

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Teja Derin

**Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja staršev v
velikih družinah**

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Bojana Mesec

Ljubljana, 2024

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Teja Derin

**Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja staršev v
velikih družinah**

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Bojana Mesec

Ljubljana, 2024

Zahvala

Iskreno se zahvaljujem vsem sodelujočim staršem, ki so si kljub številnim obveznostim vzeli čas in bili pripravljeni deliti svoje osebne izkušnje. Zahvaljujem se svoji mentorici Bojani Mesec za strokovno pomoč pri pisanju diplomskega dela. Posebej se zahvaljujem svoji mami, ki mi je pomagala pri iskanju sogovornikov in me nenehno podpirala. Hvala moji družini in prijateljem za vso podporo med študijem.

Povzetek

Diplomska naloga raziskuje usklajevanje poklicnega in družinskega življenja staršev v velikih družinah. Navdih za raziskavo sem dobila na podlagi svojih osebnih izkušenj, saj prihajam iz velike družine in sem med študijem in prakso pridobila vpogled v izzive, s katerimi se starši soočajo pri razporejanju delovnih in družinskih obveznosti.

V teoretičnem delu so predstavljene teme, kot so definicija družine, starševstvo ter vloga materinstva in očetovstva v sodobni družbi. Raziskovala sem, kako se starši v velikih družinah spopadajo z izzivi usklajevanja poklicnega in družinskega življenja ter kakšne strategije in podporne sisteme uporabljajo za uspešno uravnoteženje teh dveh pomembnih področij.

Opravila sem kvalitativno raziskavo, pri kateri sem uporabila delno strukturirane intervjuje. Podatke sem zbrala s pomočjo šestih intervjujev s starši iz velikih družin. Intervjuje sem analizirala kvalitativno, kar mi je omogočilo poglobljen vpogled v izkušnje in izzive staršev.

Rezultati raziskave so pokazali, da intervjuvani starši iz velikih družin opravljajo zahtevne poklice, ki pogosto zahtevajo več kot 40 ur tedenskega dela, kar otežuje usklajevanje z družinskimi obveznostmi. Družinsko življenje je pri njih zelo dinamično in polno izzivov, pri čemer starši cenijo skupne trenutke z družino, vendar se pogosto počutijo utrujeni in obremenjeni. K usklajevanju poklicnega in družinskega življenja spadajo ključne strategije, kot so delitev nalog med partnerjema, načrtovanje in vključevanje otrok v gospodinjstva opravila.

Starši si želijo več prilagodljivosti pri delovnem času in več razumevanja s strani delodajalcev ter družinskih članov. Izzivi pri usklajevanju vključujejo nepričakovane situacije, kot so bolezni otrok, kar dodatno otežuje razporejanje obveznosti. Podpora socialne mreže, vključno s pomočjo sorodnikov, je ključna za uspešno usklajevanje.

Diplomska naloga prinaša pomembne vpoglede v kompleksnost uravnoteženja poklicnega in družinskega življenja v velikih družinah ter ponuja priporočila za izboljšanje podpore staršem na tem področju. Na podlagi ugotovitev te raziskave lahko socialni delavci razvijejo programe, ki staršem pomagajo pri organizaciji časa, upravljanju stresa in iskanju virov podpore. Ena izmed ključnih strategij, ki jih lahko socialni delavci uporabijo, je pomoč staršem pri vzpostavljanju in krepitvi socialne mreže, ki vključuje partnerje, širšo družino in skupnostne vire.

Ključne besede: velike družine, poklicno življenje, družinsko življenje, izzivi, strategije, podpora.

Title: Reconciling Work and Family Life for Parents in Large Families

Abstract

This thesis explores the work-life balance of parents in large families. The research was inspired by my own personal experience as I come from a large family and, during my studies and practice, I gained insights into the challenges that parents face in balancing work and family commitments.

The theoretical part of the thesis covers topics such as the definition of the family, parenthood, and the role of motherhood and fatherhood in modern society. I explored how parents in large families cope with the challenges of balancing work and family life, and what strategies and support systems they use to successfully balance these two important areas.

I conducted qualitative research using semi-structured interviews. I collected data through six interviews with parents from large families. The interviews were analysed qualitatively, which allowed me to gain a deeper insight into the experiences and challenges of these parents.

The results of the research showed that the parents from large families interviewed work in demanding occupations that often require more than 40 hours of work per week, which makes it difficult to balance with family commitments. Family life is very dynamic and challenging, and parents value the moments they share with their families, but often feel tired and stressed. Strategies such as sharing tasks between partners, planning, and working together are key to reconciling work and family life.

Parents want more flexibility in working hours and more understanding from employers and family members. Challenges to reconciliation include unexpected situations such as children's illnesses, which make balancing commitments even more difficult. The support of a social network, including the help of relatives, is crucial for successful reconciliation.

The thesis provides important insights into the complexities of work-life balance in large families and offers recommendations for improving support to parents in this area. Based on the findings of this research, social workers can develop programmes to help parents organise their time, manage stress and find sources of support. One of the key strategies that social workers can use is to help parents build and strengthen a social network that includes partners, extended family and community resources.

Keywords: large families, work life, family life, challenges, strategies, support.

Kazalo

1.	TEORETIČNI UVOD	1
1.1.	DEFINICIJA DRUŽINE.....	1
1.2.	STARŠEVSTVO	3
1.2.1.	Naloge in odgovornosti staršev	4
1.2.2.	Uravnotežena porazdelitev starševskih obveznosti	6
1.3.	PLAČANO DELO IN DELOVNO OKOLJE	7
1.4.	USKLAJEVANJE POKLICNEGA IN DRUŽINSKEGA ŽIVLJENJA	7
1.5.	UKREPI IN DRUŽINSKA POLITIKA V SLOVENIJI	9
1.5.1.	Družinski zakonik (DZ, 2019)	9
1.5.2.	Zakon o starševskem varstvu in družinskih prejemkih (ZDSP-1, 2014)	9
1.5.3.	Zakon o delovnih razmerjih (ZDR-1, 2013)	12
1.6.	PRIMERI DOBRE PRAKSE	13
1.6.1.	Certifikat družini prijazno podjetje	13
1.6.2.	Dan Delo Družina (Dan DD)	13
1.6.3.	Splošna določba o obveznosti delodajalca, da omogoča lažje usklajevanje poklicnih in družinskih obveznosti z definicijo družinskih obveznosti	13
1.7.	VLOGA SOCIALNEGA DELA PRI USKLAJEVANJU POKLICNEGA IN DRUŽINSKEGA ŽIVLJENJA	14
2.	FORMULACIJA PROBLEMA	17
2.1.	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	17
3.	METODOLOGIJA.....	18
3.1.	VRSTA RAZISKAVE	18
3.2.	TEME RAZISKOVANJA	18
3.3.	MERSKI INSTRUMENT IN VIRI PODATKOV	18
3.4.	POPULACIJA IN VZOREC	19
3.5.	ZBIRANJE PODATKOV	19
3.6.	ANALIZA PODATKOV	19
4.	REZULTATI.....	21
4.1.	POKLICNO ŽIVLJENJE	21
1.1.1.	Delovne naloge.....	21
1.1.2.	Občutki do dela	22
4.2.	DRUŽINSKO ŽIVLJENJE	23
4.2.1.	Družinska dinamika.....	23
4.2.2.	Družinske obveznosti	23
4.2.3.	Občutki do družinskih obveznosti.....	24
4.2.4.	Razdelitev vlog.....	25
4.3.	USKLAJEVANJE POKLICNEGA IN DRUŽINSKEGA ŽIVLJENJA	25

4.4. IZZIVI PRI USKLAJEVANJU	26
4.5. STRATEGIJE USKLAJEVANJA	27
4.6. OBLIKE PODPORE PRI USKLAJEVANJU	28
4.6. ODGOVORI NA RAZISKOVALNA VPRAŠANJA	29
5. RAZPRAVA	33
6. SKLEPI	36
7. PREDLOGI	38
8. VIRI IN LITERATURA	39
9. PRILOGE	42
9.1. VODILO ZA INTERVJU	42
9.2. ODPRTO KODIRANJE	44
9.3. OSNO KODIRANJE	76

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. Definicija družine

Nekoč je bila družina stabilen pojem, saj je predstavljala osnovne enote družbe, danes pa jo pretresajo številne redefinicije novonastalih malih družbenih formacij (Žele, 2011, str. 20). Družbene spremembe so v zadnjih desetletjih prinesle svobodne izbire v posameznikovem družbenem življenju. S tem so začele vnaprej dane posameznikove tradicionalne oblike družbenega življenja izgubljati svoj pomen. Posameznik ima pri oblikovanju svojega življenja izbiro med različnimi možnostmi, kar vključuje tudi vzpostavljanje odnosov z drugimi. Proces individualizacije je dosegel tudi področje družine. Zaradi pluralizacije družinskih oblik in oblik skupnega bivanja tradicionalna družina izgublja svoj monopol (Dremelj, 2004, str. 73). Strokovnjaki, ki proučujejo družine, se sprašujejo, kaj je »družina« in ali kaj takega kot družina sploh obstaja. Temu sledi vprašanje, zakaj se sploh lotiti poskusa definiranja družine (Mešl, 2008, str. 76).

V kontekstu socialnega dela je pomembno, da definicija družine ni le teoretična, temveč tudi operativna in uporabna v praksi. Kot izpostavlja Čačinovič Vogrinčič (2006), je pri delu z družinami ključnega pomena razumevanje njihove edinstvene dinamike in potreb. Vsaka družina ima svoje posebnosti, ki jih je treba upoštevati pri oblikovanju pomoči in podpore (Čačinovič Vogrinčič, 2006).

Renner (2006) družino opisuje kot kompleksen pojem, ki ga je zelo težko definirati. Poudarja, da je definicija družine pomembna, saj deluje perspektivno in predstavlja neke vrste družbeni napotek, ki vpliva na odraz moralno ideoloških predstav in socialnopolitičnega delovanja. Definicija družine mora biti razlikovalna, kar pomeni, da mora zajemati bistvene dimenzije družin, ki družine konstruirajo in razločujejo od podobnih oblik vsakdanjega življenja, inkluzivna, se pravi, da zajema oblike in načine družinskega življenja, ki se realno pojavljajo, ter ne sme razlikovati na podlagi ideoloških sodb in operativna, torej, da je učinkovita in uporabna v družbeno-administrativnem in raziskovalno-informacijskem delu (Renner, 2006, str. 13–15).

Ekonomska komisija Združenih narodov za Evropo (UNECE) priporoča definicijo družine, ki se pogosto uporablja za popisne in statistične namene populacije. Popisna definicija družine definira družino v ožjem pomenu družinskega jedra kot »dve osebi ali več, ki živijo v skupnem gospodinjstvu, in so med seboj povezani z zakonsko zvezo, sobivajočim ali starševskim

razmerjem«. Med družine torej spadajo tudi pari brez otrok, z enim ali več otroki ter enostarševske družine (Keilman, 2003, str. 11).

Keilman (2003) k popisni definiciji družine podaja tri pomembne komentarje:

1. Dve osebi definiramo kot sobivajoča partnerja, kadar prebivata v skupnem gospodinjstvu, nista poročena, a imata razmerje, podobno zakonski zvezi. To pomeni, da se istospolna partnerstva prav tako štejejo pod družino.
2. Trigeneracijsko gospodinjstvo se ne šteje za eno družino, temveč za dve ločeni družini ali za eno družino in še enega člana gospodinjstva.
3. Otrok je definiran kot vsaka oseba brez partnerja, ki ima običajno prebivališče v gospodinjstvu vsaj enega od staršev. Vključuje tudi posvojene otroke, ne pa tudi rejniških otrok (Keilman, 2003, str. 11).

Sociološke definicije družino v veliki večini opredeljujejo kot vsaj dvogeneracijsko skupnost in družbeno institucijo, ki skrbi za enega ali več otrok. Strokovnjaki delovne skupine pri OZN so oblikovali naslednjo definicijo: »Družino predstavljajo vsaj en (odrasel) človek ali skupina ljudi, ki skrbi za otroka/e in je kot taka prepoznana v zakonodajah ali v običajih držav članic« (Family Functions, 1992, kot navedeno v Renner, 2006, str. 16).

Čačinovič Vogrinčič (1998) dodaja, da imajo člani družine skupne motive in cilje ter jih povezujejo skupna pravila, norme in vrednote. Oblikuje se struktura moči in način vodenja, relativno trajna mreža komunikacij ter vloge posameznih družinskih članov (Čačinovič Vogrinčič 1998, str. 130 in 131).

V Družinskem zakoniku (2019) je družina definirana kot »življenjska skupnost otroka, ne glede na starost otroka, z obema ali enim od staršev ali z drugo odraslo osebo, če ta skrbi za otroka in ima po tem zakoniku do otroka določene obveznosti in pravice. Zaradi koristi otrok uživa družina posebno varstvo države« (Družinski zakonik, 2019, 2. člen).

V socialnem delu pa odstopamo od vprašanja, katera oblika družine je »dobra« ali »zdrava«. Z družino raziskujemo, kako člani živijo, kaj potrebujejo, kakšne so njihove definicije družine (Čačinovič Vogrinčič, 2006, str. 118). Iščemo odprte in sprejemajoče definicije, ki so fleksibilne do tega, kar vidimo in slišimo od družin samih. Pri tem je pomembno soustvarjanje odnosa in vključevanje vseh družinskih članov v proces iskanja rešitev (Mešl, 2008, str. 94).

Zakon o starševskem varstvu in družinskih prejemkih (2014) pravi, da je »dodatek za veliko družino, letni prejemek, namenjen družini, ki ima v koledarskem letu najmanj en dan tri ali več

otrok do starosti 18 let, po 18. letu pa, če imajo status učenca, dijaka, vajenca ali študenta, vendar najdlje do 26. leta starosti. Eden od staršev in otroci morajo imeti skupno stalno ali začasno prebivališče in dejansko prebivati v Republiki Sloveniji» (Zakon o starševskem varstvu in družinskih prejemkih, 2014, 77. člen). Ta definicija velike družine, kot je opredeljena v slednjem zakonu, je bila uporabljena v okviru moje raziskave za določitev obsega proučevanih družin.

1.2. Starševstvo

V preteklosti je bila povezava med zakonom in starševstvom tesna in neposredna. V družbah predindustrijske dobe ter v obdobju klasične moderne, ki je sovpadalo s prvimi fazami industrializacije, so bile družine odvisne od svojih otrok zaradi več razlogov, predvsem pa zaradi ekonomskih potreb. Otroci so bili nujni del delovne sile, hkrati pa so predstavljali obliko socialnega zavarovanja za starše v njihovi starosti ter so bili ključni za prenašanje premoženja in dedovanje. Ta povezava pa se je med ekonomijo in starševstvom v drugi polovici dvajsetega stoletja postopoma razvijala v drugo smer. S hitrimi spremembami v gospodarstvu so se ekonomske koristi, povezane s starševstvom, začele zmanjševati. Namesto da bi otroci predstavljali dodano vrednost za družino, so postali vse večje breme, ki je zahtevalo finančne, časovne in čustvene vire. V času industrializacije se je ekonomska vrednost otrok zmanjšala, saj so se družbene prioritete in potrebe spremenile. Otroci so postali strošek, ki je obremenjeval družinske proračune, namesto da bi bili vir prihodka ali podpora v starosti. To je bil prelomni trenutek, ki je vplival na to, kako družbe razumejo in obravnavajo vlogo starševstva v sodobnem svetu (Ule in Kuhar, 2003, str. 57).

Ule in Kuhar (2003) pišeta, da se danes ljudje ne odločajo za starševstvo zgolj zaradi materialne koristi ali ekonomskega vidika, temveč so njihovi motivi, zakoreninjeni globoko v emocionalnih potrebah. V družbah, kjer je stopnja industrializacije visoka, se ljudje soočajo s številnimi pritiski, kot so konkurenca na delovnem mestu, želja po karieri, omejenost časa in priložnosti. Otrok v tem vrvežu sodobnega življenja predstavlja pomemben izvor olajšanja. Starši si želijo v odnosu z otrokom znova odkriti in izraziti svoje najboljše lastnosti, kot so sposobnost, potrpežljivost, mirnost, skrb za druge, nežnost in odprtost. Kljub temu da starševstvo prinaša globoko zadovoljstvo in izpolnitev, pa se ob tem pojavljajo številne dileme in ovire. Sodobni starši se znajdejo pred izzivi, ki jih prinašajo nove razsežnosti starševstva. Spremembe v družbi, tehnologija, hitri tempo življenja in kompleksnost medčloveških odnosov dodajajo nove plasti kompleksnosti v starševsko izkušnjo. Starševstvo postaja zahteven projekt, ki zahteva učenje in nenehno prilagajanje novim okoliščinam (Ule in Kuhar, 2003, str. 57–59).

1.2.1. Naloge in odgovornosti staršev

Družinski zakonik (2019) pravi, da imajo starši glavno in enako odgovornost za varstvo in vzgojo otroka ter njihov razvoj, pri čemer so koristi otroka njihova poglavitna skrb. Obveznosti in pravice staršev se nanašajo na:

- skrb za otrokovo življenje in zdravje,
- njegovo vzgojo,
- varstvo in nego,
- nadzor nad otrokom,
- skrb za njegovo izobraževanje,
- zastopanje otroka,
- preživljanje otroka,
- upravljanje njegovega premoženja (Družinski zakonik, 2017, 135. in 136. člen).

Alvy (1987 in 1989, kot navedeno v Small in Eastman, 1991, str. 456) je predlagal naslednje medsebojno povezane funkcije in odgovornosti starševstva:

a) *Zadovoljevanje osnovnih potreb otrok in skrb za dom* – starši morajo otroku zagotoviti varen prostor, ustrezno hrano in oblačila, dostop do zdravstva (Small in Eastman, 1991, str. 456).

b) *Varovanje otrok* – varovanje njihove fizične, psihološke, duhovne, etnične in kulturne celovitosti pred zunanjim okoljem. Z odraščanjem otroci prevzemajo odgovornosti, starši pa jih pri tem le nadzirajo. Tako se otroci naučijo skrbeti zase (Small in Eastman, 1991, str. 456).

c) *Usmerjanje in podpora otrokovega razvoja* – informiranje, komunikacija, postavljanje meja, pravil in sankcij, oblikovanje vrednot. Vse to zahteva od staršev toplino (čustveno bližino v odnosu z otrokom), zahtevnost (razumna mera jasno opredeljenih pričakovanj), ravnovesje moči (starši dopustijo otroku izraziti svoje mnenje), komunikacijo (za izražanje topline, naklonjenosti, spoštovanja, postavljanje meja in odločanje, opredeljevanje in razlago pravil) in reševanje sporov. Kjer nastajajo nesoglasja, starši omogočijo pogovor in reševanje razlik, kar prispeva k otrokovemu psihološkemu razvoju in razvoju medosebnih spretnosti (Small in Eastman, 1991, str. 456).

d) *Zagovarjanje otrokovega interesa v širši skupnosti* – starši so zagovorniki in podporniki svojih otrok oz. koordinatorji sistemov pomoči (Žabkar, 2012, str. 314).

1.2.1.1. Materinstvo

Švab (2006) navaja, da je v zadnjih desetletjih na materinstvo in družinske spremembe vplival množičen vstop žensk na trg delovne sile. V času socialistične Jugoslavije se je ta pojav širil zaradi potrebe po delovni sili in ideološke promocije zaposlovanja žensk. V začetku procesa feminizacije poklicev so se najprej zaposlovale mlade samske ženske, ki so trg delovne sile zapustile po rojstvu otrok ter se vrstile, ko so ti že odrasli. Postopoma pa je ta proces spremljala promocija enakosti spolov in dober sistem javnega dnevnega otroškega varstva ter porodniškega in starševskega dopusta. Danes zaposlovanje žensk ni povezano le z vprašanjem materialnega obstoja, ampak tudi z izobraževanjem in razumevanjem individualne neodvisnosti (Švab, 2006, str. 72, 73).

Materinstvo danes ni več ekskluzivna ženska identiteta in prioriteta pri odločitvah v življenju žensk. Ideologija obveznega materinstva izgublja pomembnost, saj gre vedno bolj za spreminjanje prioritet v življenjskem poteku žensk in za časovno prilagodljivost možnosti odločanja za materinstvo, ki vodi v odlašanje materinstva v poznejša leta življenja (Švab, 2006, str. 73–75).

1.2.1.2. Novo očetovstvo

Pojav novega očetovstva se kaže v aktivnejšem vključevanju v družinsko delo in skrb za otroke. Sodobni moški si želijo bolj skrbeti za otroke in z njimi vzpostavljati tesnejše odnose ter povečati svoj delež v družinskem delu (Švab, 2006, str. 75). Očetje naj bi danes torej bili drugačni kot očetje v preteklosti. V današnjem času so bolj vpleteni v družinsko življenje, še posebej v skrb za otroke, čemur pravimo aktivno očetovanje. Očetovanje danes postaja vedno bolj individualizirano in se odmika od okvirov tradicionalnega idealnega modela očetovstva. Pri tem Švab (2008) opozarja na idealizacijo novega očetovstva, saj tradicionalne strukture, kot sta spolna delitev dela in model očeta kot materialnega preskrbovalca družine, kljub spremembam še vedno niso izgubile moči (Švab, 2008, str. 34–38). Raziskave (Ule in Kuhar, 2003) so pokazale, da mladi moški opravljajo več dela v gospodinjstvu in pri skrbi za otroke (Ule in Kuhar, 2003, str. 107), vendar očetje sami priznavajo, da njihove partnerke še vedno prevzemajo poglobitni delež skrbi za otroke (Rener, Švab, Žakelj, Humer, 2005, kot navedeno v Švab, 2006, str. 75). V zadnjih nekaj desetletjih so na spremembe na področju očetovstva vplivale tudi družinske politike in politike enakih možnosti spolov, kar vključuje očetovski in starševski dopust (Humer, 2008, str. 72).

1.2.2. Uravnotežena porazdelitev starševskih obveznosti

V družini se vloge izoblikujejo tako, da vsak prispeva svoj delež k njeni ohranitvi (Čačinovič Vogrinčič, 1998). Predpostavka tradicionalnih modelov spolne socializacije je bila, da bodo moški dajali prednost karieri in delu, ženske pa materinstvu, družini in gospodinjstvu (Ule in Kuhar, 2003, str. 64). V Sloveniji je družinsko delo še vedno spolno določeno in segregirano. Spremembe na tem področju so počasne in se bolj kot v materialni realizaciji izražajo v spreminjanju identitet, subjektivnih zaznavanj in vrednot (Švab, 2006, str. 83).

Ker se družine organizirajo na različne načine, se tudi oblike starševstva razlikujejo. Funkcije se lahko enakomerno porazdelijo med obema staršema ali pa ima vsak starš primarno odgovornost za določen sklop nalog. V nekaterih družinah (na primer enostarševskih) eden od staršev opravlja vse funkcije, medtem ko si jih v drugih (na primer rejniških družinah) več staršev deli. Posamezniki, ki niso starši (npr. sorodniki, kot so stari starši in stari starši ali starejši otroci, prijatelji ali osebe, ki jih starši najamejo), lahko opravljajo nekatere od teh nalog. Ključno pa je, da starši ali skrbniki zagotovijo, da se te naloge ustrezno izvajajo in da se njihovi otroci ustrezno oskrbujejo, tudi če niso neposredno vključeni v izvajanje teh funkcij (Small in Eastman, 1991, str. 456).

V zadnjih desetletjih se pojmovanje otroštva spreminja, s čimer se spreminjajo tudi vzgoja in starševske funkcije. Sodobna družina daje več poudarka na blaginjo otrok, kar se označuje z izrazom odgovorno starševstvo in protekcijsko otroštvo (Kuhar, 2011, str. 473–473). Gre za proces spreminjanja otroštva, ki se izraža v intenzivni skrbi za otroke, njihovo blaginjo, izobraževanje ipd. (Švab, 2001, str. 135). Starševske in družinske odgovornosti pa naraščajo skupaj s pritiski trga dela (omejene možnosti zaposlitve, finančna negotovost, napeti delovni urniki itd.) (Kuhar, 2011, str. 473–473). Poleg tega so v Sloveniji še vedno ženske tiste, ki opravljajo nesorazmerno visok delež gospodinjstvih opravil in imajo več odgovornosti pri skrbi za otroka (Ule in Kuhar, 2003, str. 67).

Ob večanju službenih in družinskih obveznosti pri starših narašča negotovost glede ustrezne vzgoje. Prav tako se danes ne moremo več opirati na vsesplošno znane vzorce, temveč si mora pravila za vzgojo otrok postaviti vsak par zase. Starši se pogosto znajdejo v dilemah, na katere sami ne najdejo odgovora in so v strahu pred morebitnimi škodljivimi posledicami na otrokovo dobrobit. To še dodatno obremeni starše in lahko vpliva na njihove partnerske odnose, zato je pomembno, da imajo starši široko socialno mrežo odnosov in podpore (Kuhar, 2011, str. 473–476).

1.3. Plačano delo in delovno okolje

Delovno razmerje je razmerje med delavcem in delodajalcem, v katerem se delavec prostovoljno vključi v organiziran delovni proces delodajalca in za plačilo, osebno in nepretrgano opravlja delo po navodilih in pod nadzorom delodajalca. Vsaka od pogodbenih strank je dolžna izvrševati dogovorjene ter predpisane pravice in obveznosti (Zakon o delovnih razmerjih, 2013, 4. člen).

Delovno okolje pa predstavlja pomemben dejavnik poslovanja, še posebej v povezavi z ljudmi. Povezano je z uspešnostjo in učinkovitostjo vsake organizacije. Vplivi delovnega okolja na posameznika so povezani s psihofizičnim stanjem posameznika in lahko vodijo v vrsto zdravstvenih problemov (Stare, 2012, str. 5). V 21. stoletju so na spremembe v delovnem okolju vplivali globalizacija, upad uspešnosti gospodarstva, demografske spremembe, nove tehnologije, povečanje začasnega dela, spremembe v organizacijskih strukturah in pogostejše timsko delo. Ti od zaposlenih zahtevajo nenehno prilagajanje, spreminjanje in učenje. Zaposleni se pogosto srečujejo s stresom na delovnem mestu, in sicer zaradi značilnosti dela, vlog zaposlenega v organizaciji, odnosov na delovnem mestu, razvoja kariere, organizacijskih dejavnikov ali ravnotežja med delom in zasebnim življenjem. Posamezniki se na stresne okoliščine različno odzovejo. Ti odzivi se kažejo na čustvenem, kognitivnem, fizičnem, vedenjskem in motivacijskem področju. Posledice pa so vidne pri posamezniku, na medosebnem in organizacijskem nivoju. Daljša izpostavljenost stresnim dražljajem se lahko kaže v kroničnih fizičnih in psihičnih stanjih (npr. izgorelost), ki jih posameznik sam ne more uravnati (Boštjančič, 2012, str. 9–31). Morebitna neusklajenost poklicnega in zasebnega življenja se vse pogostejše odraža v akutnih in kroničnih boleznih ter izgorelosti, pri čemer so vzroki psihosomatske narave. Da bi se izognili negativnim posledicam stresa zaradi neusklajenosti poklicnega in zasebnega življenja, kot so, na primer neučinkovita izraba delovnega časa, izostajanje z dela, fluktuacija in manjša pripadnost organizaciji, je treba iskati dolgoročne rešitve za ravnovesje pri posameznikih in v družbi, s strani posameznika, organizacije in države (Tomaževič in Kozjek, 2012, str. 93).

1.4. Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja

Usklajevanje dela in družine je aktualno sociološko in socialnopolitično vprašanje, ki se je pojavilo s spreminjanjem družinskega življenja in z množičnim zaposlovanjem žensk. Ta se v zahodnih državah začne v 50. in 60. letih prejšnjega stoletja. V tem času so se postopoma oblikovale t. i. dvokarierne družine, ki so spremenile tradicionalno razumevanje spola in

spolnih vlog v družini. Na začetku se ni postavljalo vprašanje, kdo bo prevzel skrbstveno vlogo, ko se bo ženska vrnila na delovno mesto. Samoumevno je bilo, da ženska poleg poklicnih obveznosti opravlja tudi družinske. Vprašanje o usklajevanju poklicnega in delovnega življenja se je tako oblikovalo postopoma (Žakelj in Švab, 2009, str. 215).

Ko govorimo o usklajevanju poklicnega in družinskega življenja, moramo upoštevati odgovornost, enakost žensk in moških ter kulturne spremembe. Pod odgovornost štejemo odgovornost družbe, da ustvarja kulturo, v kateri so matere in očetje vključeni v skrb za dom in starševstvo; odgovornost države, državnih institucij in lokalnih skupnosti, da vlagajo v družbeno infrastrukturo za razbremenitev zaposlenih na področju skrbstvenega dela; odgovornost delodajalcev in sindikatov, da sprejemajo konkretne ukrepe za lažje usklajevanje vseh sfer življenja zaposlenih ter za individualno prevzemanje svojega dela odgovornosti za dom in družino. Enakost žensk in moških pomeni enake možnosti za udeležanje svojega izobrazbenega in delovnega potenciala ter posvečanja družinskim obveznostim. Kulturne spremembe pa morajo stremeti k nudenju polne opore moškim pri odstopanju od norm tradicionalne moškosti ter podpore ženskam pri odstopanju od tradicionalnih družbenih pričakovanj, skrbstvene in gospodinjske vloge (Robnik, 2017, str. 22).

Zaposleni moški in ženske danes na delovnem mestu preživijo več časa kot v preteklosti. Prav tako so razmere na trgu dela bolj negotove, kar vpliva na zasebno življenje. Dolgi delovniki skupaj s skrbstvenim in gospodinjskim delom v zasebnem življenju vodijo v preobremenjenost in nezadovoljstvo z delom ter imajo negativen vpliv na zasebno življenje, medosebne odnose in zdravje (Humer Polje, Frelih in Štamfelj, 2016, str. 4).

Usklajevanje plačanega dela in družine ni odvisno samo od posameznikovih želja in možnosti, temveč tudi od

- države, ki z družinsko politiko in politiko zaposlovanja določajo zakonske možnosti in pravice zaposlenih;
- socialnih partnerjev (npr. delodajalcev, sindikatov);
- uvajanja družini prijaznih ukrepov usklajevanja v organizacijske sisteme (Humer Polje, Frelih in Štamfelj, 2016, str. 5).

Tudi v najbolj razvitih družbah, kjer je enakost žensk in moških na visoki ravni in so ženske že skoraj v enaki meri kot moški prisotne na trgu dela, še vedno ni dosežena uravnotežena delitev na področju družinskih in gospodinjskih obveznosti. Pravična porazdelitev obveznosti je

pomembna zaradi dvojne obremenjenosti žensk, želje moških po vključenosti v družinsko življenje ter izgube BDP na prebivalca, ki jo lahko pripišemo spolnim vrzelim na trgu dela (Robnik, 2017, str. 22–23).

1.5. Ukrepi in družinska politika v Sloveniji

Resolucija o družinski politiki 2018—2028 (ReDP18-28) iz leta 2018 govori o konceptu usklajevanja poklicnega in družinskega življenja kot pomembnem delu družinske politike, ki je ključen za ustvarjanje oz. uveljavljanje enakih možnosti žensk in moških v družbi. Gre za širši mehanizem, ki vključuje zelo različne ukrepe (otroško varstvo, dolgotrajna oskrba za starejše in druge odvisne člane, ustrezno urejen plačan materinski dopust, očetovski dopust, starševski dopust, nadomestila za odsotnost v primeru bolezni otrok, prožne oblike dela in zaposlovanja). Za usklajeno poklicno in družinsko življenje morajo biti pravično porazdeljene skrbstvene in gospodinjske obveznosti, na razpolago mora biti ustrezna socialna infrastruktura, država in delodajalec pa morata sprejeti in izvajati ukrepe za lažje usklajevanje teh obveznosti (Resolucija o družinski politiki 2018–2028, 2018).

Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja v Ustavi RS (1991) ni neposredno omenjeno, je pa posredno urejeno z določbami o varstvu družine in otrok, o socialni varnosti, o prepovedi diskriminacije in o svobodi in varstvu dela. Ključna zakona na tem področju sta Zakon o starševskem varstvu in družinskih prejemkih (ZDSP-1, 2014) in Zakon o delovnih razmerjih (ZDR-1, 2013) (Kresal idr., 2011). Prav tako so možnosti za boljše ravnovesje dela in družine navedene tudi v Družinskem zakoniku (2019).

1.5.2. Družinski zakonik (DZ, 2019)

Družinski zakonik ureja zakonsko zvezo, zunajzakonsko skupnost, razmerja med starši in otroki, oblike pomoči države pri težavah partnerskega in družinskega življenja, ukrepe za varstvo koristi otroka, preživljanje, posvojitev, podelitev starševske skrbi sorodniku, rejništvo in skrbništvo za otroke in odrasle osebe, ki potrebujejo posebno varstvo (DZ, 2019, 1. člen).

1.5.3. Zakon o starševskem varstvu in družinskih prejemkih (ZDSP-1, 2014)

Zakon ureja starševsko varstvo in pravice, ki iz tega izhajajo, družinske prejemke in postopke za uveljavitev teh pravic (ZDSP-1, 2014, 1. člen). Ureja naslednje pravice, ki so pomembne pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja:

- pravica do dopusta – materinski, očetovski in starševski dopust (ZSDP-1, 15. člen);
- pravica do nadomestila (ZSDP-1, 40. člen);

- pravica do skrajšanega delovnega časa (ZSDP-1, 50. člen);
- pravica do plačila prispevkov v primeru štirih ali več otrok (ZSDO-1, 52. člen);
- pravica do družinskih prejemkov – starševski dodatek, pomoč ob rojstvu otroka, otroški dodatek, dodatek za veliko družino, dodatek za nego otroka, delno plačilo za izgubljeni dohodek (ZSDP-1, člen 63., 69., 73., 77., 79., 83.).

Pri tem je dodatek za veliko družino namenjen družini, ki ima najmanj en dan v koledarskem letu tri ali več otrok do 18. leta starosti, oziroma po 18. letu starosti in ne dlje kot do 26. leta starosti, če imajo status učenca, dijaka, študenta ali vajenca. Pravico do tega dodatka ima eden od staršev, ki ima z otroki skupno stalno prebivališče v Republiki Sloveniji in tukaj tudi dejansko živijo (ZSDP-1, 77. člen).

Pravica do dopusta predstavlja ključen element v procesu usklajevanja družinskega in poklicnega življenja. V Sloveniji obstajajo tri vrste dopusta, in sicer materinski, očetovski in starševski dopust. Zakon o starševskem varstvu in družinskih prejemkih (ZSDP-1, 2014) določa, da imajo upravičenci pravico do dopusta za starševsko varstvo v skladu z 8. členom tega zakona. Pravica do tega dopusta pripada osebam, ki so na dan začetka materinskega dopusta v delovnem razmerju (ali se jim za ta namen plačujejo prispevki) ter so bile v preteklih treh letih vsaj 12 mesecev zavarovane za ta namen. Dopust za starševsko varstvo je sestavljen iz dveh delov: materinskega in starševskega. Materinski dopust, ki traja 105 dni (28 dni mora mati izkoristiti pred porodom otroka, 77 dni pa ji pripada po njem), je praviloma namenjen materi otroka. Izjemoma lahko oče otroka uveljavi pravico do materinskega dopusta v primerih, ko mati otroka ne more uporabiti dopusta, na primer zaradi mladostnosti ali smrti matere. Starševski dopust, ki sledi materinskemu dopustu, traja nadaljnjih 260 dni. Ta dopust lahko uveljavlja eden ali oba starša otroka, pod določenimi pogoji, pa tudi stari starši ali druga oseba. Dogovor o izrabi dopusta morata starša skleniti skupaj ter svoja delodajalca obvestiti s predložitvijo zahtevka za izrabo dopusta centru za socialno delo. Poleg teh dveh dopustov je na voljo tudi očetovski dopust, ki traja 30 dni in je namenjen razbremenitvi matere ter večjemu vključevanju očeta v skrb za otroka. V tem času je oče upravičen do očetovskega nadomestila. Očetovski dopust je bil pred letom 2014 krajši, vendar je bil s postopnim podaljševanjem pravic očetom omogočen daljši dopust z nadomestilom plače. Pravico do očetovskega dopusta ima tudi druga oseba, materin zakonec ali zunajzakonski partner, ki dejansko skrbi za otroka (Humer, Polje, Frelj in Štamfelj, 2016, str. 22, 23).

Pravica do starševskega nadomestila se odmerja na podlagi povprečne osnove prispevkov za starševsko varstvo v zadnjih 12 mesecih pred vložitvijo vloge. Višina nadomestila za materinstvo znaša 100 % te osnove, medtem ko je za starševski in očetovski dopust višina nadomestila 90 % te osnove. Če zavarovanec na dan začetka materinskega dopusta ni v delovnem razmerju, vendar je bil v zadnjih treh letih vsaj 12 mesecev zavarovan, je še vedno upravičen do nadomestila za starševski dopust, a je višina nadomestila v takem primeru občutno nižja (Humer, Polje, Frelj in Štamfelj, 2016, str. 24).

Pravica do krajšega delovnega časa pripada enemu od staršev, ki

- neguje in varuje otroka do tretjega leta starosti;
- neguje in varuje najmanj dva otroka do polnega osmega leta mlajšega otroka;

- neguje in varuje zmerno ali težje gibalno oviranega otroka ali otroka z zmerno ali težjo motnjo v duševnem razvoju do 18. leta starosti (Zakon o starševskem varstvu in družinskih prejemkih, 2014, 50. člen).

Pravica do plačila prispevkov za socialno varnost v primeru štirih ali več otrok pripada enemu od staršev, ki zapusti trg dela zaradi nege in varstva štirih ali več otrok in je bil zavarovan za starševsko varstvo vsaj 12 mesecev v zadnjih treh letih oz. je bil aktivni iskalec zaposlitve (Pravice velikih družin, b. d.).

1.5.4. Zakon o delovnih razmerjih (ZDR-1, 2013)

Ta zakon ureja posebno delovnopravno varstvo zaposlenih staršev. Namen zakona je omogočiti lažje usklajevanje poklicnega in družinskega življenja, saj zakon ureja:

- varstvo v zvezi z nočnim in nadurnim delom, neenakomerno razporeditvijo in prerazporeditvijo delovnega časa;
- prepoved opravljanja določenih del v času nosečnosti in dojenja;
- pravice do odsotnosti z dela zaradi materinskega, očetovskega in starševskega dopusta;
- pravice do vrnitve nazaj na delo po izteku katere koli vrste dopusta ter ohranitve vseh pravic, vključno do morebitnega izboljšanja pravic, do katerih je prišlo med odsotnostjo delavca;
- pravice do odmora za dojenje;
- pravice do dela s krajšim delovnim časom zaradi varstva in nege otroka;
- pravice do varstva podatkov v zvezi z nosečnostjo;
- posebno varstvo pred odpovedjo in prepoved diskriminacije pri odpovedi;
- pravice do daljšega letnega dopusta (Zakon o delovnih razmerjih, 2013).

Zagotavlja torej posebno varstvo delavkam v povezavi z nosečnostjo, porodom in dojenjem ter vsem delavkam in delavcem v povezavi z opravljanjem starševske vloge. V skladu z zakonskimi določbami delavkam med trajanjem delovnega razmerja pripada zaščita pred opravljanjem del, ki bi lahko ogrozila njihovo zdravje ali zdravje otroka zaradi izpostavljenosti dejavnikom tveganja ali drugim neugodnim delovnim pogojem med nosečnostjo in dojenjem. V tem časovnem obdobju delavki ni dovoljeno opravljati nadurnega ali nočnega dela brez predhodne ocene tveganja. Prav tako enemu od staršev, ki skrbi za otroka, mlajšega od treh let, pripada pravica do zavrnitve nadurnega ali nočnega dela. Enako velja za starša, ki neguje

otroka, mlajšega od sedem let, ali otroka s posebnimi potrebami, če živi sam s svojim otrokom. Zakon določa tudi pravico do starševskega dopusta, odmora za dojenje in skrajšanega delovnega časa zaradi starševstva (kar je podrobneje opisano v Zakonu o starševskem varstvu in družinskih prejemkih) (Humer, Polje, Frelj in Štampelj, 2016, str. 21).

1.6. Primeri dobre prakse

1.6.2. Certifikat družini prijazno podjetje

Ena od strategij za usklajevanje poklicnega in družinskega življenja je certifikat Družini prijazno podjetje, ki ga je leta 2007 uvedlo Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Po preteku treh let se oblikuje ocena izvedenih ukrepov, in če so cilji doseženi, podjetje prejme polni certifikat za naslednja tri leta. Ključni ukrepi, zajeti v certifikatu, so razdeljeni na področja, kot so delovni čas, organizacija dela, prostorska prožnost delovnega mesta, razvoj kadrov in storitve za družine. Analiza učinkov certifikata Družini prijazno podjetje je pokazala predvsem pozitivne učinke vpeljanih ukrepov, kar kaže na pomembno vlogo takšnih ukrepov pri zadrževanju visoko izobraženih delavcev v podjetjih, še posebej tistih z velikim deležem ženske delovne sile (Ekvilib Inštitut, b. d.).

1.6.3. Dan Delo Družina (Dan DD)

Akcija Dan Delo Družina (Dan DD) spodbuja podjetja in njihove zaposlene k pravočasnemu odhodu iz službe. Spodbuja ozaveščanje in razmislek o pomenu usklajevanja zasebnega in poklicnega življenja, poudarja tudi škodljive učinke dolgih delovnikov na produktivnost ter pomen organizacijskih kultur, ki v ospredje postavljajo spoštljivo sodelovanje z zaposlenimi. Takšne kulture prinesejo večjo produktivnost, inovativnost, ustvarjalnost ter posledično večjo dodano vrednost pri poslovanju, saj sta pripadnost in zavzetost zaposlenih ključna za doseg te ciljev (Ekvilib Inštitut, b. d.).

1.6.4. Splošna določba o obveznosti delodajalca, da omogoča lažje usklajevanje poklicnih in družinskih obveznosti z definicijo družinskih obveznosti

Kolektivna pogodba elektroindustrije v 14. členu določa, da mora delodajalec omogočiti delavcu z družinskimi obveznostmi lažje usklajevanje delovnih in družinskih obveznosti. To pomeni, da mora delodajalec delavcu omogočiti delo v razporedu delovnega časa, ki je zaradi njegovih družinskih obveznosti najugodnejši. Med družinske obveznosti delavca sodijo varstvo predšolskega otroka brez zagotovljenega varstva, varstvo otroka med obveznim šolanjem, če je

delavec edini hranitelj družine (samohranilec), varstvo otroka s telesno ali duševno prizadetostjo, varstvo odraslega družinskega člana, ki potrebuje stalno pomoč, ter varstvo ob dolgotrajni bolezni zakonca ali osebe, ki z delavcem živi v skupnosti, ki je po zakonu izenačena z zakonsko zvezo. Delavec z družinskimi obveznostmi lahko s pisno vlogo predlaga delodajalcu ureditev delovnega časa, ki je zanj najugodnejši. Pri tem mora predložiti ustrezna dokazila, po potrebi, pa tudi mnenje centra za socialno delo in zdravnika. Če je delodajalec odobril ugodnejši delovni čas, ima delavec pravico delati ves odobreni čas. Delavec je dolžan delodajalca redno obveščati o vseh spremembah njegovih družinskih obveznosti, ki bi lahko vplivale na odobritev dela v ugodnejšem delovnem času (Kresal in Kresal Šoltes, 2016, str. 18).

1.7. Vloga socialnega dela pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja

Socialno delo z družino je posebno področje socialnega dela, saj se družine spoprijemajo z raznovrstnimi kompleksnimi problemi (Mešl, 2008). V socialnem delu pogosto naletimo na probleme, pri katerih je za reševanje potrebna udeležенost družine, v smislu sodelovanja kot vira podpore in moči, obvarovanja člana pred družino ali obratno. Zgodi se tudi, da so družine same v vlogi uporabnika, saj potrebujejo spremembe, ki jih člani sami ne morejo oblikovati. Pri delovnem odnosu z družino vodimo dva procesa, in sicer stabilizacijo za instrumentalno definicijo problema in soustvarjanje dobrih izidov ter proces raziskovanja, samoraziskovanja, soraziskovanja družine in z družino (Čaćinović Vogrinčič, 2006, str. 26–28).

Družina je kontekst, v katerem raziskujemo oblike pomoči in dobre izide za vse udeležene v problemu. Delo z družino torej ne sme prekrivati posameznika v njej, saj cilj ni varovanje družine za vsako ceno, temveč odkrivanje boljših pogojev za življenje posameznika v družini ali zunaj nje, za podporo družini, da se kot skupnost ohrani, preoblikuje ali razide (Čaćinović Vogrinčič, 2006, str. 27).

Socialno delo z družino je pomoč družini pri reševanju kompleksnih psihosocialnih problemov. Gre za izviren delovni projekt sodelovanja, ki ga soustvarimo na sporazumevanju, dogovarjanju in skupnem oblikovanju rešitev, da udeleženi v problemu postanejo udeleženi v rešitvi. Soustvarjanje rešitev in instrumentalno definicijo problema pa nam zagotovi delovni odnos, pri čemer proces sodelovanja mobilizira moč družine (Čaćinović Vogrinčič, 2006, str. 27).

Čaćinović Vogrinčič in Mešl (2019) pišeta, da se v delovnem odnosu pridružimo družini tam, kjer ne najde rešitve. Razumevanje družinskih problemov v okviru socialnega dela poudarja, da so problemi posameznikov pogosto tesno povezani s problemi njihovih družin. Družina ima kot prva naravna socialna mreža ključno vlogo pri pojavu in reševanju problemov ter ima

potencial za aktivno sodelovanje pri iskanju rešitev. Socialno delo z družino poteka na dveh ravneh. Prva raven vključuje neposredno pomoč in podporo družini, kar vključuje mobilizacijo virov moči znotraj družine. Druga raven pa vključuje soustvarjanje izvirnih delovnih projektov pomoči in sprememb, ki jih družina potrebuje za izboljšanje svojega življenja. Ta dvojni pristop omogoča, da se družinam nudi celovita podpora, ki vključuje materialno pomoč in podporo pri reševanju notranjih družinskih konfliktov. Instrumentalna definicija problema, kot jo je definirala Lüssi (1991), ima ključno vlogo pri tem procesu. Gre za raziskovanje, kako družina vidi svoje težave in kako lahko skupaj oblikujejo rešitve (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 33–60).

S celovitim pristopom, ki vključuje neposredno pomoč in soustvarjanje izvirnih delovnih projektov pomoči, socialno delo družini omogoča ustvarjanje novih možnosti in izboljšanje kakovosti življenja družinam, ki se soočajo s kompleksnimi psihosocialnimi problemi. Pristop, ki temelji na sodelovanju in soustvarjanju, omogoča, da družine aktivno sodelujejo pri reševanju svojih problemov in oblikovanju boljše prihodnosti (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 33-60). Prav tako lahko socialni delavci sodelujejo pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja s strani podjetja.

Virginia Commonwealth University (2023) navaja, da ima socialni delavec v podjetju ključno vlogo pri zagotavljanju družbene odgovornosti in etičnega delovanja organizacije ter hkrati zaposlenim in širši skupnosti nudi podporo in vire. Družbena odgovornost v podjetjih zajema:

1. Dobro počutje zaposlenih: Uvajanje ukrepov za izboljšanje dobrega počutja zaposlenih, vključno s programi za zdravje in dobro počutje, spodbujanje usklajevanja med poklicnim in zasebnim življenjem ter zagotavljanje pravičnega nadomestila in ugodnosti.
2. Etično poslovanje: Delovanje z integriteto in preglednostjo, upoštevanje etičnih poslovnih praks ter izpolnjevanje družbenih in okolijskih odgovornosti organizacije, kar vključuje poštene delovne prakse, odgovorno pridobivanje virov in preglednost poročanja.
3. Vključenost v skupnost: Podpiranje skupnosti, v katerih podjetje deluje, kar lahko zajema donacije lokalnim dobrodelnim organizacijam, prostovoljno služenje časa in virov ter podporo drugim lokalnim podjetjem (Virginia Commonwealth University, 2023).

Socialni delavci pogosto nudijo specializirano podporo organizacijam, ki želijo izboljšati svoj družbeni vpliv ali splošno podjetniško kulturo. Sodelujejo lahko na primer s strokovnjaki za okolje, in sicer pri razvoju pobud, ki podpirajo trajnostne cilje organizacije. Njihova vloga je pomembna pri spodbujanju podjetij k večji pravičnosti in odgovornosti do zaposlenih ter širše javnosti (Virginia Commonwealth University, 2023).

Na področju usklajevanja družine in poklica ima socialni delavec ključno vlogo pri zagotavljanju podpore zaposlenim in spodbujanju organizacij k razvoju politik ter programov, ki omogočajo usklajevanje obeh področij življenja. Njegova naloga je prepoznati potrebe zaposlenih glede usklajevanja družinskih obveznosti s poklicnimi zahtevami ter nuditi ustrezne rešitve in podporo. To vključuje uvedbo prilagodljivih delovnih urnikov, podporo pri urejanju dopusta in porodniškega dopusta ter zagotavljanje programov za zdravje in dobro počutje zaposlenih ter spodbujanje pravičnega nadomestila in ugodnosti. Poleg tega socialni delavci v organizacijah izvajajo ozaveševalne programe in delavnice o pomenu usklajevanja družinskega in poklicnega življenja ter spremljajo njegovo izvajanje in učinkovitost. Skratka, njihova vloga je zagotoviti, da so delovna okolja podporna in prilagodljiva ter omogočajo usklajeno ravnotežje med družino in delom (Virginia Commonwealth University, 2023).

2. FORMULACIJA PROBLEMA

Ob zaključevanju študija in premisleku o svoji prihodnji poklicni poti sem se začela spraševati o kompleksnem procesu usklajevanja poklicnega in družinskega življenja, ki ga doživljajo starši, še posebej tisti v velikih družinah. Sama izhajam iz velike družine in nikoli nisem povsem razumela, kako je mojim staršem uspelo uravnorežiti vse svoje obveznosti. Med prakso in študentskimi deli sem postala pozorna na izzive, s katerimi se soočajo posamezniki po napornem delovnem dnevu, ko jih doma čakajo še številne druge obveznosti. Ta spoznanja so mi dala misliti, kako izčrpanost in časovna omejenost vplivata na kakovost življenja posameznika in na družinsko dinamiko. Že sama imam veliko obveznosti, zato si težko predstavljam, kako se starši s številnimi otroki soočajo s tem izzivom, medtem ko si hkrati želijo posvetiti dovolj časa skrbi otrok, njihovi vzgoji in kakovostnemu preživljanju časa z njimi. To vprašanje se mi zdi pomembno, ker je prilagajanje med službenimi in družinskimi obveznostmi ključno za oblikovanje uspešnega in uravnoreženega življenjskega sloga.

Raziskava prispeva k poglobljenemu razumevanju družinske dinamike v velikih družinah, osredotočene na usklajevanje poklicnega in družinskega življenja. Prepoznavanje specifičnih izzivov, s katerimi se srečujejo starši v teh družinah, omogoča razvoj usmerjenih intervencij in storitev za izboljšanje njihovega življenja. Ugotovitve raziskave služijo kot osnova za oblikovanje politik in praks, ki podpirajo usklajevanje delovnih in družinskih obveznosti, kar je še posebej pomembno v kontekstu spreminjajočih se družinskih in delovnih struktur. S povečanjem znanja med strokovno in splošno javnostjo lahko prispevamo k odpravljanju predsodkov in stereotipov ter spodbujanju podpore za družine v teh okoliščinah. Raziskava prispeva k izboljšanju kakovosti življenja v velikih družinah ter omogoča bolj premišljene in usmerjene intervencije s strani strokovnjakov in odločevalcev.

2.1. Raziskovalna vprašanja

1. Na kakšen način starši v velikih družinah usklajujejo poklicno in družinsko življenje?
2. Kateri so največji izzivi, s katerimi se srečujejo pri usklajevanju teh obveznosti?
3. Kakšne strategije so oblikovali za usklajevanje poklicnega in družinskega življenja glede na njihove izkušnje?
4. Kakšno podporo potrebujejo ali bi si želeli pri opravljanju vsakodnevnih obveznosti?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Raziskava je glede na izkustveno gradivo in pristop raziskovanja kvalitativna, saj so podatki, zbrani v raziskovalnem procesu, besedni opisi oz. pripovedi in so obdelani besedno, brez uporabe merskih postopkov, števil in operacij (Mesec, 2009). Poudarek je na subjektivnih doživetjih posameznikov in pomenih, ki jih pripisujejo posameznim dogodkom, povezanih s temo raziskovanja.

Glede na odnos do izkustvenega gradiva je raziskava izkustvena oz. empirična, saj je bilo v raziskovalnem procesu preko ustnega intervjuja zbrano novo gradivo.

3.2. Teme raziskovanja

- poklicno življenje,
- družinsko življenje,
- usklajevanje poklicnega in družinskega življenja,
- izzivi usklajevanja poklicnega in družinskega življenja,
- strategije usklajevanja poklicnega in družinskega življenja,
- podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja.

3.3. Merski instrument in viri podatkov

Za potrebe raziskave sem zbrala podatke z metodo spraševanja. Za merski instrument sem v raziskavi uporabila smernice za intervju. Sestavljene so iz petih sklopov oz. glavnih tem (poklicno življenje, družinsko življenje, usklajevanje poklicnega in družinskega življenja, strategije in podpora). Vsak sklop vsebuje tudi dodatna podvprašanja. Metoda zbiranja podatkov je torej delno strukturiran intervju, saj sem imela vnaprej določeno okvirno zaporedje vprašanj, vendar sem pri tem bila pripravljena na možna odstopanja od zaporedja. Vprašanja, ki sem jih zastavljala intervjuvancem, so bila odprtega tipa, da sem lahko pridobila izčrpnije in poglobljene odgovore. Pri raziskovanju teme se mi je zdelo zelo pomembno, da so sogovorniki oblikovali svoje odgovore, v katerih so opisali svoje pomene, ki jih pripisujejo določenim pojavom, na primer, oblikovali svojo definicijo družine, dinamike ali pojasnili strategije, ki so jih oblikovali skozi lasne izkušnje.

3.4. Populacija in vzorec

Populacijo sestavljajo starši v družinah, ki so imele do leta 2024 najmanj en dan tri ali več otrok do starosti 18 let, po 18. letu pa, če so ti imeli status učenca, dijaka, vajenca ali študenta, vendar najdlje do 26. leta starosti. Eden od staršev in otroci morajo imeti skupno stalno ali začasno prebivališče in dejansko prebivati v Republiki Sloveniji (Zakon o starševskem varstvu in družinskih prejemkih, 2014, 77. člen).

Zaradi obsežnosti populacije sem pred raziskavo izvedla vzorčenje. Izbrani vzorec je neslučajnostni in priročni, saj vsaka enota populacije ni imela enakih možnosti sodelovanja v raziskavi. Prav tako sem intervjuvala tiste starše, ki so bili najbolj dostopni in pripravljeni sodelovati (Mesec, 2009, str. 153). K sodelovanju sem povabila enega od staršev iz družine svojih prijateljev in znancev, ki ustrezajo definiciji velike družine, ter prijatelje in znance svojih staršev, ki prav tako ustrezajo temu merilu. V vzorec sem vključila šest posameznic in posameznikov, ki so se odzvali na moje povabilo. Od tega je bilo pet žensk in en moški. Pet intervjuvank in intervjuvancev ima tri otroke, ena izmed intervjuvank pa ima štiri otroke. Starost intervjuvank in intervjuvanca se giblje med 34 in 49 leti.

3.5. Zbiranje podatkov

Metoda, ki sem jo uporabila za zbiranje empiričnega gradiva, je delno standardiziran individualni intervju, ki spada med metode spraševanja (Mesec, 2009, str. 213).

Ko sem pridobila kandidate za opravljanje raziskave, sem jim posredovala informacije, potrebne za srečanje v začetku marca 2024. Z vsakim sogovornikom posebej sem se dogovorila za določen datum in se z njimi srečala. Z njihovim dovoljenjem sem pogovor snemala, kar mi je omogočilo lažjo analizo podatkov. Povedala sem jim, da gre za anonimno zbiranje podatkov, pri čemer bodo njihovi osebni podatki v raziskavi neprepoznavni. Sogovornikom sem postavila vprašanja, ki so zapisana v smernicah za intervju, vendar sem se jim pri tem skušala čim bolj prilagoditi ter po potrebi postavila podvprašanja. Intervjuji so potekali individualno.

3.6. Analiza podatkov

Zbrane podatke sem analizirala kvalitativno. Pri tem sem si pomagala s programom Microsoft Word. Pred obdelavo podatkov sem najprej intervjuje dobessedno prepisala iz zvočne v pisno elektronsko obliko in jih pokazala intervjuvancem v vpogled, da jih potrdijo. Intervjuje sem označila s črkami A, B, C, D, E in F. Najprej sem v prvi stolpec tabele zapisala število izjave (A1, A2, A3 ...), nato sem iz besedil izluščila relevantne dele in posamezne izjave razvrstila v drugi stolpec tabele za odprto kodiranje. Ko sem določila enote kodiranja, sem opravila odprto

kodiranje tako, da sem izjavam pripisala pojme, kategorije in teme. Na koncu sem podatke tudi osno kodirala. Izpisala sem teme, pod njimi kategorije ter pojme, ki sem jim pripisala šifre vseh pripadajočih izjav.

4. REZULTATI

S pomočjo analize opravljenih intervjujev sem oblikovala rezultate svoje raziskave. Ti so predstavljeni po glavnih temah, in sicer poklicno življenje, družinsko življenje, usklajevanje poklicnega in družinskega življenja, izzivi, strategije in podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja. Rezultati so podkrepljeni s konkretnimi izjavami iz intervjujev, ki so zapisane v ležeči pisavi in imajo dodano številko izjave.

4.1. Poklicno življenje

Pri analizi odgovorov sem ugotovila, da starši iz velikih družin, ki sem jih intervjuvala, opravljajo poklice, ki zahtevajo veliko časa in pozornosti.

»V povprečju preživim približno 55 ur tedensko v pisarni (A3). Moje delo vključuje širok spekter nalog od ustvarjalnega projektiranja in oblikovanja do administrativnih nalog, kot je vodenje upravnih postopkov za pridobitev dovoljenj (A4). Poleg tega redno obiskujem gradbišča, izvajam meritve in se sestajam s strankami ter podizvajalci, da uskladimo vse podrobnosti projektov (A5).«

Prav tako nekateri poklici zahtevajo nenehno pripravljenost in dosegljivost in so še posebej zahtevni.

»V službi preživim povprečno 48 ur na teden, kar vključuje tudi občasne nočne izmene in pripravljenost na klice iz bolnišnice, predvsem čez vikende (C2). Moje delo je zelo zahtevno in vključuje diagnostiko, zdravljenje pacientov ter sodelovanje s kolegi zdravniki in medicinskimi sestrami (C3).«

»Moje poklicno življenje je zelo intenzivno in zahtevno (D1). Trenutno ustvarjam novo podjetje, kar pomeni veliko truda in energije (D2). Sem samozaposlena in direktorica podjetja, kar prinaša številne izzive in odgovornosti (D3). Na teden delam približno 30 ur, čeprav to ne vključuje načrtovanja in organizacijskih del, ki jih prav tako opravljam izven rednega delovnega časa (D6).«

1.1.1. Delovne naloge

Naloge, povezane z njihovimi poklici, so raznolike in vključujejo projektiranje, administrativne naloge, komunikacijo s strankami in sodelovanje s podizvajalci. Arhitektka, ki sem jo intervjuvala, je podrobno opisala te naloge: *»Moje delo vključuje širok spekter nalog, od ustvarjalnega projektiranja in oblikovanja, do administrativnih nalog, kot je vodenje upravnih*

postopkov za pridobitev dovoljenj (A4). Prva in najpomembnejša je projektiranje in oblikovanje, kjer ustvarjam načrte za nove stavbe ali prenove obstoječih (A7). Poleg tega redno obiskujem gradbišča, izvajam meritve in se sestajam s strankami ter podizvajalci, da uskladimo vse podrobnosti projektov (A5). /.../ vodim upravne postopke za pridobitev gradbenih dovoljenj, kar vključuje obsežno dokumentacijo in komunikacijo z uradniki (A8). Pogosto se odpravim na teren, kjer izvajam meritve in pregledujem lokacije, da zagotovim, da vse poteka po načrtih (A9). Pomemben del mojega dela je srečevanje s strankami, da razumem njihove želje in potrebe, ter koordinacija s podizvajalci, da zagotovimo uspešno izvedbo projektov (A10).« Za izvajanje delovnih nalog intervjuvanci opravljajo tudi dela, ki zahtevajo specifična znanja in spretnosti. Poslovna sekretarka pravi: »Moje delo zahteva veliko profesionalnosti, natančnosti in komunikativnosti (B3). Sem vstopna točka naše šole, prva oseba, na katero se obrnejo učenci in starši ter učitelji, zato moram biti vedno na tekočem z dogajanjem na šoli (B4). Poleg tega moram poznati vse relevantne zakone, tako tiste, ki se nanašajo na šolstvo kot tudi na kadrovanje (B5).« Med intervjuvanci je bil tudi zdravnik, ki je svoje delovne naloge opisal tako: »Moje glavne naloge so zdravljenje pacientov, postavljanje diagnoz, predpisovanje terapij ter spremljanje njihovega stanja (C4). Poleg redne službe moram biti tudi občasno pripravljen na klice, kar pomeni, da moram biti vedno dosegljiv in pripravljen priti v bolnišnico, če je to potrebno (C5). To pogosto zahteva hitro odzivanje in sposobnost sprejemanja odločitev v kritičnih situacijah (C6).« Pravnica na upravni enoti pa pravi: »Ukvarjam se z vodenjem zahtevnejših upravnih postopkov, veliko časa namenim delu s strankami, spremljanju predpisov, pisanju odločb in občasno delam tudi na terenu, kjer opravljam ogleda že obstoječih ali na novo zgrajenih objektov (E5).«

1.1.2. Občutki do dela

Večina intervjuvancev izraža zadovoljstvo s svojim delom (*Večinoma uživam v svojem delu, saj je zelo raznoliko in kreativno. (A11) Moje delo mi je zelo všeč, ker je zelo dinamično. (B3)*), Čeprav se soočajo tudi s stresom in izzivi. Z izzivi se spoprimejo na pozitiven način in jih vidijo kot priložnost za rast in učenje.

»Ko se pojavijo izzivi, jih vidim kot priložnosti za rast in učenje.« (A13)

»Seveda so tudi trenutki stresa, še posebej, ko se stvari ne odvijajo po načrtih, vendar to jemljem kot del procesa.« (A14)

»Vsak dan prinaša nove izzive in priložnosti za učenje, kar mi omogoča, da se nikoli ne dolgočasim.« (B7)

Intervjuvanci so povedali, da se pri opravljanju svojega poklica srečujejo s stresom (*Seveda so tudi trenutki stresa, še posebej, ko se stvari ne odvijajo po načrtih, vendar to jemljem kot del procesa (A14). Občasno, ko me stvari presegajo, me grabi panika, postajam zelo nervozna (F10)).* Nekateri pa se med delom zaradi prevelike obremenjenosti in slabe organizacije dela srečujejo z občutkom tesnobe (*Pri opravljanju svojega poklica pogosto občutim tesnobo, ki je žal postala skoraj stalnica (E10). Zadovoljstvo z delom je zaradi tega pogosto zasenčeno, zato razmišljam o zamenjavi službe, ko bodo otroci nekoliko starejši (E12)).*

4.2. Družinsko življenje

4.2.1. Družinska dinamika

Družinsko življenje intervjuvancev je zelo dinamično in polno izzivov.

»Naše družinsko življenje je zelo dinamično in živahno, saj imamo tri otroke.« (A16)

»Smo tipična družina s tremi najstniki, kar prinaša veliko izzivov in dinamičnosti.« (C10)

»Smo ena dinamična družina, nismo klasična družina.« (F13)

Nekateri so povedali, da je z veliko otroki pri hiši vedno glasno in pestro (*Pogosto je pri nas zelo glasno, saj imamo vsi veliko za povedati in se moramo kar potruditi, da vsak pride na vrsto (A17). Z možem imava zelo lep odnos, naši trije najstniki pa nama popestrijo vsakdan (B9)).* Kljub temu so počutje v družini opisali s pozitivnimi besedami (*V svoji družini se počutim zelo lepo (B8)).*

Intervjuvanci v hitrem življenjskem tempu in ostalih obveznostih ne najdejo veliko časa za družino, zato zelo cenijo skupne družinske trenutke (*Zelo cenimo skupne trenutke, še posebej tiste za kuhinjsko mizo, pa tudi skupne izlete in družabne igre, kjer se vsi zabavamo (B10). Čez dan je naša hiša večinoma prazna, zvečer pa se radi vsi stisnemo na kavču in preživimo čas skupaj (B11)).*

4.2.2. Družinske obveznosti

Družinske obveznosti intervjuvancev vključujejo številne naloge, ki vključujejo gospodinjska opravila, vzgojo in skrb za otroke, pomoč pri šolskih obveznostih, razvažanje otrok na razne aktivnosti in druge.

»V družinskem življenju imam veliko različnih nalog (A21). Vsakodnevna gospodinjska opravila, kot so kuhanje, pranje in čiščenje, so del rutine (A22). Poleg tega pomagam otrokom pri šolskih nalogah in obveznostih ter jih vozim na popoldanske krožke in dejavnosti (A23). Vse

to pa vključuje tudi vzgojo in skrb za njihovo dobro počutje ter postavljanje pozitivnega zgleda (A24). Skušamo jih naučiti odgovornosti in samostojnosti, kar pa zahteva veliko potrpežljivosti in časa (A25).«

Ena izmed intervjuvank svojo vlogo pri družinskih obveznostih deli na vlogo mame in vlogo gospodinje (*Doma sem mama in gospodinja (B12). Skrbim, da je naš dom pospravljen in čist, perilo oprano in zloženo, vsak dan skuham kosilo (B13). Pomemben del mojega dneva je tudi razvoz otrok v šolo in na njihove popoldanske dejavnosti (B14)*). F je nedavno prebolela bolezen, kar pomeni, da se ne sme preveč naprezati, kar velja tudi za družinske obveznosti. Usklajevanje s partnerjem na tem področju je zato še bolj pomembno, da lahko družina naprej funkcionira (*Jaz moram zjutraj počivati, tako da se zjutraj fanta spravita v šolo, za to poskrbi mož, hčerka je v domu, jaz vstanem, pojem zajtrk in grem delat, potem skuham kosilo zase in moža, včasih tudi za fanta, pomagam pri učenju, če sem pri moči, poskrbim za večerjo, naženem otroke ven, če se le da, strogo nadziram čas, ki ga preživljajo pred ekranom (F52)*).

4.2.3. Občutki do družinskih obveznosti

Starši se pogosto počutijo utrujeno in obremenjeno zaradi družinskih obveznosti, vendar jih kljub temu doživljajo kot pomembne in izpolnjujoče (*Pogosto se mi zdijo te obveznosti zelo naporne in kot da se nikoli ne končajo (A31). Vendar pa se zavedam, da so izjemno pomembne za dobrobit in razvoj naših otrok (A32). Kljub utrujenosti in monotonosti, ki jo prinašajo vsakodnevna gospodinjska opravila, je občutek izpolnjenosti, ko vidim, kako otroci rastejo in se razvijajo, neprecenljiv (A33). Te naloge so del naše družinske dinamike in kljub temu, da so včasih naporne, prinašajo tudi veliko zadovoljstva (A34).*

»Za svojo družino zelo rada skrbim (B18). Čeprav je delo včasih naporno, me veseli, da lahko prispevam k družinski sreči in udobju.« (B19)

»Seveda pa sem občasno utrujen /.../ (C21). Vendar pa mi družinski trenutki prinašajo zadovoljstvo in občutek izpolnjenosti.« (C22)

Včasih pride do trenutkov, ko intervjuvanci zaradi svoje preobremenjenosti družinskih obveznosti ne morejo opravljati, kot bi si želeli (*Zato sem včasih pri teh obveznostih raztresena in jih tudi mirno zanemarim in jih potem spet povzamem v svojem ritmu (F57). Včasih se počutim izkoriščeno in nesrečno, takrat otroke skrajno izsiljujem (F26)*). Se pa v takih trenutkih spomnijo, da z opravljanjem teh obveznosti koristijo svojim družinskim članom, ki jim veliko pomenijo, kar jih žene naprej (*Večkrat se lotim čiščenja, pospravljanja, kuhanja z velikim*

notranjim zagonom, čutim, da me to osrečuje in z velikim veseljem to počnem, ko pomislim, za koga delam, da delam to za svoje otroke, moža, zase, da se imamo fajn, da se imamo radi, da nam je lušno skupaj (F58)).

4.2.4. Razdelitev vlog

Vloge v družinah intervjuvancev niso strogo določene (*Vloge v naši družini niso strogo določene (A26). Moj mož pogosto prevzame kuhanje, ker v tem resnično uživa, medtem ko jaz pogosteje perem (A27). Za hišo in okolico skrbiva skupaj, odvisno od vrste opravila, pri čemer skušava vključiti tudi otroke (A28)).* Starši si prizadevajo za enakopravno delitev nalog, v skladu z njihovimi ostalimi obveznostmi (*Z ženo si deliva družinska dela in opravke čim bolj enakopravno, odvisno od najinih obremenitev (C11). Naloge in obveznosti si deliva glede na najino zasedenost in se vsak dan sproti dogovarjava, kdo bo opravil katere zadolžitve (C16)).* Poleg tega so nekateri omenili, da so čez čas družinska opravila spremenila svojo težo, saj so tako ustvarili bolj sproščeno življenjsko okolje (*Čistoča in red sta z rojstvom otrok postala manj pomembna, saj se trudiva ohraniti prijetno domače vzdušje brez prevelikega stresa glede gospodinjskih opravil (A29)).*

Pri opravljanju družinskih obveznosti intervjuvanci opisujejo vključevanje otrok, s čimer jim podajajo občutek odgovornosti.

»Med vikendom k hišnim opravilom priskočijo na pomoč tudi otroci.« (B15)

»Otroke tudi spodbujava, da prevzamejo določene odgovornosti, kot so pospravljanje sobe, pomoč pri hišnih opravilih in skrb za svoje šolske obveznosti.« (C18)

»Otroci so imeli svoje kartončke in smo potem te kartončke menjavali.« (F22)

»Skušava vključiti tudi otroke, da sami prevzamejo čim več odgovornosti, kar nam včasih uspe bolj, včasih manj.« (C12)

4.3. Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja

Nekateri intervjuvanci usklajevanje poklicnega in družinskega življenja opisujejo kot kaotično (*Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja je velik izziv in pogosto kaotično (A35)).* Ostali so izrazili zadovoljstvo z usklajevanjem (*Načeloma sem zadovoljen s tem, kako nama uspeva usklajevati poklicne in družinske obveznosti, zato ne bi spremenil kaj dosti (C28)).* Usklajevanje so povezali tudi s starostjo otrok, pri čemer je bilo usklajevanje v preteklosti, ko

so bili otroci mlajši, težje in se je postopoma olajšalo (*Sedaj, ko so otroci večji, mi usklajevanje poklicnega in družinskega življenja ne predstavlja večje težave (B20)*).

Starši, ki sem jih intervjuvala, so povedali, da pri njih usklajevanje poteka v ožji družini, pri čemer se oba starša vključita v sodelovalni proces usklajevanja svojih poklicnih in družinskih obveznosti (*Večinoma pa usklajujeva vse sama z ženo (C40)*). Pri tem so poudarili, da je pomembno postaviti družino na prvo mesto ter predvsem otrokom posvetiti več časa in pozornosti v času, ko so še majhni (*Skrb za družino mi je absolutna prioriteta in v tem uživam (E25)*, *Ne dovolim, da bi mi služba ali druge obveznosti kratile ta čas, še posebej dokler so otroci majhni (E26)*).

Pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja bi jim prav prišlo več prilagodljivosti delovnega časa (*Morda bi si želela več fleksibilnosti pri delovnem času, da bi lažje uskladila obveznosti, ko pride do nepričakovanih situacij (B26)*). Želijo si tudi biti razumljeni in slišani s strani družinskih članov in sodelavcev (*V prihodnje si želim, da bi bila slišana in razumljena, tako doma kot v službi (B38)*).

4.4. Izzivi pri usklajevanju

Usklajevanje poklicnih in družinskih obveznosti predstavlja velik izziv za starše v velikih družinah. Pri analizi podatkov sem ugotovila, da gre predvsem za izzive na čustveni ravni, izzive zaradi časovne stiske, nepričakovanih situacij, iskanja ravnotežja ter zaradi oblik zaposlitve (npr. delo od doma, samostojno podjetništvo).

Ena izmed intervjuvank je omenila, da ji izziv pri usklajevanju predstavlja potreba po lastnem prostoru in miru za delo. Zaradi samozaposlitve in dela od doma poroča, da je zelo težko postaviti meje med delom in časom za družino, saj oboje obveznosti opravlja v istem prostor (*Največkrat se hči vrže na kavč in začne govorit in jaz moram delo pustiti in se ji posvetiti (F61)*). Ob tem je izpostavila skrb, da bi v primeru ločenega prostora za delo lahko izgubila svojo povezanost z družino (*To, da bi imela nekje drugje svoj atelje, ampak po tem ne bi bila tako povezana z družino (F30)*).

Izziv pri usklajevanju poklicnih in družinskih obveznosti, ki se je pojavil v več intervjujih, je bil usklajevanje obveznosti v času bolezni otrok oz. drugih nepričakovanih situacij.

»Največji izziv je zagotovo usklajevanje dela in družinskih obveznosti, ko so otroci bolni, zlasti v prvih dveh letih, ko so v vrtcu in so pogosto doma zaradi bolezni.« (A39)

»Včasih je težko uskladiti vse obveznosti, še posebej, ko pride do nepričakovanih situacij, kot so bolezni otrok ali nujne zadeve v službi.« (B24)

»Včasih je treba otroke peljati sem in tja, klicati zdravnike, zrihtati napotnice.« (F33)

Prav tako je lahko usklajevanje oteženo zaradi poklicnih obveznosti obeh staršev (*Glavni izziv je časovno usklajevanje z ženo, saj imava oba naporne in zahtevne službe (C24). Velikokrat se zgodi, da morava uskladiti službene in družinske obveznosti, na primer, ko imava oba pomembne sestanke ali dežurstva (C35).*

Pri vseh teh obveznostih na družinskem in poklicnem področju pa starši v velikih družinah, ki sem jih intervjuvala, zelo težko najdejo čas zase (*Meni je pri vsem tem najtežji izziv najti tudi kaj časa zase, pa ne za posedanje in lenarjenje, ampak v smislu, da bi lahko naredila nekaj koristnega za svoje telo, kondicijo, kakšno ukvarjanje s športom, daljši sprehodi, pohod (E31).*

4.5. Strategije usklajevanja

Starši so razvili različne strategije za usklajevanje poklicnih in družinskih obveznosti. Strategije, ki so jih intervjuvanci opisovali, vključujejo ustrezno skrb zase, zaposlitev s krajšim delovnim časom, organizacijo (časovna razporeditev nalog, postavljanje prioritet, ustvarjanje rutine), vzgojo samostojnih otrok, učenje iz napak, komunikacijo in načrtovanje s partnerjem, prilagajanje in iznajdljivost.

Ena izmed intervjuvank svoje strategije usklajevanja poklicnih in družinskih obveznosti opisuje tako: *»Službenih zadev se lotevam zelo zgodaj zjutraj, ko otroci še spijo (A49). Tako imam nekaj miru in lahko opravim pomembne naloge, preden se začne družinski kaos (A50). Po tem skupaj z možem otroke zrihtava in jih odpeljeva v vrtec oziroma šolo (A51). Ker zjutraj oddelam nekaj ur, sem lahko popoldne na voljo otrokom in njihovim dejavnostim (A52).«*

Intervjuvanci so poudarili ločevanje dela in družine (*Naučila sem se, da službene obveznosti ostanejo v službi, prav tako morebitne težave (B28). Ko zaključim delo, se posvetim družini in se trudim, da delo ne vpliva na naše skupne trenutke (B29).*

Med strategijami usklajevanja je bila pogosto omenjena organizacija, načrtovanje in komunikacija s partnerjem, pri čemer skušata oba starša predvideti in soustvariti načrt za prihodnji teden (*Ena ključnih strategij, ki sva jo oblikovala skozi leta, je dobra vnaprejšnja organizacija in komunikacija (C32). Sproti se dogovarjava, kdo bo prevzel katere naloge. in skušava predvideti morebitne izzive (C33).*

4.6. Oblike podpore pri usklajevanju

Starši, ki sem jih intervjuvala, prejemajo različne oblike podpore pri usklajevanju poklicnih in družinskih obveznosti. Nekateri prejemajo ogromno podpore s strani sorodnikov, predvsem starih staršev otrok (*Ko so otroci bolni, nam predvsem pomagajo najini starši, torej nonoti (A62). Predvsem sorodniki, predvsem najini starši, ki pogosto priskočijo na pomoč, ko to potrebujemo (A64). Pomaga tudi to, da imava podporo staršev, ki priskočijo na pomoč, ko je treba (B33). Pri dejavnostih doma so nama z možem veliko pomagali in še vedno pomagajo najini starši, ki priskočijo na pomoč z varstvom in prevozi otrok (B37). Če bi bila sila, bi otroke poslala k mami (F40)*). Ostali pa bi si želeli večjo podporo z njihove strani (*Redko, vendar včasih, nama priskoči na pomoč tudi tašča, kar je vedno dobrodošlo (C39). Lahko bi rekla, da sva midva z možem sama za vse, tako pri skrbi za otroke kot finančno (E44). Glede čuvanja otrok nama starši pomagajo res zelo redko, v primeru da nikakor ne gre drugače, morda je to trikrat na leto, za kakšno uro (E46). Vsake toliko smo deležni kakšnega kosila pri mojih starših, možev oče nas kakšen krat pelje ven na kosilo (E45). Želela bi si, da bi bili najini starši bolj pripravljeni preživeti čas s svojimi vnuki, da jih kam peljejo ali morda vzamejo na krajše počitnice, ker otrokom to veliko pomeni (E49)*).

Intervjuvanci poleg podpore sorodnikov omenjajo tudi podporo vrtca (*Veliko nam pomaga vrtec, ki poskrbi za otroke med našim delovnim časom (A60)*) in finančno podporo države (*Pomembna je tudi pomoč pri plačilu prispevkov zaradi dela s skrajšanim delovnim časom zaradi starševstva, kar je zelo dobrodošla podpora (A63)*).

Ena izmed intervjuvank je predlagala, da bi na področju zakonodajne podpore usklajevanja poklicnega in družinskega življenja staršev v velikih družinah uvedli daljši porodniški dopust, in sicer do otrokovega drugega leta starosti (*To bi omogočilo staršem, da v zgodnjih letih, ko otroci najbolj potrebujejo njihovo prisotnost, lažje uskladijo družinske in poklicne obveznosti (A44). Mislim, da bi daljši porodniški dopust staršem omogočil, da se v teh pomembnih letih bolj posvetijo svojim otrokom brez skrbi glede službenih obveznosti (A45)*). Druga je predlagala izobraževanja za razumevanje stisk v velikih družinah (*Želela bi si več podpore države, predvsem na ravni kakovostnega izobraževanja in razumevanja stisk, s katerimi se velike družine srečujejo (D25)*).

Dva izmed intervjuvancev sta izrazila zadovoljstvo s podporo, ki jo prejemata (*Trenutno sem zadovoljen s podporo, ki jo prejemava (C44). Bom čisto zadovoljna, če ostane vse tako, kot je, ker niso otroci več tako majhni in ni več take sile (F41)*).

4.6. Odgovori na raziskovalna vprašanja

Na kakšen način starši v velikih družinah usklajujejo poklicno in družinsko življenje?

Starši v velikih družinah, ki sem jih intervjuvala, usklajujejo poklicno in družinsko življenje z dobro organizacijo, komunikacijo in fleksibilnostjo. Razvili so strategije, kot so postavljanje prioritet, sprotno dogovarjanje s partnerjem in vnaprejšnja organizacija. Prva intervjuvanka pravi: *»Službenih zadev se lotevam zelo zgodaj zjutraj, ko otroci še spijo (A49). Tako imam nekaj miru in lahko opravim pomembne naloge, preden se začne družinski kaos (A50).«* Eden izmed intervjuvancev dodaja: *»Sproti se dogovarjava, kdo bo prevzel katere naloge in skušava predvideti morebitne izzive (C33).«* Druga intervjuvanka pa usklajevanje opisuje tako: *»Naučila sem se, da službene obveznosti ostanejo v službi (B28). Ko zaključim delo, se posvetim družini in se trudim, da delo ne vpliva na naše skupne trenutke (B29).«* Intervjuvanci so v splošnem zadovoljni z usklajevanjem obveznosti do sedaj in to v večini opravljajo samostojno, z občasno pomočjo sorodnikov.

Kateri so največji izzivi, s katerimi se srečujejo pri usklajevanju teh obveznosti?

Največji izzivi pri usklajevanju poklicnih in družinskih obveznosti vključujejo časovno stisko, bolezen otrok, finančno negotovost in konflikt vlog. A opisuje: *»Največji izziv je zagotovo usklajevanje dela in družinskih obveznosti, ko so otroci bolni (A39). Kot samostojna podjetnica, če ne delam, ni prihodkov. Poleg tega ni nikogar, ki bi me nadomestil, odgovarjal na vprašanja naročnikov ali peljal projekte naprej (A40).«* B pravi: *»Včasih je težko uskladiti vse obveznosti, še posebej, ko pride do nepričakovanih situacij, kot so bolezni otrok ali nujne zadeve v službi (B24).«* C pravi: *»Glavni izziv je časovno usklajevanje z ženo, saj imava oba naporne in zahtevne službe (C24). Oba imava naporne urnike in veliko obveznosti, zato morava biti zelo organizirana in fleksibilna (C26).«* E pravi: *»Meni je pri vsem tem najtežji izziv najti tudi kaj časa zase, pa ne za posedanje in lenarjenje, ampak v smislu, da bi lahko naredila nekaj koristnega za svoje telo, kondicijo, kakšno ukvarjanje s športom, daljši sprehodi, pohod (E31). To si želim, da bi imela vsaj dvakrat na teden dobro uro časa za kaj takega (E32).«*

Med izzivi, ki sem jih zasledila v raziskavi, so se torej pojavili naslednji:

- čustveni izzivi (raztresenost, občutek izkoriščenosti, pomanjkanje miru, želja po lastnem prostoru);
- časovna stiska (prekrivanje obveznosti, naporno poklicno življenje obeh partnerjev, razporeditev dela, odsotnost od doma, pomanjkanje časa zase);
- nepričakovane situacije (bolezen otrok, prevozi otrok);

- iskanje ravnotežja (prerazporeditev energije, ločevanje hobija od dela);
- izzivi samostojnega podjetništva (finančna negotovost, konflikt vlog, zahteva po prilagodljivosti).

Kakšne strategije so oblikovali za usklajevanje poklicnega in družinskega življenja glede na njihove izkušnje?

Strategije, ki so jih intervjuvani starši oblikovali čez leta izkušenj, sem predstavila s pomočjo podatkov, ki sem jih dobila z osnim kodiranjem:

Strategije usklajevanja

- Skrb zase
 - prekinitev vzorcev iz otroštva s psihoterapijo (D26),
 - počitek in čas zase (C49),
 - zaposlitev s krajšim delovnim časom,
 - razmišljanje o prehodu na krajši delovni čas (E4, E30),
 - predlog za spremembo (E34).
- Postavljanje meja
 - ločitev dela in doma (B22, B23, B28, B29, B41, B44, D5),
 - porazdelitev nalog v skladu z zmožnostmi (B35),
 - komunikacija z delodajalcem (B36),
 - posvečanje svojemu delu (F35).
- Organizacija
 - časovna razporeditev nalog (A49, A56, C26),
 - prioritizacija (A37, A38, A50, A54, A69, E51, F43),
 - skupna rutina (A51),
 - spanec (A53, A68),
 - posvetitev karieri, ko otroci odrastejo (A71, A72, F46),
 - delitev obveznosti s partnerjem (B31, B32),
 - pomoč partnerja (C25, C27, C38),
 - oblikovanje individualiziranih načinov usklajevanja (C29),
 - enakovredna porazdelitev obveznosti (C30, C31),
 - učinkovitost pri delu (C43),
 - odsotnost strategij (E37),
 - sproščen pristop (F34),

- postaviti kariero na drugo mesto (F45),
- dvojna izpolnitev (F47).
- Vzgoja
 - samostojnost otrok (D22).
 - Pridobivanje znanja
 - učenje iz napak (D23),
 - izobraževanja za mlade družine (D27).
- Komunikacija
 - vnaprejšnja organizacija in komunikacija (C32),
 - načrtovanje in dogovarjanje (C33, C36, C47),
 - učinkovita razporeditev nalog (C41, C48),
 - sodelovanje s partnerjem (E38),
 - sprotno dogovarjanje (E41),
 - prilagajanje nepričakovanim situacijam (C34, C37),
 - iznajdljivost (E39).

Pri tem je pomembno poudariti, da so med glavnimi strategijami predvsem komunikacija s partnerjem in družino ter ustrezna organizacija in razporeditev obveznosti med družinskimi člani.

Kakšno podporo potrebujejo ali bi si želeli pri opravljanju vsakodnevnih obveznosti?

Starši prejemajo različne oblike podpore, predvsem od partnerjev, sorodnikov in institucij, kot so vrtci. A pravi: *»Veliko nam pomaga vrtec, ki poskrbi za otroke med delovnim časom (A61). Ko so otroci bolni, nam predvsem pomagajo najini starši /.../ (A62).«* B dodaja: *»Najbolj pomembna mi je podpora moža in otrok ter mojih staršev (B34).«* C pravi: *»Pri usklajevanju obveznosti nama najbolj pomaga medsebojna podpora in razumevanje (C38). Redko, vendar včasih nama priskoči na pomoč tudi tašča (C39).«* F pravi: *»Prejemam res veliko podpore, ker me mož podpira brezpogojno (F36). Moj posel ni dobičkonosen, odvisen je od tega, kako se stvari odpirajo, če sem zdrava in so otroci zdravi, je več, če nisem manj (F37). Če rečem, da bi kaj naredila v miru, on prevzame otroke, kuhanje (F38).«*

Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja vključuje:

- podporo države in skupnosti (finančna podpora, porodniški dopust, vrtec, izobraževanja),
- podporo socialne mreže (sorodnikov, družine, sodelavcev),

- podpora delodajalca (fleksibilen delovni čas).

5. RAZPRAVA

Povezava rezultatov s teorijo

Raziskava o usklajevanju poklicnega in družinskega življenja staršev v velikih družinah potrjuje in razširja teorije o družinskih in delovnih vlogah ter njihovem vplivu na posameznike. V uvodu raziskave je izpostavljena teorija usklajevanja poklicnega in družinskega življenja ter pomen socialne podpore, organizacije časa in delitve nalog znotraj družine. Poudarjen je bil pomen fleksibilnega delovnega časa in zakonodajne podpore pri lažšanju usklajevanja družinskih in poklicnih obveznosti.

Rezultati raziskave so pokazali, da starši iz velikih družin, ki so sodelovali v raziskavi, opravljajo zahtevne poklice, ki pogosto zahtevajo več kot 40 ur dela tedensko. Primeri iz intervjujev so pokazali, da se starši soočajo s časovno stisko, potrebo po prioritizaciji nalog in prilagajanju nepričakovanim situacijam.

Primeri iz intervjujev:

»V povprečju preživim približno 55 ur tedensko v pisarni ...« (A3)

»Moje delo vključuje širok spekter nalog od ustvarjalnega projektiranja in oblikovanja do administrativnih nalog ...« (A4)

»V službi preživim povprečno 48 ur na teden ...« (C2)

Poleg tega rezultati potrjujejo teorijo o konfliktu med delovnimi in družinskimi vlogami, ki poudarja, da neskladja med delovnimi in družinskimi obveznostmi lahko povzročijo stres in zmanjšano kakovost življenja.

Teorije in praksa

Rezultati raziskave potrjujejo teorijo, da je usklajevanje poklicnih in družinskih obveznosti zahteven proces, ki zahteva jasno postavljanje prioritet, učinkovito organizacijo časa in podporo socialne mreže. Starši so poudarili potrebo po fleksibilnem delovnem času in boljši zakonodajni podpori (npr. podaljšan porodniški dopust).

Rezultati raziskave kažejo, da starši v velikih družinah, da bi uskladili svoje obveznosti, pogosto uporabljajo strategije, kot so zgodnje jutranje delo, jasno postavljanje prioritet in natančno vnaprejšnjo organizacijo. Te ugotovitve potrjujejo teorije, ki poudarjajo pomen organizacije in upravljanja časa za zmanjšanje stresa in povečanje učinkovitosti. Poleg tega se na ta način zmanjšujejo negativni vplivi delovnega okolja na posameznika, ki so povezani

z njegovim psihofizičnim stanjem in vodijo v vrsto zdravstvenih problemov (Stare, 2012, str. 5). Kot je ena izmed intervjuvank navedla: *»Službenih zadev se lotevam zelo zgodaj zjutraj, ko otroci še spijo. Tako imam nekaj miru in lahko opravim pomembne naloge, preden se začne družinski kaos (A37).«*

Poleg tega so rezultati pokazali, da je podpora sorodnikov in širše socialne mreže ključna za uspešno usklajevanje poklicnega in družinskega življenja. Ena izmed intervjuvank je poudarila: *»Najbolj pomembna mi je podpora moža in otrok ter mojih staršev.«* (B42)

Prav tako so porodniški dopust in druge oblike zakonodajne podpore ključni za lajšanje usklajevanja družinskih in poklicnih obveznosti, kar staršem omogoča boljše osredotočanje na pomembne naloge v zgodnjih letih otrokovega življenja.

Povezava z družbenimi politikami

Ugotovitve raziskave imajo pomembne implikacije za oblikovanje družbenih politik. Podpirajo potrebo po fleksibilnih delovnih ureditvah in dodatni podpori za starše, kar je v skladu s priporočili zakonodaje, kot je Zakon o starševskem varstvu in družinskih prejemkih (2014). Starši potrebujejo prilagodljive delovne urnike in dostop do kakovostnih storitev varstva otrok, da bi lahko uspešno usklajevali svoje poklicne in družinske obveznosti. Rezultati raziskave podpirajo obstoječo zakonodajo, ki zagotavlja pravice staršev, kot sta pravica do krajšega delovnega časa in pravica do starševskega dopusta (*Zakon o delovnih razmerjih*, 2013). Starši so poudarili pomen teh pravic za usklajevanje svojih obveznosti. Ena udeleženka je navedla: *»Po rojstvu tretjega otroka razmišljam o prehodu na krajši delovni čas recimo 4 ali 6 ur dnevno, da bi lažje usklajevala poklicno in družinsko življenje (E4)«*.

Sklepi za socialno delo

Socialni delavci imajo ključno vlogo pri podpori staršev velikih družin, in sicer pri usklajevanju poklicnih in družinskih obveznosti. Na podlagi ugotovitev te raziskave lahko socialni delavci razvijejo programe, ki staršem pomagajo pri organizaciji časa, upravljanju stresa in iskanju virov podpore. Ena izmed ključnih strategij, ki jih lahko socialni delavci uporabijo, je pomoč staršem pri vzpostavljanju in krepitvi socialne mreže, ki vključuje partnerje, širšo družino in skupnostne vire.

Kritična ocena metodologije

Med raziskovanjem so bile uporabljene metode kvalitativnega raziskovanja, ki so omogočile poglobljen vpogled v izkušnje staršev v velikih družinah, vendar pa ima ta pristop tudi svoje omejitve. Ena izmed glavnih omejitev je bila subjektivnost podatkov, saj so bili podatki pridobljeni preko intervjujev, ki temeljijo na osebnih izkušnjah in interpretacijah udeležencev. Te so lahko pod vplivom osebnih prepričanj in trenutnega čustvenega stanja intervjuvancev, kar vpliva na zanesljivost podatkov. Poleg tega so bile informacije pridobljene v specifičnem kulturnem in družbenem kontekstu, kar omejuje možnost posploševanja ugotovitev na druge kontekste. Prav tako je bila velikost vzorca relativno majhna, kar omejuje možnost posploševanja ugotovitev na širšo populacijo, vendar ponuja dragocene vpoglede v specifične izkušnje staršev iz velikih družin. Za potrditev ugotovitev bi bile po mojem mnenju potrebne nadaljnje raziskave z večjim in bolj raznolikim vzorcem ter kombinacijo kvalitativnih in kvantitativnih metod.

6. SKLEPI

Poklicno življenje:

- Intervjuvani starši v velikih družinah opravljajo zahtevne poklice, ki zahtevajo veliko časa in pozornosti, vključno z več kot 40 urami tedenskega dela in občasno nočno pripravljenostjo.
- Delovne naloge vključujejo širok spekter dejavnosti od administrativnih nalog do terenskega dela.
- Večina staršev izraža zadovoljstvo s svojim delom kljub občasnemu stresu in izzivom.

Družinsko življenje:

- Družinsko življenje je dinamično in polno izzivov, vključno z glasnostjo in pestrostjo v gospodinjstvu.
- Starši cenijo skupne trenutke z družino, vendar se pogosto počutijo utrujeno in obremenjeno zaradi številnih družinskih obveznosti.
- Vloge v družini niso strogo določene, starši si prizadevajo za enakopravno delitev nalog in vključujejo otroke pri hišnih opravilih.

Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja:

- Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja je velik izziv in pogosto kaotično.
- Intervjuvanci so poudarili, da je pomembno postaviti družino na prvo mesto in otrokom posvetiti več časa in pozornosti.
- Starši si želijo več fleksibilnosti pri delovnem času in več razumevanja s strani družinskih članov in sodelavcev.

Izzivi pri usklajevanju:

- Največji izzivi vključujejo potrebo po lastnem prostoru in miru za delo, usklajevanje obveznosti v času bolezni otrok in drugih nepričakovanih situacij.

Strategije usklajevanja:

- Starši uporabljajo različne strategije, kot so sodelovanje znotraj družine, delitev nalog, fleksibilno načrtovanje in prioritizacija nalog.

Podpora pri usklajevanju:

- Socialna podpora, kot je pomoč sorodnikov in širše družine, je ključna za uspešno usklajevanje.
- Delodajalci, ki ponujajo fleksibilne delovne ure in podporne programe, bistveno prispevajo k boljšemu usklajevanju poklicnega in družinskega življenja.

7. PREDLOGI

1. Predlogi za praktične ukrepe:

- Fleksibilen delovni čas: Uvedba fleksibilnih delovnih ur in možnosti dela od doma, da bi starši lažje usklajevali poklicne in družinske obveznosti.
- Podpora na delovnem mestu: Razvoj programov za podporo zaposlenim staršem, vključno z zagotavljanjem dodatnih prostih dni v primeru bolezni otrok ali drugih družinskih nujnosti.
- Socialna podpora: Spodbujanje širše socialne mreže, ki vključuje podporo sorodnikov in skupnosti pri skrbi za otroke.

2. Predlogi za teorijo in metodo socialnega dela:

- Razvoj teorije o usklajevanju: Poglobitev teoretičnih raziskav o vplivu delovnega okolja in družinskih obveznosti na duševno zdravje in kakovost življenja staršev v velikih družinah.
- Metode socialnega dela: Izboljšanje metod socialnega dela, ki vključujejo celostni pristop k podpiranju staršev pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja, z uporabo individualiziranih načrtov pomoči in svetovanja.

3. Predlogi za nadaljnje raziskovanje:

- Razširitev vzorca: Izvedba raziskav z večjim in bolj raznolikim vzorcem, da bi dobili bolj reprezentativne rezultate.
- Dolgoročne študije: Izvedba longitudinalnih študij, ki bi spremljale spremembe v usklajevanju poklicnega in družinskega življenja čez čas in vpliv različnih podpornih ukrepov.
- Vpliv zakonodaje: Raziskave o vplivu različnih zakonodajnih ukrepov na usklajevanje poklicnega in družinskega življenja, s poudarkom na učinkovitosti teh ukrepov v praksi.

8. VIRI IN LITERATURA

- Čačinovič Vogrinčič, G. (2006). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, G., Mešl, N. (2019). *Socialno delo z družino: soustvarjanje zelenih izidov in družinske razvidnosti*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (1998). *Psihologija družine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Dremelj, P. (2004). Sorodstvo kot vir socialne opore. V M. Novak, N. Černigoj Sadar, S. Dragoš, P. Dremelj, A. Ferligoj, V. Hlebec, T. Kogovšek & M. Nagode, *Omrežja socialne opore prebivalstva Slovenije* (str. 73-84). Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo.
- Družinski zakonik (DZ)* (2019). Ur. l. RS 15/2017, 21/2018.
- Ekvilib Inštitut*. (b. d.). O certifikatu. Pridobljeno 20. 2. 2024 s <https://www.certifikatdpp.si/o-certifikatu/predstavitev-certifikata/>
- Humer, Ž. (2008). Očetovske prakse in usklajevanje s plačanim delom. V T. Rener, Ž. Humer, T. Žakelj, A. Vezovnik & A. Švab, *Novo očetovstvo v Sloveniji* (str. 71-96) Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Humer, Ž., Polje, A., Frelih, M., Štamfelj, I. (2016). *Ukrepi za usklajevanje plačanega dela in družine: priročnik*. Ljubljana: Mirovni inštitut – Inštitut za sodobne družbene in politične študije. Pridobljeno 23. 2. 2024 s <http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:DOC-KHZMLA34>
- Keilman, N. (2003). Demographic and social implications of low fertility for family structures in Europe. *Population studies*, 43. Pridobljeno 25. 2. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/228581699_Demographic_and_social_implications_of_low_fertility_for_family_structures_in_Europe
- Kresal, B., Kresal Šoltes, K. (2016). *Usklajevanje dela in družine – primeri dobrih praks v kolektivnih pogodbah*. Ljubljana: Inštitut za delo pri Pravni fakulteti.
- Kresal, B., Kresal Šoltes, K., Čačinovič Vogrinčič, G., Leskošek, V., Novak, M., Rihter, L. (2011). *Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja – končno poročilo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo in Inštitut za delo pri pravni fakulteti.

Kuhar, M. (2011). Skrb za otroke: potrebe staršev predadolescentnih otrok v Sloveniji. Teorija in praksa: 48(2) 473 – 490. Pridobljeno 24. 2. 2024 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-KJKZGVJL>

Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I: Načrtovanje raziskave*. Študijsko gradivo za interno uporabo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Mešl, N. (2008). *Razvijanje in uporaba znanja v socialnem delu z družino: procesi soustvarjanja teoretskega znanja v praksi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Pravice velikih družin (b. d.). Pridobljeno 26. 2. 2024 s [Pravice velikih družin | GOV.SI](https://www.gov.si/pravice-velikih-druzin/)

Rener, T. (2006). Težave s pojmom družine. V T. Rener, M. Sedmak, A. Švab, M. Urek, *Družine in družinsko življenje v Sloveniji* (str. 13–26). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales: Zgodovinsko društvo za južno Primorsko.

Resolucija o družinski politiki 2018-2028 »Vsem družinam prijazna družba« (2018). (ReDP18-28). Uradni list RS, št. 15/18. Pridobljeno dne 29. 2. 2024 s <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO118>

Small, S. A. in Eastman, G. (1991). Rearing Adolescents in Contemporary Society: A Conceptual Framework for Understanding the Responsibilities and Needs of Parents. *Family Relations*, 40(4), 455-462. Pridobljeno 29. 2. 2024 s [Rearing Adolescents in Contemporary Society: A Conceptual Framework for Understanding the Responsibilities and Needs of Parents on JSTOR](https://www.jstor.org/stable/584844)

Stare, J. (2012). *Izzivi in priložnosti zdravega delovnega okolja*. Ljubljana: Fakulteta za upravo.

Švab, A. (2001). *Družina: od modernosti k postmodernosti*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Švab, A. (2006). Družinske spremembe. V T. Rener, M. Sedmak, A. Švab, M. Urek, *Družine in družinsko življenje v Sloveniji* (str. 63–87). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales: Zgodovinsko društvo za južno Primorsko.

Švab, A. (2008). Novo očetovstvo v kontekstu družinskih sprememb. V T. Rener, Ž. Humer, T. Žakelj, A. Vezovnik & A. Švab, *Novo očetovstvo v Sloveniji* (str. 33-70) Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Tomažević, N., Kozjek, T. (2012). Pogled zaposlenih na problematiko usklajevanja poklicnega in družinskega življenja. V J. Stare, *Izzivi in priložnosti zdravega delovnega okolja* (str. 93-124). Ljubljana: Fakulteta za upravo.

Ule, M. in Kuhar, M. (2003). *Mladi, družina, starševstvo: Spremembe življenjskih potekov v pozni moderni*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Virginia Commonwealth University (2023). *Corporate Social Workers: The Role of Social Work in Business*. Pridobljeno 22. 3. 2024 s <https://onlinesocialwork.vcu.edu/blog/corporate-social-worker/#:~:text=A%20corporate%20social%20worker%20helps,employees%20and%20the%20wider%20community>.

Zakon o delovnih razmerjih (ZDR-I) (2013). Ur. l. RS 21/2013. Pridobljeno dne 4. 5. 2022 s <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5944>

Zakon o starševskem varstvu in družinskih prejemkih (ZSDP-I) (2014). Ur. l. RS 26/2014, 90/2015, 75/2017. Pridobljeno 29. 2. 2024 s <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6688>

Žabkar, B. (2012). Definicija in pomen vključenega očetovstva. *Anthropos (Ljubljana)*, 44(3/3), str. 311-325. Pridobljeno 29. 2. 2024 s [dLib.si - Definicija in pomen vključenega očetovstva](#)

Žakelj, T., Švab, A. (2009). *Usklajevanje dela in družine: med zakonodajnimi spodbudami in vsakdanjim življenjem*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo. Pridobljeno 29. 2. 2024 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-JIBJ4FY8>

Žele, N. (2011). Od individualizacije posameznika do pluralizacije družinskih oblik. *Razpotja*, 2(5), str. 18-20. Pridobljeno 27. 2. 2024 s [dLib.si - Od individualizacije posameznika do pluralizacije družinskih oblik](#)

9. PRILOGE

9.1. Vodilo za intervju

Tema: **Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja staršev v velikih družinah**

Avtorica: Teja Derin

Raziskovalna vprašanja:

1. Na kakšen način starši v velikih družinah usklajujejo poklicno in družinsko življenje?
2. Kateri so največji izzivi, s katerimi se srečujejo pri usklajevanju teh obveznosti?
3. Kakšne strategije so oblikovali za usklajevanje poklicnega in družinskega življenja glede na njihove izkušnje?
4. Kakšno podporo potrebujejo ali bi si želeli pri opravljanju vsakodnevnih obveznosti?

Definicija pojmov:

Velika družina – družina, ki ima tri ali več otrok, ki ima v koledarskem letu najmanj en dan tri ali več otrok do starosti 18 let, po 18. letu pa, če imajo status učenca, dijaka, vajenca ali študenta, vendar najdlje do 26. leta starosti. Eden od staršev in otroci morajo imeti skupno stalno ali začasno prebivališče in dejansko prebivati v Republiki Sloveniji.« (*Zakon o starševskem varstvu in družinskih prejemkih*, 2014, 77. člen).

Spol:

Starost:

Število otrok:

Oblika družine:

Poklicno življenje

1. Prosim, opišite svoje poklicno življenje:
 - 1.1. Kakšno delo opravljate?
 - 1.2. Katere naloge in obveznosti se navezujejo na vaše poklicno življenje?
 - 1.3. Kako se počutite ob opravljanju svojega poklica?

Družinsko življenje

2. Prosim opišite svoje družinsko življenje:
 - 2.1. Kako bi opisali svojo družino in njeno dinamiko?

- 2.2. Katere naloge in obveznosti se navezujejo na vaše družinsko življenje?
- 2.3. Kako so porazdeljene vloge v vaši družini?
- 2.4. Kako se počutite ob opravljanju družinskih obveznosti?

Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja

- 3. Kakšno se vam zdi usklajevanje vašega poklicnega in družinskega življenja?
 - 3.1. S kakšnimi izzivi se soočate pri tem?
 - 3.2. Kaj bi spremenili?
 - 3.3. Poskusite tudi časovno opisati razmerje med poklicnimi in družinskimi obveznostmi.

Strategije usklajevanja poklicnega in družinskega življenja

- 4. Katere strategije usklajevanja ste oblikovali skozi svoje izkušnje?
 - 4.1. Opišite primere, ko ste uspešno uskladili družinske in poklicne obveznosti in kaj vam je pri tem pomagalo.

Oblike podpore pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja

- 5. Kakšno podporo prejimate pri usklajevanju svojih obveznosti?
 - 5.1. Vam kdo pri tem pomaga (sorodniki, delodajalec)?
 - 5.2. Kakšno podporo bi si želeli prejemati v prihodnje?
 - 5.3. Kaj bi predlagali mlademu staršu, ki še ni izkušen na področju usklajevanja poklicnih in družinskih obveznosti?

9.2. Odprto kodiranje

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A1	Sem arhitektka in se ukvarjam z arhitekturnim projektiranjem.	Poklic	Značilnosti	Poklicno življenje
A2	Moja pisarna je v neposredni bližini doma, kar mi omogoča, da lažje usklajujem poklicne in družinske obveznosti.	Lokacija dela	Lažje usklajevanje	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
A3	V povprečju preživim približno 55 ur tedensko v pisarni.	Delovni čas	Značilnosti	Poklicno življenje
A4	Moje delo vključuje širok spekter nalog, od ustvarjalnega projektiranja in oblikovanja, do administrativnih nalog, kot je vodenje upravnih postopkov za pridobitev dovoljenj.	Naloge in obveznosti	Delovne naloge	Poklicno življenje
A5	Poleg tega redno obiskujem gradbišča, izvajam meritve in se sestajam s strankami ter podizvajalci, da uskladimo vse podrobnosti projektov.	Teren	Delovne naloge	Poklicno življenje
A6	Vsak dan je drugačen, kar ohranja moje delo zanimivo in izzivalno.	Raznolikost dela	Občutki do dela	Poklicno življenje
A7	Prva in najpomembnejša je projektiranje in oblikovanje, kjer ustvarjam načrte za nove stavbe ali prenove obstoječih.	Projektiranje	Delovne naloge	Poklicno življenje
A8	Poleg tega vodim upravne postopke za pridobitev gradbenih dovoljenj, kar vključuje obsežno dokumentacijo in komunikacijo z uradniki.	Administracija	Delovne naloge	Poklicno življenje
A9	Pogosto se tudi odpravljam na teren, kjer izvajam meritve in pregledujem lokacije, da	Teren	Delovne naloge	Poklicno življenje

	zagotovim, da vse poteka po načrtih.			
A10	Pomemben del mojega dela je tudi srečevanje s strankami, da razumem njihove želje in potrebe, ter koordinacija s podizvajalci, da zagotovimo uspešno izvedbo projektov.	Sestanki	Delovne naloge	Poklicno življenje
A11	Večinoma uživam v svojem delu, saj je zelo raznoliko in kreativno.	Zadovoljstvo z delom	Občutki do dela	Poklicno življenje
A12	Všeč mi je, da lahko skozi arhitekturo izražam svojo ustvarjalnost in hkrati uporabim svoje tehnične veščine.	Zadovoljstvo z delom	Občutki do dela	Poklicno življenje
A13	Ko se pojavijo izzivi, jih vidim kot priložnosti za rast in učenje.	Izzivi kot priložnost	Občutki do dela	Poklicno življenje
A14	Seveda so tudi trenutki stresa, še posebej, ko se stvari ne odvijajo po načrtih, vendar to jemljem kot del procesa.	Stres	Občutki do dela	Poklicno življenje
A15	Na koncu, ko vidim dokončan projekt in zadovoljstvo strank, je ves trud poplačan.	Izpolnitev	Občutki do dela	Poklicno življenje
A16	Naše družinsko življenje je zelo dinamično in živahno, saj imamo tri otroke.	Živahnost	Družinska dinamika	Družinsko življenje
A17	Pogosto je pri nas zelo glasno, ker imamo vsi veliko za povedati in se moramo kar potruditi, da vsak pride na vrsto.	Komunikacija	Družinska dinamika	Družinsko življenje
A18	Med tednom vlada mini kaos, ko poskušamo uskladiti vse šolske in obšolske obveznosti otrok, kar vključuje številne prevoze na različne dejavnosti.	Kaos	Družinske obveznosti	Družinsko življenje

A19	Vikendi pa so čas, ko se lahko nekoliko umirimo.	Sprostitev	Prosti čas	Družinsko življenje
A20	Takrat najraje preživljamo čas doma ali s širšo družino in prijatelji, brez posebnih obveznosti.	Družbeni stiki	Prosti čas	Družinsko življenje
A21	V družinskem življenju imam veliko različnih nalog.	Raznolikost nalog	Družinske obveznosti	Družinsko življenje
A22	Vsakodnevna gospodinjska opravila, kot so kuhanje, pranje in čiščenje, so del rutine.	Gospodinjska opravila	Družinske obveznosti	Družinsko življenje
A23	Poleg tega pomagam otrokom pri šolskih nalogah in obveznostih ter jih vozim na popoldanske krožke in dejavnosti.	Aktivnosti otrok	Družinske obveznosti	Družinsko življenje
A24	Vse to pa vključuje tudi vzgojo in skrb za njihovo dobro počutje ter postavljanje pozitivnega zgleda.	Vzgoja in skrb za otroke	Družinske obveznosti	Družinsko življenje
A25	Skušamo jih naučiti odgovornosti in samostojnosti, kar pa zahteva veliko potrpežljivosti in časa.	Vzgoja in skrb za otroke	Družinske obveznosti	Družinsko življenje
A26	Vloge v naši družini niso strogo določene.	Fleksibilnost	Razdelitev vlog	Družinsko življenje
A27	Moj mož pogosto prevzame kuhanje, ker v tem resnično uživa, medtem ko jaz pogosteje perem.	Razdelitev opravil	Razdelitev vlog	Družinsko življenje
A28	Za hišo in okolico skrbiva skupaj, odvisno od vrste opravila, pri čemer poskušava vključiti tudi otroke.	Sodelovanje	Razdelitev vlog	Družinsko življenje
A29	Čistoča in red sta z rojstvom otrok postala manj pomembna, saj se trudiva ohraniti prijetno domače vzdušje brez prevelikega stresa glede gospodinjskih opravil.	Prioritizacija	Razdelitev vlog	Družinsko življenje

A30	Na pomoč nam pride tudi robotski sesalnik, ki pomaga pri čiščenju tal, kar nam olajša vsakodnevna opravila.	Pomoč tehnologije	Družinske obveznosti	Družinsko življenje
A31	Pogosto se mi zdijo te obveznosti zelo naporne in kot da se nikoli ne končajo.	Napor	Občutki do družinskih obveznosti	Družinsko življenje
A32	Vendar pa se zavedam, da so izjemno pomembne za dobrobit in razvoj naših otrok.	Pomembnost družinskih obveznosti	Občutki do družinskih obveznosti	Družinsko življenje
A33	Kljub utrujenosti in monotonosti, ki jo prinašajo vsakodnevna gospodinjska opravila, je občutek izpolnjenosti, ko vidim, kako otroci rastejo in se razvijajo, neprecenljiv.	Izpolnitev	Občutki do družinskih obveznosti	Družinsko življenje
A34	Te naloge so del naše družinske dinamike, in kljub temu da so včasih naporne, prinašajo tudi veliko zadovoljstva.	Zadovoljstvo	Občutki do družinskih obveznosti	Družinsko življenje
A35	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja je velik izziv in pogosto kaotično.	Izziv	Občutki do usklajevanja	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
A36	Vedno se zdi, da se za vse mudi, in težko je najti čas, da bi stvari opravila tako, kot bi si želela.	Časovna stiska	Časovna stiska	Izzivi pri usklajevanju
A37	Zato smo si morali postaviti jasne prioritete in se osredotočiti na tisto, kar je resnično pomembno.	Osredotočanje na pomembne stvari	Postavljanje prioritet	Strategije usklajevanja
A38	Odločili smo se, da ne bomo izgubljali časa za nepotrebne in nepomembne reči in opravila.	Izločanje nepomembnih opravil	Postavljanje prioritet	Strategije usklajevanja
A39	Največji izziv je zagotovo usklajevanje dela in družinskih obveznosti, ko so otroci bolni, zlasti v prvih dveh letih, ko so v vrtcu in so pogosto doma zaradi bolezni.	Bolezen otrok	Nepričakovane situacije	Izzivi pri usklajevanju

A40	Kot samostojna podjetnica, če ne delam, ni prihodkov. Poleg tega ni nikogar, ki bi me nadomestil, odgovarjal na vprašanja naročnikov ali peljal projekte naprej.	Finančna negotovost	Izzivi samostojnega podjetništva	Izzivi pri usklajevanju
A41	V takšnih trenutkih je težko popolnoma posvetiti bolnemu otroku, saj je potrebno hkrati skrbeti tudi za službene obveznosti.	Konflikt vlog	Izzivi samostojnega podjetništva	Izzivi pri usklajevanju
A42	To je resen izziv, ki zahteva veliko prilagodljivosti in podpore.	Zahteva po prilagodljivosti	Izzivi samostojnega podjetništva	Izzivi pri usklajevanju
A43	Zelo bi koristilo, če bi bil porodniški dopust podaljšan vsaj do otrokovega drugega leta starosti.	Podaljšan porodniški dopust	Zakonodajna podpora	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
A44	To bi omogočilo staršem, da v zgodnjih letih, ko otroci najbolj potrebujejo njihovo prisotnost, lažje uskladijo družinske in poklicne obveznosti.	Lažje usklajevanje	Zakonodajna podpora	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
A45	Mislim, da bi daljši porodniški dopust omogočil staršem, da se v teh pomembnih letih bolj posvetijo svojim otrokom brez skrbi glede službenih obveznosti.	Lažje usklajevanje	Zakonodajna podpora	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
A46	Med tednom za poklicne obveznosti porabim približno 10 ur na dan, kar pomeni, da za družino ostane okoli 5 ur.	Časovna porazdelitev	Razmerje obveznosti	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
A47	Vikendi pa so v celoti posvečeni družini, kar nam omogoča, da se resnično povežemo in skupaj preživimo kakovosten čas.	Čas za družino	Prosti čas	Družinsko življenje
A48	Vikendi so za nas čas sprostitve in uživanja v družinskem krogu, brez	Sprostitev	Prosti čas	Družinsko življenje

	stresa vsakodnevnih obveznosti.			
A49	Službenih zadev se lotevam zelo zgodaj zjutraj, ko otroci še spijo.	Časovna razporeditev nalog	Organizacija	Strategije usklajevanja
A50	Tako imam nekaj miru in lahko opravi pomembne naloge, preden se začne družinski kaos.	Prioritizacija	Organizacija	Strategije usklajevanja
A51	Po tem skupaj z možem otroke zrihtamo in jih odpeljemo v vrtec oziroma šolo.	Skupna rutina	Organizacija	Strategije usklajevanja
A52	Ker zjutraj oddelam par ur, sem lahko popoldne na voljo za otroke in njihove dejavnosti.	Časovna porazdelitev	Razmerje obveznosti	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
A53	Da lahko zjutraj zgodaj vstanem, hodim tudi zgodaj spat.	Spanec	Organizacija	Strategije usklajevanja
A54	Naša strategija je, da naredimo samo tisto, kar je nujno, in nam pomembno, ostale stvari pa lahko počakajo ali grejo mimo.	Prioritizacija	Organizacija	Strategije usklajevanja
A55	Velikokrat se za gradnjo ali prenovo doma odločijo prav mlade družine z majhnimi otroki.	Stranke z otroki	Značilnosti	Poklicno življenje
A56	Ker si v službah težko vzamejo prosti dan, se za sestanke pogosto dogovorimo v popoldanskih urah, ko imajo več časa.	Časovna razporeditev nalog	Organizacija	Strategije usklajevanja
A57	Seveda pridejo na sestanek tudi otroci.	Vključevanje otrok	Primeri usklajevanja	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
A58	Imam srečo, da imam pisarno v neposredni bližini doma, kjer ne manjka igrač.	Lokacija dela	Značilnosti	Poklicno življenje
A59	Tako se otroci strank in naši otroci lahko skupaj igrajo, medtem ko mi odrasli opravimo sestanek.	Skupna igra	Primeri usklajevanja	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja

A60	To nam resnično olajša delo in omogoča boljše usklajevanje družinskih in poklicnih obveznosti.	Olajšanje dela	Občutki do usklajevanja	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
A61	Veliko nam pomaga vrtec, ki poskrbi za otroke med našim delovnim časom.	Vrtec	Podpora skupnosti	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
A62	Ko so otroci bolni, nam predvsem pomagajo najini starši, torej nonoti.	Podpora sorodnikov	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
A63	Pomembna je tudi pomoč pri plačilu prispevkov zaradi dela s skrajšanim delovnim časom zaradi starševstva, kar je zelo dobrodošla podpora.	Finančna podpora	Zakonodajna podpora	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
A64	Predvsem sorodniki, predvsem najini starši, ki pogosto priskočijo na pomoč, ko to potrebujemo.	Podpora sorodnikov	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
A65	Brez njihove podpore bi bilo usklajevanje vseh obveznosti veliko težje.	Pomen podpore	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
A66	Želela bi si vsaj takšno podporo, kot jo imamo zdaj.	Ohranjanje podpore	Želje in spremembe	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
A67	Morda bi bilo koristno imeti še dodatne možnosti za fleksibilen delovni čas ali večjo podporo pri varstvu otrok, ko so bolni.	Fleksibilen delovni čas	Podpora delodajalca	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
A68	Predlagala bi, da gredo zgodaj spat, ker je dober spanec ključen za obvladovanje stresa.	Spanec	Organizacija	Strategije usklajevanja
A69	Nepomembne stvari bodo počakale.	Prioritizacija	Organizacija	Strategije usklajevanja
A70	Pomembno je vzeti si čas za otroke, ker res hitro rastejo.	Čas za otroke	Prosti čas	Družinsko življenje

A71	Ko so otroci majhni, žal ni veliko časa za gradnjo kariere, kar pa ne pomeni, da tega časa nikoli ne bo.	Posvetitev karieri ko otroci odrastejo	Organizacija	Strategije usklajevanja
A72	Otroci hitro rastejo in postajajo vse bolj samostojni, kar bo kasneje omogočilo več časa za razvoj kariere.	Posvetitev karieri ko otroci odrastejo	Organizacija	Strategije usklajevanja
B1	Delam kot poslovna sekretarka v tajništvu osnovne šole, zaposlena sem za polni delovni čas, torej 8 ur na dan.	Poklic	Značilnosti	Poklicno življenje
B2	V službi sem vsak dan od 7. do 15. ure, kar pomeni, da v tednu preživim približno 40 ur na delovnem mestu.	Delovni čas	Značilnosti	Poklicno življenje
B3	Moje delo zahteva veliko profesionalnosti, natančnosti in komunikativnosti.	Zahteve dela	Zahteve in spretnosti	Poklicno življenje
B4	Sem vstopna točka naše šole, prva oseba, na katero se obrnejo tako učenci kot starši in učitelji, zato moram biti vedno na tekočem z dogajanjem na šoli.	Naloge in obveznosti	Delovne naloge	Poklicno življenje
B5	Poleg tega moram poznati tudi vse relevantne zakone, tako tiste, ki se nanašajo na šolstvo kot tudi na kadrovanje.	Pravna znanja	Zahteve in spretnosti	Poklicno življenje
B6	Moje delo mi je zelo všeč, ker je zelo dinamično.	Zadovoljstvo z delom	Občutki do dela	Poklicno življenje
B7	Vsak dan prinaša nove izzive in priložnosti za učenje, kar mi omogoča, da se nikoli ne dolgočasi.	Izzivi kot priložnost	Občutki do dela	Poklicno življenje
B8	V svoji družini se počutim zelo lepo.	Počutje v družini	Družinska dinamika	Družinsko življenje
B9	Z možem imava zelo lep odnos, naši trije najstniki pa nama popestrijo vsakdan.	Družinski odnosi	Družinska dinamika	Družinsko življenje

B10	Zelo cenimo skupne trenutke, še posebej tiste za kuhinjsko mizo, pa tudi skupne izlete in družabne igre, kjer se vsi zabavamo.	Skupne aktivnosti	Prosti čas	Družinsko življenje
B11	Čez dan je naša hiša večinoma prazna, zvečer pa se radi vsi stisnemo na kavču in preživimo čas skupaj.	Čas za družino	Prosti čas	Družinsko življenje
B12	Doma sem mama in gospodinja.	Družinske vloge	Razdelitev vlog	Družinsko življenje
B13	Skrbim, da je naš dom pospravljen in čist, perilo oprano in zloženo, vsak dan skuham kosilo.	Gospodinjska opravila	Družinske obveznosti	Družinsko življenje
B14	Pomemben del mojega dneva je tudi razvoz otrok v šolo in na njihove popoldanske dejavnosti.	Prevoz otrok	Družinske obveznosti	Družinsko življenje
B15	Med vikendom k hišnim opravilom priskočijo na pomoč tudi otroci.	Pomoč otrok pri hišnih opravilih	Razdelitev vlog	Družinsko življenje
B16	Sicer pa jaz večinoma poskrbim za delo v hiši, medtem ko mož skrbi za delo zunaj hiše – vrtnarjenje, njivo, košnjo, popravila in podobno.	Razdelitev opravil	Razdelitev vlog	Družinsko življenje
B17	Prevoz otrok opravlja oba, odvisno od urnika in potreb.	Prevoz otrok	Družinske obveznosti	Družinsko življenje
B18	Za svojo družino zelo rada skrbim.	Zadovoljstvo z družinskimi obveznostmi	Občutki do družinskih obveznosti	Družinsko življenje
B19	Čeprav je delo včasih naporno, me veseli, da lahko prispevam k družinski sreči in udobju.	Zadovoljstvo z družinskimi obveznostmi	Občutki do družinskih obveznosti	Družinsko življenje
B20	Sedaj, ko so otroci večji, mi usklajevanje poklicnega in družinskega življenja ne predstavlja večje težave.	Starost otrok	Lažje usklajevanje	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
B21	Ko so bili otroci manjši, pa bi si želela več časa za družino.	Starost otrok	Težje usklajevanje	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja

B22	Imam srečo, da svojo službo lahko zaključim po preteku 8 ur in dela ne nosim domov.	Ločitev dela in doma	Postavljanje meja	Strategije usklajevanja
B23	Ko prestopim prag doma, se posvetim sebi in družini.	Ločitev dela in doma	Postavljanje meja	Strategije usklajevanja
B24	Včasih je težko uskladiti vse obveznosti, še posebej, ko pride do nepričakovanih situacij, kot so bolezni otrok ali nujne zadeve v službi.	Bolezni otrok	Nepričakovane situacije	Izzivi pri usklajevanju
B25	Morda bi si želela več fleksibilnosti pri delovnem času, da bi lažje uskladila obveznosti, ko pride do nepričakovanih situacij.	Fleksibilnost delovnega časa	Želje in spremembe	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
B26	Med tednom preživim približno 40 ur v službi, preostali čas pa je namenjen družini.	Časovna porazdelitev	Razmerje obveznosti	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
B27	Vikendi so večinoma popolnoma posvečeni družini in skupnim dejavnostim.	Čas za družino	Prosti čas	Družinsko življenje
B28	Naučila sem se, da službene obveznosti ostanejo v službi, prav tako morebitne težave.	Ločitev dela in doma	Postavljanje meja	Strategije usklajevanja
B29	Ko zaključim delo, se posvetim družini in se trudim, da delo ne vpliva na naše skupne trenutke.	Ločitev dela in doma	Postavljanje meja	Strategije usklajevanja
B30	Velikokrat se zgodi, da se poklicne in družinske obveznosti prekrivajo.	Prekrivanje obveznosti	Časovno usklajevanje	Izzivi pri usklajevanju
B31	V takih primerih se z mojem uskladiva in dogovoriva, kdo bo poskrbel za kaj.	Delitev obveznosti s partnerjem	Organizacija	Strategije usklajevanja
B32	Če moram v službi ostati dlje, mož poskrbi za otroke in obratno.	Delitev obveznosti s partnerjem	Organizacija	Strategije usklajevanja
B33	Pomaga tudi to, da imava podporo staršev, ki priskočijo na pomoč, ko je potrebno.	Podpora sorodnikov	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja

B34	Najbolj pomembna mi je podpora moža in otrok ter mojih staršev.	Podpora družine	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
B35	Pri obveznostih v službi pa sem se skozi leta naučila postaviti meje, do kje zmorem, kaj lahko počaka in kaj je prioriteta.	Porazdelitev nalog v skladu z zmožnostmi	Postavljanje meja	Strategije usklajevanja
B36	Včasih je potrebno tudi reči ne na tak način, da delodajalec razume, kje so moje meje.	Komunikacija z delodajalcem	Postavljanje meja	Strategije usklajevanja
B37	Pri dejavnostih doma so nama z možem veliko pomagali in še vedno pomagajo najini starši, ki priskočijo na pomoč z varstvom in prevozi otrok.	Podpora sorodnikov	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
B38	V prihodnje si želim, da bi bila slišana in razumljena, tako doma kot v službi.	Želje po slišanosti in razumevanju	Želje in spremembe	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
B39	Pomembno je, da tudi ostali razumejo, da nisem vsemogočna in da potrebujem podporo.	Potreba po podpori	Želje in spremembe	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
B40	Poklicna pot je pomembna za vsakega, saj ne pomeni samo finančne samostojnosti in dobrobiti, ampak je tudi zelo pomembna za posameznikovo samopodobo.	Pomen poklicne poti	Vrednote	Poklicno življenje
B41	Pomembno pa je razločiti mejo med službo in družino.	Ločitev dela in doma	Postavljanje meja	Strategije usklajevanja
B42	Družina je zelo pomembna in mora biti na prvem mestu.	Postavitev družine na prvo mesto	Razmerje obveznosti	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
B43	Vsekakor pa te morajo tudi člani družine podpirati in ti pomagati, saj si enakovreden član družine.	Potreba po podpori družine	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja

B44	Če se le da, pustimo službo v službi in se doma ukvarjamo s tistimi, ki jih imamo in nas imajo radi.	Ločitev dela in doma	Postavljanje meja	Strategije usklajevanja
C1	Delam kot zdravnik internist v bolnišnici Izola.	Poklic	Značilnosti	Poklicno življenje
C2	V službi preživim povprečno 48 ur na teden, kar vključuje tudi občasne nočne izmene in pripravljenost na klice iz bolnišnice, predvsem čez vikende.	Delovni čas	Značilnosti	Poklicno življenje
C3	Moje delo je zelo zahtevno in vključuje diagnostiko, zdravljenje pacientov ter sodelovanje s kolegi zdravniki in medicinskimi sestrami.	Zahteve dela	Zahteve in spretnosti	Poklicno življenje
C4	Moje glavne naloge so zdravljenje pacientov, postavljanje diagnoz, predpisovanje terapij ter spremljanje njihovega stanja.	Naloge in obveznosti	Delovne naloge	Poklicno življenje
C5	Poleg redne službe moram biti tudi občasno pripravljen na klice, kar pomeni, da moram biti vedno dosegljiv in pripravljen priti v bolnišnico, če je to potrebno.	Stalna pripravljenost	Delovne naloge	Poklicno življenje
C6	To pogosto zahteva hitro odzivanje in sposobnost sprejemanja odločitev v kritičnih situacijah.	Sposobnost sprejemanja hitrih odločitev	Zahteve in spretnosti	Poklicno življenje
C7	Večinoma sem zadovoljen s svojim delom, saj lahko neposredno pomagam ljudem in prispevam k njihovem zdravju in boljšemu počutju.	Zadovoljstvo z delom	Občutki do dela	Poklicno življenje
C8	Vendar pa me občasno frustrira slabo delujoč zdravstveni sistem, ki nam pogosto otežuje delo.	Frustracija zaradi sistema	Občutki do dela	Poklicno življenje

C9	Kljub temu se trudim ohraniti pozitiven pogled in se osredotočiti na bolnike ter njihove potrebe.	Pozitiven odnos	Zahteve in spretnosti	Poklicno življenje
C10	Smo tipična družina s tremi najstniki, kar prinaša veliko izzivov in dinamičnosti.	Družinska struktura	Družinska dinamika	Družinsko življenje
C11	Z ženo si deliva družinska dela in opravke čim bolj enakopravno, odvisno od najinih obremenitev.	Razdelitev opravil	Razdelitev vlog	Družinsko življenje
C12	Skušava vključiti tudi otroke, da sami prevzamejo čim več odgovornosti, kar nam včasih uspe bolj, včasih manj.	Pomoč otrok pri hišnih opravilih	Razdelitev vlog	Družinsko življenje
C13	Naši dnevi so pogosto napolnjeni z različnimi dejavnostmi, vendar se trudimo najti čas za skupne trenutke.	Čas za družino	Prosti čas	Družinsko življenje
C14	Skupaj z ženo skrbiva za osnovne potrebe otrok, kar vključuje redno kuhanje in pripravljanje domačih obrokov.	Vzgoja in skrb za otroke	Družinske obveznosti	Družinsko življenje
C15	Poleg tega poskrbiva za prevoze otrok v šolo in na popoldanske treninge ter druge aktivnosti.	Prevozi otrok	Družinske obveznosti	Družinsko življenje
C16	Naloge in obveznosti si deliva glede na najino zasedenost in se vsak dan sproti dogovarjava, kdo bo opravil katere zadolžitve.	Razdelitev opravil	Razdelitev vlog	Družinsko življenje
C17	Večinoma si z ženo deliva vsa opravila in zadolžitve.	Razdelitev opravil	Razdelitev vlog	Družinsko življenje
C18	Otroke tudi spodbujava, da prevzamejo določene odgovornosti, kot so pospravljanje sobe, pomoč pri hišnih opravilih in skrb za svoje šolske obveznosti.	Pomoč otrok pri hišnih opravilih	Razdelitev vlog	Družinsko življenje

C19	Večinoma se ob opravljanju družinskih obveznosti počutim dobro.	Zadovoljstvo z družinskimi obveznostmi	Občutki do družinskih obveznosti	Družinsko življenje
C20	Te obveznosti mi niso odveč, rad naredim, kar je potrebno narediti.	Pozitiven odnos do nalog	Občutki do družinskih obveznosti	Družinsko življenje
C21	Seveda pa sem občasno utrujen, saj se zavedam, da ob prihodu iz službe ne pridem spočit, ampak že večinoma utrujen.	Utrujenost	Občutki do družinskih obveznosti	Družinsko življenje
C22	Vendar pa mi družinski trenutki prinašajo zadovoljstvo in občutek izpolnjenosti.	Zadovoljstvo pri opravljanju družinskih obveznosti	Občutki do družinskih obveznosti	Družinsko življenje
C23	Se trudim, da je usklajevanje poklicnega in družinskega življenja čim bolj uspešno.	Trud	Občutki do usklajevanja	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
C24	Glavni izziv je časovno usklajevanje z ženo, saj imava oba naporne in zahtevne službe.	Naporno poklicno življenje obeh partnerjev	Časovna stiska	Izzivi pri usklajevanju
C25	Kljub temu se trudiva, da si pomagava in podpirava drug drugega, kar nama omogoča, da uspešno uskladiva najine obveznosti.	Pomoč partnerja	Organizacija	Strategije usklajevanja
C26	Oba imava naporne urnike in veliko obveznosti, zato morava biti zelo organizirana in fleksibilna.	Časovna razporeditev nalog	Organizacija	Strategije usklajevanja
C27	Včasih je težko najti čas za vse, kar je potrebno, vendar se trudiva, da si čim bolj pomagava in razbremeniva drug drugega.	Pomoč partnerja	Organizacija	Strategije usklajevanja
C28	Načeloma sem zadovoljen s tem, kako nama uspeva usklajevati poklicne in družinske obveznosti, zato ne bi spremenil kaj dosti.	Zadovoljstvo z usklajevanjem	Občutki do usklajevanja	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
C29	Zdi se mi, da sva našla način, ki deluje za naju in najino družino.	Oblikovanje individualiziranih načinov usklajevanja	Organizacija	Strategije usklajevanja

C30	Poskušava uravnorežiti poklicne in družinske obveznosti, tako da oba prispevava približno enako.	Enakovredna porazdelitev obveznosti	Organizacija	Strategije usklajevanja
C31	Seveda je včasih to težje doseči, zlasti ko imava oba veliko obveznosti v službi, vendar se trudi, da bi bilo razmerje čim bolj uravnoreženo.	Enakovredna porazdelitev obveznosti	Organizacija	Strategije usklajevanja
C32	Ena ključnih strategij, ki sva jo oblikovala skozi leta, je dobra vnaprejšnja organizacija in komunikacija.	Vnaprejšnja organizacija in komunikacija	Komunikacija	Strategije usklajevanja
C33	Sproti se dogovarjava, kdo bo prevzel katere naloge, in poskušava predvideti morebitne izzive.	Načrtovanje in dogovarjanje	Komunikacija	Strategije usklajevanja
C34	Pomaga nama tudi to, da se prilagajava situacijam in hitro najdeva rešitve, ko pride do nepričakovanih sprememb.	Prilagajanje nepričakovanim situacijam	Prilagodljivost	Strategije usklajevanja
C35	Velikokrat se zgodi, da morava uskladiti službene in družinske obveznosti, na primer ko imava oba pomembne sestanke ali dežurstva.	Prekrivanje obveznosti	Časovna stiska	Izzivi pri usklajevanju
C36	V takih primerih se vnaprej dogovoriva, kdo bo poskrbel za otroke in druge naloge.	Načrtovanje in dogovarjanje	Komunikacija	Strategije usklajevanja
C37	Pravočasno načrtovanje in prilagajanje nama omogočata, da uspešno uskladi obveznosti in zagotoviva, da nobena naloga ne ostane neizpolnjena.	Prilagajanje nepričakovanim situacijam	Prilagodljivost	Strategije usklajevanja
C38	Pri usklajevanju obveznosti nama najbolj pomaga medsebojna podpora in razumevanje.	Pomoč partnerja	Organizacija	Strategije usklajevanja
C39	Redko, vendar včasih, nama priskoči na pomoč tudi tašča, kar je vedno dobrodošlo.	Podpora sorodnikov	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in

				družinskega življenja
C40	Večinoma pa usklajujeva vse sama z ženo.	Samostojno usklajevanje	Načini usklajevanja	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
C41	Komunikacija med nama je ključnega pomena, saj le tako lahko učinkovito razporedimo naloge in poskrbimo, da vse poteka gladko.	Učinkovita razporeditev nalog	Komunikacija	Strategije usklajevanja
C42	Delodajalec pri tem nima posebne vloge, saj moram svoje službene obveznosti opraviti ne glede na družinske potrebe.	Pomanjkanje podpore	Podpora delodajalca	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
C43	Kljub temu se trudim, da delo v službi zaključim čim bolj učinkovito, da lahko preostanek časa posvetim družini.	Učinkovitost pri delu	Organizacija	Strategije usklajevanja
C44	Trenutno sem zadovoljen s podporo, ki jo prejemava.	Zadovoljstvo s podporo	Občutki do podpore	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
C45	Zdi se mi, da nama trenutni način deluje dobro in da sva uspela vzpostaviti ravnotežje med poklicnimi in družinskimi obveznostmi.	Zadovoljstvo z usklajevanjem	Občutki do usklajevanja	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
C46	Seveda bi bilo vedno dobrodošlo več razumevanja in podpore s strani širše družine, vendar mislim, da zaenkrat dobro shajava.	Potreba po podpori družine	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
C47	Moj nasvet mladim staršem bi bil, da si natančno planirajo obveznosti vnaprej, vsaj za en teden, nato pa sproti prilagajajo načrte glede na potrebe in okoliščine.	Načrtovanje in dogovarjanje	Komunikacija	Strategije usklajevanja
C48	Ključna je dobra komunikacija z vsemi družinskimi člani, saj le	Učinkovita razporeditev nalog	Komunikacija	Strategije usklajevanja

	tako lahko učinkovito razporedite naloge in se izognete nepotrebnemu stresu.			
C49	Pomembno je tudi, da si vzamete čas za počitek in skrb zase, saj boste le tako lahko učinkovito skrbeli za svojo družino in opravljali svoje poklicne dolžnosti.	Počitek in čas zase	Skrb zase	Strategije usklajevanja
D1	Moje poklicno življenje je zelo intenzivno in zahtevno.	Intenzivnost in zahtevnost dela	Značilnosti	Poklicno življenje
D2	Trenutno ustvarjam novo podjetje, kar pomeni veliko truda in energije.	Ustvarjanje podjetja	Značilnosti	Poklicno življenje
D3	Sem samozaposlena in direktorica podjetja, kar prinaša številne izzive in odgovornosti.	Samozaposlitev	Značilnosti	Poklicno življenje
D4	Kot direktorica in vzgojiteljica imam dvojno vlogo.	Dvojna vloga	Značilnosti	Poklicno življenje
D5	Službo pogosto nosim domov, kar pomeni, da se delo nikoli zares ne konča.	Ločitev dela in doma	Postavljanje meja	Strategije usklajevanja
D6	Na teden delam približno 30 ur, čeprav to ne vključuje načrtovanja in organizacijskih del, ki jih prav tako opravljam izven rednega delovnega časa.	Delovni čas	Značilnosti	Poklicno življenje
D7	Moje delo vključuje organizacijo, predavanja, pogovore, kuhanje, čiščenje, računovodstvo, varstvo otrok in še veliko več.	Raznolikost nalog	Delovne naloge	Poklicno življenje
D8	Vedno bolj se počutim uresničeno.	Občutek izpopolnjenosti	Občutki do dela	Poklicno življenje
D9	Kljub zahtevnosti mojega dela, mi prinaša veliko zadovoljstva in ponosa, ko vidim rezultate svojega truda.	Zadovoljstvo z delom	Občutki do dela	Poklicno življenje

D10	Naša družina je zelo živahna in pestra.	Živahnost	Družinska dinamika	Družinsko življenje
D11	Vsak dan prinaša nove izzive, ob katerih rastem in se učim postavljati meje sebi in otrokom.	Rast skozi izzive	Občutki do družinskih obveznosti	Družinsko življenje
D12	Gre za neprestano izmenjevanje mnenj in prepričanj, pogosto tudi z bolj glasnim tonom.	Izmenjevanje mnenj v družini	Družinska dinamika	Družinsko življenje
D13	Pomembno je, da se učimo izražati in sprejemati vsa čustva.	Čustveno izražanje	Družinska dinamika	Družinsko življenje
D14	Moje družinske obveznosti vključujejo kuhanje, pospravljanje, skrb za psa, spodbujanje otrok pri šolskih obveznostih, prevoze na dejavnosti, usklajevanje urnikov in izvedbo načrtov.	Raznolikost nalog	Družinske obveznosti	Družinsko življenje
D15	Vloge so do neke mere porazdeljene, vendar nismo še dosegli optimalnega ravnovesja.	Razdelitev opravil	Razdelitev vlog	Družinsko življenje
D16	Otrokom bi morali prepustiti več odgovornosti, vendar pogosto raje sami opravimo naloge, da so hitreje in bolj narejene.	Odgovornost otrok	Razdelitev vlog	Družinsko življenje
D17	Pogosto se počutim utrujeno in včasih stresno, vendar kot mati vidim to kot svojo nalogo, da poskrbim za stvari in držim vse pod nadzorom.	Utrujenost	Občutki do družinskih obveznosti	Družinsko življenje
D18	Za zdaj to deluje, se pa proti učim. Vedno je prostor za izboljšave in prilagajanja.	Učenje in prilagajanje	Družinske obveznosti	Družinsko življenje
D19	Največji izziv je prerazporeditev energije v pravilno smer. Pomembno je, da znam uravnovežiti čas in energijo med delom in družino.	Prerazporeditev energije	Iskanje ravnotežja	Izzivi pri usklajevanju

D20	Manj bi delala stvari, ki niso moja dolžnost. Naučiti se moram več delegirati in prepustiti določene naloge drugim.	Delegiranje nalog	Družinske obveznosti	Družinsko življenje
D21	Delam zjutraj tri dni na teden in en dan na teden od doma. Potrebno je le določiti čas za opravljanje stvari od doma, ko me družinsko življenje ne potrebuje.	Razporeditev dela	Časovna stiska	Izzivi pri usklajevanju
D22	Vzgojila sem samostojne otroke, kar zelo pomaga. Potrebno je postaviti meje sebi in drugim, da stvari ostanejo v ravnovesju. Učimo se tudi iz napak.	Samostojnost otrok	Vzgoja	Strategije usklajevanja
D23	Pomagalo mi je, da sem se naučila iz napak in po izgorelosti prepoznala, da stvari funkcionirajo tudi, če ne morem vsega sama narediti.	Učenje iz napak	Pridobivanje znanja	Strategije usklajevanja
D24	Mož mi zelo pomaga in me podpira. Prav tako imam podporo ekipe v službi in podporo staršev.	Podpora družine in sodelavcev	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
D25	Želela bi si več podpore države, predvsem na ravni kvalitetnega izobraževanja in razumevanja stisk, s katerimi se velike družine srečujejo.	Izobraževanja	Podpora države	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
D26	Predlagala bi psihoterapijo ali delo na sebi, kar omogoča pravilno odločanje na podlagi lastnih potreb in ne ponotranjenih vzorcev, ki jih nosimo iz otroštva.	Prekinitev vzorcev iz otroštva s psihoterapijo	Skrb zase	Strategije usklajevanja
D27	Svetovala bi tudi dobra izobraževanja za mlade družine, pripravo na zakon in v času nosečnosti. Trenutni tempo življenja je preveč stresen za naše možgane, potrebujemo	Izobraževanja za mlade družine	Pridobivanje znanja	Strategije usklajevanja

	zaščito in znanje, da se z njim spopademo.			
E1	Po poklicu sem univerzitetna diplomirana pravnica in sem zaposlena na Upravni enoti v Kopru, kjer delam na oddelku za graditev.	Poklic	Značilnosti	Poklicno življenje
E2	Moj glavni fokus je obravnava gradbenih in uporabnih dovoljenj.	Naloge in obveznosti	Delovne naloge	Poklicno življenje
E3	Delam od ponedeljka do petka, skupno 40 ur tedensko, z dopoldanskim delovnim urnikom.	Delovni čas	Značilnosti	Poklicno življenje
E4	Po rojstvu tretjega otroka razmišljam o prehodu na krajši delovni čas, recimo 4 ali 6 ur dnevno, da bi lažje usklajevala poklicno in družinsko življenje.	Razmišljanje o prehodu na krajši delovni čas	Zaposlitev s krajšim delovnim časom	Strategije usklajevanja
E5	Ukvarjam se z vodenjem zahtevnejših upravnih postopkov, veliko časa namenim delu s strankami, spremljanju predpisov, pisanju odločb in občasno delam tudi na terenu, kjer opravljam ogleda že obstoječih ali na novo zgrajenih objektov.	Naloge in obveznosti	Delovne naloge	Poklicno življenje
E6	V službi preživim polnih 40 ur na teden, kar obsega pet delovnih dni.	Delovni čas	Značilnosti	Poklicno življenje
E7	Moje delo vključuje vodenje kompleksnih upravnih postopkov, kar zahteva natančnost in veliko odgovornost.	Zahteve dela	Zahteve in spretnosti	Poklicno življenje
E8	Dnevno imam veliko stikov s strankami, ki zahtevajo takojšnje odgovore in rešitve.	Delo s strankami	Delovne naloge	Poklicno življenje
E9	Poleg tega moram spremljati in upoštevati različne predpise, pisati odločbe in občasno obiskovati gradbišča, kar vključuje ogleda že	Sledenje predpisom	Zahteve in spretnosti	Poklicno življenje

	obstoječih ali novozgrajenih objektov.			
E10	Pri opravljanju svojega poklica pogosto občutim tesnobo, ki je žal postala skoraj stalnica.	Tesnoba	Občutki do dela	Poklicno življenje
E11	Ta občutek je posledica velike delovne obremenitve, zaostankov, slabe organizacije na oddelku in pritiskov strank.	Pritiski pri delu	Občutki do dela	Poklicno življenje
E12	Zadovoljstvo z delom je zaradi tega pogosto zasenčeno, zato razmišljam o zamenjavi službe, ko bodo otroci nekoliko starejši.	Razmišljanje o spremembi službe	Občutki do dela	Poklicno življenje
E13	Naša družina je precej aktivna, saj imamo tri otroke, stare 10 let, 9 let in 9 mesecev.	Aktivnost družine	Družinska dinamika	Družinsko življenje
E14	Starejša otroka nimata veliko dejavnosti, kar nam omogoča, da preživimo več časa skupaj.	Skupne aktivnosti	Prosti čas	Družinsko življenje
E15	Raje imamo skupne trenutke kot pa kopico dejavnosti, ki bi nas ločevale.	Prednost skupnim trenutkom	Prosti čas	Družinsko življenje
E16	Kljub temu pa številne obveznosti prinašajo veliko odsotnosti od doma.	Odsotnost od doma	Časovna stiska	Izzivi pri usklajevanju
E17	Doma imam veliko obveznosti, ki me pogosto obremenjujejo.	Obremenjenost	Občutki do družinskih obveznosti	Družinsko življenje
E18	Največ časa mi vzame skrb za dom, kar vključuje pospravljanje, čiščenje in urejanje.	Gospodinjstva opravila	Družinske obveznosti	Družinsko življenje
E19	Poleg tega kuham, spremljam šolske aktivnosti starejših otrok, saj sta še premajhna, da bi vse obvladala sama.	Pomoč pri šolskih aktivnostih	Družinske obveznosti	Družinsko življenje
E20	Popoldneve preživimo z razvažanjem otrok na različne dejavnosti, obiski	Prevozi otrok	Družinske obveznosti	Družinsko življenje

	pri zdravniku in najmlajšo peljemo na razvojno ambulanto ter fizioterapijo.			
E21	Večeri so namenjeni pogovorom, crkljanju in uspavanju, kar se nadaljuje v neprespano noč.	Večerni rituali	Prosti čas	Družinsko življenje
E22	Z možem skupaj skrbiva za vse obveznosti, kar pomeni, da nimava strogo ločenih vlog.	Enakovrednost partnerjev	Razdelitev vlog	Družinsko življenje
E23	Oba se ukvarjava z vsem, kar sem že prej omenila, z izjemo uspavanja najmlajše hčerke, saj se še doji, zato je ta vloga izključno moja.	Razdelitev opravil	Razdelitev vlog	Družinsko življenje
E24	Ob opravljanju družinskih obveznosti se počutim dobro.	Zadovoljstvo pri opravljanju družinskih nalog	Občutki do družinskih obveznosti	Družinsko življenje
E25	Skrb za družino mi je absolutna prioriteta in v tem uživam.	Postavitev družine na prvo mesto	Razmerje obveznosti	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
E26	Ne dovolim, da bi mi služba ali druge obveznosti kratile ta čas, še posebej dokler so otroci majhni.	Postavitev družine na prvo mesto	Razmerje obveznosti	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
E27	Edina izjema je čiščenje hiše, pri čemer ne uživam preveč, saj imam vedno občutek, da bi ta čas bolje izkoristila z družino.	Nezadovoljstvo s čiščenjem	Občutki do družinskih obveznosti	Družinsko življenje
E28	Mislim, da kar dobro usklajujem poklicne in družinske obveznosti.	Zadovoljstvo z usklajevanjem	Občutki do usklajevanja	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
E29	Moj delovni urnik je dopoldanski, povprečno sem od doma odsotna med 8.00 in 16.00 uro.	Delovni čas	Značilnosti	Poklicno življenje
E30	Če bom delala krajši delovni čas, bo to še lažje.	Razmišljanje o prehodu na krajši delovni čas	Zaposlitev s krajšim delovnim časom	Strategije usklajevanja
E31	Meni je pri vsem tem najtežji izziv najti tudi kaj časa zase, pa ne za	Pomanjkanje časa zase	Časovna stiska	Izzivi pri usklajevanju

	posедanje in lenarjenje ampak v smislu, da bi lahko naredila nekaj koristnega za svoje telo, kondicijo, kakšno ukvarjanje s športom, daljši sprehodi, pohod.			
E32	To si želim, da bi imela vsaj 2x na teden dobro uro časa za kaj takega.	Želja po času zase	Želje in spremembe	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
E33	Kar se tiče ostalih obveznosti, razen čiščenja stanovanja, nam gre dobro.	Zadovoljstvo z usklajevanjem	Občutki do usklajevanja	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
E34	Če bi lahko, bi uvedla krajši delovni čas za vse, da bi imeli več časa za družino.	Predlog za spremembo	Zaposlitev s krajšim delovnim časom	Strategije usklajevanja
E35	Mislim, da več časa preživim z družino, če upoštevam tudi vikende.	Čas za družino	Razmerje obveznosti	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
E36	Razmerje med poklicnimi in družinskimi obveznostmi je približno 1:3 v korist družine.	Časovna porazdelitev	Razmerje obveznosti	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
E37	Nikoli nisem oblikovala posebnih načrtov.	Odsotnost strategij	Organizacija	Strategije usklajevanja
E38	Najbolj se zanašam na to, da se prepustim in skupaj z možem izpeljeva stvari sproti.	Sodelovanje s partnerjem	Komunikacija	Strategije usklajevanja
E39	Nimam neke posebne strategije, ampak se znajdeva, ko je to potrebno.	Iznajdljivost	Prilagodljivost	Strategije usklajevanja
E40	Ne spomnim se nekih konkretnih primerov.	Pomanjkanje konkretnih primerov	Primeri usklajevanja	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
E41	Vedno se z možem sproti dogovoriva kako in kaj bomo dan izpeljali in nam rata.	Sprotno dogovarjanje	Komunikacija	Strategije usklajevanja
E42	Včasih se kaj zalomi ampak redko.	Občasne napake	Primeri usklajevanja	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja

E43	Pri tem vključiva seveda tudi otroke, da naredijo kar je njihova dolžnost.	Vključevanje otrok	Primeri usklajevanja	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
E44	Lahko bi rekla, da sva midva z možem sama za vse, tako pri skrbi za otroke kot finančno.	Občasna podpora sorodnikov	Načini usklajevanja	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
E45	Vsake toliko smo deležni kakšnega kosila pri mojih starših, možev oče nas kakšen krat pelje ven na kosilo.	Občasna podpora sorodnikov	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
E46	Glede čuvanja otrok nama starši pomagajo res zelo redko, v primeru da nikakor ne gre drugače (morda je to 3x na leto za kakšno uro).	Pomanjkanje podpore	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
E47	Druge podpore nimava.	Pomanjkanje podpore	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
E48	Tako kot sem že omenila, občasno sorodniki.	Občasna podpora sorodnikov	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
E49	Želela bi si, da bi bili najini starši bolj pripravljeni preživeti čas s svojimi vnuki, da jih kam peljejo ali morda vzamejo na krajše počitnice, ker otrokom to veliko pomeni.	Želja po večji podpori sorodnikov	Želje in spremembe	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
E50	Predlagala bi, naj se osredotoči na družino.	Postavitev družine na prvo mesto	Razmerje obveznosti	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
E51	Vse druge obveznosti te hitro pogoltnejo in si misliš, "doma bomo že nekako", vendar temu ni tako.	Prioritizacija	Organizacija	Strategije usklajevanja
E52	Družina mora biti na prvem mestu, saj so ti trenutki dragoceni in neponovljivi.	Postavitev družine na prvo mesto	Razmerje obveznosti	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja

F1	Sem pisateljica in ilustratorka.	Poklic	Značilnosti	Poklicno življenje
F2	Redni delovnik bi bil verjetno 40 ur na teden, jaz preživim v službi 25 ur.	Delovni čas	Značilnosti	Poklicno življenje
F3	Jaz delam od doma, začnem delat ob 8, ob 12. končam, ker začnem delati kosilo zame in za moža.	Delo od doma	Značilnosti	Poklicno življenje
F4	ker tudi mož dela od doma in potem recimo okoli enih, enih in pol, grem delat naprej, kolikor mi dopušča čas in otroci	Delovni čas	Značilnosti	Poklicno življenje
F5	Ilustriram, za knjige, večinoma pa ustvarjam v lastni režiji.	Ilustriranje	Delovne naloge	Poklicno življenje
F6	Tudi promoviram svoje delo, torej tržim tudi svoje knjige, se pravi imam svojo spletno stran, svojo fb stran, instagram profil.	Samopromocija	Delovne naloge	Poklicno življenje
F7	Moje delo zavzema tudi prodajo, izdajanje predračunov, pakiranje in pošiljanje naročenih izdelkov po pošti.	Prodaja in administracija	Delovne naloge	Poklicno življenje
F8	Ob opravljanju svojega poklica se počutim zelo dobro, zelo izpolnjeno	Zadovoljstvo z delom	Občutki do dela	Poklicno življenje
F9	ker sem ta poklic našla po eni dolgotrajnejši bolezni in je točno to, kar sem si vedno želela počet, tako da se počutim res na novo rojena.	Izpolnitev	Občutki do dela	Poklicno življenje
F10	Občasno, ko me stvari presegajo, me grabi panika, postajam zelo nervozna.	Stres	Občutki do dela	Poklicno življenje
F11	Takrat se ustavim in si vzamem pavzo, ker sem zaradi takih stvari ostala občutljiva še od bolezni.	Obvladovanje stresa	Občutki do dela	Poklicno življenje
F12	Tako da večinoma se počutim zelo izpolnjeno, srečno, ker je moje delo tesno povezano z mojo	Povezanost dela z vrednotami	Vrednote	Poklicno življenje

	vero in družino, mi je v veliko veselje, mir in molitev.			
F13	Smo ena dinamična družina, nismo klasična družina.	Dinamičnost	Družinska dinamika	Družinsko življenje
F14	Včasih mi hčerka reče, kdaj bom dobila eno normalno službo.	Percepcija otrok	Družinska dinamika	Družinsko življenje
F15	Moj mož dela nekoliko več kot jaz in so velikokrat popoldnevi ali sobote prilagojeni njegovemu delu, tako da malo kot družina trpimo zaradi te prisotnosti, odsotnosti; dela doma, radi bi ga imeli, ampak v bistvu ga ne moremo in ne smemo motit.	Prilagajanje delu partnerja	Razmerje obveznosti	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
F16	Smo dinamični, ker smo vedno vzgajali svoje otroke, da bi bili čim bolj to, kar so in vsakemu pomagali, da je to kar je in izpolnjuje svoje želje, tako da so si vsi trije otroci in midva zelo različni	Vzgojne vrednote	Vrednote	Družinsko življenje
F17	in ko pridejo problemi smo prvi v družini, ki se konzultiramo, posvetujemo.	Podpora družine	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
F18	Imeli smo nekaj težkih trenutkov, ki pa so nas še bolj povezali, takrat smo začutili predanost družini in danes ko pride do težav, jih rešujemo skupaj.	Težki trenutki	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
F19	Hčerka je prvi letnik gimnazije, fanta sta pa v osmem razredu in sta dvojčka.	Opis otrok	Družinska dinamika	Družinsko življenje
F20	Radi gremo na dopustih, ne da je samo ležanje, ampak imamo radi zgodovino, kulturo. , z mozem si želiva predati vso znanje, ki ga imava naprej in tudi naši	Aktivni prosti čas	Prosti čas	Družinsko življenje

	pogovori, debate, so velikokrat povezani z zgodovinskimi vprašanji, čustvenimi, zakaj je tako kot je, vojne, odnosi, spoli,..			
F21	Mož skrbi za to, da smo finančno preskrbljeni, da se počutimo varni, opravlja večja dela	Finančna preskrbljenost	Razdelitev vlog	Družinsko življenje
F22	Nekaj časa nazaj so imeli otroci svoje kartončke in smo potem te kartončke menjavali, na primer je en en teden vozil psa na sprehod, drugi je pospravil iz pralnega stroja, tretji je poskrbel za pralnico.	Pomoč otrok pri hišnih opravilih	Razdelitev vlog	Družinsko življenje
F23	Načeloma se počutim zadovoljena, srečna in mirna in to počnem z veseljem.	Zadovoljstvo pri opravljanju družinskih nalog	Občutki do družinskih obveznosti	Družinsko življenje
F24	so pa trenutki, ko imam glavo drugje. Ko sem v eni stvari, v svojem projektu, sem odsotna, ko me stvari mučijo, tudi ko imam kakšne čustvene probleme, stisko, povezano z mojimi starši ali mojimi sorodniki.	Raztresenost	Čustveni izzivi	Izzivi usklajevanja
F25	Včasih se počutim izkoriščena in nesrečna, takrat otroke skrajno izsiljujem, imam tudi krize s tem, ko se neprestano vrtiš okoli istih dejavnosti in se nikjer ne pozna. Nekaj počistiš in je vedno znova razmetano. Tudi s čevlji je tako.	Občutek izkoriščenosti	Čustveni izzivi	Izzivi usklajevanja
F26	Mislím da je prednost v tem, da delamo od doma.	Delo od doma	Značilnosti	Poklicno življenje
F27	Všeč mi je tudi, da otroci sodelujejo pri mojem ustvarjanju, da so tudi	Vključevanje otrok	Primeri usklajevanja	Usklajevanje poklicnega in

	tisti, ki jih prve vprašam za mnenje, jih prve seznanim z uspehi, neuspehi.			družinskega življenja
F28	Na primer to, da ko rabim mir, ga nimam.	Pomanjkanje miru	Čustveni izzivi	Izzivi usklajevanja
F29	Drugi izziv je, da težko ločim hobi od svojega dela.	Ločevanje hobija od dela	Iskanje ravnotežja	Izzivi usklajevanja
F30	To, da bi imela neke drugje svoj atelje, ampak po tem ne bi bila tako povezana z družino.	Želja po lastnem prostoru	Čustveni izzivi	Izzivi usklajevanja
F31	Rabila bi več miru, ampak bom na to prišla verjetno pozneje, ko bosta fanta v srednji šoli.	Pomanjkanje miru	Čustveni izzivi	Izzivi usklajevanja
F32	Včasih je to pol pol. če mi uspe delat štiri ali šest ur na dan, je ves ostali dan posvečen družini.	Enakovredno razmerje	Razmerje obveznosti	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
F33	Včasih je treba otroke peljati sem in tja, klicati zdravnike, zrihtati napotnice, so tudi izredni primeri, ko kdo zboli, urgenca gor dol sem tja	Prevozi otrok	Nepričakovane situacije	Izzivi usklajevanja
F34	Biti čim bolj sproščena, kolikor znese in je možno.	Sproščen pristop	Organizacija	Strategije usklajevanja
F35	Tudi to da, ko je nujno se ustavim, rečem tudi družini ne, ko je moja potreba velika da sem sama in sem ustvarjalna.	Posvečanje svojemu delu	Postavljanje meja	Strategije usklajevanja
F36	Prejemam res veliko podpore, ker me mož podpira brezpogojno.	Podpora družine	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
F37	Moj posel ni dobičkonosen, odvisen je od tega kako se stvari odpirajo, če sem zdrava in so otroci zdravi je več, če nisem manj.	Finančna nestabilnost	Značilnosti	Poklicno življenje

F38	Včasih tudi če rečem, da bi kaj naredila v miru on prevzame otroke, kuhanje.	Podpora družine	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
F39	Pomaga mi mož in drugo so moji starši.	Podpora sorodnikov	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
F40	Če bi bila sila bi otroke poslala k mami.	Podpora sorodnikov	Podpora socialne mreže	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
F41	Bom čisto zadovoljna, če ostane vse tako kot je, ker niso otroci več tako majhni in ni več take sile.	Zadovoljstvo s podporo	Občutki do podpore	Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja
F42	Predlagala bi, da družina oz. otroci, ki rastejo, je to čas, ki se nikoli več ne vrne, če ga zamudiš in je kasneje težko vzpostaviti odnos, če ga na začetku zelo hudo zanemariš ali raniš.	Postavitev družine na prvo mesto	Razmerje obveznosti	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
F43	Tako da bi rekla, da naj vsaka stvar dobi svojo težo in mesto na lestvici in naj se po tem tudi ravnajo, ker otroci rastejo, stvari se spreminjajo, zdravje pride in gre in je vsak trenutek dragocen.	Prioritizacija	Organizacija	Strategije usklajevanja
F44	Prepričana sem, da ni lepšega kot to, da znam pustiti stvari in se posvetiti družini in otrokom.	Postavitev družine na prvo mesto	Razmerje obveznosti	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
F45	Včasih je treba tudi navidezno izgubit nekaj, ker če nam je nekaj namenjeno, kot uspeh, posel, doseganje cilja na poslovnem področju, se bo to zgodilo.	Postaviti kariero na drugo mesto	Organizacija	Strategije usklajevanja
F46	Poznam veliko staršev, ko je mama po tretjem, četrtem otroku ostala	Posvetitev karieri ko otroci odrastejo	Organizacija	Strategije usklajevanja

	doma in se je potem vrnila nazaj, poiskala novo poslovno pot in so zdaj res v polnosti izpolnjene.			
F47	Imele so obdobje, ko so bile izpolnjene kot mame in so zdaj izpolnjene tudi kot ženske, žene, ko smo dobile končno ta čas, ko smo tudi same s sabo.	Dvojna izpolnitev	Organizacija	Strategije usklajevanja
F48	Poznam par mamic, ki so doživele hude krize, po tem niso vedele kaj bi same s sabo in so tako zapravile svoje življenje.	Tveganja neizpolnjenosti	Primeri usklajevanja	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
F49	Vse imam čez, ker sem s. p., se pravi od ideje do izvedbe oz. iskanja partnerja, s katerim bom izpeljala projekt	Samostojno podjetništvo	Delovne naloge	Poklicno življenje
F50	Smo radi skupaj, kam gremo, ampak nismo pretirano športno aktivni.	Čas za družino	Prosti čas	Družinsko življenje
F51	Imamo vrt, združuje nas delo za vzdrževanje hiše, kuhanje in vrtnarjenje.	Skupne aktivnosti	Prosti čas	Družinsko življenje
F52	Jaz moram zjutraj počivati, tako da se zjutraj fanta spravita v šolo, za to poskrbi mož, hčerka je v domu, jaz vstanem, pojem zajtrk in grem delat, potem skuham kosilo zame in moža, včasih tudi za fanta, pomagam pri učenju če sem pri moči, poskrbim za večerjo, naženem otroke ven, če se le da, strogo nadziram čas, ki ga preživljajo pred ekranom	Skupna rutina	Organizacija	Strategije usklajevanja
F53	včasih jih je treba preganjat, posebno enega, ki ima odločbo k učenju spodbujati, umirjati, tako da se moje življenje v družini navezuje predvsem na potrebe otrok in družine na splošno.	Zadovoljevanje potreb otrok	Družinske obveznosti	Družinsko življenje

F54	Sem spada tudi pranje, likanje, čeprav si delimo vse in otroke velikokrat angažiram v to, sem še vedno tista, ki bedi nad temi stvarmi.	Gospodinjska opravila	Družinske obveznosti	Družinsko življenje
F55	velikokrat skupaj načrtujem, kaj je potrebno narediti ali se seznaniva, kaj bova počela	Sodelovanje s partnerjem	Komunikacija	Strategije usklajevanja
F56	Sem človek, ki neprestano premleva in se težko loči od problema	Ločevanje sebe od problema	Družinske obveznosti	Družinsko življenje
F57	Zato sem včasih pri teh obveznostih raztresena in jih tudi mirno zanemarim in jih potem spet povzamem v svojem ritmu.	Zanemarjanje družinskih obveznosti	Družinske obveznosti	Družinsko življenje
F58	Večkrat se lotim čiščenja, pospravljanja, kuhanja z velikim notranjim zagonom, čutim da me to osrečuje in z velikim veseljem to počnem, ko pomislim za koga delam, da delam to za moje otroke, moža, zase, da se imamo fajn, da se imamo radi, da nam je lušno skupaj.	Opravljanje obveznosti z veseljem	Občutki do družinskih obveznosti	Družinsko življenje
F59	dokaj harmonično	Harmoničnost	Občutki do usklajevanja	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
F60	Imamo bolj open space stanovanje, kjer sem zasedla dnevno sobo in tudi če delam, sem vedno tam, otroci prihajajo in odhajajo, če kaj rabijo, če nič ne rabijo ali karkoli.	Ločitev dela in doma	Izzivi dela od doma	Izzivi pri usklajevanju
F61	Največkrat se hči vrže na kavč in začne govorit in jaz moram delo pustit in se ji posvetit.	Ločitev dela in doma	Izzivi dela od doma	Izzivi pri usklajevanju

F62	Mnogokrat mi uspe, če delam kako ilustracijo, ker to lahko prekinem, če pa delam na tekstih, osnutkih, idejah, takrat je malo težje naredit ta preklap.	Primeri usklajevanja	Izzivi dela od doma	Izzivi pri usklajevanju
F63	Na primer zvečer ko vsak nekaj dela, dva gledata film, ena je v sobi, mož se sprošča z igranjem šaha, grem za mizo, kjer lahko vadim, ustvarjam, pomislim, razmišljam, spakiram.	Časovna razporeditev nalog	Organizacija	Strategije usklajevanja
F64	Zvečer načeloma ne delam, razen ko je res vse tako tiho in mirno in nihče nič ne potrebuje.	Časovna razporeditev nalog	Organizacija	Strategije usklajevanja
F65	Da bi lahko popoldan res delala do treh, štirih.	Več časa za delo	Želje in spremembe	Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja
F66	Tudi to ni lahek prehod, iz tistega stresa, ko te potem otroci kar naenkrat ne potrebujejo več	Težek prehod odraščanja otrok	Občutki do družinskih obveznosti	Družinsko življenje

9.3. Osno kodiranje

Poklicno življenje

Značilnosti

- Poklic (A1, B1, C1, E1, F1)
- Lokacija dela (A58)
- Delovni čas (A3, B2, C2, D6, E3, E6, E29, F2, F4)
- Delo od doma (F3, F26)
- Stranke z otroki (A55)
- Intenzivnost in zahtevnost dela (D1)
- Ustvarjanje podjetja (D2)
- Samozaposlitev (D3)
- Dvojna vloga (D4)
- Finančna nestabilnost (F37)

Delovne naloge

- Naloge in obveznosti (A4, B4, C4, E2, E5)
- Teren (A5, A9)
- Projektiranje (A7)
- Administracija (A8)
- Sestanki (A10)
- Stalna pripravljenost (C5)
- Raznolikost nalog (D7)
- Delo s strankami (E8)
- Ilustriranje (F5)
- Samopromocija (F6)
- Prodaja in administracija (F7)
- Samostojno podjetništvo (F49)

Zahteve in spretnosti

- Zahteve dela (B3, C3, E7)
- Pravna znanja (B5)
- Sposobnost sprejemanja hitrih odločitev (C6)
- Pozitiven pristop (C9)
- Sledenje predpisom (E9)

Občutki do dela

- Raznolikost dela (A6)
- Zadovoljstvo z delom (A11, A12, B6, C7, D9, F8)
- Izzivi kot priložnost (A13, B7)
- Stres (A14, F10)
- Izpolnitev (A15, F9)
- Obvladovanje stresa (F11)
- Frustracija zaradi sistema (C8)
- Občutek izpopolnjenosti (D8)
- Tesnoba (E10)
- Pritiski pri delu (E11)

- Razmišljanje o spremembi službe (E12)

Vrednote

- Pomen poklicne poti (B40)
- Povezanost dela z vrednotami (F12)

Družinsko življenje

Družinska dinamika

- Živahnost (A16, D10)
- Komunikacija (A17)
- Počutje v družini (B8)
- Družinski odnosi (B9)
- Družinska struktura (C10)
- Izmenjevanje mnenj v družini (D12)
- Čustveno izražanje (D13)
- Aktivnost družine (E13)
- Opis otrok (F19)
- Percepcija otrok (F14)
- Dinamičnost (F13)

Družinske obveznosti

- Kaos (A18)
- Raznolikost nalog (A21, D14)
- Gospodinjstva opravila (A22, B13, E18, F54)
- Aktivnosti otrok (A23)
- Vzgoja in skrb za otroke (A24, A25, C14)
- Pomoč tehnologije (A30)
- Učenje in prilagajanje (D18)
- Delegiranje nalog (D20)
- Prevoz otrok (B14, B17, C15, E20)
- Pomoč pri šolskih aktivnostih (E19)
- Zadovoljevanje potreb otrok (F53)
- Ločevanje sebe od problema (F56)
- Zanemarjanje družinskih obveznosti (F57)

Prosti čas

- Sprostitev (A19, A48)
- Družbeni stiki (A20)
- Čas za otroke (A70)
- Večerni rituali (E21)
- Skupne aktivnosti (B10, E14, F51)
- Čas za družino (B11, B27, C13, F50)
- Aktivni prosti čas (F20)
- Prednost skupnim trenutkom (E15)

Občutki do družinskih obveznosti

- Napor (A31)
- Pomembnost družinskih obveznosti (A32)
- Izpolnitev (A33)
- Zadovoljstvo (A34, B18, B19, C19, C22, E24, F23)
- Rast skozi izzive (D11)
- Obremenjenost (E17)
- Nezadovoljstvo s čiščenjem (E27)
- Utrujenost (C21, D17)
- Pozitiven odnos do nalog (C20)
- Opravljanje obveznosti z veseljem (F58)
- Težek prehod odraščanja otrok (F66)

Razdelitev vlog

- Fleksibilnost (A26)
- Razdelitev opravil (A27, B16, C11, C16, C17, D15, E23)
- Sodelovanje (A28)
- Prioritizacija (A29)
- Družinske vloge (B12)
- Enakovrednost partnerjev (E22)
- Pomoč otrok pri hišnih opravilih (B15, C12, C18, F22)
- Odgovornost otrok (D16)
- Finančna preskrbljenost (F21)

Vrednote

- Vzgojne vrednote (F16)

Usklajevanje poklicnega in družinskega življenja

Lažje usklajevanje

- Lokacija dela (A2)
- Starost otrok (B20)

Težje usklajevanje

- Starost otrok (B21)

Načini usklajevanja

- Samostojno usklajevanje (C40, E44)

Občutki do usklajevanja

- Napor (A35)
- Olajšanje dela (A60)
- Trud (C23)
- Zadovoljstvo z usklajevanjem (C28, C44, C45, E28, E33)
- Harmoničnost (F59)

Želje in spremembe

- Fleksibilnost delovnega časa (B25)
- Želja po slišnosti in razumevanju (B38)

- Potreba po podpori (B39)
- Želja po času zase (E32)
- Več časa za delo (F65)

Razmerje obveznosti

- Časovna porazdelitev (A46, A52, B26, E36)
- Postavitev družine na prvo mesto (B42, E25, E26, E52, F42, F44)
- Čas za družino (E35)
- Prilagajanje delu partnerja (F15)
- Enakovredno razmerje (F32)

Primeri usklajevanja

- Vključevanje otrok (A57, E43, F27)
- Skupna igra (A59)
- Pomanjkanje konkretnih primerov (E40)
- Občasne napake (E42)
- Tveganje neizpolnjenosti (F48)

Izzivi pri usklajevanju

Čustveni izzivi

- Raztresenost (F24)
- Občutek izkoriščenosti (F25)
- Pomanjkanje miru (F28, F31)
- Želja po lastnem prostoru (F30)

Časovna stiska

- Časovna stiska (A36)
- Prekrivanje obveznosti (B30, C35)
- Naporno poklicno življenje obeh partnerjev (C24)
- Razporeditev dela (D21)
- Odsotnost od doma (E16)
- Pomanjkanja časa zase (E31)

Nepričakovane situacije

- Bolezen otrok (A39, B24)
- Prevozi otrok (F33)

Iskanje ravnotežja

- Prerazporeditev energije (D19)
- Ločevanje hobija od dela (F29)

Izzivi dela od doma

- Ločitev dela in doma (F60, F61)
- Primeri usklajevanja (F62)

Izzivi samostojnega podjetništva

- Finančna negotovost (A40)

- Konflikt vlog (A41)
- Zahteva po prilagodljivosti (A42)

Strategije usklajevanja

Skrb zase

- Prekinitev vzorcev iz otroštva s psihoterapijo (D26)
- Počitek in čas zase (C49)

Zaposlitev s krajšim delovnim časom

- Razmišljanje o prehodu na krajši delovni čas (E4, E30)
- Predlog za spremembo (E34)

Postavljanje meja

- Ločitev dela in doma (B22, B23, B28, B29, B41, B44, D5)
- Porazdelitev nalog v skladu z zmožnostmi (B35)
- Komunikacija z delodajalcem (B36)
- Posvečanje svojemu delu (F35)

Organizacija

- Časovna razporeditev nalog (A49, A56, C26, F63, F64)
- Prioritizacija (A37, A38, A50, A54, A69, E51, F43)
- Skupna rutina (A51, F52)
- Spanec (A53, A68)
- Posvetitev karieri ko otroci odrastejo (A71, A72, F46)
- Delitev obveznosti s partnerjem (B31, B32)
- Pomoč partnerja (C25, C27, C38)
- Oblikovanje individualiziranih načinov usklajevanja (C29)
- Enakovredna porazdelitev obveznosti (C30, C31)
- Učinkovitost pri delu (C43)
- Odsotnost strategij (E37)
- Sproščen pristop (F34)
- Postaviti kariero na drugo mesto (F45)
- Dvojna izpolnitev (F47)

Vzgoja

- Samostojnost otrok (D22)

Pridobivanje znanja

- Učenje iz napak (D23)
- Izobraževanja za mlade družine (D27)

Komunikacija

- Vnaprejšnja organizacija in komunikacija (C32)
- Načrtovanje in dogovarjanje (C33, C36, C47)
- Učinkovita razporeditev nalog (C41, C48)
- Sodelovanje s partnerjem (E38, F55)
- Sprotno dogovarjanje (E41)

Prilagodljivost

- Prilagajanje nepričakovanim situacijam (C34, C37)
- Iznajdljivost (E39)

Podpora pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja

Zakonodajna podpora

- Podaljšan porodniški dopust (A43)
- Lažje usklajevanje (A44, A45)
- Finančna podpora (A63)

Podpora skupnosti

- Vrtec, (A61)

Podpora socialne mreže

- Podpora sorodnikov (A62, A64), B33, B37, C39, F39, F40)
- Pomen podpore (A65)
- Podpora družine (B34, F17, F36, F38)
- Potreba po podpori družine (B43, C46)
- Podpora družine in sodelavcev (D24)
- Občasna podpora sorodnikov (E45, E48)
- Pomanjkanje podpore (E46, E47)
- Težki trenutki (F18)

Podpora delodajalca

- Fleksibilen delovni čas (A67,
- Pomanjkanje podpore (C42)

Podpora države

- Izobraževanja (D25)

Občutki do podpore

- Zadovoljstvo s podporo (C44, F41)

Želje in spremembe

- Ohranjanje podpore (A66)
- Želja po večji podpori sorodnikov (E49)