če bi bila preveč premišljena in veliko mislila na preteklost, bi se mi lahko zmešalo. Jaz sem se takoj sprijaznila, ko sem prišla v dom.

Povejte mi tri stvari, ki so vam v življenju zelo pomembne.

Da dela ne zmanjka, da sem zmeraj aktivna, prvo leto smo imeli celo vrt. Denar mi je važen toliko, koliko ga potrebujem za sproti. Zaposlena nisem bila, zato zdaj ne dobivam penzije. Izšolati se nisem mogla, saj doma ni bilo denarja za to.

Kdo vas pride vse obiskat v dom?

Sem me pridejo obiskat, svojci, mojidva otroka. Zdaj bodo prišli, ko bomo imeli piknik. Nazadnje so bili pred dvema mesecema. Sosedov itak nisem imela, tako da me od sosedov nihče ne more priti obiskat. Če mogoče pride kdo, ki ima svojca v domu, še potem pride mene malo pozdravit, drugače pa nihče.

Dobro skrbite za svoje zdravje?

Jaz jem tisto, kar meni paše, po občutku, ne telovadim veliko. Jem tudi mastno meso. Juha ne sme biti mastna, meso pa obvezno mora biti mastno. Včasih sem še spila kakšen kozarček. Zdaj pa več tega ne.

Ste živeli skupaj s svojimi otroci in vnuki, preden ste prišli v dom?

Ja, nekaj časa smo živeli skupaj, nato so moji otroci z vnuki odselili v Škofjo Loko.

Kako ste se počutili, ko ste prišli v dom?

Šla sem se zato, ker nisem mogla več živeti sama doma. Tukaj sem se tako navadila. Bila sem preveč bolna, ko sem prišla sem, nato pa se je zdravje izboljšalo in počutje je bilo vedno boljše.

Ste poznali veliko družino, v katerih so živele vse tri generacije skupaj?

Ja, to je bilo do zdaj še zelo običajno, ni pa slabo, če se med sabo razumejo. Se mi zdi, da bi se lahko otroci veliko naučili od svojih starih staršev, vendar jih otroci ne poslušajo. Pravijo, da je to bilo takrat, danes pa je drugače. Starejšega človeka več tak ne upoštevajo kot nekoč. Mi nismo smeli tako jezicati nazaj kot to danes počnejo otroci. Če bi mi to danes otroci delali, kot to vidim po televiziji, bi jih jaz že vse poklala. Moj otrok me je še upošteval. Ti vnuki zdaj pa več nič ne ubogajo.

## **Osebe, ki živijo v domačem okolju, na vasi:**

### **Intervju št. 1**

Kako se vi počutite doma?

Včasih bolj dobro, včasih pa bolj slabo. Včasih stopim iz postelje s pravo nogo, včasih pa stopim z levo.

Poročeni ste bili, imeli ste otroke, in vnuke?



Ja, bila sem poročena, imela sem 4 otroke, 2 sinova in 2 hčerki, imam tudi 8 vnukov in 8 pravnukov. Vas velikokrat pridejo obiskat?

Ja, še kar pridejo. Zmeraj pride kdo, tak da nisem sama. Z mano živi tudi en moj sin, ki je ostal doma, tak da se midva pol nekaj znajdeva.

Kaj si predstavljate pod pojmom osamljenost?

Kaj bi si naj predstavljala. Osamljenost lahko doleti človeka. Mislim, da je zelo važno, kako se kdo počuti. Ne pomeni samo osamljenost to, ko si sam. Lahko živiš v družini, in imaš veliko ljudi okoli sebe, pa se lahko počutiš osamljenega. Ko te nihče ne upošteva, se lahko počutiš osamljeno, če pa te kdo od svojcev še upošteva pa je lahko ta občutek takoj manjši.

Jaz se zdaj počutim osamljeno, saj sem izgubila moža pred enim mesecem. Že prej je bil bolj slabega zdravja, tako da se nisva mogla več veliko pogovarjati. Je pa vseeno bil. Zdaj pa ko ga ni, pa se počutim kar precej osamljeno. Zdaj je tudi sin dobil novo službo, tako da ga ni več veliko doma in sem doma res sama.

Katere tri stvari se vam zdijo v življenju najbolj pomembne?

Vera, upanje in ljubezen. Če je to, pa je vse ostalo. Je pomembno, je. Jaz tudi verjamem, hodim v cerkev. Nikoli me ni vera zapustila.

Vi lahko greste še h komu na obisk?

Ja, včasih še grem. Po navadi grem s kolesom, ker mi je lažje, peš mi ne gre več tak. Zdaj pa si s kolesom nikamor ne upam, ker je grda cesta zaradi snega. Ko pa je bilo še suho, pa sem se veliko vozila s kolesom.

Imate veliko obiskov od svojih sosedov?

Ni, nobenih sosedov, vse je prazno. Drugi pa so spet zaposleni, tako da nimajo niti veliko časa. Včasih so doma, ko so prazniki, drugače pa so zmeraj po službah.

Za kateri poklic ste se izšolali, ste delali doma?

Doma, ja. Delala sem na kmetiji. Imeli smo veliko dela, zdaj pa nimamo več nič živine, saj ni časa še za to.

Zdravje vam dobro služi?

Dobro vprašanje. Zdravje je veliko vredno. Če pa pride bolezen, pa se moramo s tem sprijazniti in to sprejeti za svoje. Moramo znati živeti s svojo boleznijo. Moje zdravje sicer ni več dobro, sem pa se uspela sprijazniti z vsem, kar mi je bog poslal.

Vi poznate veliko družin, kjer živijo skupaj stari starši, otroci in vnuki?

Ja, so. Zdaj vedno manj. Če se med sabo dobro razumejo je dobro, če pa ne, pa je več škode kot dobrega. Mlajši bi se predvsem morali zavedati, da bodo tudi oni enkrat postali stari. To, da je človek star, to ne pomeni nič slabega, kvečjemu je dobro, da mu je bilo dano toliko let na tem svetu. Vi mladi pa ne veste, če boste lahko preživeli tako dolgo.

Vam kdaj vaši bližnji pripravijo kakšno presenečenje, in vi njim?

Včasih se zgodi. Večino pa ne. Odvisno od časa.

## **Intervju št. 2**

Kako se danes počutite?

Danes se počutim še kar dobro. Glede na to, da mi zdravje dobro služi, je tudi počutje dobro. Včasih pride tudi to, da pride sprememba, v glavi. Drugače pa nima še nobenih problemov.

Kako preživite dan?

Večino svojega dne si zapolnim z delom. Ko zjutraj vstanem, to je po navadi ob pol osmih, osmih, takrat si pripravim čaj z rumom, nekaj pojem, nato pa grem v delavnico, in tam delam razne stvari. Tam se notri zaprem in mi dan hitro mine, tako da mi nikoli ni dolgčas. Potem pride čas za kosilo, si pripravim kaj za pojest. Če je star človek koliko toliko zdrav, mora nekaj migati in delati, ker ne zdrži notri cele dneve. Živci ti ne dajo mira, zato moramo nekaj delati.

Bili ste poročeni, imeli ste otroke, vnuke?

Ja, bil sem poročen, imel sem 6 otrok in 15 vnukov in 4 pravnuki.

Kaj si predstavljate pod pojmom osamljenost?

Mene plaši samo ta misel, da če te nihče ne prihaja vsake toliko gledat, se lahko zgodi, da umreš in ostaneš tako not v hiši in čakaš in čakaš in nikogar ni, da bi te prišel pogledat. To se mi zdi najhuje, kaj se lahko zgodi človeku. Da umre in tega nihče ne ve. Po navadi tudi mine po 3, 4, 5 dni ko nikogar ni. Imam pa psa, tako da mi on poleg dela krajša čas.

Pokličejo me tudi moje sestre iz Ljubljane, tako da se zmeraj informiramo, kako se imamo.

Katere tri stvari bi našteli, kot najpomembnejše na svetu?

Zdravje, da lahko greš kam, se lahko s prijatelji pogovoriš, kaj spiješ, da imaš zmeraj družbo, da nisi sam. To more biti. Jaz velikokrat grem med družbo, in ko pridem domov, se zelo dobro počutim.

Kako pogosto imate obiske doma?

Obiskov ni veliko, na srečo, sem še pri zdravju in lahko grem sam kam ven. Obiske imam enkrat na teden, pa še to ne vedno. Pridejo pa večinoma hčer in sinovi, vnuki, pravnuki včasih. Sosedbi pa ne hodijo veliko, saj jih nimam veliko, pridejo pa občasno. Raje grem jaz kam ven. Usedem se na moped se odpeljem.

Za kateri poklic ste se izšolali, kaj ste počeli v življenju?

V življenju sem največ predelal kot zidar. Delali smo pa večinoma v tujini. Doma pa sem delal iz dobre volje, smo si pomagali drug drugemu. V Avstriji pa sem služil denar, drugače ne bi mogel preživljati svoje družine. Veliko sem bil zdoma, a denar pa sem vseeno prinesel dober.

Kako vam služi vaše zdravje?

Zaenkrat zdravnika ne rabim, pritisk si včasih sam zmerim doma. Vedno dobro kaže. Appetit imam dober, lahko veliko jem, telesna teža še je tudi dobra. Imam redno prehrano in malo mesa. Ne jem veliko mesa. Klobas sploh ne jem. Najraje jem zelje, repo, kakšne testenine, solato, da lažje prebaviš, kakšno juho pa to je to. Gibam se zelo dosti. Imam veliko dela. Zdaj smo podirali drevesa, in sem sam zmogel veliko narediti. Moč še imam. Zame je zelo pomembno, da je zdrava in redna prehrana in da si lahko spijem kozarec vina. Vino mora biti. Niti ne toliko pivo, ampak vino pa mora biti. Jaz spijem na dan do pol litra vina. Ko imam kosilo, spijem vino. Pijem pa tudi kavo, ampak nikoli na tešče. Treba je zmeraj imeti zajtrk, da lahko spiješ kavo.

Ste živeli kdaj s svojimi vnuki?

S svojimi vnuki sva z ženo živela samo takrat, ko so prišli k nam na počitnice, veliko jih je zmeraj prihajalo, ko so bili še mlajši. Veliko se jih je obrnilo. Zdaj pa imajo starši probleme, kam dati svoje otroke, ker nimajo nikamor drugam kot v vrtec. S svojimi starši več ne živijo skupaj in jim ne morejo pri varstvu otrok pomagati. Nekoč pa je veliko otrok živelo s starimi starši in so vnuki zelo imeli radi stare starše in se že od majhnega naučili spoštovanja do starejših ljudi. Midva z ženo sva imela tudi druge otroke. K nama so prinesli veliko otrok v varstvo. Takrat nisva bila nikoli sama.

Je človekova družba vrednejša od denarja?

Pomembno je, da imaš denarja za sproti, da ga nimaš preveč in da preudarno razpolagaš z njim. Denar ne da sreče. Važno pa je, da ga je za sproti.

Bolj pomembna se mi zdi družba, s katero lahko preživiš veliko časa, z njimi kaj popiješ, greš malo ven, na sveži zrak. To je zdravje. Tako lahko človek preživi. Moraš pa biti tudi sočlovek do drugega tudi.

Vam pomaga delo, da preženete občutek osamljenosti, kaj pa še zraven dela priporočate da, se starejši ljudje ne bi predajali temu občutku?

Pomembno je, da ohranijo dobre stike s svojimi otroci, da jih še otroci na stara leta pridejo obiskat.

### **Intervju št. 3**

Na začetku mi lahko malo poveste, kako se počutite, kaj počnete skozi dan, kako izgleda vaš dan?

Zjutraj vstanem okoli pol sedmih nato se umijem, si pripravim zajtrk in kavo. Zajtrk po navadi imava skupaj s hčerko, ko vsi zjutraj odidejo v službo imava midve skupaj zajtrk. Hčerka ostane doma, otroci gredo v šolo in v službo, njen mož tudi odide v službo in to je vsak dan tako. Nato spijeve skupaj kavico, nato grem jaz v svojo delavnico in si pripravim da pletem košare, tukaj si tudi zakurim, včasih

si vzamem čas in kaj zašijem. Spet je treba kaj opraviti, iti po drva, ko je lepo vreme še včasih kaj postorim po vrtu.

Z vašim zdravjem je vse v redu?

Pa za enkrat je. Počutim se zdravo, vendar je sladkorna bolezen edino prisotna. Vidim še dobro vse, edino, če želim kaj prebrati rabim očala.

Ste bili poročeni, imeli otroke, in vnuke?

Ja, bila sem poročena in imam eno hčerko. Tudi 4 vnuke. Vsi so že veliki. Najmlajši je še v osnovni šoli.

Kaj si predstavljate pod pojmom osamljenost?

Dokler sta oba, mož in žena, še je dobro. Ko pa ostaneš sam, pa se tisti trenutek počutiš zelo osamljenega. Jaz sem ostala sama po moževi smrti in sem potrebovala veliko časa, da se nisem več počutila osamljeno. Imam srečo, da me ima hčerka in njeni otroci radi, tudi sosedi. Nihče me ne gleda grdo. Koliko morem toliko delam, imam malo pokojnino, s katero lahko shajam.

To res ni fajn če ostaneš sam, vendar jaz imam to srečo da nisem nikoli sama, saj živim skupaj s hčerkino družino in zmeraj imam polno hišo. Ko pa sem se počutila osamljeno pa sem se takoj lotila dela, in se nisem predajala osamljenosti. Po navadi me obiščejo tudi moje ženske, s katerimi skupaj delamo in se pogovarjamo, pojemo. Osamljena hvala bogu nisem. Tudi turisti pridejo pogledat moje delo in pridejo kupovat.

Zdaj sem že 15 let vdova.

Katere tri stvari so vam v življenju najpomembnejše?

Zdravje, in ko ostaneš star in bolan, da te še vseeno prihajajo pogledat in te upoštevajo. Meni če se kaj zgodi, verjamem, da bi takoj poskrbeli zame. Vse bi mi nudili, kaj bi mi bilo potrebno. Želim si zdravja, da bi še ostala tako pri močeh, teh par let, kaj jih imam pred sabo, da bi še tako ostalo. Tudi v cerkev se vsake toliko odpravim.

Za kaj ste se v življenju izsolali in kateri poklic ste v življenju opravljali?

Naredila sem osem razredom osnovne šole. Sem pa že naprej od osnovne šole pletla košare iz bilja. To je postalo tako popularno, da smo včasih dobili tudi po 2 avtobusa turistov, ki so prišli gledat. Sem pa zdaj sem veliko naredila, za praznik. Zdaj večinoma delam copate za naročilo iz Kranja. Delam pa takšne sobne copate, katere si samo natakneš. Sem pa prej veliko več delala.

Koliko vam pomeni zdrav način življenja (hrana, gibanje, druženje)?

Kaj se hrane tiče, jem podobno, kot sem jedla prej. Jem bolj domačo in lahko hrano. Manj mesa. Za zvečer si zmeraj naredim mleko z kruhom, tako da lahko lažje zaspim. Večer jem zelo malo po navadi pa nič. Sem pa zdrava in k zdravniku niti ne hodim. Mogoče hodim za oči, pa tu pa tam za sladkorno. Pojem tudi veliko sadja.

Poznate veliko družin, kjer živijo skupaj stari starši, otroci in vnuki?

Ja, pri nas še jih najdemo. Poznam tudi veliko takšnih, ki se zelo dobro razumejo. Imamo pa tudi takšne, kjer nikakor ne morejo živeti skupaj. Moji vnuki me zelo lepo upoštevajo, vsi štirje me zelo lepo ubogajo. Hočejo mi olajšati delo in me ne pustijo k vsaki stvari. Raje naredijo sami. Zelo sem vesela, da je to tako. Tako lahko vsi od mene kaj pričakujejo. Ljubezen in tudi kakšno stvar, ki jo kupim.

So pa tudi starejši ljudje, ki živijo sami in nimajo nikogar. Pridejo pa včasih v meni pa se kaj družimo in si kaj povemo. Jaz tudi rada komu kaj pomagam, pa naj sedi pri meni, pa skupaj pletemo košare.

Kdaj ste se vi počutili v življenju najbolj osamljeno?

Najbolj sem se počutila osamljeno, ko mi je umrl moj mož, takrat sem si mislila, da nimam več nikogar in bom sama do konca svojih dni, z nobenim si ne bom mogla pogovarjati, ali ni tako kot sem si predstavljala. Morala sem iti naprej. Najbolj je bilo treba zapolniti praznino, ki je ostala za njim. Pomagalo pa mi je to, da živim skupaj z družino in da imam vnuke, in ti vnuki so bili takrat zelo majhni in sem jih veliko popazila. Takrat sem tudi začela veliko hoditi okoli po raznih prireditvah. Ena prijateljica me je zmeraj kam povabila in ven potegnila. Rekla je, da moram iti z njimi na izlet in tako sem z njeno pomočjo tudi bolj zaživela. Na ta način sem tudi osamljenost preživela. Je pa bilo tako, ko smo bili skupaj, je bilo vse dobro, ko pa so odšli, pa se je spet začel vračati ta občutek. Potem delo me je zelo zamotilo, imam pa tudi televizijo in radio, pa zmerja prihajajo moje kolegice tak da sem res

malo časa sama, včasih skupaj gledamo nadaljevanke. Občutek osamljenosti pa zdaj ni več tako prisoten.

#### **Intervju št. 4**

Kako se danes počutite?

Tako dobro mi ni nikoli šlo, kot mi gre zdaj. Otroci mi vse naredijo in pomagajo, samo povedati jim moram.

Kako vi preživite dan?

Zdaj se večinoma zamotim z delom. To mi je še strašno fajn, da lahko vstanem iz postelje in grem na grede in tam obdelujem svoj vrtiček. Vse grede sem že okopala. Delo mi pomaga, da preživim dan.

Ste bili poročeni, ste imeli otroke, vnuke?

Ja, bila sem poročena, imela sem 6 otrok, 15 vnukov in 9 pravnukov. Večina jih je doma v bližini. Nekaj pa sem jih je tudi odselilo dlje v stran, tam kjer so dobili službe, s tistimi se bolj malo srečujemo, se pa velikokrat slišimo po telefonu. S temi, ki pa so v moji bližini, pa se veliko družimo.

Kaj razumete pod pojmom osamljenost in kdaj vas je osamljenost najbolj doletela?

Velik problem, mi predstavlja to, da me muči bolezen, zdaj me je že enkrat kap doletela. Drugače pa se ne počutim osamljeno, mogoče se zgodi decembra, ko so tako kratki dnevi.

Kako ste se počutili po moževi smrti?

Ja, tega je že 9 let. Takrat sem bila zelo osamljena. Veliko mi je pomagalo delo, da sem se zamotila in sem zapolnila.

Katere tri stvari pa so vam v življenju najbolj pomembne?

To, da se ljudje imajo radi in si ustvarijo družine, ne pa da živijo tako skupaj neporočeni in se samo prepirajo.

Kdo vas pride obiskat na dom?

Večinoma me pridejo obiskat, moji otroci in moji vnuki, sosedov pa niti ni veliko tukaj okoli. Ko pa sem sama pa sem zmeraj s čim zaposlena, tako da se ne počutim osamljeno.

Kaj ste počeli v svojem življenju?

Vso svoje življenje živim tukaj. Imeli smo kmetijo, par krav in par prašičev, obdelovali smo zemljo, pridelali smo si hrano. Zdaj pa nimamo več živali in zdaj že lahko živim od pokojnine. To pa zato, ker nisem več morala delati, saj me je bolezen načela. Prebolela sem tudi že raka. Ko pridem v bolnico, se me prav razveselijo. Na srečo pa ne rabim veliko v bolnico. Zdaj me spet nekaj prehlad napada, pa ne bi rada šla v bolnico, ker se doma veliko bolje počutim.

Kako je kaj s prehrano?

Zdaj že moram paziti kaj jem. Veliko stvari mi niti več ne paše jest. Rada imam bolj lahko hrano.

Kako se vam zdi pomembno, da že živijo skupaj stari starši, otroci in vnuki?

Glede na to, da so zdaj vnuki večinoma v vrtcih, se starši niti ne odločijo, da bi svoje otroke pustili pri starih starših. Tam kje pa je to možno, pa se stari starši lahko veliko družijo s svojimi vnuki in niso tak samo.

#### **Intervju št. 5**

Za začetek mi povejte, kako se počutite doma danes?

Srednje, je bilo že boljše. Ni danes ravno nek dan.

Kako zgleda vaš dan, kaj počnete skoz dan?

Po navadi delam kaj. Dopoldne ponavadi delam na vrtu, tam do 14-ih, potem pa gledam nadaljevanke, ker cel dan ne morem delati, ker se preveč hitro utrudim. Že sem starejša pa ne morem več toliko delati. Delam pa toliko, da lahko potem lažje počivam.

Ste bili poročeni, imeli otroke, vnuke?

Ja, bila sem poročena, svojih otrok nisem imela, imela pa sem otroke, katere sem z možem vzgajala.

Zdaj je že minilo 24 let, odkar sem vdova.

Kaj si predstavljate pod pojmom osamljenost?

Človek se mora z veliko stvari sprijazniti, ker če ne preboliš tega, se zgodi, da se kasneje ne pobereš več. Če se sprijazniš, se boljše počutiš. Velikokrat sem se v življenju počutila osamljeno, ko sem morala iti po svetu in živeti v tujini sama. To pa sem premagala z delom in dodatnim veseljem do življenja.

Katere tri stvari bi izpostavili kot najpomembnejše v vašem življenju?

Prva stvar, da si znaš zaslužiti denar in biti odgovoren v življenju, da lahko poskrbiš za svoje otroke. Jaz sem zmeraj poskrbela za te »moje« otroke do pokojnine, zdaj pa skrbim bolj sama za sebe. Zdaj se ne čutim dolžna skrbeti za druge.

Kako pogosto imate doma obiske?

Včasih pride kdo, včasih nihče. Nimam vsak teden obiskov. Živim pa skupaj s sinom, sin pa ima žensko in otroka, tako da smo mi bolj povezani. Obiskov res nimam veliko. Če pride kdo, so to otroci katere sem vzgajala in njihovi otroci. Sosedov pa ni okoli, ker jih ni veliko. Pred časom so še prišli, zdaj pa več ne pridejo. Zdaj imajo druge, katerim gredo na obiske, k tistim kateri so jim bližji, dražji.

Kako ste bili povezani s svojo družino, ko ste še živeli skupaj?

Dobro smo se razumeli. Vsaj je znal skrbeti za sebe. Starejši dve sta šli v Francijo, in sta tam začeli služiti kruh za sebe, sin je delal in skrbel za nas, drugi sin je bil drugačen, dosti je pil, zdaj pa je spet ta sin začel delati in se z njim bolj razumem.

Kaj ste počeli v življenju?

Veliko sem delala na zemlji. Doma smo imeli kmetijo. Delala pa sem v Franciji in tam sem tudi delala na zemlji, v vrtnariji. Tam sem bila 12 let in pol.

Kako vam služi zdravje?

Zdravje še mi kar dobro služi, ampak, veliko stvari imam obrabljenih, ker sem v življenju veliko predelala in imam bolečine. Bolezni druge nimam, počutim se tudi boljše.

Vam veliko pomeni zdrava prehrana, veliko gibanja in druženja?

Jaz pojem tisto, kar mi trenutno paše, ker ne morem pojesti karkoli. Mi smo bili že od samega začetka navajeni na skromno hrano, saj smo odraščali v času vojne in hrane ni bilo na pretek, kot je danes, no hvala bogu, da danes je. V Franciji smo tudi imeli bolj skromno hrano, tako da sem se tak navadila in moje telo ne potrebuje veliko. Po navadi mi paše zelenjava in sadje. Jem tudi mleko in mlečne izdelke zelo rada.

Poznate veliko družin, kjer živijo skupaj stari starši, otroci in vnuki?

Zdaj več ni veliko tega, zdaj je to že bolj redkost. Ni pa preveč dobro, če živijo skupaj stari in mladi. To pa zato, ker tisti, ki danes živijo imajo čisto druge možnosti za življenje in ne razumejo včasih navad starejšega človeka. Vidiijo vse drugo. In to se spada skupaj. Tudi ko sem bila v Franciji, je že takrat bil tam običaj, da so si mladi ustvarili svojo družino nekje drugje. Ko si se poročil, si dobil hišo od staršev ali si jo je priskrbel sam in živel s svojo družino posebej.

Pravijo, da je imeti družbo veliko bolj pomembno kot imeti denar. Kaj pravite vi na to?

To je res. Je pa tudi res, da pa brez denarja se tudi ne da živeti. Najprej je treba poskrbeti za sebe in si zaslužiti denar, takrat se lahko ti družiš z drugimi in se imaš dobro. To še posebej za danes velja. Jaz imam za sebe dovolj denarja in nobenega ne rabim prositi denarja. Denar pa namenim tudi za kakšne rojstne dneve in tak.

Koliko je še živih od vaših kolegov?

Veliko jih je pokojnih, veliko pa spet ne. Je pa res, da jaz nimam tu veliko kolegov, ker nisem veliko živela tukaj. Ko sem bila mlada, sem živela drugje pa tudi v Franciji, zdaj na stara leta pa sem tukaj in se niti veliko ne srečujemo. Edino, ko gremo upokojenci na izlete se srečamo in spoznavamo. Je pa neprijetno, če je na izletih potrebno veliko hoditi. Rada se peljem z avtobusom in kaj vidim.

## **Intervju št. 6**

Kako se počutite doma in kako poteka vaš dan?

Doma se počutim odlično, razen če je bolezen prisotna. Dan preživim tako: vstanem ob šestih, sedmih, zakurim ogenj, žena vstane, skupaj zajtrk opraviva. Ona se nato loti dela po hiši, če je lepo vreme

grem ven in pred hišo kaj delam ali pa kaj izdelujem v delavnici. Če pa je slabo vreme, pa si vzamem kaj za prebrati in kaj napišem, malo televizijo gledam, če se da, čim manj. In tako dan odide.

Poročeni ste, imate otroke, vnuke?

Ja, poročen sem, imava dva otroka in štiri vnuke.

Vas velikokrat pridejo obiskat?

Velikokrat. Tudi midva z ženo velikokrat greva iz hiše in se raje odpeljeva do njih, saj ni dobro, da si cele dneve v hiši. Imava avto, s katerim se lahko kam peljeva in to nama je v veliko veselje.

Kaj vam predstavlja osamljenost?

Ko sem še bil zaposlen, sem veliko srečeval tudi ljudi, ki so bili zelo osamljeni. Marsikdo je od samote in zanemarjenosti od svojcev od same bolečine naredil samomor. Na te reči sem velikokrat naletel, saj sem bil zaposlen kot policaj. Ljudje zelo težko prenašajo samoto in tako se počutijo osamljene. Otroci so se šolali, starši so ostali doma sami, otroci so dobili službo in odšli daleč za službo. Sčasoma so starejši ostajali sami, niso bili deležni več veliko obiskov in pomoči s strani otrok, tako da je praktično iz obupa ženska naredila samomor.

Poznam pa tudi na primer eno žensko iz Murske Sobote, ki je živela sama. Njen sosed, ki je moj kolega, ji je vse pomagal. Zmeraj, ko je imela kaj za opraviti, se je obrnila nanj in on ji je vse pomagal. Ko je bilo treba prinesiti premog, pokositi travo okoli hiše, vse. A njeni sin pa je živel v Kranju. Njega ni bilo veliko na spregled. Ko sem srečal to žensko pri frizerju, mi je tega kolega zelo hvalila. Ko sem to povedal kolegu, mi je dejal: »Saj me lahko hvali, saj sem res pri vsaki stvari zraven«. Ko pa je sin prišel z družino po dolgem času spet na obisk, si je naložil svinjo, ki jo je mati vzrejala toliko časa in konec.

Katere tri stvari se vam v življenju zdijo najpomembnejše, tako da bi jih dali na prvo mesto?

Sigurno bi povedal, da je zdravje na prvem mestu. Drugo se mi zdi zelo pomembno, da imaš dovolj denarja, da nisi od nikogar odvisen. In tretje je pa najbolj pomembno, da se s svojimi dobro razumeš, da jim pomagaš in da ti pomagajo. Pa ne mislim na finančno plat, ampak tako, da ti olajšajo dan, da stojijo ob tebi, ob kakšni pomembni strani, da imaš občutek, da še zmerja imaš nekoga, ki ti stoji ob strani in te upošteva.

Kako pogosto imate obiske od domačih in sosedov?

Sosednje naju pridejo obiskat vsak dan. Poleti neprestano, ko sedimo skupaj in kaj pečemo, se veselimo. Otroci in vnuki pa pridejo tedensko, včasih tudi dvakrat na teden. Ti, ki so tu blizu pa so mogoče vsak drug dan. Prihaja tudi vnukinja po šoli vsak četrtek. Ker ima neke obveznosti v šoli, pa mora počakati še nekaj časa, pride k nama, tukaj se naje, opravi domačo nalogo in smo skupaj. Nato pa gre na folkloro, in spet pride k nama nazaj, tako da jo zvečer odpeljeva nazaj ali pa gre peš, odvisno od vremena, saj ni tako daleč.

Vi ste se izšolali za poklic policaj in ste ta poklic tudi opravljali, kaj se vam je v tem poklicu najbolj vtisnilo v spomin?

Da sem se odločil za ta poklic, mi nikoli ni bilo žal. To pa iz tega vidika, ker sem tako rojen in vzgojen, da mi je bilo potrebno komu pomagati, čeprav s tem, da komu pomagaš, drugi nastrada. To mi je bilo v veliko zadovoljstvo. Lepo je bilo, ko sem videl, da so ti ljudje bili zelo hvaležni.

Kako vam služi zdravje?

Zdravje je trenutno koliko toliko. Relativno dobro.

Kako se vam zdi zdrav način življenja pomemben (zdravo prehranjevanje, gibanje, druženje)?

Druženja je zadosti. Kot tajnik delam za društvo upokojencev, tako da se še zdaj rad zaposlim in kar je treba pripraviti, to naredim jaz. Doma imam svoj hobi, sadjarstvo, delam kakšne metle.

Ste živeli dolgo s svojimi otroci?

Otroci so živeli pri nama do poroke, ko pa so se poročili, pa so šli vsaki v svojo smer.

Poznate veliko družin, v katerih živijo skupaj stari starši, otroci in še vnuki?

Poznam. Zdi se mi zelo dobro, da lahko vnuki odraščajo skupaj s svojimi starimi starši, ta povezava se mi ne zdi samo dobra, ampak odločna. To je seveda dobro tam, kjer se med sabo dobro razumejo. Kjer pa se ne razumejo pa je boljše, da gredo narazen in s tem naredijo manj škode svojim otrokom. To pa sem spet imel priložnost videti pri svojem poklicu. Veliko sem se srečeval z družinami in ugotovil, da pa res eni dobro shajajo s skupnim življenjem.

Poznam pa primer, moj znanec je, ki je moral iti v dom za starejše v Lendavo, ker se doma niso razumeli in ga doma niso več prenašali. Povedal mi je, da mu je bilo zelo težko, da je moral oditi od doma. Zdaj, ko se je navadil, pa je zelo presrečen, saj ima svoj mir, nihče ga ne gnjavi, nihče se ne dere na njega, z nikomer se ne krega. Zdravje mu še dobro služi.