

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Janja Rupnik
Naslov naloge: Doživljanje starosti pri starostnikih v domu za starejše in v domačem okolju
Kraj: Ljubljana
Leto: 2008
Št. strani: 116
Št. slik: 0
Št. tabel: 41
Št. grafov: 0
Št. bibl. opomb: 0
Št. prilog: 4
Mentor: izr. prof. dr. Jože Ramovš
Deskriptorij: starost, staranje, star človek, dom za stare, doživljanje

Povzetek:

Naloga prikazuje, kako starost doživljajo starostniki v domu za starejše in v domačem okolju in morebitne razlike. Kakovost življenja starega človeka in kakovost njegovega sožitja z njegovim neposrednim socialnim okoljem sta odvisni tudi od tega, kako doživlja in sprejema svojo starost. Čim bolj sprejema in pozitivno doživlja svojo starost, tem večja je kakovost njegovega življenja in sožitja s socialno okolico.

Raziskava s kombinirano kvalitativno in kvantitativno metodo je raziskala doživljanje starih ljudi v domu za starejše in v domačem okolju. Ugotovila sem, da stari ljudje svojo starost bolj kot s številom let povezujejo z različnimi aktivnostmi, ki jih še zmorejo opravljati, in z zdravjem. Ugotovila pa sem tudi, da je potreba po soljudeh živa vse življenje, saj jim prav topli odnosi z otroki ali pogovori s prijatelji pomagajo ob bolečih in stresnih dogodkih.

Title: Experiencing the old age by the elderly in care homes and the ones living at home
Descriptors: old age, ageing, the elderly, care home, experiencing

Abstract:

The thesis presents how the elderly in care homes experience the old age compared to the ones living at home and possible differences between them. Both the quality of life of the elderly and the quality of their harmony with direct social environment also depend on how they experience and accept the old age. The higher the degree of acceptance and positive experience of the old age, the better quality of their life and the harmony with social environment.

The research, conducted by means of combined qualitative and quantitative methods, studied the experiencing of the old age of the elderly in care homes and the ones at home. It has shown that the elderly associate the old age with health and various activities they are still able to perform rather than with actual age. The need to be with other people is present all their lives; namely, good relationships with their children or conversations with their friends help them to get over pain and stressful events.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO V LJUBLJANI

DIPLOMSKA NALOGA

**DOŽIVLJANJE STAROSTI PRI STAROSTNIKIH V DOMU ZA
STAREJŠE IN V DOMAČEM OKOLJU**

Mentor: izr. prof. dr. Jože Ramovš

Janja Rupnik

Ljubljana 2008

PREDGOVOR

Moja diplomska naloga nosi naslov Doživljanje starosti pri starostnikih v domu za starejše in v domačem okolju. Osredotočila sem se na doživljanje starosti ter na morebitne razlike v doživljanju med starostniki, ki so v domu, in med tistimi, ki živijo v domačem okolju.

Imela sem to srečo, da sem odraščala v družbi dveh starih mam in dveh starih atov. Tudi moji stari starši so slabovidni, počasneje opravljajo vsakodnevna opravila, so pozabljivi in naglušni. Seveda kot otrok naštetih stvari nisem povezovala s starostjo, tudi nisem vedela, da gre za starostne spremembe. Enostavno sem prej naštete spremembe sprejemala kot take ter se nanje privajala postopoma, vzporedno s staranjem mojih starih staršev. Tekom študija pa sem o starosti in starostnikih zvedela marsikaj novega, med drugim tudi to, da so zgoraj naštete spremembe spremljevalke starosti, na katere se mora privaditi tako starostnik kot okolje, v katerem živi.

Zaradi bogate osebne izkušnje sem se brez velikih pomislov na Fakulteti za socialno delo pri praksi odločila prav za delo s starimi ljudmi. Prakso sem v prvem letniku opravljala v Vitadomu, PE Domu za starejše Bor, kateremu zvesta sem ostala vse do danes. Tako mi je bilo dano v teh letih spoznati tudi starostnike, ki svojo starost preživijo na drugačen način, kot jo preživljajo moji stari starši. Začela sem se spraševati, če se njihovo doživljanje starosti kaj razlikuje, glede na to, da del starosti preživijo v drugem okolju. Zato sem se odločila, da bom raziskala, kaj se s človekom dogaja v tretjem življenjskem obdobju.

Namen moje diplomske naloge je bil ugotoviti, kako star človek sprejema in doživlja svojo starost ter če se s sprejemanjem in pozitivnim doživljanjem starosti veča tudi kakovost njegovega življenja in sožitja z socialno okolico. Ramovš (2003: 43–51) poudarja, da je za kakovostno starost pomembno, da se zanjo star človek aktivno trudi, da ima ali ustvari z nekom pristen človeški odnos ter da je osebno povezan z mlado in srednjo generacijo. Človek odraste v zdravo in celostno osebnost le, če je v stiku z vsemi generacijami, kajti vsaka generacija ima nekaj specifičnega, kar je samo njenega in česar mu ne more dati nobena druga generacija. Kastenbaum dodaja, da »pravo podobo kake generacije nam lahko da le človek, ki pozna izročila. Človek, ki nam pomaga razumeti, kaj pomenimo kot soustvarjalci najstarejšega življenjskega procesa. Človek, ki nam lahko sooblikuje našo starost« (Kastenbaum 1985: 120).

ZAHVALA

Najprej bi se rada zahvalila mojemu mentorju izr. prof. dr. Jožetu Ramovšu za pomoč in vzpodbude pri pripravi in izdelavi moje diplomske naloge ter ker je kljub prezaoslenosti privolil v mentorstvo.

Zahvalila bi se rada doc. dr. Lilijani Rihter za njene nasvete in nudeno pomoč, ko sem jo najbolj potrebovala.

Poleg tega pa bi se rada zahvalila tudi vsem intervjuvancem Jožetu, Ivani, Ani, Lidiji, Antonu, Nadi, Kristini in Kajetanu, ki so z mano delili svoj čas in misli. Skozi njihove zgodbe mi je bilo dano, da sem spoznala lepoto življenja, pa tudi boleče izkušnje. Zahvalila pa bi se rada tudi vsem anketirancem, ki so si vzeli čas in skrbno izpolnili ankete.

Prav tako gre zahvala vodstvu Vitadoma, PE Doma za starejše Bor, ki mi je omogočilo izpeljavo intervjujev in anket.

Na koncu bi se rada zahvalila še vsem čudovitim ljudem, ki so me usmerjali skozi življenje.

KAZALO DIPLOMSKE NALOGE

DOŽIVLJANJE STAROSTI PRI STAROSTNIKIH V DOMU ZA STAREJŠE IN V DOMAČEM OKOLJU

PREDGOVOR

KAZALO

1 TEORETIČNI UVOD	7
1.1 LETA MINEVAJO	7
1.1.1 STAROST IN STARANJE	8
1.1.1.1 ČLOVEKOVA ŽIVLJENJSKA OBDOBJA	9
1.1.1.2 VRSTE STAROSTI	10
1.1.1.3 RAZLIČNE TEORIJE STARANJA	11
1.1.1.4 CELOSTEN POGLED NA ČLOVEKA	12
1.1.2 POTREBE V STAROSTI	14
1.1.2.1 POTREBA PO TEMELJNEM ALI OSEBNEM MEDČLOVEŠKEM ODNOSU	15
1.1.2.2 POTREBA PO PREDAJANJU SVOJIH ŽIVLJENJSKIH IZKUŠENJ IN SPOZNANJ MLADI IN SREDNJI GENERACIJI	16
1.1.2.3 POTREBA PO DOŽIVLJANJU SVOJE STAROSTI KOT ENAKO SMISELNEGA OBDOBJA, KOT STA BILI MLADOST IN SREDNJA LETA	17
1.1.3 SPREMEMBE NA STAROST	18
1.1.3.1 TELESNE SPREMEMBE	18
1.1.3.1.1 MANJŠA TELESNA ZMOGLJIVOST	19
1.1.3.1.2 SLABŠE ZDRAVJE	20
1.1.3.2 PSIHIČNE SPREMEBE	20
1.1.3.2.1 OSAMLJENOST	21
1.1.3.3 SOCIALNE SPREMEBE	22
1.1.3.3.1 UPOKOJITEV	22
1.1.3.3.2 PRILAGAJANJE NA SMRT IN IZGUBA ZAKONCA	23
1.1.3.3.3 ODHOD OD DOMA	24
1.1.4 DRUŽINA IN STAR ČLOVEK	26
1.1.5 MEDGENERACIJSKI ODNOSI	28
1.1.6 SOCIALNO VARSTVO	29
1.2 ČLOVEK IN NJEGOVO DOŽIVLJANJE	32
1.2.1 DOŽIVLJANJE SEBE IN DRUGIH	33
1.2.2 DOŽIVLJANJE SMISLA	34
1.2.3 KONEC ŽIVLJENJA	35
2 PROBLEM	37
3 METODOLOGIJA	39
3.1 VRSTA RAZISKAVE	39
3.2 MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV	40
3.3 POPULACIJA IN VZORČENJE	40
3.4 ZBIRANJE PODATKOV	42
3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV	43
4 REZULTATI	44

4.1 KVALITATIVNI DEL RAZISKAVE	44
4.1.1 PRIKAZ INTERVJUJEV PO VPRAŠANJIH	44
4.1.2 HIERARHIČNO UREJANJE POJMOV	71
4.1.3 DEFINIRANJE POJMOV	74
4.1.4 ZDRUŽEVANJE TEORIJE S PRAKSO	75
4.2 KVANTITATIVNI DEL RAZISKAVE	81
5 RAZPRAVA	96
6 SKLEPI	100
7 PREDLOGI	102
8 LITERATURA	103
9 POVZETEK	105
10 DODATEK	106
10.1 PRILOGA 1	106
10.2 PRILOGA 2	107
10.3 PRILOGA 3	109
10.4 PRILOGA 4	114

SEZNAM TABEL

Tabela 3. 1: Prikaz deleža anketirancev glede na okolje, v katerem živijo	42
Tabela 3. 2: Prikaz deleža anketirancev glede na spol in okolje, v katerem živijo	42
Tabela 4. 1: Doživljanje lastne starosti.....	45
Tabela 4. 2: Mejniki starosti	48
Tabela 4. 3: Dogodek, ki občutek starosti še okrepi.....	50
Tabela 4. 4: Osamljenost	53
Tabela 4. 5: Sprejemanje	56
Tabela 4. 6: Pomen sprejetosti.....	58
Tabela 4. 7: Prihodnost.....	61
Tabela 4. 8: Cilji	63
Tabela 4. 9: Preteklost	67
Tabela 4. 10: Zadovoljstvo	70
Tabela 4. 11: Prikaz deleža anketirancev glede na spol	81
Tabela 4. 12: Prikaz deleža anketirancev glede na spol in okolje, v katerem živijo	81
Tabela 4. 13: Prikaz deleža anketirancev glede na starost	82
Tabela 4. 14: Prikaz deleža anketirancev glede na podobdobja tretjega življenjskega obdobja.	82
Tabela 4. 15: Prikaz deleža anketirancev glede na zakonski status.....	83
Tabela 4. 16: Prikaz deleža anketirancev glede na zakonski status in okolje, v katerem živijo	83
Tabela 4. 17: Prikaz deleža anketirancev glede na število otrok.....	84
Tabela 4. 18: Prikaz deleža anketirancev glede na število otrok in okolje, v katerem živijo...	85
Tabela 4. 19: Počutijo stare	86
Tabela 4. 20: Pearsonov Hi-kvadrat: Ali se počutite stare	86
Tabela 4. 21: Razlogi za uvrščanje v skupino starih	88
Tabela 4. 22: Pearsonov Hi-kvadrat: Razlogi za uvrščanje v skupino	88
Tabela 4. 23: Razlogi za neuvrščanje v skupino starih.....	89
Tabela 4. 24: Pearsonov Hi-kvadrat: Razlogi za neuvrščanje v skupino starih	90
Tabela 4. 25: Mejniki starosti	91
Tabela 4. 26: Osamljenost	92
Tabela 4. 27: Pearsonov Hi-kvadrat: Osamljenost.....	93
Tabela 4. 28: Razumevanje in sprejemanje	94
Tabela 4. 29: Pearsonov Hi-kvadrat: Razumevanje in sprejemanje.....	95
Tabela 10. 1: Opažena frekvenca	109
Tabela 10. 2: Računanje Hi-kvadrata	109
Tabela 10. 3: Opažena frekvenca	110
Tabela 10. 4: Računanje Hi-kvadrata	110
Tabela 10. 5: Opažena frekvenca	111
Tabela 10. 6: Računanje Hi-kvadrata	111
Tabela 10. 7: Opažena frekvenca	112
Tabela 10. 8: Računanje Hi-kvadrata	112
Tabela 10. 9: Opažena frekvenca	113
Tabela 10. 10: Računanje Hi-kvadrata	113

1 TEORETIČNI UVOD

1.1 LETA MINEVAJO

Tako kot se s prvim sončnim žarkom v vsej lepoti in veličini rodi nov dan, ni prav nič manj občudovanja vreden njegov konec, ko pojenjuje, ko z zadnjimi žarki obsije nebo, ko daje prostor novemu dnevu. Tako nekako bi lahko opisali tudi človeško življenje. Z besedami, kot so veselje, sreča, solze, strah, dih in krik, bi lahko opisali rojstvo novega človeka in prav s temi istimi besedami bi lahko opisali tudi njegov konec – smrt.

Večkrat slišimo ljudi govoriti o tem, kako jim minevajo leta. Nekateri so menja, da jim leta hitro bežijo, drugi pa pravijo, da jim je že dan dolg, kaj šele leto. Najbrž se vsakdo od nas lahko spomni, kako težko smo čakali, da smo dopolnili osemnajst let. S temi leti namreč stopiš v svet odraslih. Veliko pomembnih stvari je vezanih prav na to starost. Ena izmed teh stvari je gotovo vozniški izpit. Ko odštevaš leta, ki ti še manjkajo do osemnajst, gredo leta strašno počasi, kar noče jih zmanjkati. Pozneje, predvsem v odrasli dobi in na starost, pa slišimo ljudi, ki pravijo, da jim leta kar tečejo in bi radi, da bi rojstni datum pokazal kakšno leto manj. Na leta, ki jih pokaže rojstni datum, res ne moremo vplivati, lahko pa vplivamo na njihovo kakovost, lepoto, doživetost.

Na leta, ko bomo v tretjem življenjskem obdobju, se po malem pripravljamo celo življenje, bolj intenzivno pa seveda v srednjih letih. Zato je pomembno, da imamo osebni medčloveški odnos s starim človekom prav skozi vsa obdobja življenja. Star človek, ki je poln življenjske energije in modrosti, ki uživa v novih radostih, ki z zanimanjem zre v prihodnost in ki pokončno prenaša vse preizkušnje starosti, je naš največji učitelj. Pripravi nas namreč na lastno starost in je živi pričevalec tega, da je tudi starost prav tako smiselno obdobje, kot sta mladost in srednja leta.

Če torej živimo v tej zavesti in s tako izkušnjo, nam ni pomembno, ali nam leta minevajo hitro ali počasi, saj vemo, da nam bo prav vsako od njih nekaj dalo, nekaj pa tudi vzelo.

1.1.1 STAROST IN STARANJE

Starost in staranje; pojma, ob katerih se vsakemu človeku porodi druga asociacija. Nekateri najprej pomislijo na smrt, trpljenje, odvisnost od tuje pomoči, bolezen... Na drugi strani pa so ljudje, ki ob besedi starost, staranje pomislijo na modrost, spoštovanje, vnuke, izkušnje, znanje ...

Z vsemi zgoraj nanizanimi asociacijami bi lahko opisali starost. Tako kot druga življenjska obdobja tudi starost v življenje posameznika prinaša novosti, spremembe in izzive tako na osebnem kot na družbenem področju. Pomembno je le, da se nanjo pripravimo, jo sprejmemo, ko pride, in jo kakovostno živimo, saj ni v ničemer manj vredna in smiselna od ostalih obdobj življenja.

Merila, kdaj nastopi tretje življenjsko obdobje, pa niso enotna. Staranje je proces, ki poteka od oploditve dalje. Trstenjak (1985: 403) pravi, da staranje ni bolezen, marveč je kakor rojstvo in smrt lastnost življenja. Zato se staranja ne da obrniti v smeri pomlajevanja. Starost je namreč novo – drugačno obdobje, ki nam postreže tako s padci kot z vzponi. Tako kot je pomemben, a hkrati težaven, prehod iz otroštva v mladost ter iz mladosti v odraslost, je pomemben tudi prehod iz srednje delovne dobe v starost. Ker ima tudi starost posebne življenjske naloge, je to obdobje prav tako dejavno, kakor sta mladost in srednja leta.

Lahko rečemo, da je staranje ena najtežjih nalog v človekovem razvoju. Človek ima v starosti posebne naloge in možnosti, ki jih ni imel v nobenem življenjskem obdobju pred tem. Ramovš (2003: 134) navaja šest nalog, ki so možne prav v obdobju starosti. Te so: zavzeto prizadevanje zase in za druge, prepuščanje skrbi za vsakdanjo preskrbo srednji generaciji, smiselno stališče do svoje preteklosti, sedanjosti in prihodnosti, predajanje življenjskih izkušenj mladi generaciji ob nadaljevanju učenja, poslavljanje od življenjskih sopotnikov ter opravljanje sklepnih osebnih nalog pred odhodom iz časa in prostora.

Kakovostna starost je delo, skupek opravil, ki jih človek opravi z vsem zagonom in vso energijo. Res je, da pride starost sama po sebi, vendar ne taka, na katero bi ob sklepanju svojega življenja z radostjo pogledali in si rekli: »Vredno je bilo živeti«.

1.1.1.1 ČLOVEKOVA ŽIVLJENJSKA OBDOBJA

Človek v življenju prehodi tri življenjska obdobja: mladost, srednja leta in starost. Vsako od teh obdobj človeka obogati z novimi izkušnjami in spoznanji, prinese pa mu tudi bolečine.

Mladost je obdobje od spočetja do odraslosti. Je zelo dinamično obdobje in je od preostalih dveh obdobj najbolj raziskano. Deli se na več podobdobj, prav tako kot srednja leta in starost. Pečjak in Musek prvo obdobje življenja razdelita na obdobje otroštva in mladostništva.

- Obdobje otroštva sta razdelila na zgodnje otroštvo, ki sega do končnega 2. leta (v tem obdobju otrok shodi, spregovori, navaja se na čistočo ...), na predšolsko obdobje, ki poteka od 2. do 6. leta (nadaljuje se govorni in miselni razvoj, razvijajo in širijo se tudi socialni stiki ...), ter na šolsko otroško obdobje od 7. do 12. leta starosti (v tem času se otrok hitro razvija na vseh področjih, tako na govornem, miselnem, gibalnem, pa tudi na socialnem področju).
- Obdobje mladostništva pa sega od 12. do 20. leta starosti. V tem času se zgodi prehod od nesamostojnega življenja k samostojnemu. Pojavijo se številni »viharji«, saj se v mladostniku dogajajo številne spremembe, od spolnega dozorevanja do izoblikovanja lastne identitete (Pečjak, Musek 1986: 103–104).

Srednja leta potekajo nekako od priprave in ustanovitve lastne družine do odhoda lastnih otrok od doma ter priprave na upokojitev. Ramovš (2003: 68) meni, da danes to obdobje sovпада predvsem s službenimi leti do redne upokojitve. Srednja leta deli v :

- »zgodnja srednja leta od 26. do 35. leta; to je običajno čas priprave in ustanovitve lastne družine z majhnimi otroki, odhoda iz rodne družine in uvajanje v poklicno delo oziroma službo;
- osrednja srednja leta od 36. do 50. leta s šoloobveznimi otroki tja do njihovega osamosvajanja ter čas poklicnega in službenega vrhunca;
- pozna srednja leta od 51. do 65. leta, za katera je ponavadi značilno, da so otroci že samostojni, čeprav dokaj pogosto živijo še pri starših, poleg tega je to čas postopne priprave na upokojitev, v številnih primerih so ljudje že upokojeni, nekateri pa že ovdoveli« (Ramovš 2003: 74).

Obdobje *starosti* pa se prične od 66. leta naprej. V tem obdobju se človek počasi privaja na upokojensko življenje, oživitev v družino prinašajo vnuki, privaja se na upadanje življenjskih moči, doživlja pa tudi izgube. »Na prehodu v tretje življenjsko obdobje čakajo človeka travmatični dogodki, kot so odhod zadnjega otroka iz družine, upokojitev, starostne bolezni ter prej ali slej izguba enega od zakoncev« (Pečjak 2007: 84).

Prav tako kot se prejšnji dve obdobji delita na več podobdobj, se deli tudi obdobje starosti. Različni avtorji obdobje starosti različno delijo, prav tako pa se razlikuje tudi njihovo poimenovanje podobdobj. Ramovš tako starost deli v:

- »zgodnje starostno obdobje od 66. do 75. leta, ko se človek privaja na upokojensko svobodno življenje, ponavadi je dokaj zdrav in trden ter živi zelo dejavno;
- srednje starostno obdobje od 76. do 85. leta, v katerem se v svojih dejavnostih prilagaja ter doživljajsko privaja na upadanje svojih moči in zdravja, naglo izgublja vrstnike in večini že umre sozakonec;
- pozno starostno obdobje po 86. letu starosti, ko postaja kot prejemnik pomoči za mlajši dve generaciji nemi učitelj najglobljih temeljev človeškega dostojanstva, sam pa opravlja zadnje naloge v življenju« (Ramovš 2003: 74–75).

Druga delitev pa starostno obdobje deli na več faz, ki jih poimenuje glede na pričakovano vitalnost ljudi v posamezni kategoriji, in sicer:

- »od 65 do 74 let, to so »mladi stari«;
- od 75 do 84 let, kamor sodijo »srednje stari«;
- 85 let in več, to so »stari stari« (Milošević Arnold 2005: 3, po Cox, Parsons 1994).

1.1.1.2 VRSTE STAROSTI

Človek se enako hitro stara v vseh treh obdobjih človekovega življenja, vendar pa lahko pri vsakem človeku razlikujemo tri vrste starosti: kronološko, funkcionalno in doživljajsko starost.

Kronološko starost pokaže rojstni datum. »Od dne, ko se rodimo, naš življenjski razvoj označuje neprizanesljiva vrsta števil, ki pomenijo našo kronološko starost« (Kastenbaum 1985: 8). Po večini se začetek tretjega življenjskega obdobja začne z dopolnjenim 65. letom

starosti, čeprav bi prenekateri posameznik, ki ga bi pri teh letih vprašali, če se opredeljuje za starega, to zanikal, predvsem če je oseba še trdnega zdravja in živi dejavno. Kronološka starost zato po večini služi kot podatek, ki ga uporablja družba. Ena od takih uporab kronološke starosti je obvezna upokojitev, ki je še vedno najpogostejša pri 65. letih.

Funkcionalno starost težko izmerimo. »Kadar rečemo, »počutim se starega toliko in toliko let«, je to nekakšna funkcionalna razlaga. S tem menimo, da delamo kot človek določene starosti, pa naj je starejši ali mlajši od nas ali enako star« (Kastenbaum 1985: 12). Ramovš (2003: 69) nadaljuje, da se kaže v tem, koliko človek še zmore samostojno opravljati temeljna življenjska opravila in koliko je zdrav. Funkcionalna starost torej poudarja dejstva o človeku, njegovo resnično fizično, duševno in socialno stanje.

Ida Hojnik - Zupanc (1997: 4) pravi, da je *doživljajska starost* prepletanje osebnih in socialnih dejavnikov. Je osebno sprejemanje in doživljanje svoje trenutne starosti ter vsega, kar je povezanega z njo. Sem spada celosten človekov odnos do starosti. Od vseh vrst starosti je ta vidik najbolj subjektiven in prav tu se med ljudmi kažejo največje razlike. Namreč, priprava na starost in na to, kako jo bomo sprejeli, poteka celo življenje. »Pri starem človeku je doživljajska starost ogledalo njegovega doživljanja sebe, drugih in sveta v prejšnjih obdobjih življenja in s tega vidika povsem drži prirejen slovenski pregovor: Kakršno življenje, takšna starost« (Ramovš 2003: 75).

1.1.1.3 RAZLIČNE TEORIJE STARANJA

O staranju obstajajo različne teorije, ki se med seboj razlikujejo po tem, katerim vzrokom za staranje dajejo avtorji prednost. Tako imamo biološke, psihološke in sociološke teorije o staranju.

- Biološke teorije vidijo glavni razlog za staranje v različnih procesih znotraj celic. Te med staranjem propadajo in se nezadostno ali sploh ne nadomeščajo. S tem pa propadajo tudi sposobnosti življenjskih funkcij, vse dokler ne pride smrt. »Z drugimi besedami to pomeni, da je staranje posledica nekega dogajanja v samem organizmu, pa tudi bolezni, poškodb in slabih življenjskih pogojev« (Požarnik 1981: 11).

- Pri psiholoških teorijah so glavni vzroki staranja razvojni dejavniki, ki osebnost oblikujejo. Požarnik (1981: 11) pravi, da je od stopnje zrelosti človekove osebnosti, od tega, kako se v starosti počuti, samozaupanja, samostojnosti, življenjskega optimizma ter prilagajanja in reševanja življenjskih problemov odvisno njegovo staranje. Zagovorniki psiholoških teorij pravijo, da je človek star toliko, kolikor starega se počuti. Tako se po tej teoriji sposobni, aktivni, ljudje z veliko interesi starajo počasneje.
- Sociološke teorije opazujejo spremembo osebnosti v procesu staranja skozi odnos med človekom in njegovim socialnim okoljem. Pričakovanja okolice imajo lahko velik vpliv na človekovo počutje v starosti. Pečjak (2007: 73–75) meni, da se starostno vedenje prilagaja normam, ki veljajo za starostnike, kar pomeni, da se ocenjujejo glede na druge starostnike in glede na to, kakšna so pričakovanja socialnega okolja. Tudi Požarnik (1981: 12) je mnenja, da ljudje po 65. letu starosti postanejo mirni, počasni, zadržani, ker družba misli, da se ljudem po tej starosti spodobi, da so pač taki. Tako zagovorniki socioloških teorij upoštevajo tudi vpliv političnih, ekonomskih in kulturnih dejavnikov.

1.1.1.4 CELOSTEN POGLED NA ČLOVEKA

Človek je nedeljiva celota, ki jo sestavlja šest razsežnosti. Biofizikalna (telesna), psihična (duševna) in noogena (duhovna) razsežnost so osnova celostne podobe človeka. Ob tem pa moramo upoštevati tudi človekovo vključenost v socialne mreže, tako da dobimo še medčloveško razsežnost, kulturno-zgodovinsko ter bivanjsko razsežnost.

- Biofizikalna ali telesna razsežnost je osnova vseh višjih razsežnosti. Sem sodi človeško telo z celicami, organi, organizmi. Kakor vsa druga živa bitja se tudi človek rodi, raste, in preden propade, poskrbi za nadaljevanje življenja z razmnoževanjem. »Življenje ima človek skupno z vsemi živimi bitji« (Ramovš 1995: 32).
- Psihična ali duševna razsežnost je osnova višji, duševni razsežnosti. »Duševne zmožnosti skrbijo najprej, da človek s čutili zazna dovolj podatkov o svojem okolju in o samem sebi. /.../ Za duševno delovanje ni odločilna količina podatkov, ki jih

zajamejo čutila, ampak njihova obdelava v možganih in odziv nanje z vedenjem in ravnanjem« (Ramovš 1995: 33).

- Noogena ali duhovna razsežnost je samo človeška in je ne najdemo pri nobenem drugem živem bitju. Njeni glavni značilnosti sta svoboda in odgovornost. Svoboda, da v dani situaciji prepoznavamo več stvarnih možnosti, ter odgovornost za svoje odločitve, ki jih sprejemamo. V dani situaciji lahko svojo odločitev uresničimo ali pa se premislimo in je ne uresničimo. Vedno je odvisno od nas samih, kako se bomo odločili, pri tem smo svobodni. Vendar pa smo za odločitve, ki jih sprejemamo, odgovorni. »Za kar se človek osebno odloči in udejanji, za to je osebno odgovoren« (Ramovš 1995: 38).
- V medčloveško razsežnost sodi vse, kar se dogaja med ljudmi na ravni odnosov in razmerij v temeljnih človeških skupinah ter v družbi. Razmerij imamo več vrst. Lahko so ekonomska, pravna, sorodstvena. »Odnos pa je osebno človeško stališče, ki izhaja iz njegove osebne in svobodne odločitve. Je nekaj notranjega, duhovnega, izvirno človeškega in osebno enkratnega« (Ramovš 2003: 99).
- V kulturno-zgodovinsko razsežnost spada človekov razvoj od spočetja do smrti. V mladostnem obdobju človek kopiči izkušnje in spoznanja drugih ljudi v temeljnem osebnem odnosu, neposredno ali posredno. V srednjih letih pride človek z delom do lastnih spoznanj in izkušenj, ki jih nato v starosti pa vse do smrti predaja drugim ljudem. Tako svojo osebno izkušnjo preda v kulturnozgodovinski zaklad.
- Bivanjska ali eksistencialna razsežnost »pa je človekovo spraševanje, kaj je smisel posameznega dejanja, trenutka ali situacije v okviru ekološke ali systemske celote resničnosti« (Ramovš 2003: 67). Je specifično človeška razsežnost. V primeru, da ni zadovoljena, je človek frustriran in doživlja bivanjsko praznoto.

Vsaka od teh razsežnosti deluje v vsakem človeku. Nekatere se pojavijo že od trenutka, ko je človek spočet, druge pa se pojavijo tekom nadaljnega življenja. Prav celota teh razsežnosti je osnova za razumevanje človekovih potreb, pa tudi vseh možnosti in nalog v starosti (Ramovš 2003: 65–68).

1.1.2 POTREBE V STAROSTI

V vsaki od zgoraj naštetih razsežnosti ima človek specifične potrebe. Potrebe so temeljni mehanizem živih bitij. Pri človeku so glavna motivacijska sila, ki jo človek občuti kot stisko, nujno. Človek ima vse življenje vse potrebe, vendar so ene bolj dejavne v enem obdobju, druge pa bolj v drugem življenjskem obdobju. Nekatere potrebe so prisotne bolj ali manj skozi vse življenje, druge pa se pojavijo v posameznih obdobjih življenja (Ramovš 2003: 87–93).

Ne le da je različna njihova intenzivnost v posameznih življenjskih obdobjih, različna je tudi njihova razvrstitev v vrednostni piramidi. Na dnu piramide imamo osnovne potrebe, sem spadajo potrebe po hrani, obleki, stanovanju. Te osnovne biološke potrebe delujejo kot nujna, zahtevajo takojšnjo zadovoljitev. Biološke potrebe po večini zadovoljujemo nagonsko, rutinsko in smo se jih naučili zadovoljevati. Šele ko so zadovoljne najbolj osnovne potrebe, lahko pričnemo zadovoljevati višje človekove potrebe. Med te pa spadajo potreba po ljubezni, samostojnosti, medčloveškem odnosu itd.

Tudi v starosti imajo prednost temeljne telesne in materialne potrebe, vendar se vse pogosteje dogaja, da pri starem človeku vidimo in skušamo zadovoljiti le-te potrebe, spregledamo pa višje potrebe, saj šele ob zadovoljitvi le-teh lahko govorimo o kakovostni starosti. Namreč, kakovostna starost se meri po tem, koliko in v kakšni meri so zadovoljene vse človekove potrebe, saj zanemarjanje nekaterih višjih potreb lahko izniči zadovoljstvo vseh prej obstoječih in zadovoljenih potreb.

V tretjem življenjskem obdobju so torej še posebno značilne:

- potreba po temeljnem ali osebnem medčloveškem odnosu;
- potreba po predajanju svojih življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji;
- eksistencialna potreba, da človek doživlja svojo starost kot enako smiselno obdobje življenja, kakor sta bili mladost in srednja leta (Ramovš 2003: 87–93).

1.1.2.1 POTREBA PO TEMELJNEM ALI OSEBNEM MEDČLOVEŠKEM ODNOSU

Star človek potrebuje reden osebni stik z nekom, ki ga ima za svojega, da ga sprejema takega, kakršen je, da rad prisluhne njegovi besedi, da ceni njegove življenjske izkušnje. Ali kot bi rekla Gabi Čačinovič Vogrinčič, star človek potrebuje v nas sogovornika, s katerim lahko podeli svojo preteklost in jo prenese k nam v sedanost, kjer ga vidimo in slišimo (Čačinovič Vogrinčič 1994: 7–11), saj je njegova preteklost tudi del naše zgodovine. »Vsak star človek, ki nam odkrije svoje misli in občutke, je kot enkratno besedilo o človekovem razvoju in staranju.« (Kastenbaum 1985: 48).

Tople medsebojne odnose, kjer se vse to lahko zgodi, pa človek najlažje vzpostavi v svoji družini. Prav družinska povezanost ter medsebojna pomoč je starejšemu družinskemu članu najvažnejši izvor varnosti. Gabi Čačinovič Vogrinčič (2000: 291) poudarja, da sodelovanje z družino varuje razpoznavno identiteto starega človeka in temeljni občutek lastne vrednosti.

Če star človek nima sogovornika, če nima nekoga, ki rad prisluhne njegovi besedi in ga doživlja kot svojega, je osamljen. »Osamljenost v starosti je ena najhujših tegob. Osamljeni stari začno doživljati tudi vso svojo bogato življenjsko preteklost kot nekaj praznega in nevrednega« (Ramovš 2000: 323). To se lahko pogosto zgodi prav ob prihodu v domove za stare ali v bolnišnice. Veliko število negovalk in negovalcev, strežnikov, medicinskih sester in bratov lahko odlično zadovoljuje vse telesne potrebe starega človeka, toda žal čustvenih ne more. Za osebni medčloveški odnos je dovolj le en človek, ki ga starostnik sprejeme in čuti za svojega, mu zaupa in je v trdnem odnosu z njim.

Povezanost v osebni medčloveški odnos je za človeka nujna, saj je po svojem bistvu družabno bitje. »Medčloveške povezave so zanj nekaj temeljnega, kar nujno potrebuje za preživetje, kakor sta na telesnem področju nujna hrana in zrak. /.../ Medčloveška razmerja in odnosi so za človeka v resnici kot mreža, v katero je ujet vse življenje, če hoče ali ne« (Ramovš 2003: 189). Za dobra medčloveška razmerja in odnose pa je potrebna dobra komunikacija. Gabi Čačinovič Vogrinčič (1992: 161) dodaja, da je ustvarjanje komunikacijske celote mogoče le takrat, če posameznik zna pristati na druge ljudi, na svet drugih; če lahko pristane na to, da drugi posegajo v njegov svet. S tem ko damo prostor, da star človek spregovori o svojih življenjskih izkustvih, se tako njemu kot nam razvije nov

pogled nanje. Kastenbaum (1985: 44–48) poudarja, da z obujanjem ter razmišljanjem o preteklosti in življenjskih izkustvih le-te človek na novo ocenjuje in presoja. Z novim pogledom na preteklost je lahko tudi prihodnost bolj vedra.

1.1.2.2 POTREBA PO PREDAJANJU SVOJIH ŽIVLJENJSKIH IZKUŠENJ IN SPOZNANJ MLADI IN SREDNJI GENERACIJI

Za starega človeka je pomembno, da svoje dosedanje življenje doživlja kot nekaj vrednega in smiselnega. K temu predvsem pripomore to, da drugi – zlasti pa mlajša generacija, spoštuje in jemlje resno njegove življenjske izkušnje, ki so največje bogastvo.

»Sleherni človek ima tudi nekaj vrhunskih življenjskih izkušenj, ki so največje osebno bogastvo človeka, najlepši sadež njegovega življenja. Pri večini ljudi so to delovne izkušnje, izkušnje o oblikovanju človeške osebnosti, izkušnje o medčloveškem sožitju v zakonu, družini, narodu in družbi, teoretična in praktična vsakdanja spoznanja« (Lukas 1993 : 210–211). Te izkušnje dozori in se izčistijo do stopnje življenjske modrosti v obdobju starosti, ko jih star človek lahko preda v kulturno-zgodovinski zaklad človeštva.

Prostor, kjer se človeške izkušnje najboljše predajajo, je prav temeljni človeški odnos, zlasti v družini, prijateljstvu in delovni skupnosti. V temeljnem medčloveškem odnosu lahko človek neposredno ali posredno predaja znanje, spoznanja in izkušnje, ki si jih je nabral skozi celotno življenjsko pot. »Česar se človek v potu svojega obraza, možganov in srca nauči v življenju sam, tega se po njem spontano nauči človeška vrsta. Osebna izkušnja s človekom ne umira, temveč postaja zgodovinskokulturna izkušnja človeštva« (Lukas 1993: 201–202). Pri tej predaji izkušenj se obogatita oba, tako tisti, ki predaja svojo izkušnjo, kot tisti, ki jo sprejema. Predajanje in sprejemanje nakopičene zgodovinske in kulturne izkušnje je namreč osnovna duševna in socialna potreba slehernega človeka.

»Dandanes so čedalje bolj iskane življenjske izkušnje o medčloveškem sožitju, o globljem notranjem dogajanju v človeku, o človekovem osebnem spoprijemanju s prijetnim in težavnim v življenju« (Ramovš 2003: 108). Tako dobimo napotke, kako ravnati in vzdržati skupaj v težavnem obdobju.

1.1.2.3 POTREBA PO DOŽIVLJANJU SVOJE STAROSTI KOT ENAKO SMISELNEGA OBDOBJA, KOT STA BILI MLADOST IN SREDNJA LETA

Človekova volja do smisla je temeljna človeška energija, ki človeka žene, da premaguje težave in opravlja številne naloge, ki jih prinaša življenje. Ko govorimo o smislu življenja, ni v ospredju smisel življenja na splošno, temveč smisel življenja neke osebe v danem trenutku. Lahko bi rekli, da gre za človekov klic, za njegovo poslanstvo v življenju, da opravi konkretno nalogo, ki zahteva konkretno uresničitev. Starostno obdobje prinaša pred človeka številne bogate in dobre možnosti, naloge, prinaša pa tudi neizogibne tragike, kot so bolezen, izguba zakonca, bližajoča se lastna smrt.

Pred smrtjo se človek ozira nazaj, v svojo preteklost, in opravlja življenjski obračun. Skuša si odgovoriti na vprašanje: »Ali se je izplačalo? Kolikšno vrednost in pomen je imelo moje prizadevanje? Zakaj vse muke, če na koncu nič ne ostane?« Če človek teh vprašanj ne reši, se ga polšača bivanjska praznota ali eksistencialni vakuum (Frankl 1971; po Ramovš 2003). Eksistencialni vakuum pa kar kliče po izpolnitvi, saj v nasprotnem primeru pride do hudih motenj, ki se kažejo v pomanjkanju energije za delo, za odnose s soljudmi, za življenje. To pa usodno vpliva na človekovo celotno doživljanje in ravnanje in onemogoči kakovostno starost.

Kljub minljivosti se smisel življenja ne izbriše. »Življenjske žetve – še posebej vsega, kar smo naredili uspešno, posrečeno in prijazno, pozitivne možnosti sveta, ki smo jih uresničili sami ali prek drugih – smrt ne more uničiti. /.../ Ne more je pokvariti, spremeniti, zbrisati; pridelanega žita tudi smrt ne vrne več na polje, kjer bi lahko zgnilo« (Lukas 2002: 32). To, da je naše življenje minljivo, ne more odvzeti smisla temu bivanju.

Da pa človek najde smisel tudi v starosti, je pomembno, da starost sprejme, da vidi, da ima tudi v starosti pomembne naloge in možnosti, ki jih je potrebno z vso odgovornostjo opraviti, seveda pa so tudi težave in omejitve. Te največkrat pridejo v obliki bolezni, onemoglosti, ko človek potrebuje pomoč sočloveka. Prej našteje tragike seveda niso smisel starosti, vendar pa če do njih pride, je za smiselno starost nujno, da jih kot take sprejme, kar pa seveda ni lahko, saj si vsak človek težko prizna, da je onemogel, oslabel ter da potrebuje pomoč. Zato je doživljanje smisla človeški dosežek, izpolnjena naloga, ki jo je človek opravil, z vso resnostjo in odgovornostjo ter ne nekaj samoumevnega.

1.1.3 SPREMEMBE NA STAROST

V tretjem življenjskem obdobju se dogaja veliko sprememb, ki so že same po sebi stresne, če pa so poleg tega še negativne, je stres še toliko večji. »Psihološka literatura opredeljuje stres kot preobremenjenost, ki ogroža posameznikovo fizično in duševno integriteto. Povzročajo ga fizični dejavniki, npr. neznosna vročina ali »strupen« mraz, biološki, npr. lakota, žeja, bolezen, psihološki, npr. smrt bližnje osebe, ali socialni, npr. upokojitev« (Pečjak 2007: 82). Vsi zgoraj naštetih dejavniki, ko doletijo človeka, mu povzročajo trpljenje, saj se na spremembe težko oz. ne zna prilagoditi. Nihče se namreč ne želi prilagoditi na smrt zakonca ali na dolgotrajno bolezen.

S tega vidika lahko rečemo, da je starost verjetno najbolj stresno obdobje v življenju. Pečjak še dodaja, da je »starostna travma danes hujša kot nekoč, ker so ljudje na prehodu ali po prehodu v tretje življenjsko obdobje neprimerno bolj aktivni ter biološko in psihološko bolj »pri sebi« kot pred desetletji ali stoletji, obenem pa bolj osamljeni, ker živijo sami ali v gospodinjstvih z dvema osebama ali pa v zavodu s tujimi ljudmi« (Pečjak 2007: 84). Namreč prav družina – lastni otroci, vnuki, ter prijatelji lajšajo oz. zmanjšujejo stres.

1.1.3.1 TELESNE SPREMEMBE

Da je starost proces, ki poteka od spočetja dalje, sem omenila že na začetku. Od spočetja naprej pa potekajo tudi telesne spremembe, ki se jih bolj ali manj zavedamo. Staranje vpliva na celoten organizem. Starajo se tako celice, organi, skupine organov, mišice, kosti, živčevje ...

Kakor se postopoma naučimo plavati ali voziti kolo, se postopoma prilagajamo tudi spremembam, ne da bi se tega sploh zavedali. Na neki točki pa se zavemo, da smo stari ali da nas imajo drugi za stare, seveda pa je proces potekal že veliko časa pred našim spoznanjem. Tako lahko dolgo let uživamo, ne da bi nad nami visela misel na starost. Je pa nekaj dogodkov, ki nas lahko doletijo in hitro obrnejo našo pozornost. »Bolezen in obvezna upokojitev sta med tistimi življenjskimi okoliščinami, ki našo pozornost lahko nenadoma

obrnejo k telesnim spremembam, ki so v resnici že nekaj časa potekale. Zavemo se jih nenadoma in pogosto ne prav prijetno« (Kastenbaum 1985: 21).

1.1.3.1.1 MANJŠA TELESNA ZMOGLJIVOST

S starostjo se zmanjšujejo telesne zmogljivosti, kar mnoge ljudi hudo prizadene. Telesne napore, katere so še do pred kratkim zlahka premagovali, jih sedaj ne zmorejo več. To še posebno prizadene tiste, ki so bili od telesne zmogljivosti odvisni pri vsakodnevnem delu. Na srečo pa upadanje poteka postopoma, zato je prilagajanje na manjšo telesno moč in zmogljivost lažje.

Pri 50. letu se mišična moč zmanjša za 12 %, pri 60. letu za 25 % in pri 70. letu za 32 % (Pečjak 2007: 59). S postopnim zmanjševanjem telesne moči je nujen tudi postopen prehod na manj naporna dela. Smiselno je, da posameznik težka naporna dela zamenja za nekoliko lažja in si poišče aktivnosti, ki bolj odgovarjajo njegovemu telesnemu stanju. S tem star človek ohrani dejavno življenje tudi na stara leta, kar mu prinaša mladostno svežino, svoje telo pa ohrani v formi. To Ramovš označi tudi kot eno od nalog dejavnega življenja. Namreč prav dejavno, živahno in razgibano življenje tudi v starosti, pripomore k temu, da človek ne obmiruje in ne otrdi prehitro. Tako tudi ko zboli in mora nekaj časa ležati, se kasneje veliko lažje pobere in postavi na noge. V starosti se je namreč veliko težje znova razgibati (Ramovš 2003: 139).

Za pomembne športne dosežke je v tretjem življenjskem obdobju že pozno, ni pa pozno za telesno dejavnost, s katero se krepí srce in krvni obtok, pomirja nespečnost ali celo depresivno razpoloženje. Tako telesna aktivnost poleg tega da vpliva na naše telo, deluje tudi na dušo in um.

1.1.3.1.2 SLABŠE ZDRAVJE

Bolj ko gre človek v leta, raje se mu pridruži ta ali ona bolezen. »S fiziološkega vidika je zdravje starejših ljudi v povprečju slabše kot pri mladih ljudeh. Nekatere bolezni so v starosti bolj pogoste, nekatere pa se v tem času šele pojavijo« (Požarnik 1981: 13). Zato je za starostnike zdravje še posebej dragocena vrednota, za katero je potrebno ravno tako pametno in zavestno skrbeti.

Najlažje je, če se je človek dobrih navad o skrbi za zdravje navzel že v mladih letih, saj jih bo tako obdržal tudi po vstopu v tretje življenjsko obdobje. Navade in vrednote, ki jih je posameznik pridobil že v zgodnjem otroštvu, namreč pomembno vplivajo na življenje v starosti. Kot vsako pretiravanje je tudi pretirana obremenjenost in zaskrbljenost za zdravje prej škodljiva kot koristna. Ob tem pa je potrebno dodati, da ne smemo starosti kar povezovati z boleznijo. »Najlažje bi bilo reči, da je starost nekakšna splošna bolezen, vendar to ne drži. /.../ V različnih starostnih obdobjih mnogi izgubijo funkcijske sposobnosti, vzroki pa niso vedno bolezenski (Kastenbaum 1985: 18). Nobena od bolezni se namreč ne pojavi samo v starosti. »Vendar je res, da določene bolezenske spremembe včasih pospešijo staranje, zlasti naglo napredovanje arterioskleroze in možganska kap« (Birska 1992: 16). Z napredovanjem bolezni pa je povezana tudi napredujoča potreba po tuji pomoči.

1.1.3.2 PSIHIČNE SPREMEBE

Psihične spremembe se nanašajo na to, kako stari ljudje doživljajo sebe oz. starost. Doživljanje sebe in starosti je v veliki meri odvisno od zrelosti človekove osebnosti, zdravstvenega stanja, položaja v družbi, sožitja z drugimi ljudmi, vključenosti v socialne mreže. Psihične spremembe so povezane tako s telesnimi kot s socialnimi spremembami, pojavijo pa se lahko tudi pri duševnih in umskih sposobnostih, vedenju ter emocijah. Vendar niso vedno izključno posledica staranja ali bolezni.

1.1.3.2.1 OSAMLJENOST

Občutka osamljenosti ne poznajo samo starejši ljudje, temveč ljudje vseh starosti. V vseh življenjskih obdobjih pridejo trenutki, dogodki, ko si človek zaželi samote. To so največkrat prelomni dogodki, ko iščemo odgovore na določena vprašanja, se ukvarjamo sami s seboj, želimo določene stvari razčistiti, jim »pritti do dna«. To je lahko tudi eden od načinov, kako rešujemo nastale težave, situacije, v katerih smo se znašli.

V starosti je takih situacij več. Umirajo vrstniki, sorodniki, partner, pride bolezen in onemoglost. Vse to so težke preizkušnje za človeka, s katerimi se vsak sooča na svoj način; nekateri tudi tako, da se umaknejo v samoto. Poleg omenjenega pa Birsa (1992: 28–30) navaja, da so vzroki osamljenosti lahko tudi telesne motnje, kot so: naglušnost, slabo prilagajajoča se proteza, ki otežuje pogovor, krčne žile, ki ovirajo daljše stanje in hojo, pogosto uriniranje, ki lahko izzove nelagodnost, in vdovstvo. »Nekatere vdove, pa tudi vdovci se sami ne znajdejo, zlasti, če so bili njihovi zakoni v nekem smislu tradicionalni, ko je mož o vsem odločal, ženi pa je bilo prepuščeno gospodinjstvo« (Birsa 1992: 28). Tako ljudje postanejo zbegani, ne znajdejo se več in zaprejo vase. Posledice takega stanja pa so, da se jim lahko prične slabšati zdravstveno stanje, pogost spremljevalec je tudi depresija, izgubijo voljo do življenja, prevzame pa jih lahko tudi samomorilski obup.

Pomembno je, da se z osamljenostjo spopademo in jo postopoma premagamo. Dejavnosti, s katerimi lahko omilimo ali celo odpravimo osamljenost, je veliko. Zlasti primerni so razni konjički, kot so: vrtičkarstvo, ročna dela, zahajanje v družbo, tretja univerza, domača žival. Za te dejavnosti v času zaposlitve ni bilo na voljo dosti časa. Na starost pa nam le-te zapolnjujejo čas in so priložnost, da se srečamo in spoznamo z drugimi ljudmi, spletemo nova prijateljstva.

Pečjak (2007: 152) dodaja, da je pomembna tudi pomoč družine. »Čeprav ne stanujejo pod isto streho s svojimi otroki, so lahko z njimi tesno povezani – se obiskujejo, skupno obravnavajo težave enih ali drugih, se posvetujejo, preživljajo skupne dopuste in praznovanja« (Birsa 1992: 27). V takem medčloveškem odnosu lahko star človek zadovoljuje osnovne človekove potrebe po razumevanju, ljubezni, sprejemanju in izražanju občutij ter čustev. Te se namreč lahko poteši le v odnosu z drugim človekom.

1.1.3.3 SOCIALNE SPREMEBE

Pri socialnih spremembah smo pozorni na odnos med človekom in njegovim socialnim okoljem. »Posameznik ne živi sam, temveč v skupinah: družini, šolskemu razredu, prijateljski klapi, delovni enoti, strokovnem združenju, interesni skupini, politični stranki in drugih formalnih in neformalnih skupinah« (Pečjak 2007: 76). Vse te skupine odločilno vplivajo na človekovo osebnost tekom življenja.

Tako kot se z leti oblikuje človekova osebnost, prihaja do sprememb tudi v ožjem okolju in družbi. Otroci se odselijo in ustvarijo svojo družino, pride do upokojitve, ki jih izloči iz delovne enote. Vse naštetu prispeva k temu, da so starejši ljudje odrinjeni na rob družbenega dogajanja, kar pa jih pahne v osamljenost. V preteklosti je bilo tega manj, saj so prevladovali velike družine, kjer je bila izkušnja in modrost starejših cenjena.

1.1.3.3.1 UPOKOJITEV

»Upokojitev je za nekatere ljudi »blagoslov«, posebno za tiste, ki niso marali svojega dela ali pa so delo občutili kot breme. /.../ Težje prenašajo upokojitev osebe, ki so rade delale, posebno tisti, ki so »cveteli« pri svojem delu in našli v njem vsebino in smisel svojega življenja (Pečjak 2007: 85). Upokojitev različnim ljudem različno pomeni, vsekakor pa se z upokojitvijo osvobodijo svojih glavnih opravil, kar pa v življenje prinese številne spremembe. Vsak dan ostane osem ur časa, ki ga je potrebno zapolniti z drugimi dejavnostmi. Ker je upokojitev dogodek, ki spremeni dnevni in življenjski ritem, se je smiselno nanjo pripraviti.

Veliko upokojencev se ob upokojitvi sooča s praznino. Tisto, kar jim manjka, je dnevni ritem. »Šola in kasneje zaposlitev najbolj dosledno določata socialni življenjski ritem. /.../ Ritmičnost socialnega življenja določa človekovo notranjo varnost, ki je eden od osnovnih občutkov, potrebnih za samostojno življenje« (Hojnik Zupanc 1997: 7). Tudi Požarnik pravi, da »med drugim pomeni upokojitev tudi novo socialno vlogo, preoblikovanje dnevnega reda, preoblikovanje odnosov do ljudi, spremembo in premik interesov do dela k dejavnostim v prostem času, spremembo pričakovanj in zahtev itd.« (Požarnik 1981: 86). Zato je pomembno, da si ljudje ob upokojitvi ponovno ustvarijo ritem. V tem obdobju je čas za opravljanje vseh tistih opravil, ki so nas zadovoljevale že prej, pa zanje ni bilo časa, lahko pa

si poiščemo tudi nove ter tako sklenemo tudi nova prijateljstva. Odločitev o tem, ali bomo tudi po upokojitvi dejavni ali ne, je izbira vsakega posameznika posebej.

Pomembno vlogo pri upokojitvi ima družina – partner, otroci, vnuki. Družina je po upokojitvi tista, s katero upokojenec ponavadi preživi večino časa. Družina, poleg tega da povezuje starega človeka z mlajšima generacijama, daje tudi občutek biti potreben, kar je po upokojitvi še posebej pomembno. Gabi Čačinovič Vogrinčič pravi, da je družinska naloga, da povabimo starega človeka, naj ostane na ta poseben in edinstven način udeležen v družini (Čačinovič Vogrinčič 2000: 287). Tako si otroci, mladina ter srednja generacija pridobijo dobre izkušnje in modrosti, stari ljudje pa ostanejo v živem stiku z mlajšima generacijama.

1.1.3.3.2 PRILAGAJANJE NA SMRT IN IZGUBA ZAKONCA

Ko govorimo in premišljujemo o starosti, ne moremo mimo tega, da ne bi spregovorili tudi o smrti. Življenje starih ljudi se prav gotovo zaključi s smrtjo, vendar pa ne smemo misliti, da je smrt povezana samo s starostjo. »Ko se rodimo, se rodimo v življenje, pa tudi v smrt. Ko rastemo v življenje, obenem rastemo tudi v smrt. Ko živimo, obenem umiramo. Vsak dan smo bližje smrti, čeprav je ta morebiti še daleč pred nami« (Trstenjak 1993: 9). Če sprejemamo smrt enako naravno in gotovo kakor rojstvo in življenje, bomo lažje vzdržali takrat, ko se bomo srečali z umirajočim človekom in smrtjo. Največkrat pa se ljudje smrti izogibamo in bežimo proč od nje. »Sprenevedamo se, kakor da je to »za druge«, »ne zame«; kakor da je to zame kvečjemu šele v daljni, nepregledni, vsekakor pa v nepredvidljivi prihodnosti« (Trstenjak 1993: 9).

»Posebna življenjska naloga v starosti je tudi poslavljanje od življenjskih sopotnikov, ki umrejo: zakonskega partnerja, bratov in sester, vrstnikov in drugih« (Ramovš 2003: 158). Starejši ko človek postaja, vedno večje stvari mora zapuščati za seboj. Zapustiti zakonca, s katerim je skupaj preživel večino svojega življenja, je izredno težko. »Če je bilo medčloveško sožitje zakoncev, družinskih članov ali sorodnikov, prijateljev in znancev lepo, je poslavljanje težko in žalovanje zahtevna človeška naloga živih« (Ramovš 2003: 159). Od tega, kako dobro človek opravi to nalogo, pa je odvisna kvaliteta njegovega nadaljnjega življenja.

»Spremljanje umirajočega svojca je ena najtežjih stvari v življenju, ki da človeku pečat za vse življenje in ga kljub teži obogati« (Klevišar 1998: 287). V takih trenutkih zase pridobita oba, tako umirajoči kot spremljevalec. Spremljajoči navadno postane zrelejši in se znebi strahu pred umiranjem, poleg tega pa lahko od umirajočega dobi veliko nasvetov, kako živeti naprej. Gabi Čačinovič Vogrinčič pravi, da tako sodelovanje starega človeka varuje. Varuje njegovo razpoznavno identiteto in temeljni občutek lastne vrednosti. V takem sodelovanju se ustvari odprt prostor za pogovor, da bi naprej bolje videli sedanost (Čačinovič Vogrinčič 2000: 287–291).

Vsekakor pa je izpuščanje in žalovanje za ljudmi, ki jih imamo radi, boleče. »Žalovanje je pomembno, ker je obdobje na pol poti med doživljanjem izgube in sprijaznjenjem z izgubo« (Stoppard 1991: 110). V tem času se borimo z močnimi čustvi, da bi se rana lahko zacelila. Metka Klevišar pravi, da si moramo žalost dopustiti, jo spraviti ven iz sebe, tako da se od nje lahko tudi poslovimo (Klevišar, v Hojnik - Zupanc 1997: 156). V nasprotnem primeru nam žalost lahko oslabi telesne organe in nas potegne tudi v bolezen. Z zdravim žalovanjem človek tudi zase doživi in sprejema »zadnje bivanjske zakone človeškega življenja« (Ramovš 2003: 169).

1.1.3.3 ODHOD OD DOMA

Lahko se zgodi, da si mora človek na starost poiskati nov dom – dom za stare. Razlogov, ki pripeljejo človeka do tega, da se odloči za odhod v dom, je veliko. Sprememba bivališča je za starega človeka hud stres, saj se z leti vse težje prilagaja novim življenjskim situacijam. S spremembo bivališča pa se spremeni tudi dotedanje okolje, katerega je bil navajen in v katerem je poznal mnogo ljudi. Zato sta depresija in občutek hude osamljenosti pogosta reakcija na omenjeno spremembo, dodaja Pečjak (2007: 92).

Sprejeti dejstvo, da je potrebno zapustiti dom, kjer je preživel najdaljše in najpolnejše obdobje življenja, ni lahko. Kako star človek sprejme dom ter samo misel na dom, je odvisno od njega samega, svojcev ter zaposlenega osebja. »Isti kraj lahko v resnici pomeni različnim ljudem različno izkušnjo – glede na družbeno okolje, v katerem so živeli, potrebe in sposobnosti prilagajanja« (Kastenbaum 1985: 100).

Prelomen korak, da sam starostnik oz. njegovi najbližji začnejo razmišljati od domu, se zgodi že veliko pred sprejemom v dom. Nekaj se v družini, v okolju, kjer je starostnik živel, zgodi, da tako starostnik kot družina sprevidi, da življenje v svojem domu ne bo več mogoče in se odločijo za življenje v domu za stare. Ti dogodki so lahko smrt zakonskega partnerja ali osebe, ki je za starega človeka skrbela, bolezen, onemoglost ... Vse to tako starega človeka kot njegovo družino potisne v stisko. Stiska pa človeku povzroča stres in nelagodje ter tako prisili človeka, da išče rešitve in možnosti, da bi se iz stiske rešil. Ena od oblik pomoči starejšim je tudi dom za stare.

Kadar prihaja star človek v dom iz domačega okolja, je pomembno, da pri tem procesu sodelujejo tudi svojci. Odkriti pogovori med svojci in starim človekom zelo pomembno vplivajo na pripravo ter kasnejšo vključitev v domsko življenje. »Staremu človeku lahko veliko pomagajo svojci, ki mu stojijo ob strani pri sprejemu v dom in redno prihajajo na obiske« (Belič, v Hojnik Zupanc 1997: 132). Ob preselitvi iz znanega v neznano okolje, človeka kaj hitro popadejo občutki osamljenosti, malodušnosti, potrnosti. Prav stik s svojcem, z osebo, ki mu je draga in ki ga ima za svojega, pa starega človeka krepi in mu prinaša pozitivno vzdušje. »Ta eden je staremu človeku zadosten most do vseh priložnostnih in stalnih stikov z drugimi, »tujimi« ljudmi, da jim zaupa in njihova storitev pri njem doseže svoj polni človeški namen« (Ramovš 2000: 323).

Veliko pa je tudi starostnikov, ki v domsko oskrbo pridejo neposredno iz bolnišnice. »V takem primeru človek niti nima druge možnosti, ker v domačem okolju ne more ostati, če potrebuje redno zdravstveno oskrbo in nego« (Belič, v Hojnik Zupanc 1997: 130). Tak prehod je še težji, saj človek nima vmesnega obdobja, v katerem bi se pogovoril s svojimi domačimi, da bi se skupaj lažje odločili za tako zahtevno življenjsko odločitev.

1.1.4 DRUŽINA IN STAR ČLOVEK

Družina je pomembna naravna socialna mreža. Josef Duss-von Werdt pravi, da je človek »družinski človek«, vsi smo hčere in sinovi, vsi imamo mater in očeta. Nihče ni nikogaršnji otrok. /.../ Nič ne more spremeniti dejstva, da je človek vedno otrok koga, tako kot nič ne more spremeniti dejstva, da je kdo oče, mati (Werdt, 1980; po Čačinovič Vogrinčič, 1994: 7). Družina je sestavljena iz številnih posameznikov, ki imajo v njej določene vloge. Za opis kompleksne dinamike družine si bom sposodila kar besede Gabi Čačinovič Vogrinčič, ki pravi: »Družino tvorijo dva ali več posameznikov, ki so v interakciji, imajo skupne motive in cilje; povezujejo pa jih skupna pravila, norme in vrednote; odnose v njej odraža in določa relativno trajna struktura statusov in vlog, v družini se oblikujeta zanj značilna struktura moči in način vodenja; izoblikuje se relativno trajna mreža komunikacije ter statusov vlog posameznih družinskih članov v njej; definirajo se vloge glede na delitev dela; razločijo se čustveni odnosi med člani« (Čačinovič Vogrinčič 1992: 105).

Iz zgoraj opisane dinamike je razvidno, da je za delovanje družine pomemben prav vsak njen član. Vsakemu družinskemu članu je namreč zaupana posebna naloga in tako prav vsak prispeva k ohranitvi družine. Ena od posebnih nalog, ki jo mora družina skupaj opraviti, je tudi staranje. Tako kot se spremeni dinamika družine takrat, ko vanjo z rojstvom vstopi nov član, se spremeni tudi takrat, ko se stari starši postarajo, ko pride do bolezni, onemoglosti. Pri soočanju družine s starostjo Gabi Čačinovič Vogrinčič navaja tri teme, ki pomagajo družini, da se pripravi na nove izzive, naloge.

Prva od tem je nerazrešljiva drama ločitve med starši in otroki (Stierlin, 1978; po Čačinovič Vogrinčič, 2000). Sama pravi, da je otrok delegiran takrat, ko dobi dovoljenje in spodbudo, da se osamosvoji. Vendar lahko odide le pogojno, kar pomeni, da ostane in odide hkrati. S svojimi starši namreč ostanemo povezani vse življenje. Te vrvice povezanosti vsebujejo hvaležnost, ljubezen, krivde, sram, krivice in odpuščanje.

V družini, kjer je star človek, so bogati še za eno dimenzijo, to je preteklost. Star človek pozna čas, ljudi, svet, ki ga mi nismo poznali. Ko ga povabimo, da nam o tem pripoveduje, se zgodi nekaj pomembnega; takrat se sedanjost poveže s preteklostjo, da bomo vse to skupaj lahko odnesli s seboj v prihodnost.

Druga od tem je ohranitev generacijskih razlik (Lidz, 1971; po Čačinovič Vogrinčič, 2000), ki dobi svojo težo takrat, ko govorimo o nujenju pomoči staremu človeku. Vemo, da na stara leta prične pešati zdravje, upade fizična moč, pojavijo pa se tudi številne bolezni, ki lahko privedejo do tega, da star človek pri vsakodnevnih opravilih in pri skrbi zase potrebuje pomoč. Vendar to še ne pomeni, da je starostnik nemočen ter da nič ne zmore. Pomagati mu je seveda potrebno, vendar pa moramo obenem poskrbeti tudi za to, da še vedno opravlja tiste stvari, ki jih zmore, da ga spodbujamo, da ostane dejaven na tistih področjih, kjer je še vedno »močen«. Tako ločimo odvisnost od pomoči otrok, ter s tem zavestno ohranimo spoštovanje in dostojanstvo starega človeka. »Starajoči se starši ne smejo postati odvisni od svojih otrok« (Čačinovič Vogrinčič 2000: 289).

Zadnja od tem pa je Bionov koncept družine kot delovne skupine (Bion, 1983; po Čačinovič Vogrinčič, 2000). Ta koncept prispeva k temu, da se na novo spreminjajo vloge, da se postavijo nova pravila, da se družina drugače organizira. Te spremembe pripomorejo k temu, da v družini nastane prostor tudi za starega človeka, ki tako dobi svojo vlogo in mesto. Pomembno je namreč, da kljub starosti in starostnim tegobam star človek čuti, da je pomemben, ljubljen in da ni nikomur v napoto ali breme. Tako svoj prispevek v družino prinaša tudi član, ki potrebuje pomoč, hkrati pa slednje prispeva tudi k dobremu občutku lastne vrednosti. Gabi Čačinovič Vogrinčič pravi: »Biti v delovni skupini pomeni biti živ, dejaven odziven« (Čačinovič Vogrinčič 2000: 289).

Tako organizirana družina staremu človeku daje temeljni občutek varnosti, ki je pomemben za vsakega posameznika. Tako kot je družina pomembna za otroka, mladostnika, je dragocena tudi za starega človeka, hkrati pa je tudi on sam dragocen za družino. »Med današnjimi starimi ljudmi je mnogo takih, ki so premagali precejšnje težave, ustvarili družine v zelo slabih razmerah, odkrili nova področja, ustanavljali podjetja, prispevali zamisli, ki so pomagale oblikovati sedanost in prihodnost«. (Kastenbaum 1985: 120). Vendar te in še mnogo drugih darov največkrat spregledamo in se jih niti ne zavedamo, zato je pomembno, da se vsi člani družine trudijo in prispevajo k temu, da ne bi bila nobena, še tako drobna dela, ki jih posameznik prinaša ali postori, za družino spregledana.

1.1.5 MEDGENERACIJSKI ODNOSI

V družbi kot v celoti poznamo tri generacije: mlado, srednjo in staro. Če nam je dano, imamo možnost, da nam izkušnje in znanje posredujejo vse tri generacije. Branka Knific pravi, da je včasih prenos znanja in izkušenj potekal mimogrede, ob vsakdanjem skupnem življenju, delu. Danes pa bolj kot o prenosih govorimo o medgeneracijskih prepadih, predvsem med prvo in tretjo generacijo. Ti prepadi pa niso tako tragični, če je med njimi zadostno število predstavnikov srednje generacije, ki skrbijo za povezovanje prve in tretje generacije. V nasprotnem primeru pa lahko pride do blokade pretoka življenja, katerega posledice občutijo vse tri generacije (Knific, 1997: 35–44).

Generacije se med seboj dopolnjujejo, obenem pa med njimi vlada tudi določena napetost. Komplementarno dopolnjevanje »je eno osnovnih gibal človeškega obstoja in razvoja« (Ramovš 2003: 81). Ob tem se nam postavi vprašanje: »Zakaj je pomembno, da so odnosi med vsemi tremi generacijami dobri?« »Predvsem zaradi prenosa življenjskih izkušenj, vrednosti in tradicije ter predvsem zato, da se ljudje med seboj spoznajo in povežejo« (Knific, v Hojnik Zupanc 1997: 36). Vsaka generacija ima nekaj, česar druga nima, in obratno.

Na starost človeška izkušnja dozori in se izčisti do stopnje življenjske modrosti. Življenjsko modrost pa lahko v medsebojnem odnosu star človek predaja mladi in srednji generaciji. »Sleherni človek ima tudi nekaj vrhunskih življenjskih izkušenj, ki so največje osebno bogastvo človeka, najlepši sadež njegovega življenja. Pri večini ljudi so to delovne izkušnje, izkušnje o oblikovanju človeške osebnosti, izkušnje o medčloveškem sožitju v zakonu, družini, narodu in družbi, teoretična in praktična vsakdanja spoznanja« (Lukas 1993: 210–211). Osebne izkušnje, ki jih človek preda naprej v kulturnozgodovinski zaklad človeštva, ne gredo v pozabo, kar je izrednega pomena za dober razvoj prve generacije, ki tako dobi navodila in nauke za nadaljnje življenje. Lukasova (2002: 7) pravi, da »če hočemo v tem težavnem dogajanju zares vzdržati skupaj, storimo najbolje, če drug drugemu preprosto pripovedujemo, kaj je nas in druge pripeljalo naprej in kaj nam je pri tem pomagalo.«.

Prav tako pa tudi stara generacija potrebuje mlado, ki je polna življenja in pred katero je še velik del neprehojene življenjske poti. »Šele ob stiku z otroki in mladino se v starem človeku

izkristalizira temeljno življenjsko stališče: starost je povsem drugačna, kakor sta bili mladost in srednja leta, vendar pa je enako smiselni del življenja» (Ramovš 2000: 320).

Dopolnjujeta in potrebujeta druga drugo, prav tako tudi stara in srednja generacija. Ob tem največkrat pomislimo na materialne potrebe ter na sistem pokojninskega zavarovanja. Srednja generacija namreč z mesečnim prispevkom prispeva k pokojninskemu zavarovanju, kar stari generaciji mogoča redno prejetje pokojnine ter drugih zdravstvenih in socialnih uslug. Vendar je tudi stara generacija pri materialnih potrebah v pomoč srednji generaciji. Veliko upokojenih staršev pomaga v gospodinjstvu in pri varstvu otrok. Ob tem ne smemo spregledati »eksistencialne potrebe po doživljanju smisla celote življenja, vključno z doživljanjem smisla starosti« (Ramovš 2003: 85). Ob stiku s staro generacijo se srednja generacija nauči, kako sprejemati lastno starost ter se tako lahko ob učiteljih, polnih modrosti, pripravi na lastno kakovostno starost.

1.1.6 SOCIALNO VARSTVO

Strokovnjaki, ki delajo na področju starih, opozarjajo, da se bo v naslednjih petindvajsetih letih delež starejših močno povečal, saj bo v tretje življenjsko obdobje prihajala tako imenovana »baby boom« generacija. Na povečan delež starega prebivalstva pa je smiselno, da se pripravi tako družino, civilno družbo kot tudi državo. V preteklosti družbi ni bilo potrebno skrbeti za stare ljudi, saj je to nalogo spontano opravljala družina. Danes pa zaradi spremenjenega načina življenja družina to skrb prepušča družbi.

V Sloveniji imamo naslednje storitve socialnega varstva, ki so primerne tudi za stare ljudi. Te so:

a) Prva socialna pomoč

Prvo socialno pomoč star človek navadno poišče takrat, ko uvidi, da sam ne bo zmožni rešiti problema. Po večini je do tega koraka poskusil že na vse možne načine rešiti svoj problem, vendar neuspešno, zato je stiska še toliko večja. Nujno je, da takemu človeku posredujemo vse potrebne informacije o možnih oblikah pomoči in storitev ter mu pokažemo, da je on tisti, ki bo izbral med danimi možnostmi.

b) *Osebna pomoč*

Pri tej storitvi moramo gledati na starega človeka celostno ter prepoznati stiske, tudi če jih sam ne izreče neposredno. Stari ljudje se velikokrat počutijo nepotrebne in drugim v breme, soočajo pa se tudi s številnimi izgubami. Vse to jih potisne v stisko in jim povzroča trpljenje. V takih situacijah je zato najbolj pomembno, da jim strokovnjak nudi podporo in daje občutek varnosti, jim z razumevanjem prisluhne ter jim ponudi pomoč v obliki svetovanja, če je to potrebno.

c) *Pomoč družini za dom*

Pri tej storitvi so pomoči deležni družinski člani, in sicer v obliki usposabljanja za boljše medsebojno sodelovanje, funkcioniranje, seveda skladno s sposobnostjo družine. Težav starega človeka namreč ni mogoče obravnavati brez povezave z okoljem, v katerem živi. In ker je družina pri skrbi za starega človeka izredno pomembna, ji je potrebno v primeru, da sama ne zmore bremena oskrbovanja starostnika, pomagati ter jo podpreti z ustreznimi storitvami.

d) *Pomoč na domu in socialni servis*

Pomoč na domu je storitev, kjer z različnimi oblikami pomoči pomagamo staremu človeku na njegovem domu, v stanovanju, z namenom, da bo čim dlje ostal v svojem okolju. Ta storitev pa obenem tudi razbremeni in pomaga družini, ko sama ne zmore več skrbeti za starega človeka. V skladu z večanjem števila starega prebivalstva se večajo tudi potrebe po tej obliki pomoči.

e) *Institucionalno varstvo*

V Sloveniji ima domsko varstvo starih ljudi dolgo tradicijo. Pri nas so domovi za stare tako državni kot zasebni. Zasebni vstopajo v mrežo institucionalnega varstva šele zadnja leta (Milošević Arnold 2005: 25–29).

Stari ljudje prihajajo v domove za stare, ker zaradi zdravstvenih, duševnih ali socialnih stanj ne morejo več sami živeti v svojih domovih ali pri sorodnikih. (Ramovš 2003: 312–316). »Sprejem v zavod pomeni v resnici veliko več kot le preselitev iz enega v drug kraj. V obdobju vselitve se mora star človek sprijazniti z vsemi stranmi novega okolja« (Kastenbaum 1985: 102).

Vsak dom ima svoj dnevni ritem, ki ga odredjajo dnevni obroki: zajtrk, kosilo, večerja. Vmes med obroki pa so razporejene različne aktivnosti, kot so fizioterapija, delovna terapija, skupine za samopomoč, različna praznovanja in prireditve. V domovih tako poleg zdravstvene in telesne nege skrbijo tudi za kulturno življenje, telesno vadbo in šport.

»Resnici na ljubo je treba priznati, da je dom za starejše občane prostor, v katerem prihaja do prepletanja zasebnega in javnega prostora« (Belič, v Hojnik - Zupanc 1997: 130). Tako v domu ni prostora za širino osebnosti. Tu se namreč srečujejo različni ljudje, ki so si med seboj tujci, deliti pa si morajo sobe, skupne prostore, dejavnosti, osebje. Maličeva (2004: 106) pravi, da se mora v tem obdobju bolj star človek prilagajati domu kot dom njemu. Sprejemanje novih pravil in ustvarjanje novih navad pa je izredno težaven proces, zato potrebuje človek veliko družbene in čustvene podpore, ki mu jo na eni strani lahko nudijo svojci, pa tudi zaposleni v domu.

»Zaposleni morajo imeti dovolj razvit čut za starega človeka, srce in dušo na pravem mestu in obilo pravega znanja, da znajo prisluhniti staremu človeku v stiski, ki jo občuti ob prihodu v dom ali pozneje« (Mali 2004: 105). V odnosu, kjer je prisotno spoštovanje in sprejemanje, se bogatita oba. Tako stanovalci kot tudi zaposleni imajo občutek da dajejo, hkrati pa tudi prejemajo. »Odkar smo zaposleni v domu, smo se spremenili. Stanovalci so nas spremenili. Sedaj gledamo na stvari drugače. Veliko so nas naučili in mi smo se učili od njih« (Atkinson, 1998: 23; po Mali, 2006).

1.2 ČLOVEK IN NJEGOVO DOŽIVLJANJE

Preden se vprašamo, kaj je doživljanje, se nam postavi vprašanje, kaj in kdo je človek. Odgovore na to vprašanje je nanizalo že veliko število avtorjev. Viktor E. Frankl je dejal, da je človek bitje, ki vedno znova odloča, kaj je. »Bitje, ki v sebi skriva takó zmožnost, da se spusti na raven živali, kot tudi zmožnost, da se povzdigne v svetniško življenje« (Viktor E. Frankl 2005: 74). S tem je pokazal na dva nasprotujoča si pola človeka, med katerima se lahko človek svobodno odloči. »Človekova svoboda ni prostost od okoliščin, ampak svoboda, da se postavi na stališče do vsakršnih okoliščin, ki ga doletijo« (Frankl 1994: 22). Tako se človek postavi na stališče tudi do starosti. Svobodno se odloči, kakšno bo njegove stališče do starosti in staranja, kaj bo naredil iz sebe, svojega življenja. Trstenjak pravi: »Človekovo življenje ni samo dar, marveč tudi dolžnost, da ta dar pravilno uporablja in izpopolni, da postopno zmeraj bolj postaja, kar je« (Trstenjak 1989: 19).

Doživljanje je dogajanje in vsebina v človekovi zavesti. Ko doživljam, pomeni, da s to vsebino, ki je v moji zavesti, občujem, komuniciram. »Doživljanje je ploden dialog človeške zavesti s stvarnostjo, pri čemer se bogati celotna stvarnost« (Ramovš 1990: 32). V nadaljevanju Ramovš dodaja, da je doživljanje notranje, duhovno, celotno dogajanje, pri katerem je človek zavzet z vsemi svojimi izvorno človeškimi platmi (Ramovš 1990: 37). S tem želim poudariti, da je doživljanje samo lastnost človeka, s čimer se človek povzpne na kakovostno višjo raven, kot so živali in rastline.

Nosilec doživljanja je naša zavest. Le-ta pa je izvorna človekova zmožnost in je najbolj značilna za človeka, zato je tudi sleherno doživljanje človeško. Zavest človek oblikuje sam, pri njenem oblikovanju in razvoju lahko človek doseže veliko, lahko pa jo tudi zanemari in pusti, da propade, se uniči. Frankl (1994: 167) govori o vesti kot o človeškem organu, ki prepozna in presoja smisel med možnostmi trenutka v določenem položaju. Vest človeku pomaga, da se v dani situaciji odloči za eno od možnosti, ki so mu dane. Pri tem se vest ravna po vrednotah, načelih, preteklih vzorcih in podatkih, na podlagi katerih se je človek že kdaj v preteklosti odločil. Frankl nato dodaja. »Vest je tista zmožnost, ki mu daje moč, da dojame smisel kakšnega položaja prav v njegovi edinstvenosti« (Frankl 1994: 24).

1.2.1 DOŽIVLJANJE SEBE IN DRUGIH

Doživljanje samega sebe je zelo vsakdanje. Vsakodnevno se srečujemo s tem, da se človek zaveda samega sebe, svojih značilnosti, lastnosti. Nekatere od teh značilnosti ga z drugimi ljudmi povezujejo in so jim skupne, druge pa ga od ostalih ljudi ločujejo in so zgolj njegove. To nas hkrati dela unikatne, po drugi strani pa nam daje možnost, da se zaradi nekaterih skupnih vzgibov, ki jih imamo z določenimi ljudmi, z njimi povezujemo, družimo, kajti človek potrebuje soljudi.

Temelj doživljanja samega sebe je samozavest. Samozavest je povratno zavedanje sebe, se pravi, da se človek zaveda tega, da se zaveda. Jože Ramovš (Ramovš 1990: 103–104) je za opredelitev doživljanja samega sebe uporabil značilnosti, s katerimi je Fromm razčlenil ljubezen (Fromm 1974), te so: skrb, odgovornost, spoštovanje in vednost.

- Vednost zajema spoznavanje samega sebe. Ramovš pravi, da je »nenehno večanje vpogleda v številne plasti svoje narave in svojega bivanja« (Ramovš 1990: 104).
- Spoštovanje je sprejemanje samega sebe, svojega telesa, dejstva, da sem, da obstajam.
- Pri odgovornosti je poudarjena skrb, zadovoljevanje svojih lastnih potreb, to, da prisluhneš samemu sebi, svojemu telesu in njegovim potrebam ter nanje ustrezno odgovoriš.
- Pri skrbi zase je »poudarek na čustveni zavzetosti zase in svojo bivanjsko rast« (Ramovš 1990: 104).

Doživljanje drugih se nanaša na soljudi. Naše doživljanje soljudi se namreč odraža v odnosih, ki jih imamo z drugimi ljudmi. Doživljanje drugih pa je odvisno tudi od tega, kako doživljamo sebe ter kakšen odnos imamo do sebe. Če ne doživljamo sebe ali se doživljamo zgrešeno, nam takšno doživljanje povzroča težave tudi pri doživljanju soljudi in pri odnosih z njimi. V nasprotju s tem pa dobra samopodoba, spoštovanje samega sebe, odgovarjanje na lastne potrebe ter skrb zase pripomorejo k temu, da lažje navezujemo stike in gradimo odnose z drugimi. Vendar pa velja tudi obratno, da je »uresničenje samega sebe odvisno predvsem od kakovosti doživljanja soljudi« (Ramovš 1990: 106).

V odnosih z drugimi ljudmi hkrati spoznavamo sebe in soljudi. Ena od pogostejših napak, ki jih naredimo v odnosih z drugimi, je ta, da od drugega pričakujemo, da doživlja in podoživlja naše lastno doživljanje, ne da bi mu o tem pripovedovali. Vendar je takšno pričakovanje zmotno in krivo, saj nihče ne more brati naših misli, občutkov in doživljanja, ne da bi se z njim jasno in odprto pogovoril o tem. Taka zmotna pričakovanja vodijo v razočaranja nad človeškimi odnosi, vsiljuje pa se nam tudi misel, da nas nihče ne razume.

1.2.2 DOŽIVLJANJE SMISLA

Vsakdo si prej ali slej postavi vprašanje: »Kaj je smisel mojega življenja?« Stari ljudje pa ob tem še dodajo: »Ali se je moje življenje izplačalo?« Taka in podobna vprašanja si ljudje zastavljamo vse življenje. Pečjak pravi, da je tako spraševanje najpogostejše v obdobju mladosti, ko se mladi odločajo o študiju, poklicu, iščejo partnerja, ter v starosti, ko se približuje konec življenja in si ljudje izpisujejo bilanco preteklega življenja (Pečjak 2007: 238). »Če star človek ne doživlja smisla svoje preteklosti, smisla svojega sedanjega trenutka z novimi možnostmi in starostnimi tegobami ter smisla prihodnosti, vključno s smrtjo, ki se približuje, se mu vse njegovo življenje zdi prazno in brezciljno« (Ramovš 2003: 110). Brezciljno in prazno življenje pa izgubi smer in pomen.

Doživljanje smisla je tesno povezano z doživljanjem samega sebe, pa tudi z doživljanjem drugih. Človek tekom svojega življenja opravlja in uresničuje številne naloge in napore, vendar se ne zadovolji zgolj s tem, da naloge opravi. Vse opravljeno in uresničeno mora biti povezano v bolj ali manj smiselno celoto, njegova dejanja in prizadevanja morajo imeti smisel oz. mora sam v njih videti smisel. Ramovš pravi: »Če obstaja ena sama situacija v življenju, ki bi ne vsebovala nikakršne smiselne možnosti za človeka, bi to pomenilo, da življenje kot celota nima svojega smisla« (Ramovš 2003: 110).

Branko Rozman dodaja, da je doživljanje smisla starosti in iskanje odgovorov na zgornja vprašanja odvisno tudi od posameznikovega splošnega pogleda na svet. Odgovor o smislu starosti je drugačen pri tistem, ki veruje v življenje po smrti, kot pri tistem, ki misli, da je s smrtjo konec bivanja (Rozman, v Turk 1998: 68–71). »Človek, ki veruje v življenje po smrti,

ve, da je odhod s sveta le prehod iz življenja v življenje, iz minljivega v neminljivo, iz nepopolnega v popolno« (Rozman, v Turk 1998: 68).

1.2.3 KONEC ŽIVLJENJA

Človek je umrljivo bitje in edino pametno je, da na to zavestno računa in je na smrt vedno pripravljen. Tisto, kar ostane po človekovem odhodu, je vse, kar je dobrega in slabega naredil, spomin pri otrocih in svojcih, imetje, nagrobni kamen (Ramovš 2003: 170–179).

Misel na smrt je odlična metoda za smiselno življenje. »Če bi se bolj jasno zavedali, da ni tako samo po sebi umevno, da bomo doživeli jutrišnji dan, bi bilo naše življenje verjetno drugačno. Ne bi tolikokrat odlašali z besedo zahvale, priznanja, prošnje za odpuščanje in še marsikaj odlagali na poznejši čas, ki morda nikoli ne pride, in nam je potem žal.« (Klevišar, v Turk 2005: 347) Najbrž bi take in podobne besede izrekli takoj. Ker je star človek statistično bližje smrti, je zadnje opravljanje nalog pred odhodom iz časa in prostora njegova temeljna življenjska naloga. Okolica mu pri tem seveda lahko pomaga ali pa ga vsaj ne ovira. Ramovš te zadnje osebne naloge razdeli na tri dele:

- a) *pogled nazaj*: človek čuti potrebo, da si v zavest prikliče vse dobro, kar je v življenju naredil, da napravi življenjski obračun. Ob tem pa ga njegova vest opominja tudi na drugo stran, kjer se sreča z lastnimi zablodami, krivicami. Zato je na tem mestu pomembna tudi sprava, kesanje in odpuščanje drugim. »Predsmrtna dobra dejanja in zadnje besede imajo poseben pomen in neizbrisan pečat« (Ramovš 2003: 176);
- b) *zadnja opravila*: sem sodi predvsem urejanje lastne lastnine in drugih zadev, da drugi ne bodo imeli težav in možnost za prepire;
- c) *pogled naprej*: te osebne naloge pa so najbolj intimno osebno področje. Tu antropologija meji na teologijo in verovanje. Ustanove za stare in bolne imajo po večni tudi reden stik z duhovnikom, da je starim in umirajočim nudena celostna pomoč.

Zgoraj omenjene naloge so velikokrat odločilne in dajo poseben ton celotnemu življenju. »Kdor dobro opravi zadnje naloge v življenju, pogosto s tem zelo izboljša ali popravi vse prejšnje vtise« (Ramovš, v Hojnik - Zupanc 1997: 25). Nihče namreč ne želi, da bi svoje življenje končal s slabimi dejanji. In prav s temi dejanji, ki jih opravi ob koncu življenja, da drugim ljudem več kakor prej vse življenje. Tako opravljene zadnje naloge pa staremu in umirajočemu človeku prinesejo mir, da lahko spokojno sklene svoj krog življenja.

2 PROBLEM

V času študijske prakse sem se ukvarjala predvsem s starejšo populacijo. V prvem letniku sem se v času prakse priključila skupini za samopomoč v Vitadomu, PE Domu za starejše Bor, kateri sem zvesta še danes. Skupina mi je prinesla veliko znanja, obenem pa tudi vpogled v človekovo tretje obdobje življenja. Za delo v domu pa sem izkoristila tudi čas med študijskimi počitnicami. Tako sem obenem spoznala delo tamkajšnjih zaposlenih ter potek življenja starega človeka, ki živi v domu. Med delom v domu sem slišala marsikatero življenjsko zgodbo, deležna pa sem bila tudi naukov.

Tako v skupini za samopomoč kot med počitniškim delom v domu sem na eni strani spoznala stare ljudi polne energije, dobre volje, ki so se vključevali v vse aktivnosti v domu in ki so z optimizmom in upanjem zrlji v prihodnost, na drugi strani pa sem srečevala starostnike, ki so se predali usodi in so dobesedno čakali na smrt.

V življenju sta nam vedno na voljo dve poti in ker je starost v življenju eno od obdobj, kateremu se ne moremo izogniti, je smiselno, da se za kakovostno starost potrudimo. Je že res, da starost pride sama, vendar ne kakovostna.

V raziskovalnem delu diplomske naloge sem se posvetila vprašanju, kako starostniki doživljajo svojo starost. Z raziskavo sem želela izvedeti, ali se kakovost in doživljanje starosti kaj razlikuje med starostniki, ki živijo v domu za starejše, ter med tistimi, ki živijo v svojem domačem okolju.

S KVALITATIVNO raziskavo sem želela izvedeti, kako starostniki doživljajo svojo starost in kako kakovostna je le-ta. Zato je bilo vodilo intervjuja sestavljeno iz dveh sklopov vprašanj. Vprašanja v prvem sklopu so se nanašala na doživljanje starosti, na kakovostno starost pa so se nanašala vprašanja v drugem sklopu. Ker sem želela izvedeti tudi, ali je kakšna razlika v doživljanju in kakovosti starosti med starostniki, ki so v domu za starejše, ter med tistimi, ki živijo v svojem domačem okolju, sem intervjuvala starostnike iz teh dveh okolij.

S KVANTITATIVNO raziskavo pa sem želela ugotovitve, dobljene s kvalitativno raziskavo, preveriti na širši populaciji. V ta namen sem sestavila anketni vprašalnik, za katerega mi je kot podlaga služilo vodilo kvalitativne raziskave.

Moje hipoteze so bile:

H₁: Delež starostnikov, ki se počutijo stare, je večji v domu za starejše.

H₂: Glavni razlog, zaradi katerega se ljudje uvrščajo v skupino starih, je bolezen.

H₃: Glavni razlog, zaradi katerega se ljudje ne uvrščajo v skupino starih, je zdravje.

H₄: Najbolj izrazit mejnik starosti je hujša bolezen.

H₅: Starostniki, ki živijo v domu za starejše, se počutijo bolj osamljene kot starostniki, ki živijo doma.

H₆: Starostniki, ki živijo v domu za starejše, doživljajo, da jih drugi ljudje slabše razumejo in sprejemajo kot starostniki, ki živijo v domačem okolju.

3 METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE

Raziskava je **kvalitativna** in **kvantitativna**.

Prvi del raziskave je bil **kvalitativen**. Kvalitativen je, ker osnovno izkustveno gradivo sestavljajo besedni opisi, ki sem jih pridobila z odprtim intervjujem. Dobljene podatke sem tudi obdelala na besedni način, brez uporabe merskih postopkov.

Drugi del raziskave pa je bil **kvantitativen** in deskriptiven. Osnovno izkustveno gradivo so bili podatki, dobljeni z anketnim vprašalnikom kot standardiziranim merskim postopkom. Vprašanja za anketni vprašalnik sem izpeljala iz odgovorov, ki sem jih dobila s **kvalitativno** raziskavo, z odprtimi intervjuji. Dobljene podatke sem obdelala računsko. Deskriptivna pa je, ker skušam z njo prikazati in opisati razlike v doživljanju in kakovosti starosti med starostniki, ki živijo v domu za starejše, ter med tistimi, ki živijo v domačem okolju.

Neodvisna spremenljivka je:

- starost (v raziskavo sem vključila osebe stare nad 65 let)
- spol

Odvisne spremenljivke pa so:

- občutenje starosti (Ali se počutite stare?)
- razlogi za uvrščanje v skupino starih
- razlogi za neuvrščanje v skupino starih
- mejnik starosti
- osamljenost
- razumevanje in sprejemanje

3.2 MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV

Pri **kvalitativni** raziskavi sem zbirala primarne podatke, merski instrument, ki sem ga pri tem uporabila, pa je bil odprti vprašalnik. Vprašalnik je obsegal deset vprašanj, ki so bila odprtega tipa. Vprašalnik sem sestavila sama. Celotni vprašalnik bi lahko razdelila v dva sklopa. Prvi sklop vprašanj se je na nanašal na kakovostno starost, drugi sklop pa na doživljanje starosti. Intervjuje sem izvajala ustno in individualno.

Pri **kvantitativni** raziskavi sem podatke zbirala s pomočjo anketnega vprašalnika, ki sem ga sestavila na podlagi odgovorov, ki sem jih dobila z odprtimi intervjuji. Anketni vprašalnik je obsegal deset vprašanj. Od tega so bila štiri vprašanja demografska, ostalih šest vprašanj pa je bilo tematskih. Anketni vprašalnik je bil anonimen.

Viri podatkov so bili pri obeh raziskavah odgovori na vprašanja, ki so mi jih posredovali stanovalci doma za stare, ter stari ljudje, ki živijo v domačem okolju.

3.3 POPULACIJA IN VZORČENJE

Pri **kvalitativni** raziskavi populacijo sestavljajo starostniki v tretjem življenjskem obdobju. Populacijo sem razdelila v dve skupini:

- prvo skupino predstavljajo stari ljudje, ki živijo v Vitadomu, PE Domu za starejše Bor v Črnem Vrh nad Idrijo, na dveh stanovanjskih oddelkih. Ta vzorec je obsegal štiri osebe, 2 moška in 2 ženske.
- drugo skupino predstavljajo stari ljudje, ki živijo v vasi Idrijski Log ter v njeni neposredni bližini. Ta vzorec je obsegal prav tako štiri osebe, od tega 1 moškega in 3 ženske.

Stvarni pogoj pri kvalitativni raziskavi je bil, da je oseba starejša od 65 let, krajevni pogoj, da živi na ozemlju krajevne skupnosti Črni Vrh nad Idrijo, in časovni, da so bili intervjuji izvedeni od 1. 12. 2007 do 31. 1. 2008. Intervjuvala sem po štiri predstavnike iz vsake skupine. V Vitadomu, PE Domu za starejše Bor, sem intervjuvala iz vsakega stanovanjskega

oddelka po dva stanovalca, ki sta bila izbrana slučajnostno, s pomočjo žrebanja. Dve osebi sta mi intervjuvanje tudi zavrnila, tako da sem bila primorana izžrebat drugi dve osebi. Prav tako sem s pomočjo žrebanja, izbrala intervjuvance v svojem domačem okolju.

Populacijo **kvantitativne** raziskave sestavljajo:

- stari ljudje, ki živijo na stanovanjskih oddelkih A in B v Vitadomu, PE Domu za starejše Bor, in ki so bili izbrani po slučajnostnem vzorčenju in so v anketiranje privolili;
- vsi stari ljudje, ki živijo v vasi Idrijski Log ter v njeni neposredni bližini, izbrani po neslučajnostnem priložnostnem vzorcu in so v anketiranje privolili.

Skupno živi na oddelkih 58 stanovalcev, kar pomeni, da sem morala anketirati 29 stanovalcev. Anketirala sem vsakega drugega stanovalca. Vzorec stanovalcev, ki sem jih želela anketirati, se je zaradi nezainteresiranosti za anketiranje ali zaradi zdravstvenega stanja tudi spremenil. Tako sem morala izbrati kakšnega drugega stanovalca in ne tistega, ki je bil izbran po slučajnostnem vzorcu. Ko je prišlo do takega slučaja, sem izbrala naslednjega stanovalca, ki je bil na seznamu. Anketo sem v Vitadomu, PE Domu za starejše Bor, izvajala teden dni, in sicer od 8. 7. 2008 do 12. 7. 2008.

V domačem okolju sem anketirance zbirala po neslučajnostnem priložnostnem vzorčenju. Ker bi težko prišla do seznama prebivalcev, ki bi mi bil podlaga za slučajnostno vzorčenje, sem se odločila, da bom anketirala vse starostnike, ki živijo v vasi Idrijski Log, ter vse, ki so v njeni neposredni bližini. Anketo v domačem okolju sem izvajala dalj časa, saj je bilo potrebno veliko usklajevanja glede časa z anketiranimi. Tako sem anketo v domačem okolju izvajala od 9. 6. 2008 do 7. 7. 2008.

Stvarni pogoj je bil, da je oseba starejša od 65 let; krajevni pogoj je bil: na ozemlju krajevnosti Črni Vrh nad Idrijo in časovni pogoj: od 9. 6. 2008 do 12. 7. 2008.

V raziskavo je bilo vključenih 49 oseb, od tega je 20 oseb živelo v domačem okolju – vasi Idrijski Log, 29 oseb pa v Vitadomu, PE Domu za starejše Bor.

Okolje	f	F	f%	F%
Doma	20	20	40,82	40,82
V domu	29	49	59,18	100
Skupaj	0	49	0	100

Tabela 3. 1: Prikaz deleža anketirancev glede na okolje, v katerem živijo

Spol	Okolje		Skupaj po vrstici
	Doma	V domu	
Ženske	11	20	31
% po koloni	55,00 %	68,97 %	
% po vrstici	35,48 %	64,52 %	
Moški	9	9	18
% po koloni	45,00 %	31,03 %	
% po vrstici	50,00 %	50,00 %	
Skupaj	20	29	49

Tabela 3. 2: Prikaz deleža anketirancev glede na spol in okolje, v katerem živijo

Od vseh oseb, ki so bile vključene v raziskavo, je bilo 31 anketirancev ženskega spola in 18 anketirancev moškega spola.

3.4 ZBIRANJE PODATKOV

Podatke za **kvalitativno** raziskavo sem zbirala z metodo spraševanja, pri tem sem uporabljala odprti intervju. Intervju je potekal neposredno in individualno. Intervjuje sem sproti zapisovala. Vsakokrat sem posameznika prosila, če si lahko najin pogovor zabeležim, saj mi bodo zapiski v veliko pomoč pri nadaljnji raziskavi. Za vse intervjuje sem se predhodno dogovorila, ter intervjuvancem razložila namen svojega dela.

Podatke za **kvantitativno** raziskavo pa sem zbirala s pomočjo anketnega vprašalnika. Vprašalnike so respondentje izpolnjevali v individualni situaciji ali pa sami brez prisotnosti drugih ljudi. Večina je ankete izpolnjevala v moji prisotnosti, da sem jim lahko še dodatno obrazložila vprašanja, če jih niso razumeli. Nekajkrat pa sem morala odgovore zapisovati sama, po njihovem nareku.

3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Pri **kvalitativni** raziskavi sem podatke obdelala kvalitativno. Gradivo, ki sem ga zbrala na terenu, sem najprej prepisala. Transkribirani podatki so postali moje izhodišče za analizo. Potem sem vse odgovore intervjujev združila po vprašanjih. V nadaljevanju sem podčrtala tiste izjave v odgovorih, ki so se nanašale na moje zastavljeno vprašanje. Iz podčrtanih izjav sem nato izpeljala kode. Za večjo preglednost sem kode tudi hierarhično uredila. Ko sem imela kode hierarhično urejene, sem se lotila definiranja pojmov in v nadaljevanju združila teorijo s prakso.

Pri **kvantitativni** analizi sem podatke obdelala računsko. Najprej sem vprašalnike oštevilčila in jih grupirala glede na okolje, v katerem so anketiranci živeli. Vse dobljene odgovore po spremenljivkah sem vnesla v tabelo. Obdelava podatkov je bila ročna in računalniška. Pri računalniški obdelavi sem uporabljala računalniški program Microsoft Excell, od statističnih postopkov pa sem uporabila Pearsonov Hi-kvadrat. Pri šestem, sedmem in devetem vprašanju sem se poslužila združevanja sosednjih kategorij, da sem dobila močnejše teoretične frekvence. V primerih kjer je bilo še vedno več kot 20 odstotkov teoretičnih frekvenc manjših od pet, pa sem uporabila Yatesovo korekturo.

4 REZULTATI

4.1 KVALITATIVNI DEL RAZISKAVE

4.1.1 PRIKAZ INTERVJUJEV PO VPRAŠANJIH

4.1.1.1 VPRAŠANJE ŠT. 1

»Ali se počutite stare?«

I 1 – O ja, pri svojih osemdesetih letih pa si lahko rečem, da sem stara. Ko me vsaj noge ne bi bolele, veste. Sam si pa rečem, boljše, da te noge bolijo, kot da ti pamet ponagaja.

I 2 – Niti najmanj, sploh nisem stara. Jaz sem samo dolgo časa na svetu, stara pa nisem. Veliko stvari zmorem še sama, samo veliko počasneje kot pred leti.

I 3 – Ja, star seveda sem, saj imam devetdeset let. Spomin peša, pa pridejo še druge tegobe, vendar korajža do življenja ostaja, je enaka, kot je bila v mladosti. Veste, upanje in korajža mora ostati, če ne izgubite moralo in potem samo še na smrt mislite.

I 4 – Zaenkrat še ne. Ja, imam devetinšestdeset let, vendar se še ne počutim starega. Potem ko greš enkrat čez osemdeset let, si pa že res star. Če si zdrav in nisi nič bolan, se sploh ne počutiš starega. Verjetno če bi zdaj lahko še samo ležal na postelji, bi se res starega počutil, ker potem ne moreš nič več sam. Zdaj pa lahko še skoraj vse sam naredim. Tudi če sem v domu, ne potrebujem skoraj nič pomoči.

I 5 – Ne, starega se pa ne počutim, čeprav sem 34-letnik. O, dokler še lahko hodim in se peljem z avtom, pa nisem še star. No, čeprav ne morem trditi, da sem mlad. Samo star pa tudi še nisem.

I 6 – O, ne počutim se staro, čeprav nisem mlada, veš. Imam petinsedemdeset let. Z možem se še z avtom peljeva, na izlete hodiva. Pa v klekljarsko šolo hodim, veš. Se še kar naprej učim klekljat. Saj veš, marsikaj sem znala, pa sem pozabila, no, zdaj se pa spet učim, pa prav fajn se imamo tam.

I 7 – Ne, ne počutim se staro, čeprav imam kar lepa leta. Sem letnik 25, veš. Kar zdrava se počutim pa marsikaj lahko še naredim, tako da se res ne počutim staro.

I 8 – Ja seveda sem stara. Imam triinsedemdeset let in si res ne morem reči, da sem mlada.
Imam svoja leta, vendar se dobro počutim. Najbolj pomembno je, da sem zdrava, četudi so leta zraven.

VIRI INFORMACIJ		DOŽIVLJANJE LASTNE STAROSTI	
		IZJAVE	KODE
DOM ZA STAREJŠE	I 1	O ja, pri svojih osemdesetih letih pa si lahko rečem, da sem stara.	občutenje starosti zaradi let
	I 2	Niti najmanj, sploh nisem stara. Veliko stvari zmorem še sama, samo veliko počasneje kot pred leti.	ne občuti starosti – zmožnost aktivnosti
	I 3	Ja, star seveda sem, saj imam devetdeset let.	občutenje starosti zaradi let
	I 4	Zaenkrat še ne. Ja, imam devetinšestdeset let, vendar se še ne počutim starega. Če si zdrav in nisi nič bolan, se sploh ne počutiš starega.	ne občuti starosti – dobro zdravje
DOMAČE OKOLJE	I 5	Ne, starega se pa ne počutim, čeprav sem 34- letnik. O, dokler še lahko hodim in se peljem z avtom, pa nisem še star. Samo star pa tudi še nisem.	ne občuti starosti – zmožnost aktivnosti (hoja, avto)
	I 6	O, ne počutim se staro, čeprav nisem mlada, veš. Z možem se še z avtom peljeva, na izlete hodiva. Pa v klekljarsko šolo hodim, veš.	ne občuti starosti – zmožnost aktivnosti
	I 7	Ne, ne počutim se staro, čeprav imam kar lepa leta. Kar zdrava se počutim pa marsikaj lahko še naredim, tako da se res ne počutim staro.	ne občuti starosti – zmožnost aktivnosti (zdravje)
	I 8	Ja, seveda sem stara. Imam triinsedemdeset let in si res ne morem reči, da sem mlada.	občutenje starosti zaradi let

Tabela 4. 1: Doživljanje lastne starosti

4.1.1.2 VPRAŠANJE ŠT. 2

»Kateri mejnik starosti bi navedli, ob katerem ste se zavedli, da ste stari?«

I 1 – Pri 65 letih, ko se mi je poročil zadnji sin. Takrat sem si rekla, zdaj sem pa stara.

I 2 – Do 70. leta kar gre, potem pa se vsako leto bolj pozna. Potem vsako leto opaziš, da česa ne zmoreš več, da te kakšna stvar utruji. Začne ti pešati spomin in postajaš pozabljiv. Manj okreten postaneš, stvari, ki so ti bile prej samoumevne, te sedaj še kako zaposlijo. Težko vstaneš s postelje, rabiš veliko več časa, da zjutraj vstaneš. Prav tako težje sedeš na wc, ko vstaneš, se moraš skoncentrirati in si reči, sedaj bom vstal. Težave imaš pri tuširanju, paziš na korake, da ne boš padel. Če želim kaj pobrati s tal, moram poklekniti, stvar pobrati in potem počasi vstati. Take vsakdanje stvari, ki si jih prej delal samoumevno, na katere nisi pomislil, ti delajo težave. Utrudi te kuhanje. Dosegljive ti postanejo stvari, ki so na dosegu roke, ki so v tvoji višini, kar je nižje ali višje, ti predstavlja napor ter nevarnost, da boš padel. Vse stvari se zelo upočasnijo. In to se vsako leto bolj pozna.

I 3 – To pride postopoma. Postopoma se ti nabirajo leta, moči pa ti pešajo. Sladkorno imam že štirideset let, tako da tega sem navajen. Potem mi je pričel pešati tudi vid. Najprej sem oslepel na eno oko, pred tremi leti pa še na drugo. Noge pa me niso več držale že prej, tako da sem že v dom prišel z vozičkom. V domu sem že pet let, prav prvi sem prišel v dom. Žena mi je umrla, otrok pa nisem želel obremenjevati in sem se prijavil v dom. Vse sem si sam uredil. Z leti pridejo te in one stvari, tako postopoma, in vidiš, da imaš že lepa leta.

I 4 – Ja, upokojitev je kar en takšen dogodek. Ko pogledaš nazaj, vidiš, da si že kar veliko naredil, in potem, ko se upokojiš, ni več tako, kot je bilo pred tem. Najprej sem naredil triletno poklicno šolo, potem sem šel pa delat. Samo za leto in pol, ker so me potem poklicali k vojakom. Tako sem odslužil skoraj dve leti vojaščine. Na Hrvaškem sem služil vojaščino. Delovno mesto pa me je medtem čakalo. Tako da ko sem prišel nazaj, sem šel kar takoj delat. In tako sem bil čevljar prav do konca. Ja, in potem je prišla pride upokojitev.

I 5 – Ja, ko se ti poročijo otroci in ko so na tej poti že vnuki. Po otrocih najbolj vidim, da nisem več najmlajši, ampak da sem najstarejši v družini. Ja, takrat sem si rekel, da nisem več mlad.

I 6 – Ja, ko so se mi otroci poročili. Zdaj pa vsak dan vidim vnuke, kako rastejo. Ta starejši vnuk je že skoraj za pol večji od mene. No, vnukinje pa se bodo že kmalu poročile. Po tem vidim, da nisem več mlada. Pa tam v šoli, kjer se učim klekljat, sem ta najstarejša, veš. Sem

zadnjič gledala okrog in sem videla, da sem najstarejša. Pol pa mi moja sosedka, ki je leto mlajša od mene, reče, a kaj sva stari, samo svoja leta imava. Veš, pa si kar rečem, da sodim med njih. No, in potem kar hodim tja, ker se imamo fajn.

I 7 – Ja, to pride kar z leti. Po malem se ti nabira, potem pa kar naenkrat vidiš, da je to najbrž zaradi starosti. Postajaš malo pozabljiv, neroden in tega je potem iz leta v leto več. No, in ko se potem vprašaš, zakaj je tako, vidiš, koliko let že imaš. Vidiš, da nisi najmlajši. Pa takrat, ko se otroci oženijo in gredo od doma. Ko ostaneš sam.

I 8 – Ja, ko mi je umrl mož. To je bilo že pred petimi leti. Ja, takrat se je kar marsikaj spremenilo. Ostaneš kar naenkrat sam in vidiš, začutiš, da si star. Saj stara sem bila že prej, samo nisem pomislila na to. Potem pa pride smrt in te kar spomni na to, da si star. Ostaneš sam in nič ni več isto. Nimaš več nekoga, s katerim bi se pogovarjal. Prej sva bila ves čas skupaj in o vsem sva se pogovorila.

VIRI INFORMACIJ		MEJNIK STAROSTI	
		IZJAVE	KODE
DOM ZA STAREJŠE	I 1	Pri 65 letih, ko se mi je poročil zadnji sin.	mejn timer – poroka otrok
	I 2	Do 70. leta kar gre, potem pa se vsako leto bolj pozna. Potem vsako leto opaziš, da česa ne zmoreš več, da te kakšna stvar utrua. Začne ti pešati spomin in postajaš pozablljiv. Manj okreten postaneš, stvari, ki so ti bile prej samoumevne, te sedaj še kako zaposlijo.	ni jasn timer mejn timer
	I 3	To pride postopoma. Postopoma se ti nabirajo leta, moči pa ti pešajo.	ni jasn timer mejn timer – postopoma
	I 4	Ja, upokojitev je kar en takšen dogodek. Ko pogledaš nazaj, vidiš, da si že kar veliko naredil, in potem, ko se upokojiš, ni več tako, kot je bilo pred tem.	mejn timer – upokojitev
DOMAČE OKOLJE	I 5	Ja, ko se ti poročijo otroci in ko so na tej poti že vnuki.	mejn timer – poroka otrok
	I 6	Ja, ko so se mi otroci poročili. Ta starejši vn timer je že skoraj za pol večji od mene. No, vnukinje pa se bodo že kmalu poročile. Po tem vidim, da nisem več mlada.	mejn timer – poroka otrok
	I 7	Ja, to pride kar z leti. Po malem se ti nabira, potem pa kar naenkrat vidiš, da je to najbrž zaradi starosti. Vidiš, da nisi najmlajši. Pa takrat, ko se otroci oženijo in gredo od doma. Ko ostaneš sam.	mejn timer – poroka otrok
	I 8	Ja, ko mi je umrl mož. Ostaneš kar naenkrat sam in vidiš, začutiš, da si star. Saj stara sem bila že prej, samo nisem pomislila na to. Potem pa pride smrt in te kar spomni na to da si star.	mejn timer – smrt zakonca

Tabela 4. 2: Mejn timer starosti

4.1.1.3 VPRAŠANJE ŠT. 3

»Kdaj še posebej občutite, da ste stari?«

I 1 – Ja, osemdeset jih imam, vsako leto bo pa še eno zraven prišlo. Včasih, ko me kaj boli, si rečem, nič ne stokaj, saj jih nimaš devetdeset. No, pa se nasmejim, pa je boljše. Drugače pa, da bi si kdaj rekla, da sem bolj stara, pa ne.

I 2 – Ja, ko sem zbolela in sem tri mesece ležala v postelji. Takrat pa se res počutiš starega. In potem se je težko spet pobrati. Moraš imeti ogromno volje, da se prepričaš, da vstaneš in spet hodiš okrog. Vsaka bolezen ti pobere ogromno moči. Tudi najmanjši prehlad te veliko bolj utruja, kot te je v mlajših letih. Včasih si še napol bolan letal okrog, potem pa tega ne zmoreš več.

I 3 – Ne, do sedaj še ne. Ko sem prišel v dom, nisem bil zaradi tega nič bolj star. Saj sem se sam, brez prisile, odločil, da pridem v dom. Sedaj me sploh nič več ne vleče domov, čeprav imam hišo. Sam ne morem biti, predvsem ne sedaj, ko sem slep. Otroci pa imam pet, samo so vsi po službah in ima vsak svojo hišo. Tako da njih tudi ne morem obremenjevati. Tu v domu imam družbo, same mlade okrog sebe, tako da nisem nič bolj star.

I 4 – Ne, tega nikoli ne občutim, vsaj do sedaj še ne. Veste, dokler sem zdrav, še nisem star.

I 5 – Ja, lansko leto, ko sem zbolel. Pa fajn sem zbolel. Tako da sem bil nekaj časa tudi v bolnici, ker niso vedeli, kaj mi je. Potem pa so mi dali zdravila in poslali domov. Pa ni bilo nič bolje. Še kar naprej sem imel napade, ko mi je zraku kar zmanjkalo. Tako so mi šele na jesen dali prave tablete. No, in zdaj sem pa v redu, zdaj spet lahko vsak dan uro ali dve hodim.

I 6 – Ja, tisto, kar sem ti že prej povedala. Ko hodim v klekljarsko šolo, pa so vse mlajše od mene. No, pa grem vseeno, sej se razumemo. Za novo leto smo si kar žur organizirale in je bilo prav lepo. Smo bile prav vse. Rada hodim tja v družbo, da nisem vse dneve samo doma. Tako izvem kaj novega, malo se zasmejimo in gresta dve uri hitro okrog. Potem sem pa takoj boljše volje.

I 7 – Pet let nazaj, ko mi je umrl mož, sem pomislila, no, saj sem res že stara, kdaj bom pa jaz na vrsti. No, pa o tem ne razmišljam več, temu tako nihče ne ubeži. Drugače pa, ko zboliš. Ko te začne kaj boleti in obležiš za nekaj časa na postelji, takrat pa se imaš res za starega.

I 8 – Da sem starejša, da imam svoja leta, sem opazila, ko sem imela 54 let in sem hudo zbolela. Od takrat naprej sem tudi gluha na eno uho. Pa tudi spomin ni več isti od takrat. Že leta prinesejo pozabljivost s seboj, bolezen pa mi je to še hitreje prinesla. No, samo takrat si še

nisem rekla, da sem stara. Zdaj pa se nikoli nič bolj ne počutim staro, sem stara, kolikor sem.
Če bi pa bolezen prišla, bi pa verjetno še bolj občutila starost, se bi počutila še bolj staro.

VIRI INFORMACIJ		DOGODEK, KI OBČUTEK STAROSTI ŠE OKREPI	
		IZJAVE	KODE
DOM ZA STAREJŠE	I 1	Včasih, ko me kaj boli, si rečem, nič ne stokaj, saj jih nimaš devetdeset. Drugače pa, da bi si kdaj rekla, da sem bolj stara, pa ne.	ni konkretnega dogodka
	I 2	Ja, ko sem zbolela in sem tri mesece ležala v postelji. Takrat pa se res počutiš starega.	konkreten dogodek – bolezen
	I 3	Ne, do sedaj še ne. Ko sem prišel v dom, nisem bil zaradi tega nič bolj star. Saj sem se sam, brez prisile, odločil, da pridem v dom.	ni konkretnega dogodka
	I 4	Ne, tega nikoli ne občutim, vsaj do sedaj še ne. Veste, dokler sem zdrav, še nisem star.	ni konkretnega dogodka
DOMAČE OKOLJE	I 5	Ja, lansko leto, ko sem zbolel. Pa fajn sem zbolel. Tako da sem bil nekaj časa tudi v bolnici, ker niso vedeli, kaj mi je.	konkreten dogodek – bolezen
	I 6	Ko hodim v klekljarsko šolo, pa so vse mlajše od mene.	konkreten dogodek – najstarejša v klekljarski šoli
	I 7	Pet let nazaj, ko mi je umrl mož, sem pomislila, no, saj sem res že stara, kdaj bom pa jaz na vrsti. Drugače pa, ko zboliš. Ko te začne kaj boleti in obležiš za nekaj časa na postelji, takrat pa se imaš res za starega.	konkreten dogodek – smrt zakonca, bolezen
	I 8	Da sem starejša, da imam svoja leta, sem opazila, ko sem imela 54 let in sem hudo zbolela. Zdaj pa se nikoli nič bolj ne počutim staro, sem stara, kolikor sem. Če bi pa bolezen prišla, bi pa verjetno še bolj občutila starost, se bi počutila še bolj staro.	konkreten dogodek – bolezen

Tabela 4. 3: Dogodek, ki občutek starosti še okrepi

4.1.1.4 VPRAŠANJE ŠT. 4

»Ali se počutite osamljen/a?«

I 1 – O, to pa ne. Imam veliko družbe. Kar na vrata mi potrkajo, če ne pridem vsak dan na hodnik, da malo poklepetamo. Veste, se nas vsak dan zbere okrog deset v jedilnem prostoru in potem klepetamo. In če me ni ali pa zamujam, mi kar potrkajo na vrata. Ob ponedeljkih imamo pa skupino, nas je tudi veliko in se tudi kaj pomenimo. Gre hitro okoli tista ura, ko smo skupaj. Zjutraj pa že ob pol osmih grem dol. Najprej grem na kavo in potem v jedilnico. Tako sem vsako jutro prva pri mizi. Potem imamo pa telovadbo. Zdaj je prišla nazaj fizioterapevtka, je bila na porodniškem. Imata zelo različno telovadbo, ta od nas zahteva veliko več. Ja, in potem je kmalu že kosilo. Popoldne pa veliko berem in zunaj kaj poklepetamo.

I 2 – Ne, sploh ne. Jaz si poiščem družbo, ne čakam, da bo kdo prišel k meni in me povabil na kavo. Veste, ne smeš se smiliti samemu sebi. Kdo ti je pa kriv, da si star? Ja, najbrž ne drugi. Narava je pač taka. Veste, mi si kar sami organiziramo druženje. To je veliko boljše, kot da bi moral nekam iti, ker ti bi drugi tako rekli. Mi kar nekajkrat na mesec naredimo tak majhen žur. Prinesemo piškote pa sok in se kaj pomenimo. Vsakič drug da za piškote in je. No, potem nas pa še otroci obiskujejo. Saj smo že čisto domači z njimi. Tako da sploh nisem osamljena. Samo v sobi ne smeš biti cele dneve, pa je.

I 3 – Čeprav sem sam, se ne počutim osamljenega. Veliko poslušam televizijo. V politiki sem bil že od nekdaj doma, in tudi sedaj vsem sledim. Tako sem z vsem na tekočem, pa um se mi razvija, da ne zakrni. Že tako ti na starost peša spomin. No, pa obiskov imam veliko, moji domači so kar naprej tukaj, če ne eden, pa drugi pride. Pa tudi telefonskih pogovorov imam veliko. Me pokličejo sosedje, prijatelji, vnuki. Res nisem vedel, da me imajo tako radi.

I 4 – Ne. Tukaj imam veliko družčine, pa tudi doma sem jo imel. Sem prav vesel, ker se tako dobro razumemo med seboj. Veste vsak dan se dobimo v jedilnici, si skuhamo kavo in klepetamo. Nas pride tam okrog deset prav vsak dan. In je prav lušno. Prav vse se pomenimo, tako da gre popoldne kar hitro mimo. Potem grem v delovno terapijo, kjer jim tudi marsikaj pomagam in delamo zelo različne stvari. Ja, in potem je že večerja. Ja, pa imamo še rojstnodnevne zabave, novoletno zabavo, razna predavanja, no, pa še k računalništvu hodim pa obiske od doma dobim vsak teden. Tako da osamljen res nisem. Smo kar ena lepa skupina in se zelo dobro razumemo med seboj.

I 5 – To pa ne. Dokler sva še oba živa, mi ni prav nič dolgčas, pa osamljen tudi nisem. Potem bo pa verjetno tistemu, ki bo ostal sam, dolgčas, če ne drugega, ga bo ponoči zeblo, ker si bo moral sam posteljo segret. (smeh)

I 6 – O, to pa ne. Imam moža in z njim skozi kaj klepetam pa kam greva, ali v trgovino ali k hčeri. Greva pa tudi na izlete z upokojenci. Pa vnuke od sina imam velikokrat tukaj. Imajo zraven hišo in so večkrat na dan tukaj. Kar priletijo sem malo pogledat, kaj povejo, če so kaj lačni, jim dam tudi jesti. Pa tudi snaha naju pride pogledat, tako da je hiša vedno polna.

I 7 – Ne, to pa ne. Sploh pa ne sedaj, ko sem prišla sem v hišo od hčere. Tri leta nazaj sem si zlomila kolk in potem kar nekaj časa nisem smela stopiti na nogo. In da je imela hči manj skrbi, sem prišla sem. No, in potem sem tukaj kar ostala. Navadila, veš, pa se še nisem. Še sedaj se ne počutim tako domačo, kot sem se v svoji hiši. Zdaj je cel dan živo v hiši. Samo zjutraj sem sama, ko gredo vsi službo, popoldne pa smo vsi doma.

I 8 – Ja, odkar mi je mož umrl, je drugače. Prej sem imela ves čas enega, s katerim sem se pogovarjala, mu kaj pomagala, prinesla. Kakšno malenkost mi je še proti koncu pomagal narediti. Sedaj sem pa sama. Predvsem dopoldne je prav grozno, ko je sama tišina. Nobenega ni doma, vsi so v službi ali pa v šoli. Popoldne, ko se vračajo domov, je takoj boljše. Slišiš kričanje, tekanje, pridejo me kaj pogledat in gre čas takoj hitreje okoli. Predvsem je dolg dan sedaj pozimi, ker ni nič za počet zunaj. Zelo rada sem zunaj, na njivi. Takoj ko bo bolj toplo vreme, bom imela polno dela in bom cele dneve zunaj. Poleti je tudi ostalih sosedov več zunaj. Sedaj, ko je mraz, se vsak bolj notri drži. Dobro, da štrikam, s tem se zelo zamotim in gre kar hitro čas. Dobro, da imam psa pa kravo v štali, se vsaj z nekom dopoldne kaj pomenim. Ja, ko ostaneš sam, je vse drugače kot prej. Saj vnuki in sinovi me pridejo ravno tako pogledat, kot so me prišli prej, samo ni isto. Manjka ti tisto, kar si prej vedno imel ob sebi.

VIRI INFORMACIJ		OSAMLJENOST	
		IZJAVE	KODE
DOM ZA STAREJŠE	I 1	O, to pa ne. Imam veliko družbe.	ne občuti osamljenosti – družba
	I 2	Ne, sploh ne. Jaz si poiščem družbo, ne čakam, da bo kdo prišel k meni in me povabil na kavo.	ne občuti osamljenosti – družba
	I 3	Čeprav sem sam, se ne počutim osamljenega. Veliko poslušam televizijo. No, pa obiskov imam veliko, moji domači so kar naprej tukaj, če ne eden, pa drugi pride. Pa tudi telefonskih pogovorov imam veliko. Me pokličejo sosedje, prijatelji, vnuki.	ne občuti osamljenosti – obiski, telefonski pogovori
	I 4	Ne. Tukaj imam veliko družčine, pa tudi doma sem jo imel. Sem prav vesel, ker se tako dobro razumemo med seboj. Tako da osamljen res nisem. Smo kar ena lepa skupina, in se zelo dobro razumemo med seboj.	ne občuti osamljenosti – družba
DOMAČE OKOLJE	I 5	To pa ne. Dokler sva še oba živa, mi ni prav nič dolgčas, pa osamljen tudi nisem.	ne občuti osamljenosti – še živeč zakonski partner
	I 6	O, to pa ne. Imam moža in z njim skozi kaj klepetam pa kam greva, ali v trgovino ali k hčeri.	ne občuti osamljenosti – še živeč zakonski partner
	I 7	Ne, to pa ne. Sploh pa ne sedaj, ko sem prišla sem v hišo od hčere. Samo zjutraj sem sama, ko gredo vsi službo, popoldne pa smo vsi doma.	ne občuti osamljenosti – družba
	I 8	Ja, odkar mi je mož umrl, je drugače. Prej sem imela ves čas enega, s katerim sem se pogovarjala, mu kaj pomagala, prinesla. Sedaj sem pa sama.	občutenje osamljenosti – smrt zakonca

Tabela 4. 4: Osamljenost

4.1.1.5 VPRAŠANJE ŠT. 5

»Ljudje čutimo, da nas drugi ljudje bolj ali manj sprejemajo. Kako sprejemajo vas kot starostnika?«

I 1 – Ja, z nobenim se grdo ne gledam. Me pozdravijo in jaz njih. Ena gospa mi drži prostor, da se usedem zraven nje. Če ne, se potem on usede tja. Ona ni zaljubljena v njega, samo on nori. Pa sem ji rekla, zakaj si mu pustila, da ti je dal poljubčke. Veste, je strašansko ljubosumen. No, saj ona je tudi. Zadnjič je videla, ko mu je druga kupila kavo, in nekaj dni nista govorila. Pa sem ji rekla, da mu ne sme nič zamerit.

I 2 – Nič manj me ne sprejemajo sedaj, ko sem stara. Moji domači me celo bolj spoštujejo sedaj, ko sem v letih. Veste, zelo spremljam televizijo pa časopise. Še vedno veliko berem, pa ne ljubezenskih romanov. Take razne razprave, zgodovinske stvari. In če se zanimaš za stvari in si na tekočem s tem, kaj se dogaja okrog tebe, potem lahko sodeluješ pri pogovorih in se imaš o čem pogovarjati. Tako se lahko pogovarjaš z otroki, odraslimi ali pa z ljudmi svoje starosti. Če pa o ničemer nič ne veš, se je težko pogovarjati.

I 3 – To se z leti ne spremeni. Me imajo vedno bolj radi, bolj ko sem star. Moji otroci so res velikokrat tukaj, pa vnuki tudi. Kdo bi si mislil, da bodo tako radi prihajali k meni. Saj me imajo bolj radi, kot ko sem bil še mlajši. Tu v domu pa sem na začetku imel veliko družbe. Smo bili skupina starostnikov, ki smo prvi prišli v dom. Smo se dobro razumeli in smo bili prijatelji. Potem pa so nekateri pomrli, dva pa sta šla v drug dom. In tako ti družba gre. Potem pa ko sem dokončno oslepel, se nisem več tako družil. S tistimi, s katerimi sem se že prej, se tudi sedaj, nove družbe pa si ne iščem več. Je pa v drugem nadstropju gospa, s katero sva bila sosedka, ko sem bil še doma. Je res dobra ženska in z njo se zelo dobro razumem. Me pride večkrat pogledat, da kakšno rečeva.

I 4 – Mislim, da me sprejemajo. Moram povedati, da se razumemo med seboj, no, pa tudi jaz se z drugimi razumem. Domači pa tudi nič drugače ne gledajo name, kot so prej. Ravno tako kot smo se prej o vsem pogovorili, se tudi sedaj. Marsikaj preberem pa poslušam radio in televizijo, tako da se je vedno veliko za pogovarjati. No, pa še kakšne novice od doma mi povejo, da vem, kaj se dogaja na drugem koncu.

I 5 – Da bi me kdo kako drugače gledal, pa ne, sedaj ko sem star. Poglej tukaj okoli, saj smo sami stari. Eden malo starejši, drugi malo mlajši. Tako da se gledamo, koliko je kdo kakšen dan kljukast.

I 6 – V redu. Nič drugače kot prej. Mogoče so samo bolj pozorni. Ta mladi me večkrat pridejo pogledat pa me vprašajo, kako sem. Ja, so v skrbeh, da bi se mi kaj zgodilo, da bi kam padla. Drugače pa ni razlike. Med ženskami, ki hodimo klekljat, pa ni razlike. Tam smo pa vse enake. Me nič drugače ne gledajo, čeprav sem najstarejša.

I 7 – Se mi zdi, da nič drugače kot prej. Samo bolj spoštljivo. Posebno v cerkvi se mi večkrat zgodi, da ko pridem noter in če je bolj malo prostora, kdo vstane in mi odstopi sedež. In potem mi je tako nerodno, da bi kar najraje šla ven. Zato vedno grem pred uro v cerkev, da dobim sedež. Nočem, da bi kdo moral namesto mene stati.

I 8 – Da bi me kako drugače sprejemali kot so me prej me ne. Ravno tako sedaj z vsakim spregovorim, ga pozdravim. Ne glede na to koliko so mlajši od mene. Na to se sploh ne oziram. Prav z vsakim se lahko pogovorim ali ga kaj vprašam.

VIRI INFORMACIJ		SPREJEMANJE	
		IZJAVE	KODE
DOM ZA STAREJŠE	I 1	Ja, z nobenim se grdo ne gledam. Me pozdravijo in jaz njih.	občutenje sprejemanja
	I 2	Nič manj me ne sprejemajo sedaj, ko sem stara. Moji domači me celo bolj spoštujejo sedaj, ko sem v letih.	občutenje sprejemanja – spoštovanje
	I 3	To se z leti ne spremeni. Me imajo vedno bolj radi, bolj ko sem star. Saj me imajo bolj radi, kot ko sem bil še mlajši.	občutenje sprejemanja – ljubezen
	I 4	Mislim, da me sprejemajo. Moram povedati, da se razumemo med seboj, no, pa tudi jaz se z drugimi razumem. Domači pa tudi nič drugače ne gledajo name, kot so prej. Ravno tako kot smo se prej o vsem pogovorili, se tudi sedaj.	občutenje sprejemanja – medsebojno razumevanje
DOMAČE OKOLJE	I 5	Da bi me kdo kako drugače gledal, pa ne, sedaj ko sem star.	občutenje sprejemanja
	I 6	V redu. Nič drugače kot prej. Mogoče so samo bolj pozorni. Ta mladi me večkrat pridejo pogledat pa me vprašajo, kako sem. Med ženskami, ki hodimo klekljat, pa ni razlike. Tam smo vse enake. Me nič drugače ne gledajo, čeprav sem najstarejša.	občutenje sprejemanja – večja pozornost, ne spremenjeno
	I 7	Se mi zdi, da nič drugače kot prej. Samo bolj spoštljivo. Posebno v cerkvi se mi večkrat zgodi, da ko pridem noter in če je bolj malo prostora, kdo vstane in mi odstopi sedež.	občutenje sprejemanja – spoštovanje
	I 8	Da bi me kako drugače sprejemali, kot so me prej, me ne. Ravno tako sedaj z vsakim spregovorim, ga pozdravim. Ne glede na to, koliko so mlajši od mene.	občutenje sprejemanja – medsebojno razumevanje

Tabela 4. 5: Sprejemanje

4.1.1.6 VPRAŠANJE ŠT. 6

»Kaj pomeni za vas, da ste sprejeti?«

I 1 – To, da se tukaj dobro razumemo med seboj, da poklepetamo. Tukaj imam veliko družbe, kar mi veliko pomeni, saj se zelo rada pogovarjam. Ja, pomembno pa mi je tudi to, da me redno obiskujejo moji otroci z vnuki. Skoraj vsak dan pride kdo od domačih k meni. Tako vem vse, kaj se dogaja z mojimi otroki in kaj je novega v moji vasi.

I 2 – To, da imam družbo, ljudi, s katerimi poklepetam, se družim. Tukaj v domu imam veliko družbe, prav tako pa prihajajo redno k meni tudi moji domači. Ter da še vedno radi prihajajo k meni, tudi če sem stara. Da me poslušajo ali pa prosijo za kakšen nasvet. Da veš, da tvoja beseda še vedno nekaj velja, čeprav si star.

I 3 – To, da se med seboj pogovarjamo. Veste, to, kako te ljudje sprejemajo, prinesejo že s seboj na svet. To je prirojena kultura človeka. Če nekdo še sebe ne sprejema, zagotovo tudi mene ne bo. Tega se človek težko nauči, to ti je že dano ali pa ne. Ker sem zelo družaben človek, se rad pogovarjam, in to mi največ pomeni. Predvsem odkar sem popolnoma oslepel, je to največ kar imam.

I 4 – A sprejeti? Ja, to, da se lahko s kom pogovarjam, da imam družbo. Ne da sem samo tukaj v sobi. Da me pozdravijo tudi drugi in z mano spregovorijo kakšno besedo, da se razumemo med seboj. Veš, težko je tukaj v domu, če si sam in da nimaš nikogar, nobene družbe. Potem samo premišljuješ, pa siten si, nič ti ni prav, nad vsem se samo pritožuješ. Je kar nekaj takih tukaj, ki nočejo nikamor iti ter se nad vsem samo pritožujejo.

I 5 – A kaj? To, da me kdo pozdravi in da jaz lahko njega. Da kakšno rečeva, se pogovoriva. Da me ne gleda grdo. Pa da si kaj pomagamo, če si lahko. Samo tega je vedno manj. Smo si včasih več, veliko več med seboj pomagali. Skoraj vsa dela smo delali skupaj, če ne kdo drug, je pa sosed skoraj gotovo prišel pomagat. Pa tudi omeniti ni bilo nič potrebno, kar prišli so in pomagali. Danes pa prosiš, pa še ne veš, če bo res prišel.

I 6 – A kaj? To, da se razumemo med seboj. Da me pridejo vnuki pogledat pa sin in hči. Čeprav ne stanujejo zraven mene, ker ima vsak svojo hišo, je fajn, ko me pridejo pogledat. No, vsak dan me pa tudi pokliče hči, če ne pa jaz pokličem. Ja, to, da smo še vedno povezani, da vem, kaj počnejo, če so kaj bolni. Saj me ravno tako skrbi, čeprav so na svojem.

I 7 – To, da vidim, da jim ni težko biti z mamó. Da se pogovarjamo, še vedno mi zaupajo, da jim skuham kosilo. Včasih se mi zdi, da mi kar preveč zaupajo. Kuham take stvari, ki jih

nisem že kar nekaj časa. In potem vse pojejo, nič ne rečejo, da je bilo slabo. Pogovarjamo se pa res veliko, saj mi vse povedo, samo jaz včasih kaj pozabim. Potem jih pa čez nekaj dni kaj vprašam, je pa smeh, ko mi še enkrat povejo, in potem se spomnim, da so mi res že povedali. Ja, taki smo mi stari, počasni, pozabljivi, nerodni. (smeh)

I 8 – Ja, to, da se lahko s kom pogovorim in pa da me posluša. Ja, to dvojje bi rekla.

VIRI INFORMACIJ		POMEN SPREJETOSTI	
		IZJAVE	KODE
DOM ZA STAREJŠE	I 1	To, da se tukaj dobro razumemo med seboj, da poklepetamo. Ja, pomembno pa mi je tudi to, da me redno obiskujejo moji otroci z vnuki.	medsebojno razumevanje, pogovor, reden stik s svojci
	I 2	To, da imam družbo, ljudi, s katerimi poklepetam, se družim. Ter da še vedno radi prihajajo k meni, tudi če sem stara. Da me poslušajo ali pa prosijo za kakšen nasvet. Da veš, da tvoja beseda še vedno nekaj velja, čeprav si star.	pogovori, druženje
	I 3	To, da se med seboj pogovarjamo. Veste, to, kako te ljudje sprejemajo, prinesejo že s seboj na svet. To je prirojena kultura človeka. Ker sem zelo družaben človek, se rad pogovarjam, in to mi največ pomeni.	pogovor
	I 4	Ja, to, da se lahko s kom pogovarjam, da imam družbo. Da me pozdravijo tudi drugi in z mano spregovorijo kakšno besedo, da se razumemo med seboj.	pogovor, druženje, medsebojno razumevanje
DOMAČE OKOLJE	I 5	To, da me kdo pozdravi in da jaz lahko njega. Da kakšno rečeva, se pogovoriva. Da me ne gleda grdo. Pa da si kaj pomagamo, če si lahko.	pogovor, medsebojna pomoč
	I 6	A kaj? To, da se razumemo med seboj. Da me pridejo vnuki pogledat pa sin in hči. Ja to da smo še vedno povezani, da vem, kaj počnejo, če so kaj bolni.	medsebojno razumevanje, reden stik s svojci
	I 7	To, da vidim, da jim ni težko biti z mamó. Da se pogovarjamo, še vedno mi zaupajo, da jim skuham kosilo.	pogovor, zaupanje
	I 8	Ja, to, da se lahko s kom pogovorim in pa da me posluša.	pogovor, poslušanje

Tabela 4. 6: Pomen sprejetosti

4.1.1.7 VPRAŠANJE ŠT. 7

»Vsak človek razmišlja o tem, kaj mu bodo prinesla prihodnja leta življenja. Kako vi razmišljate in gledate na svojo prihodnost?«

I 1 – Prav nič, na to ne smeš misliti. Najrajši bi kar umrla, tako da ne bi nič vedela. Dva svoja imam že v grobu in je tam prostor tudi zame. Zadnjič mi je pa moj sin rekel, naj premislim, koga bom povabila na rojstni dan, ki ga bom imela v aprilu. Mi je že dvakrat rekel, pa še zdaj nisem nič naredila. Potem sem, mu pa zadnjič rekla, naj kar on naredi seznam.

I 2 – Ne, o tem nič ne razmišljam. Kar bo, pa bo. Zvečer, ko grem spat, si rečem, no, poglej, kakšen lep dan si spet preživela. Marsikaj sem ta dan počela, morda se celo česa novega naučila. In potem zaspim. Zjutraj pa si rečem, no, poglej, kakšen lep dan je danes. Preprosto se vdam v usodo. Še kakšno leto bomo starejši, to bo gotovo. Ko si starejši, te je prej strah kot v mladosti. Strah te je, če boš padel, če boš za vedno obležal na postelji, da ne boš ničesar več zmogel sam. Še bolj pa me je bilo strah ko sem bila sama doma. Takrat sem vedela, da če padem zjutraj, me bodo domači našli komaj zvečer. Zato sem bila pri vsaki stvari zelo previdna. Ves čas imaš v mislih, kaj če se ti kaj zgodi, kdo te bo slišal, našel. Prav tako so bili zaskrbljeni domači. Prav v domu pa je ta temeljna varnost zagotovljena. Tu vem, da če se mi kaj naredi, imam zvonec in lahko pozvonim. Kljub temu pa pridejo tako dopoldne kot popoldne sestre večkrat pogledat po sobah. Tako da tukaj tega straha nima. Vem, da če se mi bo kaj zgodilo, je pomoč pri roki, takoj so tukaj sestre pa zdravnik, če je potrebno. Pa tudi domači so sedaj brez skrbi. Vedo, da sem na varnem, da bodo o vsem obveščeni, če se mi slučajno kaj zgodi. In to mi veliko pomeni, sej prav zaradi tega sem prišla sem, ker doma preprosto nisem zmogla več sama. Takih vsakdanjih stvari, kot so kuhanje, pospravljanje, likanje, pranje, vse me je preveč utrudilo.

I 3 – Jaz razmišljam bolj vsak dan sproti. Včasih je škodljivo, če preveč za naprej razmišljaš. Največkrat razmišljaš, kaj vse te še čaka, kakšne tegobe bodo še prišle in potem si želiš samo še umreti. Na tak način si življenje potem samo zagreniš. Tako da meni največ pomeni to, ko vem, da so vsi moji otroci preskrbljeni, da sem jim pri tem pomagal, kolikor sem lahko. Vsak ima namreč svojo hišo in svojo družino. No, preskrbljen sem pa tudi jaz, saj mi tu nič ne manjka. Lepo skrbijo zame in mi dajo pomoč, ki jo potrebujem. Tako da sem zadovoljen in nič kaj preveč ne razmišljam, kaj mi bo življenje še prineslo.

I 4 – Ko pomislim na prihodnost, mi je najbolj pomembno zdravje. To, da bi bil zdrav še naprej. Pa da bi se še naprej družili med seboj. Ja, fajn bi bilo, da bi šli tudi na kakšen izlet, pa da bi imeli veliko piknikov. Pa računalništvo da bi bilo še naprej, ker sem se veliko novega naučil. Zdaj grem tudi sam na internet kaj pogledat, če me kaj zanima.

I 5 – Ne kaj preveč. Samo to si mislim, da bi lahko še hodil. In potem ko ne bom mogel več, da bi bilo kar konec. Pa da bi takšno pokojnino dobil, da bi lahko preživel iz mesca v mesec, saj več ne potrebujem. Pa na kakšen izlet bi tudi še šel. Veste, hodim z upokojenci na izlete in se imamo prav fajn. To mi res veliko pomeni.

I 6 – O, ne preveč. Včasih pomisliva z možem, kaj bo, ko ne bova zmogla več sama. Veva, da so otroci po službah in da ne bodo mogli gledati na naju. Samo na to pomisliva le včasih, ne razmišljava ves čas o tem. Pa včasih te je strah, če boš ostal sam. Kako bo potem. No, sedaj je prav lepo, ko sva skupaj. Imava majhno njivo, toliko veliko, da je za naju. In potem jo obdelujeva, prav vse nama zraste. Če je pa kaj več, dava pa hčeri ali sinu.

I 7 – O prihodnosti nič ne razmišljam. Ne delam si kakšnih načrtov. Kar vsak dan sproti živim. Zvečer, ko grem spat, sem vesela, ker sem še en dan preživela, in zjutraj, ko se zbudim, se spomnim, no, tudi danes sem se zbudila in še en dan bom preživela. Na poletje sem se pohecala in rekla, Bog ve, če bom naslednje leto tudi jedla breskve. No, pa bo kmalu spet poletje in kot kaže, bom tudi letos jedla breskve (smeh). Če se v redu počutim in da me nič ne boli, je že to veliko in želim si le zdravja. Saj drugo pa potem zraven pride. Če imaš zdravje, pride potem še volja, da še kaj postoriš, da se kam odpraviš.

I 8 – No, preveč ne razmišljam o prihodnosti. Najpomembneje je, da bi bilo zdravje. Ko mi to več ne bo služilo, je najbolje, da grem kar v krtovo deželo. Drugače pa bom spomladi šla še na kakšen izlet, ki ga organizirajo upokojenci, pa v Medžugorje grem aprila, tako da si moram še vse potrebne dokumente urediti. Bom šla kar za štiri dni in se že prav veselim izleta. Drugače pa si ne delam kakšnih večjih skrbi, kaj bo. Vsako leto bom za eno leto starejša, to je gotovo, in ti me ne boš dohitela. Gremo pa vsi v tej smeri. Nobenemu ne tečejo leta nazaj.

VIRI INFORMACIJ		PRIHODNOST	
		IZJAVE	KODE
DOM ZA STAREJŠE	I 1	Prav nič, na to ne smeš misliti.	na prihodnost ne misli
	I 2	Ne, o tem nič ne razmišljam. Kar bo, pa bo. Zvečer, ko grem spat, si rečem, no, poglej kakšen lep dan si spet preživela. Zjutraj pa si rečem, no, poglej, kakšen lep dan je danes. Preprosto se vdam v usodo.	na prihodnost ne misli – vdanost v usodo
	I 3	Jaz razmišljam bolj vsak dan sproti. Včasih je škodljivo, če preveč za naprej razmišljaš. Največkrat razmišljaš, kaj vse te še čaka, kakšne tegobe bodo še prišle in potem si želiš samo še umreti. Na tak način si življenje potem samo zagreniš. Tako da sem zadovoljen in nič kaj preveč ne razmišljam, kaj mi bo življenje še prineslo.	na prihodnost ne misli – vsak dan sproti
	I 4	Ko pomislim na prihodnost, mi je najbolj pomembno zdravje. To, da bi bil zdrav še naprej. Pa da bi se še naprej družili med seboj.	misli na prihodnost – zdravje, medsebojno druženje
DOMAČE OKOLJE	I 5	Ne kaj preveč. Samo to si mislim, da bi lahko še hodil. Pa da bi takšno pokojnino dobil, da bi lahko preživel iz meseca v mesec, saj več ne potrebujem.	na prihodnost misli občasno – zmožnost hoje, pokojnina
	I 6	O, ne preveč. Včasih pomisliva z možem, kaj bo, ko ne bova zmogla več sama. Pa včasih te je strah, če boš ostal sam. Kako bo potem.	na prihodnost misli občasno – na čas, ko bosta onemogla
	I 7	O prihodnosti nič ne razmišljam. Ne delam si kakšnih načrtov. Kar vsak dan sproti živim. Zvečer, ko grem spat, sem vesela, ker sem še en dan preživela, in zjutraj, ko se zbudim, se spomnim, no, tudi danes sem se zbudila in še en dan bom preživela. Če se v redu počutim in da me nič ne boli, je že to veliko in želim si le zdravja.	ne misli na prihodnost – ne dela načrtov, vsak dan sproti
	I 8	No, preveč ne razmišljam o prihodnosti. Najpomembneje je, da bi bilo zdravje. Drugače pa si ne delam kakšnih večjih skrbi, kaj bo.	na prihodnost misli občasno – zdravje, ne dela si skrbi

Tabela 4. 7: Prihodnost

4.1.1.8 VPRAŠANJE ŠT. 8

»Ali imate v svojem življenju kakšen cilj, ki bi ga izredno radi dosegli?«

I 1 – Nobenega cilja nimam. Eni še študirajo, se učijo. Saj tudi tukaj naši hodijo se nekaj učiti. Jaz pa raje berem pa pesmi ponavljam. Veste, pri nas je bilo devet otrok in ni bilo denarja. Tako me je k sebi vzela teta, ki sama ni imela otrok. In da mi ni bilo dolgčas, sem se učila pesmi. Vse sorte pesmi še znam. Kdaj mi kje kaj zmanjka. Saj sem jih zadnjič za novo leto tudi recitirala. S sabo na gmajno sem vzela zvezek pa sem se učila. Dajte, vam bom še eno povedala. (zrecitira mi še eno ljubezensko pesem)

I 2 – Lotila sem se pisati knjigo in to bi rada dokončala, drugače pa berem veliko knjig, pa ne ljubezenskih romanov ali kaj podobnega. Bolj me zanimajo razne razprave pa zgodovinske knjige in podobno.

I 3 – Kakšnih velikih ciljev nimam. Si pa želim, da bi ohranil toliko zdravja, da bi upal prenašati še večje tegobe, ki bodo s kakšnim letom več še prišle. Ter da bi umrl priskrbljen, da bi do konca tako dobro skrbeli zame.

I 4 – Ja, kakšnega velikega cilja nimam. Najbolj pomembno je to, da sem zdrav. Zato tudi vsak dan grem na telovadbo in potem imam še fizioterapijo, kjer me učijo hoditi s protezo. Vsak dan mi gre bolje, tako da upam, da bom se čez čas naučil in bom potem hodil samo s protezo.

I 5 – Takih velikih ciljev, kot sem jih imel v mladosti, jih sedaj nimam. Ko sem bil mlad, sem si želel, da bi se oženil. No, potem, ko sem se oženil, sem si želel zgraditi svojo hišo in ustvariti družino. Takrat sem imel velike cilje. Sedaj pa družino imam, že otroci so se mi poročili, tako da imam tudi vnuke, hišo pa sem tudi zgradil, tako da sva z ženo sedaj na svojem. Zdaj si želim le še zdravja, da bi še dolgo z ženo bila skupaj. Drugače pa imam sedaj manjše cilje, še kakšen izlet z upokojenci, prepleskanje kuhinje.

I 6 – Ja, kaj si še vedno želim, čeprav sem stara. Še naprej bi rada hodila v klekljarsko šolo, da bi se še česa novega naučila. Pa da bi bila z možem še dolgo časa skupaj, da bi lahko še kam šla, da bi se še kam z avtom peljala. Ja, pa to, da bi imela tako pokojnino kot jo imam sedaj, da bi lahko vnukom še kaj dala ali pa kupila. Drugače so pa še taki cilji, da bi si še kaj kupila, pa v hiši je še kaj za popraviti.

I 7 – Nobenega cilja nimam, nič ne načrtujem. Vsak dan sproti, pa bo. Samo da bi bila zdrava, pa bo. Da bi bilo vsaj tako, kot je sedaj, da ne obležiš v postelji.

I 8 – Ja, marsikatero željo in cilj imam. Prej sem imela kar dobro pokojnino, tako da sem lahko dala tudi kaj na stran. Tako sem si kupila novo kuhinjo in menjala okna v kuhinji. Sedaj pa je neki novi zakon v Italiji in mi dajo polovico manj kot takrat. Tako da sedaj težje dam kaj na stran. Rada bi pa še menjala ploščice v kuhinji, pa okna v sobi in dnevni sobi. Veš, sedaj, ko je pihalo, je prav piskalo, ker tako slabo tesnijo okna. Pa vnukom bi še rada kaj pomagala, vnukinji, ko se bo ženila. Ja, želja imam kar nekaj, samo kaj ko je pokojnina bolj skromna.

VIRI INFORMACIJ		CILJI	
		IZJAVE	KODE
DOM ZA STAREJŠE	I 1	Nobenega cilja nimam.	brez ciljev
	I 2	Lotila sem se pisati knjigo in to bi rada dokončala, drugače pa berem veliko knjig, pa ne ljubezenskih romanov ali kaj podobnega	konkreten cilj – napisati knjigo
	I 3	Kakšnih velikih ciljev nimam. Si pa želim, da bi ohranil toliko zdravja, da bi upal prenašati še večje tegobe, ki bodo s kakšnim letom več še prišle. Ter da bi umrl preskrbljen, da bi do konca tako dobro skrbeli zame.	konkreten cilj – ohraniti zdravje, preskrbljen do smrti
	I 4	Ja, kakšnega velikega cilja nimam.	brez ciljev
DOMAČE OKOLJE	I 5	Takih velikih ciljev, kot sem jih imel v mladosti, jih sedaj nimam. Zdaj si želim le še zdravja, da bi še dolgo z ženo bila skupaj. Drugače pa imam sedaj manjše cilje, še kakšen izlet z upokojenci, prepleskanje kuhinje.	konkreten cilj – ohraniti zdravje, izlet z upokojenci, prepleskanje kuhinje
	I 6	Še naprej bi rada hodila v klekljarsko šolo, da bi se še česa novega naučila. Pa da bi bila z možem še dolgo časa skupaj, da bi lahko še kam šla, da bi se še kam z avtom peljala. Ja, pa to, da bi imela tako pokojnino, kot jo imam sedaj, da bi lahko vnukom še kaj dala ali pa kupila. Drugače so pa še taki cilji, da bi si še kaj kupila, pa v hiši je še kaj za popraviti.	konkreten cilj – obiskovanje klekljarske šole, izlet z avtom, pokojnina, manjša popravila v hiši
	I 7	Nobenega cilja nimam, nič ne načrtujem. Vsak dan sproti, pa bo.	brez ciljev – vsak dan sproti
	I 8	Ja, marsikatero željo in cilj imam. Rada bi pa še menjala ploščice v kuhinji, pa okna v sobi in dnevni sobi. Pa vnukom bi še rada kaj pomagala, vnukinji, ko se bo ženila.	konkreten cilj – manjša popravila v hiši, pomoč vnukom

Tabela 4. 8: Cilji

4.1.1.9 VPRAŠANJE ŠT. 9

»Česa se najraje spominjate?«

I 1 – O mladosti tega, ko sem bila mlada pa zaljubljena. Veste, sem imela fanta pol leta, pa sem ga potem kar pustila. Se ni znal poljubljati, pa nič ni bil urejen. Sem mu enkrat rekla, da ima ravno take hlače, kot da bi iz ciganske bande ušel. In sem ga potem kar pustila, pa tudi če sva bila drug v drugega zaljubljena. Sem si rekla, bo že pravi prišel. Gor pri teti pa je bil en sosed, ki se je hodil ženit k Svetim trem kraljem. In sem ga tako enkrat gledala skozi okno in sem rekla, le hodi, le hodi, ko se boš naveličal, te bom pa jaz dobila. To je teta slišala in sem tako zaušnico dobila. No, samo moj je potem pa res postal. Je bila v naši vasi gasilska veselica in smo šli plesat. So imeli tudi ringelšpil pa vse take reči. Ringelšpil pa se je naenkrat nehal vrtet in so ga potem kar fantje vrteli. No, in tudi on je bil zraven. Sva šla kar nekajkrat tisti večer plesat. Potem sva šla pa domov in je bilo mrzlo, tako da mi je sukno posodil. Ko sem prišla pa pred hišo, sem mu sukno nazaj dala. Takrat mi je mislil pa poljub dati, sem mu pa rekla, da ne bo nič, dokler jih bo še drugje stresal. Potem mi je pa rekel, da se je zaljubil vame, jaz sem mu pa rekla, da se še nisem. No, in sva od avgusta do aprila bila skupaj, potem sva se pa oženila. 56 let in tri dni sva bila skupaj. Sem ves čas mislila, da bova 60 let skupaj, pa ni ratalo, samo lepo je pa bilo.

I 2 – Časa, ko so bili otroci majhni, ko smo hodili na družinske izlete. Po trideset nas je šlo skupaj na izlete. Hodili smo na morje, v hribe, na smučanje, z otroki smo prevozili celo Evropo. No po Evropi smo se vozili, ko otroci že niso bili tako majhni. Želela sem, da bi videli čim več, da bodo razgledani. Stvari so drugačne, če jih vidiš v živo, kot če o njih samo bereš. Spomnim se velikih razdalij v Ameriki, ki si jih niti ne moreš predstavljati. Pa transibirske železnice, s katero smo se peljali. To so bili res družinski izleti, še moje sestre so šle zraven, res je bilo lušno.

I 3 – Ja, mladosti ter moje družine. Vsa leta sem zelo skrbel za družino. Bilo je veselje in žalost. Najbolj težko mi je bilo, ko je strelivo mi naenkrat ubilo kar dva otroka. Deklica bi šla tisto leto v prvi razred, fant pa je imel štiri leta. Igrali so se in je en starejši fant prinesel neko granato. V tistem času je bilo po grmovju polno granat, ki so ostale še od vojne. Bilo je toplo zunaj in so tisto tikali in se je sprožilo. Tako da so bili vsi trije v trenutku mrtvi. Jih je odneslo daleč proč, ker je bilo strelivo tako močno. Doma je bila sama žena, jaz sem bil v službi. Takrat je bilo hudo. Veste, pa ženi nisem nikoli nič zameril, nikoli je nisem obtoževal, da bi

bila ona kaj kriva. Potem sva imela še pet otrok. Vendar to ti ostane. Ja, kruh sem si sam služil že od četrtega leta naprej. Sem bil pastirček. Z mamó sva bila sama. Moj oče je bil Čeh in je bil med vojsko tukaj, potem pa je šel nazaj. Štiri leta je čakal mene in mamó, da bova šla za njim. Pa mama ni hotela, ker je doma skrbela za svojo mamó, ki je bila bolna. Pa mami nisem nič zameril, sem jo zelo spoštoval. Pri mojih trinajstih letih sva z mamó si lotila delati svojo hišo. Sedemnajst let sem imel, ko sva imela svojo hišo. Kasneje, ko sem se poročil, pa sem hišo povečal.

I 4 – Mladosti. Ko sem začel hoditi v poklicno šolo. Treba se je bilo učiti, toda lepo smo se pa tudi imel. Smo bili sami fantje in smo se med seboj dobro razumeli. No, pa kakšno smo tudi ušpičili. Potem, pa ko sem služil vojaščino, je bilo pa drugače. Tam je bila pa disciplina. Ja, je bilo kar naporno. Jaz sem bil celi dve leti v eni četi, drugi pa, če so kaj naredil, so jih premestil pa v drugo četo in potem še v drugo, če ni bilo bolje. Ko sem prišel domov, sem šel nazaj delat. Tako sem bil čevljar do upokojitve. Na začetku smo čevlje delali ročno, delal sem predvsem grobe čevlje za v gozd ali pa za v hribe. Potem pa so prišli stroji in bilo se je treba privaditi drugega dela. Dobro je bilo, ker sem imel službo blizu doma, tako se mi ni bilo potrebno voziti vsak dan z avtom na delo. Ja, kar v redu je bilo.

I 5 – O, na mladost največkrat pomislim. Kako sem šel k vojakom. Pa preden smo šli od doma, smo šli še k dekletom po pušeljce, one pa so nam voz okrasile. Dve leti sem služil vojaščino. V Delnicah sem služil vojsko. Vmes sem prišel pa samo enkrat domov. Pomislim pa tudi na druge reči, ki jih je prinesla vojska, takrat sem bil še majhen. Sem bil star dve leti, ko so mi Nemci odpeljali očeta. Nikoli več ga nisem videl. Po treh letih so nam sporočili, da je umrl na Sardiniji. Če bi bil mlajši in bi imel denar, bi šel na grob. Ja, tudi to so spomini, čeprav sem bil majhen. Potem nam je pa še hiša pogorela. So Nemci požgali in porušili celo vas. Ostalo mi je samo tisto, kar sem imel na sebi. Kratke hlačke in jopo, vse drugo nam je zgorelo. Ja, marsikaj sem probal. O, so bile kar težke. Ja, in potem smo spet iz nič začeli.

I 6 – Tega, kako je bilo včasih. Kaj vse smo včasih počeli skupaj. Skoraj vse na njivi, pa košnja, spravljanje sena, pa koruzo smo ličili, sušili lan. Vse smo počeli skupaj, vsi sosedje, pa še kdo drug je prišel zraven. Pri tisti hiši, kjer je bilo veliko deklet, ni bilo težko dobiti kosce, so fantje kar sami prišli. Potem zvečer smo pa zaplesali pa zapel. Že potem, ko sva se z možem ženila, ni bilo več tako, je že vsak zase bolj šel. Sedaj je pa sploh vse drugače. Danes moraš vsakega plačati, ki ti pride pomagat. No, samo tukaj je še kar. V mestih pa tega ni več. Pa nič televizije ni bilo, še radio je bil redek. Tisti, ki so bili bolj bogati, so ga najprej imeli in potem smo vsi hodili k njim poslušat. Ja, je bilo res drugače. Spomnim se takih lepih stvari,

no, bile so pa tudi manj lepe. So mi Italijani odpeljali očeta, ko sem imela sedem let. In potem ga nismo več videli. Smo ostali sami otroci z mamo. Ja, ni bilo lušno.

I 7 – Ja, več je bilo grenkih, težkih izkušenj, kot tistih lepih. O težkih ti bi prej lahko kaj povedala. Veš, v marsičem je bilo drugače, kot je danes. Pri hiši nas je bilo deset otrok in ko sem bila stara dve leti, so me dali od doma k teti, ki sama ni imela otrok. Tako sem prišla k tuji hiši in tujo sem se počutila ves čas. Na domače nisem bila navezana, ker nisem bila doma, teta pa mi je ves čas dala vedeti, da nisem njihova. In potem mi je bilo sedemnajst let, ko se je začela druga svetovna vojna. Kakšne hude vojne tukaj ni bilo, bil pa je prisoten strah in to ves čas, kamor si šel, karkoli si naredil. Ker so bili moji bratje partizani, so Italijani zaprli očeta in mamo ter sestro. Dve leti so bili zaprti in ves ta čas sem jim nosila hrano. Ob sredah sem šla k mami in sestri, v petek pa k očetu. Ni bilo lahko. Ves čas si mislil samo na to, kdaj ti bodo sporočili, da so koga ubili. Tako sem se poročila stara 29 let, pa še to ne iz ljubezni. Poročila sem se z vaščanom, ki sta mi ga določili teti.

I 8 – Mladosti, ko si svoboden, brez skrbi, kot ptiček na veji. Ja, res je tako. Dokler si mlad in nimaš nobene zveze, si svoboden in brez skrbi. Za nikogar ti ni treba skrbeti, greš lahko marsikam. No, takrat je bilo malo drugače, ker nas niso nikamor pustili, vendar brez skrbi smo bili ravno tako. V vasi nas je bilo skupina deklet, ki smo se zelo dobro razumele. Ob nedeljah smo hodile peš k maši, no, ob sobotah pa na kakšen ples. To je bilo smeha in klepetanja po poti. Tega sedaj ni več, so samo še avtomobili. Ja, res smo se imeli lušno. Potem ko pride fant, pa nato mož in družina, je vse drugače. Potem imaš veliko skrbi in obveznosti. Skrbeti moraš za otroke, moža, hišo. Nikoli potem ni več isto kot takrat, ko si mlad. No, samo kaj lepega pa ti prinese vsako leto, pa tudi kaj težkega. Spominjam pa se tudi vojne. Čeprav sem imela štiri, pet let, ko se je vojna začela. No, pa na začetku tukaj ni bilo skoraj nič. Potem pa, ko so prišli partizani, pa Italijani in Nemci, je bilo več strahu kot pokaanja. Še sedaj se spominjam, ko sva šla s bratom v Črni Vrh po mleko. Pa zaslišiva neko pokaanje, ki je potem nehalo. No, in sva šla pogledat, kaj je bilo. Zagledala sva vsega krvavega, mrtvega Italijana. Pa nisva nič mislila na to, da bi lahko kdo še naju počil, sploh nisva mislila na to. Samo radovedna sva bila. Še sedaj imam tega človeka pred očmi.

VIRI INFORMACIJ		PRETEKLOST	
		IZJAVE	KODE
DOM ZA STAREJŠE	I 1	O mladosti tega, ko sem bila mlada pa zaljubljena.	mladost
	I 2	Časa, ko so bili otroci majhni, ko smo hodili na družinske izlete. Hodili smo na morje, v hribe, na smučanje, z otroki smo prevozili celo Evropo.	družinski izleti
	I 3	Ja, mladosti ter moje družine. Bilo je veselje in žalost. Najbolj težko mi je bilo, ko je strelivo mi naenkrat ubilo kar dva otroka.	mladost, lastne družine
	I 4	Mladosti. Ko sem začel hoditi v poklicno šolo. Potem pa, ko sem služil vojaščino, je bilo pa drugače. Tam je bila pa disciplina.	mladost, poklicne šole, služenje vojaščine
DOMAČE OKOLJE	I 5	O, na mladost največkrat pomislim. Pomislim pa tudi na druge reči, ki jih je prinesla vojska, takrat sem bil še majhen. Sem bil star dve leti, ko so mi Nemci odpeljali očeta. Nikoli več ga nisem videl. Potem nam je pa še hiša pogorela. So Nemci požgali in porušili celo vas.	mladost, vojna
	I 6	Tega, kako je bilo včasih. Kaj vse smo včasih počeli skupaj. Skoraj vse na njivi, pa košnja, spravlanje sena, pa koruzo smo ličili, sušili lan. Spomnim se takih lepih stvari, no, bile so pa tudi manj lepe. So mi Italijani odpeljali očeta, ko sem imela sedem let. In potem ga nismo več videli. Smo ostali sami otroci z mamo. Ja, ni bilo lušno.	skupna opravila, vojna
	I 7	Ja, več je bilo grenkih, težkih izkušenj, kot tistih lepih. O težkih ti bi prej lahko kaj povedala. Ker so bili moji bratje partizani, so Italijani zaprli očeta in mamo ter sestro. Dve leti so bili zaprti in ves ta čas sem jim nosila hrano. Ves čas si mislil samo na to, kdaj ti bodo sporočili, da so koga ubili.	vojna
	I 8	Mladosti, ko si svoboden, brez skrbi, kot ptiček na veji. Spominjam pa se tudi vojne. Čeprav sem imela štiri, pet let, ko se je vojna začela. Potem pa, ko so prišli partizani, pa Italijani in Nemci, je bilo več strahu kot pokanja.	mladost, vojna

Tabela 4. 9: Preteklost

4.1.1.10 VPRAŠANJE ŠT. 10

»S čim ste zadovoljni?«

I 1 – Ja, z vsem. Zdaj se imam tukaj v redu. Z vsem se razumem. S sestrami, prav z vsem. Tudi sestre dol v kuhinji so prijazne. Karkoli jih vprašaš ali prosiš, ti naredijo in pomagajo. Veste, moj mož je že prej hotel iti v dom. Je bil dve leti na kisiku. Imel je petnajst metrov vrvi, da se je lahko premikal in pa kisik za nosit okrog je tudi imel. Potem je pa umrl. Na Golniku je umrl, prav tisti dan, ko naj bi prišel domov. Zdaj je pa sedem mesecev od tega, kar noče biti eno leto. In potem sem ostala sama in sem prišla sem. Sej zdaj je čisto v redu, samo hiša je prazna doma.

I 2 – Prav z vsem tukaj v domu. Največ mi pomeni varnost. To, da se počutim varno, da vem, da tudi v primeru, če se mi kaj zgodi, bo pomoč takoj tukaj. In zaradi tega si potem tudi veliko več upam. Počnem stvari, ki jih doma sploh nisem počela. No, pa tudi moji domači so sedaj brez skrbi. In to mi tudi veliko pomeni. Vesela sem, ker me obiskujejo, čeprav me včasih to zelo utruji. Prinašajo mi novice, kaj se s kom dogaja, kaj kdo počne, vidim, kako vnuki rastejo, in tako gre čas hitro naprej. Drugače pa se v domu z vsemi razumem, če mi pa kaj ni prav, pa povem. Do sedaj so še vedno poskušali, da so želji ugodili, če je bilo seveda mogoče. V dom moraš priti, ker si se ti tako odločil, ne da o tem odločajo svojci. Če prideš na lastno željo, ker sam vidiš, da več ne zmoreš biti sam, se potem tukaj v domu drugače vživiš. Poskušaš si narediti, da ti je lepo. Če pa te drugi pripeljejo sem, pa samo trpiš, zaprt si v sobi, nikamor ne greš in samo čakaš, kdaj boš umrl.

I 3 – Tukaj v domu sem prav z vsem zadovoljen. Res se ne morem nad čim pritožiti. Postrežejo me zelo v redu, tudi sedaj, ko sem slep. Kosim v sobi. Vse mi prinesejo sem v sobo in zložijo na mizo, vsak dan enako, tako da točno vem, kje kaj imam. S sestrami pa se z vsem razumem. Prosim jih za pomoč pri oblačenju in tako gledam, da se pričnem oblačit, malo preden pridejo v sobo, tako da mi kar vse obenem pomagajo. Res sem zadovoljen.

I 4 – Tukaj v domu sem zadovoljen prav z vsem. Nad nikomer nimam pritožbe. V redu se razumem tako z uslužbenci kot s stanovalci.

I 5 – Zadovoljen sem s tem, ker sem zdrav, ker imam tako pokojnino, da lahko preživim iz meseca v mesec. No, pa s tem, ker so si moji otroci ustvarili tako fajn družine, ker imam veliko vnukov ter s tem, da se vsi med seboj dobro razumemo.

I 6 – Zadovoljna sem s tem, da sva z možem še zdrava in živa. Dopoldne jaz klekljam, mož pa sedi zraven mene pa se pogovarjava. In tako nama gre čas hitro okoli. No, pa vnuke imava, ki naju velikokrat pridejo pogledat, to nama veliko pomeni. Zadovoljna pa sem tudi s tem, ker lahko hodim v klekljarsko šolo, kljub temu da sem najstarejša.

I 7 – Ja, z vsem. Sem jim hvaležna, ker so me vzeli k sebi. Na začetku sem mislila, da sem jim samo v napoto, pa da nisem za nobeno rabo. Zdaj jim pa vsak dan skuham kosilo, pa še kaj pomagam vmes. Morajo mi sicer prinesiti na mizo, ker malo težje hodim, a potem gre. Hči mi vedno pravi, da ji veliko pomagam in da sem ji v pomoč. Samo včasih, ko kakšno ušpičim, se mi ne zdi tako. Vsake toliko časa kaj razbijem pa raztresem. Drugače je pa fajn, ker nisem cel dan sama.

I 8 – S tem, da sem zdrava, da se dobro počutim in da sem v svoji hiši. Ko mi je mož umrl, sem hišo prepisala na sina, vendar ta del, kjer sva prej živela z možem, je do smrti moj. Tako da bom do smrti na svojem.

VIRI INFORMACIJ		ZADOVOLJSTVO	
		IZJAVE	KODE
DOM ZA STAREJŠE	I 1	Ja, z vsem. Zdaj se imam tukaj v redu. Z vsem se razumem.	splošno zadovoljstvo – zadovoljni z razumevanjem
	I 2	Prav z vsem tukaj v domu. Največ mi pomeni varnost. To, da se počutim varno, da vem, da tudi v primeru, če se mi kaj zgodi, bo pomoč takoj tukaj. No, pa tudi moji domači so sedaj brez skrbi. In to mi tudi veliko pomeni. Vesela sem, ker me obiskujejo, čeprav me včasih to zelo utruja. Drugače pa se v domu z vsemi razumem, če mi pa kaj ni prav, pa povem.	splošno zadovoljstvo – zadovoljni z razumevanjem, zadovoljni z varnostjo, z obiski
	I 3	Tukaj v domu sem prav z vsem zadovoljen. Postrežejo me zelo v redu, tudi sedaj, ko sem slep. S sestrami pa se z vsem razumem.	splošno zadovoljstvo – zadovoljni s postrežbo, zadovoljni z razumevanjem
	I 4	Tukaj v domu sem zadovoljen prav z vsem. Nad nikomer nimam pritožbe. V redu se razumem tako z uslužbenci kot s stanovalci.	splošno zadovoljstvo – zadovoljni z razumevanjem
DOMAČE OKOLJE	I 5	Zadovoljen sem s tem, ker sem zdrav, ker imam tako pokojnino, da lahko preživim iz meseca v mesec. No, pa s tem, ker so si moji otroci ustvarili tako fajn družine, ker imam veliko vnukov ter s tem da, se vsi med seboj dobro razumemo.	zadovoljni z razumevanjem, z zdravjem, s pokojnino
	I 6	Zadovoljna sem s tem, da sva z možem še zdrava in živa. Zadovoljna pa sem tudi s tem, ker lahko hodim v klekljarsko šolo, kljub temu da sem najstarejša.	zadovoljni z zdravjem, z obiskovanjem klekljarske šole
	I 7	Ja, z vsem. Sem jim hvaležna, ker so me vzeli k sebi. Zdaj jim pa vsak dan skuham kosilo, pa še kaj pomagam vmes. Drugače je pa fajn, ker nisem cel dan sama.	splošno zadovoljstvo
	I 8	S tem, da sem zdrava, da se dobro počutim in da sem v svoji hiši.	zadovoljni z zdravjem

Tabela 4. 10: Zadovoljstvo

4.1.2 HIERARHIČNO UREJANJE POJMOV

DOŽIVLJANJE LASTNE STAROSTI

občutenje starosti

- zaradi let (I 1, I 3, I 8)

neobčutenje starosti

- zmožnost aktivnosti (I 2, I 7)
 - vožnja avta (I 5)
 - hoja (I 5, I 6)
 - klekljarska šola (I 6)
- zdravje (I 4, I 7)

MEJNIK STAROSTI

ni jasnega mejnika (I 2)

- postopoma (I 3)

mejniki

- poroka otrok (I 1, I 5, I 6, I 7)
- upokojitev (I 4)
- smrt zakonca (I 8)

DOGODEK, KI OBČUTEK STAROSTI ŠE OKREPI

ni konkretnega dogodka (I 1, I 3, I 4)

konkreten dogodek

- bolezen (I 2, I 5, I 7, I 8)
- smrt zakonca (I 7)
- najstarejša v klekljarski šoli (I 6)

OSAMLJENOST

občutenje osamljenosti

- smrt zakonca (I 8)

ne občuti osamljenosti

- družba (I 1, I 2, I 4, I 7)
- obiski (I 3)

- telefonski pogovori (I 3)
- še živeč zakonski partner (I 5, I 6)

SPREJEMANJE

občutenje sprejemanja (I 5)

- spoštovanje (I 2, I 7)
- ljubezen (I 3)
- medsebojno razumevanje (I 4, I 8)
- večja pozornost (I 6)
- nespremenjeno (I 6)

POMEN SPREJETOSTI

- *medsebojno razumevanje* (I 1, I 2, I 3, I 4, I 5, I 7, I 8)
- *pogovor* (I 1, I 2, I 3, I 4, I 5, I 7, I 8)
- *druženje* (I 2, I 4)
- *medsebojna pomoč* (I 5)
- *reden stik s svojci* (I 1, I 6)
- *zaupanje* (I 7)
- *poslušanje* (I 8)

PRIHODNOST

na prihodnost ne misli (I 1)

- vdanost v usodo (I 2)
- vsak dan sproti (I 3, I 7)
- ne dela načrtov (I 7)
- ne dela si skrbi (I 8)

na prihodnost misli občasno

- zdravje (I 4, I 8)
- hoja (I 5)
- pokojnina (I 5)

misli na prihodnost

- medsebojno druženje (I 4)

CILJI

brez ciljev (I 1, I 4)

- vsak dan sproti (I 7)

konkreten cilj

- napisati knjigo (I 2)
- zdravje (I 3)
- hobiji
 - izleti z upokojenci (I 5)
 - izlet z avtom (I 6)
 - obiskovanje klekljarske šole (I 6)
- materialni cilji
 - prepleskanje kuhinje (I 5)
 - manjša popravila v hiši (I 6, I 8)
 - pokojnina (I 6)
- pomoč vnukom (I 8)

PRETEKLOST

- *mladost* (I 1, I 3, I 4, I 5, I 8)
- *družinski izleti* (I 2)
- *lastna družina* (I 3)
- *služenje vojaščine* (I 4)
- *vojna* (I 5, I 6, I 7, I 8)
- *skupna opravila* (I 6)

ZADOVOLJSTVO

- *splošno zadovoljstvo* (I 1, I 2, I 3, I 4, I 7)
- *zadovoljni z razumevanjem* (I 1, I 2, I 3, I 4, I 5)
- *zadovoljni z varnostjo* (I 2)
- *zadovoljni z obiski* (I 2)
- *zadovoljni z zdravjem* (I 5, I 6, I 8)
- *zadovoljni s postrežbo* (I 3)
- *zadovoljni s pokojnino* (I 5)
- *zadovoljni z obiskovanjem klekljarske šole* (I 6)

4.1.3 DEFINIRANJE POJMOV

DOŽIVLJENJE LASTNE STAROSTI: Starost lahko opazujemo iz treh vidikov, in sicer iz kronološkega, funkcionalnega in doživljajskega. Kronološko starost nam pokaže rojstni datum osebe, funkcionalna starost se kaže v zmožnosti človeka, da samostojno opravlja osnovna življenjska opravila, k doživljajski starosti pa spada celoten človekov odnos do starosti. Ker je vsak človek edinstven in enkraten, je edinstveno in enkratno tudi posameznikovo doživljanje starosti.

MEJNIK STAROSTI: Mejn timer starosti je dogodek, ko človek začne doživljati, da je star. To je najpogostejše povezano s konkretnimi dogodki v življenju posameznika, ki so predvsem stresni: poroka otrok, upokojitev, smrt zakonca. Lahko pa do doživljanja starosti pride tudi postopoma.

DOGODEK, KI OBČUTEK STAROSTI ŠE OKREPI: To so dogodki v življenju posameznika, ki še dodatno okrepijo občutek starosti. Tudi ti dogodki so največkrat stresni in ob njih človek še močneje občuti svojo starost.

OSAMLJENOST: Osamljenost je osebno doživljanje, ki jo nekateri posamezniki občutijo, drugi pa ne. Različni dogodki v življenju lahko občutek osamljenosti še okrepijo, drugi pa lahko ta občutek zmanjšujejo. Eden od vzrokov za osamljenost je lahko tudi smrt zakonca. Medtem pa ko so družba, obiski, telefonski pogovori in pa živeč zakonski partner dejavniki, ki prispevajo k temu, da človek osamljenosti ne občuti.

SPREJEMANJE: Vsak človek občuti, ali je pri drugih ljudeh sprejet ali ne, ali ga imajo drugi ljudje za svojega ali ne. Z različnimi dejanji lahko ljudem, ki nas obkrožajo, pokažemo, da jih sprejemamo.

POMEN SPREJETOSTI: Vsak posameznik bi z drugimi besedami povedal, kaj za njega pomeni to, da je sprejet. Sprejemanje lahko prepoznamo v različnih dejanjih, kot so: medsebojno razumevanje, pogovor, druženje, medsebojna pomoč, reden stik s svojci, zaupanje, poslušanje.

PRIHODNOST: Prihodnost je čas, ki je še pred nami. Naša zavest se v prihodnost steguje s predvidevanjem, z načrtovanjem, s pričakovanjem, z upanjem, s hotenjem, z verovanjem.

CILJI: S cilji se lahko posameznik usmeri daleč v prihodnost, v sedanost ali pa ciljev sploh nima. »Časovna perspektiva starejših oseb je usmerjena k sedanosti. /.../ Zato je njihovo vedenje zelo selektivno in izbirajo cilje, za katere menijo, da jih lahko dosežejo v (pre)kratki prihodnosti« (Pečjak 2007: 155).

PRETEKLOST: S preteklostjo človek misli na del svojega obdobja, ki ga je že preživel. Preteklost obujemo s spomini. Za generacijo, ki je sedaj v tretjem življenjskem obdobju, je značilno, da se je rodila med obema vojnoma, kar je pustilo pečat prav na vsakem posamezniku.

ZADOVOLJSTVO: Zadovoljstvo se nanaša predvsem na okolje, v katerem posameznik živi. Največkrat govorimo o zadovoljstvu pri zadovoljevanje primarnih potreb, kot je hrana, nega, postrežba. Zadovoljstvo občutimo tudi pri zadovoljevanju sekundarnih potreb, kot so potreba po družbenih stikih in sožitju, potreba po ljubezni, potreba po človeški bližini. Te se zadovoljujejo v stikih s sorodniki oz. bližnjimi.

4.1.4 ZDRUŽEVANJE TEORIJE S PRAKSO

DOŽIVLJANJE LASTNE STAROSTI

Tako kot druga obdobja v življenju tudi starost doživlja vsak na svoj in sebi lasten način. Če pogledamo mnenja intervjuvancev, vidimo, da večina izmed njih starosti ne občuti, kljub visokim letom, ki jih štejejo (»Niti najmanj, sploh nisem stara.«). Svojo starost največkrat povezujejo s različnimi aktivnostmi, ki jih še zmorejo opravljati, (»O, dokler še lahko hodim in se peljem z avtom, pa nisem še star.«) ter z zdravjem (»Če si zdrav in nisi nič bolan, se sploh ne počutiš starega.«). Tako je kar pet od osmih intervjuvancev povedalo, da se ne počutijo stare, ostali trije, pa so svojo starost povezali z letom, ki jih štejejo (»O ja, pri svojih osemdesetih letih pa si lahko rečem, da sem stara.«). Med intervjuvanci, ki občutijo starost, sta bila dva iz doma za starejše ter eden iz domačega okolja.

MEJNIK STAROSTI

Tako kot imajo različni avtorji različne meje o začetku tretjega življenjskega obdobja, tudi mnenja intervjuvancev niso bila enotna glede, tega kdaj naj bi nastopila starost. Prehod v starost je lahko neopazen, spontan, lahko pa ga povzroči kakšen poseben, največkrat stresen in boleč dogodek.

Nihče od intervjuvancev ni kot mejnik starosti navedel določeno število let življenja. Kar šest intervjuvancev je začetek starosti povezalo s konkretnimi dogodki, ki so bili stresni in so v njihovo življenje prinesli neko večjo spremembo. Od tega so štirje intervjuvanci začetek starosti povezali s poroko otrok (»Vidiš, da nisi najmlajši, takrat, ko se otroci oženijo in gredo od doma.«). Le en intervjuvanec je bil mnenja, da je upokojitev dogodek, ko prestopiš v tretje življenjsko obdobje (»Ja, upokojitev je kar en takšen dogodek.«), prav tako je en intervjuvanec kot mejnik, ko se je začel počutiti starega, navedel smrt zakonca (»Ostaneš kar naenkrat sam in vidiš, začutiš, da si star. Potem pa pride smrt in te kar spomni na to, da si star.«). Ostala dva intervjuvanca pa sta bila mnenja, da starost pride postopoma, spontano (»Potem vsako letom opaziš, da česa ne zmoreš več, da te kakšna stvar utruja.«)

Pri odgovorih me je najbolj presenetilo to, ker noben intervjuvanec iz doma za starejše ni kot mejnik starosti navedel prihod v dom. Pričakovala sem tudi več intervjuvancev, ki bi kot mejnik starosti izpostavili upokojitev. Iz dobljenih odgovorov lahko rečem, da je najbolj relevantna duševna starost, ki pri vsakem posamezniku nastopi pri drugih letih.

DOGODEK, KI OBČUTEK STAROSTI ŠE OKREPI

Iz dobljenih odgovorov ugotavljam, da je okrepljeno občutenje starosti najbolj povezano z zdravstvenimi težavami. Prav bolezen je namreč občutek starosti kar pri štirih intervjuvancih še povečala (»Ja, ko sem zbolela in sem tri mesece ležala v postelji. Takrat pa se res počutiš starega.«). Od tega so bili kar trije intervjuvanci iz domačega okolja ter eden iz doma za starejše. Zdravje je ena največjih vrednosti v življenju, na starost pa še prav posebej. Čim bolj gre človek v leta, raje se mu pridruži ta in ona bolezen ali poškodba. Za kakovostno življenje v starosti pa je nujno, da se naučimo odkrivati smisel tudi v bolezni in onemoglosti, poudarja Ramovš (2003: 44–47).

Poleg bolezni pa sta bila kot dogodka, ki občutek starosti še okrepita, navedena izguba zakonca (»Pet let nazaj, ko mi je umrl mož, sem pomislila, no, saj sem res že stara, kdaj bom pa jaz na vrsti.«) ter udeležba v skupini, kjer je intervjuvanka po letih najstarejša (»Ko hodim v klekljarsko šolo, pa so vse mlajše od mene.«). Trije intervjuvanci, od tega so bili vsi trije iz doma za starejše, pa so bili mnenja, da se nikoli ne počutijo bolj stare (»Ne, tega nikoli ne občutim, vsaj do sedaj še ne.«).

OSAMLJENOST

Da je potreba po soljudeh živa vse življenje, potrjujejo tudi odgovori mojih intervjuvancev. »Star človek potrebuje reden osebni stik z nekom, ki ga ima za svojega« (Ramovš 2003: 103). Lahko je ob starem človeku na desetine ljudi, vendar če ga nihče nima za svojega, je osamljen.

Da se ne počutijo osamljene, je bilo mnenja kar sedem od osmih intervjuvancev. Kot razlog so navajali družbo (»Imam veliko družbe.«), obiske (»No, pa obiskov imam veliko, moji domači so kar naprej tukaj, če ne eden, pa drugi pride.«), telefonske pogovore (»Pa tudi telefonskih pogovorov imam veliko.«) ter še živečega zakonskega partnerja (»Dokler sva še oba živa, mi ni prav nič dolgčas, pa osamljen tudi nisem.«). Ena od intervjuvank pa je povedala, da se počuti osamljeno, in kot razlog navedla smrt zakonca (»Ja, odkar je mož umrl, je drugače. Sedaj sem pa sama.«).

Če strnem pripovedi intervjuvancev, lahko rečem, da medčloveški odnosi občutke osamljenosti zmanjšujejo oz. se zaradi njih človek ne počuti osamljenega. Pri medčloveških odnosih gre namreč za obojestransko spoznavanje, sprejemanje, bogatenje ter upoštevanje razlik. Ob izgubah pa nam prav topel odnos z otroki ali pogovor s prijatelji občutek osamljenosti omili.

SPREJEMANJE

Vsak človek čuti, kdaj ga domači, bližnji in drugi ljudje sprejemajo. Za kakovostno starost je zelo pomembno, da ima star človek občutek, da je pri ljudeh sprejet.

Vsi odgovori, ki sem jih na to vprašanje dobila, so bili pozitivni, kar pomeni, da ima vseh osem intervjuvancev občutek, da jih drugi ljudje sprejemajo. V dejanjih, kot so spoštovanje (»Moji domači me celo bolj spoštujejo sedaj, ko sem v letih.«), ljubezen (»Me imajo vedno

bolj radi, bolj ko sem stara.«), medsebojno razumevanje (»Moram povedati, da se razumemo med seboj, no, pa tudi jaz se z drugimi razumem.«) in večja pozornost (»Mogoče so samo bolj pozorni. Ta mladi me večkrat pridejo pogledat, pa me vprašajo, kako sem.«) vidijo stari ljudje sprejemanje. To so dejanja, ki za svoj obstoj potrebujejo medčloveške odnose. »Krepost dobrih medčloveških odnosov sta ljubezen in dobrotu z vsem, kar iz njiju sledi, na primer spoznavanje in sprejemanje drugega, kakršen je, upoštevanje razlik, obojestransko bogatenje in podobno« (Ramovš 2003: 99). V takih odnosih dobi človek občutek, da je sprejet ter da ga imajo ljudje za svojega.

POMEN SPREJETOSTI

Intervjuvanci so sprejetost povezali s številnimi vrednotami in dejanji, s katerimi ljudje gradimo medčloveške odnose in širimo socialne mreže. Človek je družabno bitje in za svoj obstoj nujno potrebuje medčloveške povezave ter družbo drugih ljudi. To so s svojimi odgovori potrdili tudi intervjuvanci, saj jih je kar sedem od osmih povedalo, da jim sprejetost pomeni pogovor (»Ja, to, da se lahko s kom pogovarjam, da imam družbo.«). Prav vsi intervjuvanci pa so bili mnenja, da jim sprejetost pomeni medsebojno razumevanje (»A kaj, to, da se razumemo med seboj.«). Razlika med njimi je bila le ta, da se je pogovor in medsebojno razumevanje nanašalo na okolje, v katerem intervjuvanci živijo. Tako so se intervjuvanci iz doma za starejše oprli na pogovor in medsebojno razumevanje med sostanovalci ter med svojci. Tisti iz domačega okolja pa so se najprej oprli na še živečega zakonskega partnerja ter na svojce. Dejanja, ki tako enim kot drugim pomenijo sprejetost, so še druženje (»To, da imam družbo, ljudi s katerimi poklepetam, se družim.«), medsebojna pomoč (»Pa da si kaj pomagamo, če si lahko.«), reden stik s svojci (»Ja, pomembno pa mi je tudi to, da me redno obiskujejo moji otroci z vnuki.«), zaupanje (»...še vedno mi zaupajo, da jim skuham kosilo«) ter poslušanje (»Ja, to, da se lahko s kom pogovorim in pa da me posluša.«).

PRIHODNOST

Intervjuvanci so na prihodnja leta življenja mislili zelo različno. Kar pet od osmih intervjuvancev je povedalo, da na prihodnost ne mislijo, da živijo vsak dan sproti, da si ne delajo načrtov in skrbi ter da so vdani v usodo (»O prihodnosti nič ne razmišljam.«). Od tega so bili trije intervjuvanci iz doma za starejše ter dva iz domačega okolja, kar nakazuje na to, da je »vdanost v usodo« nekoliko bolj prisotna med starostniki, ki so v domu za starejše.

Lahko bi rekli, da gre za brezvoljnost človeka, saj sedanost doživlja kot del življenja, kateremu se preprosto ne da ubežati. Ostali trije intervjuvanci pa so ob misli na prihodnost najprej pomislili na zdravje (»Najbolj pomembno mi je zdravje.«), na zmožnost hoje (»Samo to si mislim, da bi lahko še hodil.«) ter pokojnino (»Pa da bi tako pokojnino dobil, da bi lahko preživel iz meseca v mesec, saj več ne potrebujem.«). Eden od intervjuvancev iz domačega okolja pa je izrazil tudi strah pred onemoglostjo (»Včasih pomisliva z možem, kaj bo, ko ne bova zmogla več sama.«). Prav gotovo na starost človeka doletijo razne situacije, med katere spada tudi onemoglost in izguba zakonca. Pomembno vlogo pri tem igrajo prej omenjeni topli odnosi z otroki, vnuki, prijatelji, ki zmanjšujejo občutek strahu, osamljenosti in zapuščenosti.

CILJI

Iz dobljenih odgovorov sem ugotovila, da so intervjuvanci s cilji bolj usmerjeni na sedanost, ti pa so zato manjši in bolj skromni. »Časovna perspektiva starejših oseb je umerjena k sedanosti. /.../ Zato je njihovo vedenje zelo selektivno in izbirajo cilje, za katere menijo, da jih lahko dosežejo v (pre)kratki prihodnosti« (Pečjak 2007: 155). To so povedali tudi intervjuvanci sami, saj so rekli, da imajo manjše cilje, kot so jih imeli v preteklosti (»Takih velikih ciljev, kot sem jih imel v mladosti jih sedaj nimam.«) ter da bolj načrtujejo vsak dan sproti (»Nobenega cilja nimam, nič ne načrtujem. Vsak dan sproti, pa bo.«). Kljub temu pa je kar pet intervjuvancev navedlo cilj, ki si ga želi uresničiti v prihodnosti. Med konkretnimi cilji so bili navedeni cilji povezani s hobiji (»Še naprej bi rada hodila v klekljarsko šolo, da bi se še česa novega naučila.«), materialni cilji (»Rada bi pa še menjala ploščice v kuhinji, pa okna v sobi in dnevni sobi.«), pomoč vnukom (»Pa vnukom bi rada še kaj pomagala, vnukinji, ko se bo ženila.«), napisati knjigo, zdravje (»Si pa želim, da bi ohranil toliko zdravja, da bi upal prenašati še večje tegobe, ki bodo s kakšnim letom več še prišle.«) ter preskrbljenost do smrti (»Ter da bi umrl preskrbljen, da bi do konca tako dobro skrbeli zame.«).

Cilji človeka vzpodbujajo, da začne, vztraja ali konča kakšno aktivnost, delo ter da na koncu z zadovoljstvom pogleda na svoje življenje.

Trije intervjuvanci pa so bili brez ciljev (»Nobenega cilja nimam, nič ne načrtujem.«), od tega sta bila dva intervjuvanca iz doma za starejše. Na podlagi intervjujev lahko zaključim, da je med starejšimi, ki so v domovih za starejše, brezciljnost nekoliko bolj prisotna kot med starejšimi, ki živijo v domačem okolju.

PRETEKLOST

Večina intervjuvancev se na eni strani spominja lastne mladosti ter ustvarjanja družine, na drugi strani pa vojne in z njo povezanih bolečih spominov.

Kar pet intervjuvancev, od tega trije iz doma za starejše ter dva iz domačega okolja, je povedalo, da se najraje spominjajo mladosti (»O mladosti, tega ko sem bila mlada, pa zaljubljena.«). Radi se spominjajo tudi družinskih izletov, poklicne šole, služenja vojaščine ter raznih skupnih opravil. Isti intervjuvanci pa imajo poleg lepih tudi boleče in grenke spomine, ki jih je pustila vojna (»So mi Italijani odpeljali očeta, ko sem imela sedem let.«).

Lukasova (2002: 30) pravi, da »Kar je končno, kar je človek ustvaril, preživel, pretrpel in dosegel, teče čez prag sedanjosti v neskončnost bivanja, v preteklo bivanje, v večno resnico, kjer je obvarovano vsakega uničenja; kjer ostane takšno, kot je, tudi ko je zemeljsko bivanje že zdavnaj minilo.« V starosti ne moremo mimo naloge iskanja smiselnega stališča do tragike v obliki trpljenja, zavesti o zmotah in krivicah, umiranju bližnjih, lastni smrti. Če star človek ne najde smisla svoje preteklosti in sedanjega trenutka, tudi njegovo življenje kot celota nima svojega smisla. Doživljanje smisla je najvišji človeški dosežek pri dejavni skrbi za kvalitetno človekovanje in občestvovanje na vsej življenjski poti (Ramovš 2003: 110–113).

ZADOVOLJSTVO

Ko so intervjuvanci govorili o zadovoljstvu, se je le-to nanašalo na okolje, v katerem živijo. Vsi štirje intervjuvanci iz doma za starejše so najprej povedali, da so zadovoljni z vsem v domu (»Tukaj v domu sem prav z vsem zadovoljen.«), šele nato so se osredotočili na bolj konkretne stvari, kot so postrežba (»Postrežejo me zelo v redu, tudi sedaj, ko sem slep.«), obiski (»Vesela sem, ker me obiskujejo, čeprav me včasih to utruja.«), varnost (»Največ mi pomeni varnost. To, da se počutim varno, da vem, da tudi v primeru, če se mi kaj zgodi, bo pomoč takoj tukaj.«) ter razumevanje (»Drugače pa se v domu z vsemi razumem, če mi kaj ni prav, pa povem.«).

Zadovoljstvo intervjuvancev iz domačega okolja se je nanašalo na zadovoljstvo z zdravjem, s pokojnino, z obiskovanjem klekljarske šole ter z dobrim počutjem (»Zadovoljna sem s tem, da sva z možem še zdrava in živa.«).

Na podlagi intervjujev lahko zaključim, da starim ljudem največje zadovoljstvo prinaša zdravje, razumevanje s sostanovalci, z zaposlenimi in domačimi ter sozakonec.

4.2 KVANTITATIVNI DEL RAZISKAVE

SPLOŠNI DEMOGRAFSKI PODATKI

SPOL

Spol	f	F	f %	F %
Ženske	31	31	63,27	63,27
Moški	18	49	36,73	100
Skupaj	0	49	0	100

Tabela 4. 11: Prikaz deleža anketirancev glede na spol

Spol	Okolje		Skupaj po vrstici
	Doma	V domu	
Ženske	11	20	31
% po koloni	55,00 %	68,97 %	
% po vrstici	35,48 %	64,52 %	
Moški	9	9	18
% po koloni	45,00 %	31,03 %	
% po vrstici	50,00 %	50,00 %	
Skupaj	20	29	49

Tabela 4. 12: Prikaz deleža anketirancev glede na spol in okolje, v katerem živijo

Tako v domu za starejše kot v domačem okolju je bilo med anketiranimi več žensk kot moških. Delež moških je bil v obeh okoljih enak, saj je bilo tako v domu za starejše kot v domačem okolju anketiranih devet moških.

STAROST LET

Starost let	f	F	f %	F %
od 66. do 75. let	14	14	28,57	28,57
od 76. do 85. let	25	39	51,02	79,59
po 86. letu	10	49	20,41	100
Skupaj	0	49	0	100

Tabela 4. 13: Prikaz deleža anketirancev glede na starost

Starost let	Okolje		Skupaj po vrstici
	Doma	V domu	
od 66. do 75. let	10	4	14
% po koloni	50,00 %	13,79 %	
% po vrstici	71,43 %	28,57 %	
od 76. do 85. let	8	17	25
% po koloni	40,00 %	58,62 %	
% po vrstici	32,00 %	68,00 %	
po 86. letu	2	8	10
% po koloni	10,00 %	27,59 %	
% po vrstici	20,00 %	80,00 %	
Skupaj po koloni	20	29	49

Tabela 4. 14: Prikaz deleža anketirancev glede na podobdobja tretjega življenjskega obdobja.

Pri razdelitvi sem upoštevala Ramovševo delitev starosti na tri podobdobja (Ramovš 2003: 74–75).

Največ anketiranih je bilo po starosti v podobdobju od 76 do 85 let, teh je bilo 51,02 %. V domačem okolju najmanjši delež anketiranih predstavljajo stari, ki spadajo v starostno podobdobje po 85. letu, teh je bilo 20 %. V domu za starejše pa najmanjši delež anketiranih predstavljajo stari, ki spadajo v starostno podobdobje od 66 do 75 leta, delež teh je bil 13,79 %.

ZAKONSKI STATUS

Zakonski status	f	F	f %	F %
Poročen/-a	10	10	20,41	20,41
Samski/-a	8	18	16,33	36,74
Vdovec/vdova	31	49	63,26	100
Izven-zakonska skupnost	0	49	0	100
Skupaj	0	49	0	100

Tabela 4. 15: Prikaz deleža anketirancev glede na zakonski status

Zakonski status	Okolje		Skupaj po vrstici
	Doma	V domu	
Poročen/poročena	9	1	10
% po koloni	45,00 %	3,45 %	
% po vrstici	90,00 %	10,00 %	
Samski/samska	3	5	8
% po koloni	15,00 %	17,24 %	
% po vrstici	37,5 %	62,5 %	
Vdovec/vdova	8	23	31
% po koloni	40,00 %	79,31 %	
% po vrstici	25,81 %	74,19 %	
Izven-zakonska skupnost	0	0	0
% po koloni	0,00 %	0,00 %	
% po vrstici	0,00 %	0,00 %	
Skupaj po koloni	20	29	49

Tabela 4. 16: Prikaz deleža anketirancev glede na zakonski status in okolje, v katerem živijo

Med vsemi anketiranimi je bilo po zakonskem statusu največ vdovcev in vdov. Teh je bilo kar 63,26 %. V domu za starejše predstavlja delež vdovcev in vdov 79,31 %, delež poročenih pa 3,45 %. V domačem okolju pa je zelo velik odstotek (45 %) starostnikov poročenih, le malo manjši odstotek (40 %) pa je ovdovelih, medtem ko je v domu za starejše le 3,45 % poročenih.

ŠTEVILO OTROK

Število otrok	f	F	f %	F %
0 otrok	11	11	22,45	22,45
1 otrok	5	16	10,2	32,65
2 otroka	17	33	34,7	67,35
3 otroke	9	42	18,37	85,72
4 otroke	2	44	4,08	89,8
5 otrok	2	46	4,08	93,88
6 otrok	3	49	6,12	100
Skupaj	0	49	0	100

Tabela 4. 17: Prikaz deleža anketirancev glede število otrok

Število otrok	Okolje		Skupaj po vrstici
	Doma	V domu	
0 otrok	3	8	11
% po koloni	15,00 %	27,59 %	
% po vrstici	27,27 %	72,73 %	
1 otrok	1	4	5
% po koloni	5,00 %	13,79 %	
% po vrstici	20,00 %	80,00 %	
2 otroka	11	6	17
% po koloni	55,00 %	20,69 %	
% po vrstici	64,71 %	35,29 %	
3 otroke	3	6	9
% po koloni	15,00 %	20,69 %	
% po vrstici	33,33 %	66,67 %	
4 otrok	2	0	2
% po koloni	10,00 %	0,00 %	
% po vrstici	100,00 %	0,00 %	
5 otrok	0	2	2
% po koloni	0,00 %	6,9 %	
% po vrstici	0,00 %	100,00 %	
6 otrok	0	3	3
% po koloni	0,00 %	10,34 %	
% po vrstici	0,00 %	100,00 %	
Skupaj po koloni	20	29	49

Tabela 4. 18: Prikaz deleža anketirancev glede na število otrok in okolje, v katerem živijo

Že takoj lahko iz tabel razberemo, da ima največ starostnikov po dva otroka. Teh je med vsemi anketiranimi kar 34,7 %. Zanimivo pa je slednje. Veliko je število anketirancev, ki otrok niso imeli, teh je 22,45 %. V domačem okolju je največji odstotek (55 %) starostnikov, ki imajo dva otroka. V domu za starejše pa je največji odstotek (27,59 %) starostnikov, ki niso imeli otrok.

1 HIPOTEZA

H_1 : Delež starostnikov, ki se počutijo stare, je večji v domu za starejše.

H_0 : Delež starostnikov, ki se počutijo stare, je enak, ne glede na okolje, v katerem živijo.

Požarnik o občutenju starosti pravi, da »Med 70 let starimi ljudmi, se jih polovica uvršča v srednja leta, 10 odstotkov ljudi pri 65. letih pa se počuti izrazito mlade. Po 70. letu se občutek starosti hitro veča in pri 80. letih se že vsi počutijo stare« (Požarnik 1981: 107).

Ali moja hipoteza drži, sem skušala ugotoviti tako, da sem tako starostnikom, ki živijo doma, in tistim, ki živijo v domu za starejše, zastavila vprašanje, če se počutijo stare.

Rezultati, ki sem jih dobila na vprašanje, *Ali se počutite stare*, so naslednji:

Počutijo stare	f	F	f %	F %
Da	25	25	51,02	51,02
Ne	24	49	48,98	100
Skupaj	0	49	0	100

Tabela 4. 19: Počutijo stare

Okolje	Počutijo stare		Skupaj po vrstici
	Da	Ne	
Doma	9	11	20
% po koloni	36,00 %	45,83 %	
% po vrstici	45,00 %	55,00 %	
V domu	16	13	29
% po koloni	64,00 %	54,17 %	
%po vrstici	55,17 %	44,83 %	
Skupaj po koloni	25	24	49
Pearsonov Hi-kvadrat	Hi-kvadrat 0,49		

Tabela 4. 20: Pearsonov Hi-kvadrat: Ali se počutite stare

51,02 % vseh anketirancev je odgovorilo, da se počutijo stare. Od tega največji delež tako mislečih predstavljajo stari, ki živijo v domu za starejše. 48,98 % anketirancev pa je odgovorilo, da se ne počutijo stare.

Izračun Pearsonovega hi-kvadrata je pokazal, da statistično ni pomembnih razlik med starostniki, ki se počutijo stare, ter med tistimi, ki se ne počutijo stare. Svojo 1. hipotezo tako zavržem in ohranim ničelno hipotezo.

2 HIPOTEZA

H₂: Glavni razlog, zaradi katerega se ljudje uvrščajo v skupino starih, je bolezen.

H₀: Ni prevladujočega razloga, zaradi katerega se bi ljudje uvrstili v skupino starih ljudi.

Zavest o starosti lahko človeka doleti iznenada, lahko pa posameznik postopoma opaža in zaznava, kako telo in um ne zmoreta več vsakodnevnih naporov. Staranje je normalen biološki proces, pri katerem prevladuje razkroj in odmiranje celic nad rojstvom in razvojem novih celic (Birska 1992: 9–13). Poteka od spočetja naprej, različni dogodki in spremembe v življenju pa nas na dejstvo, da se staramo, blago ali pa bolj grobo opominjajo. Taki dogodki so lahko bolezen, smrt zakonca. Če pride do takih sprememb nenadoma, pogosto na človeka vplivajo stresno in je potrebno kar nekaj časa, da se oseba sprijazni s svojo situacijo.

Ali hipoteza drži ali ne, sem poskušala ugotoviti tako, da sem anketirance spraševala po razlogu zaradi katerega se uvrščajo v skupino starih. Naredila pa sem tudi primerjavo med anketiranci iz domačega okolja in med anketiranci iz doma za starejše, saj sem hotela ugotoviti, če je med njimi kakšna razlika.

Rezultati, ki sem jih dobila na navodilo, *Če ste na prejšnje vprašanje odgovorili z da, odgovorite kaj je glavni razlog, da se uvrščate v skupino starih ljudi*, so naslednji:

Razlog za uvrstitev v skupino starih	f	F	f %	F %
Leta	13	13	52	52
Bolezen in smrt zakonca	12	25	48	100
Skupaj	0	25	0	100

Tabela 4. 21: Razlogi za uvrščanje v skupino starih

Okolje	Razlogi za uvrščanje v skupino starih		Skupaj po vrstici
	Leta	Bolezen in smrt zakonca	
Doma	5	4	9
% po koloni	38,46 %	33,33 %	
% po vrstici	55,56 %	44,44 %	
V domu	8	8	16
% po koloni	61,54 %	66,67 %	
% po vrstici	50,00 %	50,00 %	
Skupaj po koloni	13	12	25
Pearsonov Hi-kvadrat	Hi-kvadrat 0,021		

Tabela 4. 22: Pearsonov Hi-kvadrat: Razlogi za uvrščanje v skupino

Glede na frekvenčne podatke lahko rečem, da razlik med razlogi za uvrstitev v skupino starih skoraj ni. 52,00 % anketiranih je bilo mnenja, da so njihov glavni razlog, da se uvrščajo v skupino starih leta, 48,00 % pa, da je to bolezen ali smrt zakonca.

Izračunani Hi-kvadrat je manjši od zahtevanega pri stopnji tveganja 0,05, zato obdržim ničelno hipotezo in lahko trdim, da ni prevladujočega razloga, na podlagi katerega bi se ljudje uvrstili v skupino starih.

3 HIPOTEZA

H₃: Glavni razlog, zaradi katerega se ljudje ne uvrščajo v skupino starih, je zdravje.

H₀: Ni prevladujočega razloga, zaradi katerega se ljudje ne bi uvrščali v skupino starih ljudi.

Ljudje se lahko na podlagi različnih stvari in dejavnikov počutimo mlajše, kot dejansko smo, ali pa se počutimo starejše. To je odvisno od vsakega posameznika posebej, pa tudi od situacij, v katere je posameznik vržen. Iz ust starih ljudi velikokrat slišimo, »da bo le zdravje, drugo ni pomembno«. Za človeka je zdravje ena od najpomembnejših vrednost, ki pa na starost dobi še posebno veljavo, saj je od njega velikokrat odvisen razplet številnih dogodkov.

Rezultati, ki sem jih dobila na navodilo, *Če ste na prejšnje vprašanje odgovorili z ne, odgovorite kaj je glavni razlog, da se ne uvrščate v skupino starih ljudi*, so naslednji:

Razlogi za neuvrščanje v skupino starih	F	F	f %	F %
Zdravje	9	9	37,5	37,5
Fizična zmogljivost in sposobnost opr. osn. ž. op.	15	24	62,5	100
Skupaj	0	24	0	100

Tabela 4. 23: Razlogi za neuvrščanje v skupino starih

Okolje	Razlogi za neuvrščanje v skupino starih		Skupaj po vrstici
	Zdravje	Fizična zmogljivost in sposobnost opravljanja	
Doma	3	8	11
% po koloni	33,33 %	53,33 %	
% po vrstici	27,27 %	72,73 %	
V domu	6	7	13
% po koloni	66,67 %	46,67 %	
% po vrstici	46,15 %	53,46 %	
Skupaj po koloni	9	15	24
Pearsonov Hi-kvadrat	Hi-kvadrat 0,28		

Tabela 4. 24: Pearsonov Hi-kvadrat: Razlogi za neuvrščanje v skupino starih

Iz zgornje tabele vidimo, da so se odstotki porazdelili drugače, kot sem sprva pričakovala. Kar 62,5 % anketirancev je kot razlog, zaradi katerega se ne uvrščajo v skupino starih, navedlo fizično zmogljivost in sposobnost opravljanja osnovnih življenjskih opravil. Za zdravje pa se je odločilo 37,5 % anketirancev.

Iz tabele 4.20 je razvidno, da je nekoliko večja razlika med obema razlogoma pri anketirancih, ki živijo v domačem okolju, medtem ko razlike med razlogoma pri anketirancih, ki živijo v domu, skoraj ni. Vendar opažene razlike niso statistično pomembne, kar kaže tudi izračunani Hi-kvadrat, ki je manjši od tabeliranega, zato tudi tokrat 3. hipotezo zavržem in ohranim ničelno hipotezo.

4 HIPOTEZA

H₄: Najbolj izrazit mejnik starosti za starostnike je hujša bolezen.

H₀: Ni najbolj izrazitega mejnika starosti.

Človek se lahko svoje starosti zave nenadoma, lahko pa proces staranja spremlja in sprejema svojo starost postopoma. Nenadno zavest o starosti največkrat sprožijo nepričakovani in v veliki večini stresni dogodki, ki človeka doletijo iznenada in se nanje ne more pripraviti.

Rezultati, ki sem jih dobila na vprašanje, *Kateri od spodaj naštetih dejavnikov se vam zdi, da je najbolj izrazit mejnik starosti*, so naslednji:

Mejnik starosti	F	F %
Poroka lastnih otrok	12	24,49
Izguba zakonca	25	51,02
Upokojitev	8	16,33
Pešanje spomina	8	16,33
Upadanje fizičnega reagiranja	23	46,94
Hujša bolezen	22	44,9
Prihod v dom za stare	4	8,16
Drugo	0	0

Tabela 4. 25: Mejnik starosti

51,02 % vseh anketirancev je kot mejnik starosti izbralo izgubo zakonca. 46,94 % anketirancev se je odločilo za upadanje fizičnega reagiranja, 44,9 % anketirancev za hujšo bolezen, 24,49 % anketirancev pa za poroko lastnih otrok. Enak odstotek anketirancev je kot

mejnik starosti izbralo upokojitev in pešanje spomina. Najmanjši procent anketirancev je bilo mnenja, da je prihod v dom za stare mejniki starosti. Takih je bilo le 8,16 % vseh anketirancev.

Iz dobljenih podatkov lahko vidimo, da se moja četrta hipoteza ni potrdila. Predvidevala sem namreč, da bo bolezen tisti mejnik, za katerega se bo odločilo največ anketirancev, vendar rezultati kažejo drugače. Največ število anketirancev je kot mejnik starosti izbralo smrt zakonca. Bolezen kot mejnik starosti pa je na tretjem mestu.

5 HIPOTEZA

H₅: Starostniki, ki živijo v domu za starejše, se počutijo bolj osamljene kot starostniki, ki živijo doma.

H₀: Ni razlike v počutju osamljenosti med starostniki, ki živijo v domu za starejše, in tistimi, ki živijo doma.

Osamljenost je osebno doživljanje, ki jo nekateri posamezniki občutijo, drugi pa ne. Različni dogodki v življenju lahko občutek osamljenosti še okrepijo, drugi pa lahko ta občutek zmanjšujejo. Občutek osamljenosti lahko človeka spremlja različno dolgo časa. Posledice daljšega obdobja osamljenosti pa so lahko: slabše zdravstveno stanje, depresija, izguba volje do življenja, samomorilski obup.

Rezultati, ki sem jih dobila na vprašanje, *Vsak človek se kdaj počuti osamljeno. Ali se vi počutite osamljenega*, so naslednji:

Osamljenost	F	F	f %	F %
Vedno/Pogosto	11	11	22,45	22,45
Včasih/Redko	19	30	38,775	61,225
Nikoli	19	49	38,775	100
Skupaj	0	49	0	100

Tabela 4. 26: Osamljenost

Okolje	Osamljenost			Skupaj po vrstici
	Vedno/Pogosto	Včasih/Redko	Nikoli	
Doma	1	6	13	20
% po koloni	9,09 %	31,58 %	68,42 %	
% po vrstici	5,00 %	30,00 %	65,00 %	
V domu	10	13	6	29
% po koloni	90,91 %	68,42 %	31,58 %	
% po vrstici	34,48 %	44,83 %	20,69 %	
Skupaj po koloni	11	19	19	49
Pearsonov Hi-kvadrat	Hi-kvadrat 11,248			

Tabela 4. 27: Pearsonov Hi-kvadrat: Osamljenost

Enak delež (38,775 %) vseh anketiranih je bilo mnenja, da se počutijo osamljene včasih/redko ali nikoli. Kar 22,45 % anketirancev pa je bilo mnenja, da se počutijo osamljene vedno ali pogosto. V domačem okolju predstavljajo največji delež (65,00 %) tisti starostniki, ki so bili mnenja, da se nikoli ne počutijo stare. V domu za starejše pa največji delež (44,83 %) predstavljajo starostniki, ki se včasih ali redko počutijo osamljene. Med domom za starejše in domačim okoljem, je opazna še ena razlika. V domačem okolju je samo en anketiranec mnenja, da se vedno ali pogosto počuti osamljenega, v domu za starejše pa je bilo takega mnenja deset anketirancev.

Izračunan Pearsonov Hi-kvadrat je večji od zahtevanega pri stopnji tveganja 0,05, zato lahko ničelno hipotezo zavržem in lahko trdim, da se starostniki, ki živijo v domu počutijo bolj osamljene kot starostniki, ki živijo v domačem okolju.

6 HIPOTEZA

H₆: Med starostniki, ki živijo v domu za starejše, in med tistimi, ki živijo v domačem okolju, so razlike glede doživljanja, kako jih sprejemajo in razumejo drugi.

H₀: Ni razlike v doživljanju razumevanja in sprejemanja med starostniki, ki živijo v domu za starejše, in tistimi, ki živijo doma.

Socialno okolje, nas kot posameznike, različno razume in sprejema. Nekje se čutimo bolj sprejete in razumljene, drugje manj. Na to, kako nas bo socialno okolje sprejemalo vplivamo sami, prav tako pa je odvisno tudi od samega socialnega okolja.

Rezultati, ki sem jih dobila na vprašanje, *Ljudje doživljamo, da nas drugi razumejo in sprejemajo dobro ali slabo. Kako doživljate, da ljudje vas razumejo in sprejemajo v vašem sedanjem obdobju življenja*, so naslednji:

Razumevanje in sprejemanje	F	F	f %	F %
Zelo dobro	23	23	46,94	46,94
Za silo	13	36	26,53	73,47
Zelo slabo	13	49	26,53	100
Skupaj	0	49	0	100

Tabela 4. 28: Razumevanje in sprejemanje

Okolje	Razumevanje in sprejemanje			Skupaj po vrstici
	Zelo dobro	Za silo	Zelo slabo	
Doma	15	3	2	20
% po koloni	65,22 %	23,08 %	15,38 %	
% po vrstici	75,00 %	15,00 %	10,00 %	
V domu	8	10	11	29
% po koloni	34,78 %	76,92 %	84,62 %	
% po vrstici	27,59 %	34,48 %	37,93 %	
Skupaj po koloni	23	13	13	49
Pearsonov Hi-kvadrat	Hi-kvadrat 8,259			

Tabela 4. 29: Pearsonov Hi-kvadrat: Razumevanje in sprejemanje

46,94 % vseh anketiranih je bilo mnenja, da jih drugi ljudje zelo dobro razumejo in sprejemajo. Enak (26,53 %) pa je bil delež vseh anketiranih, ki so bili mnenja, da jih drugi ljudje za silo ali zelo slabo razumejo in sprejemajo. V domačem okolju so največji delež (75,00 %) predstavljali tisti anketiranci, ki so bili mnenja, da jih drugi ljudje zelo dobro razumejo in sprejemajo. V domu za starejše pa največji delež (37,93 %) predstavljajo tisti anketiranci, ki so mnenja, da jih drugi ljudje zelo slabo razumejo in sprejemajo. V domu za starejše je bilo enajst anketirancev mnenja, da jih drugi ljudje zelo slabo razumejo in sprejemajo, v domačem okolju pa sta bila takega mnenja le dva anketiranca.

Pearsonov Hi-kvadrat je večji od zahtevanega pri stopnji tveganja 0,05, zato zavržem ničelno hipotezo in lahko trdim, da starostniki, ki živijo v domu za starejše z razliko od starostnikov, ki živijo doma, doživljajo, da jih drugi ljudje slabše razumejo in sprejemajo.

5 RAZPRAVA

KVALITATIVNA RAZISKAVA

S kvalitativno raziskavo sem želela ugotoviti, kako star človek sprejema in doživlja svojo starost ter če se s sprejemanjem in pozitivnim doživljanjem starosti veča tudi kakovost njegovega življenja in sožitja z okolico. Intervjuvance sem iz obeh okolij izbrala naključno. Dobljenih rezultatov ne morem posplošiti na celotno starostno populacijo, kar velja predvsem za starostnike iz domačega okolja. Mislim pa, da vsi intervjuvanci, ne glede na okolje, v katerem živijo, pozitivno doživljajo starost, kar se vidi že iz zapisov intervjujev.

Prva zanimiva ugotovitev je ta, da se večina intervjuvancev ne počuti stare, saj svojo starost povezujejo z različnimi aktivnostmi, ki jih še zmorejo opravljati, ter z zdravjem. Vsi intervjuvanci pa so navedli mejnik, ko so začutili, da so vstopili v tretje življenjsko obdobje. Tako mejniki starosti kot dogodki, ki občutek starosti še okrepijo, so stresni dogodki. To so smrt zakonca, hujša bolezen, poroka zadnjega otroka, upokojitev. Vidimo, da je tudi vesel dogodek, kot je poroka zadnjega otroka, hkrati tudi stresen, saj v življenje posameznika prinaša spremembo in nas prisili, da zagledamo stvari, na katere prej nismo bili pozorni (»Vidiš da nisi najmlajši takrat, ko se otroci oženijo.«).

Ko pa so intervjuvanci govorili o osamljenosti in sprejemanju, sem iz njihovih odgovorov razbrala, da imajo pomembno vlogo pri tem prav svojci oz. domači. Obiski domačih, družba, telefonski pogovori, še živeč zakonski partner so razlogi, zaradi katerih se intervjuvanci ne počutijo osamljene. Hkrati pa jim obiski svojcev oz. domačih, telefonski pogovori pomenijo tudi to, da jih ljudje sprejemajo, jih imajo radi ter jih spoštujejo. V dejanjih, kot so spoštovanje, ljubezen, pozornost, medsebojno razumevanje, intervjuvanci vidijo sprejemanje. Ko sem z intervjuvanci govorila o prihodnosti, so bila njihova mnenja bolj deljena. Tako sem dobila tri različne odgovore. Del intervjuvancev je povedalo, da na prihodnost ne mislijo, drugi, da na prihodnost pomislijo včasih, tretji pa pogosto. Prav tako so bila mnenja deljena glede ciljev, opazila pa sem, da imajo nekaj tudi skupnega. Skupno vsem je bilo to, da so cilji manjši, kot so bili v preteklosti. Razlika pa je ta, da nekateri intervjuvanci cilje imajo, čeprav majhne, ostali intervjuvanci pa so bili brez ciljev.

Ko smo z intervjuvanci obujali preteklost, se je velika večina izmed njih najprej spomnila mladosti, ter vojne. Vojna ja prav vsem intervjuvancem pustila pečat. Največje razlike med intervjuvanci so bile glede zadovoljstva. Tu so najbolj prišle do izraza razlike glede na okolje, v katerem živijo. Intervjuvanci iz doma za starejše so pripovedovali o stvareh, s katerimi so zadovoljni v domu, intervjuvanci iz domačega okolja pa o stvareh, ki se nanašajo na domače okolje.

Vsak izmed intervjuvancev mi je razkril košek svoje zgodovine, košček svojega razmišljanja, nazora. Iz pripovedi, katerih sem bila deležna, lahko sklenem, da je življenje mojih intervjuvancev bilo večkrat grenko kot sladko. Svojo starost doživljajo najbolj v povezavi z zdravjem in fizično zmogljivostjo. Kakovost le-te pa je odvisna od vsakega posameznika, pa tudi od njegovih bližnjih. Starostniki, ki so družabni, samoiniciativni, vedri, ki znajo poiskati prednosti in možnosti, ki jih starost prinaša, si tudi v tretjem življenjskem obdobju znajo poiskati družbo, hobije, stvari, ki jih veselijo in jim zapolnjujejo čas, ne glede na to, ali živijo v domačem okolju ali v domu za stare. Pomembno nalogo pri tem ima tudi ožja družina, ki skrbi za redne stike s starim človekom.

Pričakovala sem večje razlike med intervjuvanci iz doma za starejše ter med intervjuvanci iz domačega okolja. Saj sem pred začetkom raziskave imela predstavo, da se stanovalci/-ke v domu za starejše počutijo bolj stare ter da je prav prihod v dom dogodek, ki jim še bolj potrdi dejstvo, da so stari. Mislila sem tudi, da se počutijo osamljene in pri drugih ljudeh manj sprejete. To predstavo sem imela zaradi tega, ker sem videla, da je dom za stare drugačno okolje od lastnega doma. S preselitvijo v dom za stare zapustiš svoj lasten dom, domače in prijatelje. Preseliš se v novo, nepoznano okolje. Nepoznani pa so tudi sostanovalci in celotno osebje v domu. Taka sprememba bi bila stresna že za mladega človeka, kaj šele za starega, ki se novostim težje prilagaja. Svojo zmoto sem ugotovila že kmalu po prvih opravljenih intervjujih. Še bolj pa se je potrdila pri obdelavi ankete.

Rezultati kvalitativne raziskave bi bili lahko drugačni, če bi na intervjuje odgovarjali vsi tisti, ki so bili prvotno izbrani, ter če bi v raziskavo vključila tudi intervjuvance iz mestnega okolja.

KVANTITATIVNA RAZISKAVA

Kvantitativna raziskava je mojo zmotno predstavo še enkrat ovrgla, saj so bili odgovori v nasprotju z mojimi pričakovanji.

Že pri prvem vprašanju sem dobila drugačne rezultate od pričakovanih. Razlike med starostniki, ki se počutijo stare, in tistimi, ki se ne, skoraj ni bilo. Prav tako ni bilo večje razlike pri vprašanjih, ko so se starostniki opredeljevali po razlogih za uvrščanje in po razlogih za neuvrščanje v skupino starih. Delež starostnikov, ki se je opredelil, da so leta tisti razlog, zaradi katerega se uvrščajo v skupino starih, predstavlja 52 %, 48 % pa je bilo starostnikov, ki so bili mnenja, da sta bolezen ter smrt zakonca razloga, zaradi katerih se uvrščajo v skupino starih. Pri tem vprašanju sem pričakovala, da bo prav bolezen prevladujoči razlog, zaradi katerega se ljudje uvrščajo v skupino starih ljudi. Tudi pri razlogih za neuvrščanje v skupino starih so se odstotki drugače porazdelili, kot sem sprva mislila. Večji delež, kar 62,5 % starih jih je bilo mnenja, da sta fizična zmogljivost in sposobnost opravljanja osnovnih življenjskih opravil tista razloga, zaradi katerih se ne uvrščajo v skupino starih. 37,5 % pa se jih je odločilo za zdravje. Starim ljudem več pomeni to, da se še zmorejo sami obleč, skrbet za osebno higieno, iti v trgovino, čeprav jim zdravje najbolj ne služi in jih boli ta roka ali ona noga. Dokler še skrbijo zase, so samostojni in niso odvisni od nikogar, zato se tudi ne počutijo stare.

Pred začetkom anketiranja sem bila mnenja, da je hujša bolezen tista, ki človeku predstavlja mejnik, ob katerem se zave, da je star. Vendar so rezultati ankete pokazali drugače. Največ anketirancev, kar 51,02 %, jih je bilo mnenja, da jim mejnik starosti predstavlja izguba zakonca. Drugo, ob čemer se stari ljudje zavejo svoje starosti, pa je upadanje fizičnega reagiranja. Za to se je opredelilo kar 46,94 % vseh anketirancev.

Zadnji dve hipotezi sta se mi potrdili. Statistični izračun je pokazal, da se starostniki, ki živijo v domu za stare, počutijo bolj osamljene kot starostniki, ki živijo doma. V dneh, ko sem delala ankete sem videla, da starostniki v domu imajo obiske, vendar obiski pridejo in gredo. Medtem ko starostniki, ki živijo doma, po večini živijo v razširjenih družinah, kjer je dnevno veliko stika z domačimi. Prav zaradi tega dobljenih podatkov ne morem posploševati na celotno populacijo, saj tudi izven doma za stare živijo starostniki, ki imajo malo ali pa sploh

nič stika s svojimi in jim lahko prihod v dom za starejše občutke osamljenosti in zapuščenosti zmanjša. Potrdila pa se je tudi zadnja hipoteza, ki pravi, da starostniki, ki živijo v domu za stare, za razliko od starostnikov, ki živijo doma, doživljajo, da jih drugi ljudje slabše razumejo in sprejemajo.

Rezultati te raziskave bi bili lahko drugačni, če bi bili starostniki, ki živijo v domačem okolju, izbrani na drugačen način in bi v raziskavo vključila tudi tiste starostnike, ki živijo v mestu oz. v njegovi bližini, ter če bi v raziskavo vključila tudi kakšen dom, ki ima lokacijo v središču mesta. Rezultati pa bi bili lahko drugačni tudi v primeru, če bi na anketne vprašalnike odgovarjali vsi tisti, ki so bili po slučajnostnem vzorcu prvotno izbrani.

6 SKLEPI

KVALITATIVNA RAZISKAVA

1. Stari ljudje svojo starost povezujejo z različnimi aktivnostmi, ki jih še zmorejo opraviti, ter z zdravjem.
2. Starim ljudem mejnik starosti predstavljajo dogodki, ki so stresni in v njihovo življenje prinesejo večjo spremembo.
3. Okrepljeno občutenje starosti je najbolj povezano z zdravstvenimi težavami.
4. Ožja družina je pomemben člen pri osamljenosti starega človeka.
5. Stari ljudje sprejetost prepoznajo v dejanjih, kot so pogovor in medsebojno razumevanje.
6. Stari ljudje so s cilji bolj usmerjeni na sedanost, ti pa so zato manjši in bolj skromni.
7. Stari ljudje se na eni strani spominjajo lastne mladosti ter ustvarjanja družine, na drugi strani pa vojne in z njo povezanih bolečih spominov.
8. Zadovoljstvo starih ljudi se nanaša na okolje, v katerem živijo.

KVANTITATIVNA RAZISKAVA

1. Anketirala sem 49 starostnikov. Od tega jih je bilo 31 žensk in 18 moških.
2. 20 anketirancev je bilo iz domačega okolja, 29 anketirancev pa je bilo iz doma za starejše.
3. 51,02 % anketiranih je starih od 76 do 85 let.
4. Veliko anketirancev, kar 63,26 %, je vdov/vdovcev.
5. 34,7 % vseh anketiranih ima dva otroka.
6. 22,45 % vseh anketiranih ni imelo otrok.
7. 25 anketirancev od skupno 49 se počutijo stare, od tega jih je 16 iz doma za starejše.
8. Od starostnikov, ki so se opredelili za stare, je največ (52 %) tistih, ki se v skupino starih uvrščajo zaradi let.
9. Od starostnikov, ki se niso opredelili za stare, je največ (62,5 %) tistih, ki se v skupino starih ne uvrščajo zaradi fizične zmogljivosti in sposobnosti opravljanja osnovnih življenjskih opravil.

10. 51,02 % anketiranim mejnik starosti predstavlja smrt zakonca.
11. 38,775 % vseh anketiranih se nikoli ne počutijo osamljene.
12. Vedno ali pogosto se jih počuti osamljene 22,45 % vseh anketiranih.
13. V domu za starejše, največji delež (44,83 %) predstavljajo tisti anketiranci, ki so mnenja, da se včasih ali redko, počutijo osamljene.
14. V domačem okolju, največji delež (65,00 %) predstavljajo tisti anketiranci, ki so mnenja, da se nikoli ne počutijo osamljene.
15. 46,94 % vseh anketiranih je bilo mnenja, da jih drugi ljudje zelo dobro razumejo in sprejemajo.
16. 26,53 % vseh anketiranih je bilo mnenja, da jih drugi ljudje zelo slabo razumejo in sprejemajo.
17. V domu za starejše, največji delež (37,93 %) predstavljajo tisti anketiranci, ki so mnenja, da jih drugi ljudje zelo slabo razumejo in sprejemajo.
18. V domačem okolju, največji delež (75,00 %) predstavljajo tisti anketiranci, ki so mnenja, da jih drugi ljudje zelo dobro razumejo in sprejemajo.

7 PREDLOGI

Raziskava je pokazala, da so stari ljudje v domu za starejše bolj osamljeni kot stari ljudje v domačem okolju, kljub vsej skrbi in trudu, ki jim ga nudi domsko osebje. Zato predlagam usposabljanje prostovoljcev ter delo s svojci.

Ugotovila sem tudi, da stari ljudje v domu za starejše doživljajo, da jih socialna okolica manj oz. slabo razume in sprejema. Predlagam, da bi se več razmišljalo v smeri gradnje domov četrte generacije, katerih koncept dela je bolj podoben domačemu okolju, saj delajo po konceptu gospodinjskih skupin.

Glede na to, da sem v raziskavo vključila stare ljudi iz tipično podeželskega okolja, prav tako pa tudi dom za starejše stoji ob obrobju vasi, bi za nadaljnje raziskovanje predlagala še vključitev starih ljudi iz mestnega okolja ter dom, katerega lokacija bi bila v mestu.

8 LITERATURA

- Accetto, Bojan (1987), Starost in staranje (Osnove medicinske gerantologije). Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Birsa, Mirko. (1992), Življenje po šestdesetem križu. Murska sobota: Pomurska založba.
- Čaćinovič - Vogrinčič, Gabi (1992), Psihodinamski procesi v družinski skupini. Ljubljana: Advance.
- Čaćinovič - Vogrinčič, Gabi (1994), Star človek in družina. V: Hojnik - Zupanc, I. (ur), Star človek in družina. Brdo pri Kranju: Gerontološko društvo Slovenije.
- Čaćinovič - Vogrinčič, Gabi (1998), Psihologija družine. Prispevek k razvidnosti družinske skupine. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Čaćinovič - Vogrinčič, Gabi (2000), Družina in star človek. Socialno delo 39, 4–5: 287–292.
- Deeken, Alfonz (1977), Tudi starost je lahko lepa. Celje: Mohorjeva družba.
- Frankl, Viktor Emil (1994), Volja do smisla: osnove in raba logoterapije. Celje: Mohorjeva družba.
- Frankl, Viktor Emil (2005), Človek pred vprašanjem o smislu: izbor iz zbranega dela. Ljubljana: Pasadena.
- Hojnik - Zupanc, Ida I. (ur.) (1997), Dodajmo življenje letom. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Kastenbaum, Robert (1985), Staranje. Murska sobota: Pomurska založba.
- Klevišar, Metka (1998), Umetnost izpuščanja. V: Turk, Josip (ur.), V mladosti misli na starost. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Klevišar, Metka (2005), Začela sem misliti na smrt. V: Turk, Josip (ur.), Zdrava poznejša leta. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Lukas, Elizabeth (1993), Družina in smisel. Celje: Mohorjeva družna.
- Lukas, Elizabeth (2002), Vse se uglaši in izpolni. Vprašanja o smislu, ki si jih zastavljamo na starost. Celje: Mohorjeva družba.
- Mali, Jana (2004), Kvaliteta življenja in zadovoljstvo stanovalcev in zaposlenih v domu starejših občanov. Socialno delo 43, 2–3: 105–115.

- Mali, Jana (2006), Koncept totalne ustanove in domovi za stare. Socialno delo 45, 1–2: 17–27.
- Milošević Arnold, Vida (2005), Socialno delo s starimi ljudmi. Izbrani članki in referati. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Pečjak, Vid (2007), Psihologija staranja. Bled: samozaložba.
- Pečjak, Vid, Musek, Janez (1986), Psihologija. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Požarnik, Hubert (1981), Umetnost staranja – leta, predsodki in dejstva. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Ramovš, Jože (1990), Doživljanje, temeljno človekovo duhovno dogajanje. Ljubljana: Založništvo slovenske knjige.
- Ramovš, Jože (1994), Sto domačih zdravil za dušo in telo 2. Antropohigiena. Celje: Mohorjeva družba.
- Ramovš, Jože (1995), Slovenska socialna med včeraj in jutri. Ljubljana: inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno.
- Ramovš, Jože (2003), Kakovostna starost. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in SAZU.
- Rozman, Branko (1998), Osmisliti starost – pogled teologa. V: Turk, Josip (ur.), V mladosti misli na starost. Ljubljana: Društvo za bolezni srca in ožilja Slovenije.
- Stoppard, Miriam (1991), Življenje po petdesetem. Vodnik za starejše. Ljubljana: Državna založba.
- Trstenjak, Anton (1985), Človek bitje prihodnosti. Ljubljana: Slovenska matica.
- Trstenjak, Anton (1993), Umrješ da živiš. Celje: Mohorjeva družba.
- Ulaga, Drago (1998), Šport. V: J. Turk (ur.), V mladosti misli na starost. Ljubljana: Društvo za bolezni srca in ožilja Slovenije.

9 POVZETEK

Naloga prikazuje, kako doživljajo starost starostniki v domu za starejše in v domačem okolju ter morebitne razlike. Kakovost življenja starega človeka in kakovost njegovega sožitja z njegovim neposrednim socialnim okoljem sta odvisni tudi od tega, kako doživlja in sprejema svojo starost.

S kombinirano kvalitativno in kvantitativno raziskavo sem raziskala doživljanje starih ljudi v domu za starejše in v domačem okolju. Skozi zgodbe intervjuvancev sem spoznala lepoto življenja, boleče izkušnje ter dobre in slabe strani starosti. Ankete pa so mi postregle z bolj natančnimi in zanimivimi podatki.

S kvalitativnim delom raziskave sem поблиžje spoznala doživljanje starih ljudi, ki svojo starost preživljajo v različnih okoljih. Eno od spoznanj je to, da starostniki svojo starost bolj kot s številom let povezujejo z različnimi aktivnostmi, ki jih še zmorejo opravljati, in z zdravjem. Ugotovila pa sem tudi, da je potreba po soljudeh živa vse življenje, saj jim prav topli odnosi z otroki ali pogovori s prijatelji pomagajo ob bolečih in stresnih trenutkih. Kvantitativni del raziskave pa je pokazal, da se stari ljudje v domu za starejše počutijo bolj osamljene kot stari ljudje, ki živijo v domačem okolju. Zato sem tudi podala predlog za večje delo tako s prostovoljci kot tudi s svojci.

10 DODATEK

10.1 PRILOGA 1

VODILO ZA IZVEDBO ODPRTEGA INTERVJUJA

- 1) Ali se počutite stare?
- 2) Če se, kateri mejnik starosti bi navedli, ob katerem ste se zavedli, da ste stari?
- 3) Kdaj še posebej občutite, da ste stari?
- 4) Ali se počutite osamljen/-a?
- 5) Ljudje čutimo, da nas drugi ljudje bolj ali manj sprejemajo? Kako sprejemajo vas kot starostnika?
- 6) Kaj pomeni za vas, da ste sprejeti?
- 7) Vsak človek razmišlja o tem, kaj mu bodo prinesla prihodnja leta življenja. Kako vi razmišljate in gledate na svojo prihodnost?
- 8) Ali imate v svojem življenju kakšen cilj, ki bi ga izredno radi dosegli?
- 9) Česa se najraje spominjate?
- 10) S čim ste zadovoljni?

10.2 PRILOGA 2

ANKETNI VPRAŠALNIK

Anketni vprašalnik je ANONIMEN in ga rešite tako, da pri prvih štirih vprašanjih obkrožite ali na črtice napišete tisti odgovor, ki velja za vas. Pri naslednjih vprašanjih pa v tisto sprednje okence, ki velja za vas, naredite križec. Dobljeni rezultati bodo uporabljeni izključno v raziskavi moje diplomske naloge.

1) Spol: M Ž

2) Starost let: _____

3) Zakonski status: poročen / poročena
 samski / samska
 vdovec / vdova
 izven zakonska skupnost

4) Število otrok: _____

5) Ali se počutite stare?

☐	A	Da
☐	B	Ne
☐	C	Drugo

6) Če ste na prejšnje vprašanje odgovorili z da, odgovorite kaj je glavni razlog, da se uvrščate v skupino starih ljudi.

☐	A	Leta
☐	B	Bolezen
☐	C	Smrt zakonca
☐	D	Drugo

7) Če ste na prejšnje vprašanje odgovorili z ne, odgovorite kaj je glavni razlog, da se ne uvrščate v skupino starih ljudi.

☐	A	Zdravje
☐	B	Fizična zmogljivost
☐	C	Sposobnost opravljanja osnovnih življenjskih opravil
☐	D	Drugo

8) Kateri od spodaj naštetih dogodkov se vam zdi, da je najbolj izraziti mejnik starosti?

	A	Poroka lastnih otrok
	B	Izguba zakonca
	C	Upokojitev
	D	Pešanje spomina
	E	Upadanje fizičnega reagiranja (počasnejše izpolnjevanje dnevnih nalog: nakupovanje)
	F	Hujša bolezen
	G	Prihod v dom za stare ljudi
	H	Drugo

9) Vsak človek se kdaj počuti osamljeno. Ali se vi počutite osamljen/-a?

	A	Vedno
	B	Pogosto
	C	Včasih
	D	Redko
	E	Nikoli

10) Ljudje doživljamo, da nas drugi razumejo in sprejemajo dobro ali slabo. Kako doživljate, da ljudje vas razumejo in sprejemajo v vašem sedanjem obdobju življenja?

	A	Razumejo in sprejemajo me zelo dobro
	B	Razumejo in sprejemajo me za silo
	C	Razumejo in sprejemajo me zelo slabo

Hvala za sodelovanje

Janja Rupnik

10.3 PRILOGA 3

ROČNI IZRAČUN HI-KVADRATA

1. HIPOTEZA

Okolje	Počutijo stare		Skupaj
	Da	Ne	
Doma	9 _A	11 _B	20 _{A+B}
V domu	16 _C	13 _D	29 _{C+D}
Skupaj	25 _{A+C}	24 _{B+D}	49

Tabela 10. 1: Opažena frekvenca

	f_0	f_t	$f_0 - f_t$	$(f_0 - f_t)^2$	$(f_0 - f_t)^2 / f_t$
A	9	10,204	-1,204	1,45	0,142
B	11	9,796	1,204	1,45	0,148
C	16	14,796	1,204	1,45	0,098
D	13	14,204	-1,204	1,45	0,102
Skupaj	49	49			0,49 = χ^2

Tabela 10. 2: Računanje Hi-kvadrata

Stopnja tveganja = 0,05

$Sp = (v - 1) * (s - 1) = 1$

Tabelirani Hi-kvadrat = 3,841

Dejanski Hi-kvadrat = 0,49 < 3,841

2. HIPOTEZA

Okolje	Razlogi za uvrstitev v skupino starih		Skupaj po vrstici
	Leta	Bolezen in smrt zakonca	
Doma	5 _A	4 _B	9 _{A+B}
V domu	8 _C	8 _D	16 _{C+D}
Skupaj po koloni	13 _{A+C}	12 _{B+D}	25

Tabela 10. 3: Opažena frekvenca

	f_0	Korektura $f_0 \pm 0,5$	f_t	$f_0 - f_t$	$(f_0 - f_t)^2$	$(f_0 - f_t)^2 / f_t$
A	5	4,5	4,68	-0,18	0,03	0,006
B	4	4,5	4,32	0,18	0,03	0,007
C	8	8,5	8,32	0,18	0,03	0,004
D	8	7,5	7,68	-0,18	0,03	0,004
Skupaj	25	25	25			0,021 = X^2

Tabela 10. 4: Računanje Hi-kvadrata

Stopnja tveganja = 0,05

$Sp = (v - 1) * (s - 1) = 1$

Tabelirani Hi-kvadrat = 3,841

Dejanski Hi-kvadrat = 0,021 < 3,841

3. HIPOTEZA

Okolje	Razlogi za ne uvrščanje v skupino starih		Skupaj po vrstici
	Zdravje	Fizična zmogljivost in sposobnost opravljanja	
Doma	3 _A	8 _B	11 _{A+B}
V domu	6 _C	7 _D	13 _{C+D}
Skupaj po koloni	9 _{A+C}	15 _{B+D}	24

Tabela 10. 5: Opažena frekvenca

	f_0	Korektura $f_0 \pm 0,5$	f_t	$f_0 - f_t$	$(f_0 - f_t)^2$	$(f_0 - f_t)^2 / f_t$
A	3	3,5	4,125	-0,625	0,391	0,095
B	8	7,5	6,875	0,625	0,391	0,057
C	6	5,5	4,875	0,625	0,391	0,080
D	7	7,5	8,125	-0,625	0,391	0,048
Skupaj	24	24	24			0,28 = χ^2

Tabela 10. 6: Računanje Hi-kvadrata

Stopnja tveganja = 0,05

$Sp = (v - 1) * (s - 1) = 1$

Tabelirani Hi-kvadrat = 3,841

Dejanski Hi-kvadrat = 0,28 < 3,841

5. HIPOTEZA

Okolje	Osamljenost			Skupaj po vrstici
	Vedno/Pogosto	Včasih/Redko	Nikoli	
Doma	1 _A	6 _B	13 _C	20 _{A+B+C}
V domu	10 _D	13 _E	6 _F	29 _{D+E+F}
Skupaj po koloni	11 _{A+D}	19 _{B+E}	19 _{C+F}	49

Tabela 10. 7: Opažena frekvenca

	f_0	f_t	$f_0 - f_t$	$(f_0 - f_t)^2$	$(f_0 - f_t)^2 / f_t$
A	1	4,49	- 3,49	12,180	2,713
B	6	7,755	- 1,755	3,080	0,397
C	13	7,755	5,245	27,510	3,547
D	10	6,510	3,49	12,180	1,871
E	13	11,245	1,755	3,080	0,274
F	6	11,245	- 5, 245	27,510	2,446
Skupaj	49	49			11,248 = X^2

Tabela 10. 8: Računanje Hi-kvadrata

Stopnja tveganja = 0,05

$Sp = (v - 1) * (s - 1) = 2$

Tabelirani Hi-kvadrat = 5,991

Dejanski Hi-kvadrat = 11,248 > 5,991

6. HIPOTEZA

Okolje	Razumevanje in sprejemanje			Skupaj po vrstici
	Zelo dobri	Za silo	Zelo slabo	
Doma	15 _A	3 _B	2 _C	20 _{A+B+C}
V domu	8 _D	10 _E	11 _F	29 _{D+E+F}
Skupaj po koloni	23 _{A+D}	13 _{B+E}	13 _{C+F}	49

Tabela 10. 9: Opažena frekvenca

	f_0	Korektura $f_0 \pm 0,5$	f_i	$f_0 - f_i$	$(f_0 - f_i)^2$	$(f_0 - f_i)^2 / f_i$
A	15	14,5	9,388	5,112	26,133	2,784
B	3	3,5	5,306	- 1,806	3,262	0,615
C	2	2,5	5,306	- 2,806	7,874	1,484
D	8	8,5	13,612	- 5,112	26,133	1,929
E	10	9,5	7,694	1,806	3,262	0,424
F	11	10,5	7,694	2,806	7,874	1,023
Skupaj	49	49	49			8,259 = χ^2

Tabela 10. 10: Računanje Hi-kvadrata

Stopnja tveganja = 0,05

$Sp = (v - 1) * (s - 1) = 2$

Tabelirani Hi-kvadrat = 5,991

Dejanski Hi-kvadrat = 8,259 > 5,991

10.4 PRILOGA 4

D. okolje	Zap.št	Spol	Št. let	Zak. st.	Št. otrok	Občutenje starosti	Razlogi za uvrščanje	Razlogi za ne uvrščanje	Mejnik starosti								Osamljenost	Sprejemljivost
									A	B	C	D	E	F	G	H		
X	1	M	74	1	2	2		2	X								5	1
X	2	Ž	75	1	2	2		2	X								5	1
X	3	Ž	83	3	2	2		1	X				X				4	3
X	4	Ž	73	3	4	1	1			X				X			2	3
X	5	M	79	2	0	1	1						X				5	1
X	6	Ž	78	1	2	1	2		X				X	X			5	1
X	7	M	79	1	2	1	2						X	X			5	1
X	8	Ž	75	3	2	1	2			X			X	X			3	1
X	9	M	76	1	3	2		2	X				X				5	1
X	10	Ž	68	1	3	2		1	X				X				5	1
X	11	Ž	83	3	3	1	1			X			X	X			5	1
X	12	Ž	68	1	2	2		3	X			X	X				5	1
X	13	M	72	1	2	2		1	X				X				5	1
X	14	M	89	3	4	1	3		X	X			X				4	1
X	15	M	73	2	0	2		2			X			X			5	2
X	16	M	88	1	2	1	1					X		X			5	1
X	17	M	69	2	0	2		2			X		X				4	2
X	18	Ž	80	3	1	1	1			X		X		X			4	1
X	19	Ž	75	3	2	2		2		X			X	X			5	2
X	20	Ž	79	3	2	2		2		X		X		X			4	1

Do m	Zap.š t	Spo l	Št. let	Zak . st.	Št. otro k	Občutenj e starosti	Razlogi za uvrščanj e	Razlogi za ne uvrščanj e	Mejnik starosti								Osam .	Spre . in raz.
									A	B	C	D	E	F	G	H		
X	1	Ž	81	3	2	2		1		X			X				1	3
X	2	Ž	87	3	3	1	2			X							5	2
X	3	Ž	81	2	0	2		3			X						2	3
X	4	Ž	82	3	2	1	2			X				X			3	2
X	5	Ž	84	1	2	1	1		X		X						5	2
X	6	Ž	94	3	3	1	1							X			4	1
X	7	M	88	3	1	1	2			X				X			3	1
X	8	Ž	84	3	5	1	1					X		X			3	1
X	9	Ž	89	3	3	1	1			X				X			2	3
X	10	Ž	88	3	1	1	2			X							2	3
X	11	Ž	80	3	3	1	1		X				X				2	3
X	12	Ž	80	3	6	2		3				X	X	X			5	2
X	13	M	69	2	0	2		2							X		3	1
X	14	M	90	3	5	1	1			X			X				2	3
X	15	Ž	82	3	6	1	1			X				X			4	1
X	16	Ž	84	2	0	2		2			X		X				2	3
X	17	M	83	3	2	1	2			X			X	X			4	2
X	18	Ž	77	3	0	2		2		X				X			3	1
X	19	Ž	100	3	0	2		1				X	X				5	2
X	20	Ž	86	3	6	1	1			X					X		3	1
X	21	Ž	83	2	0	2		1			X		X				2	3
X	22	Ž	78	3	2	1	3			X				X			4	2
X	23	Ž	83	3	3	2		1	X	X							3	3
X	24	Ž	67	3	1	2		2		X	X						5	1
X	25	M	84	3	2	1	2			X				X			3	2
X	26	M	73	3	3	2		1		X					X		2	3
X	27	M	66	3	0	2		1		X				X			5	2
X	28	M	78	3	1	1	2			X			X	X			4	2
X	29	M	83	2	0	2		2			X		X		X		2	3

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Janja Rupnik, vpisana na Fakulteto za socialno delo v študijskem letu 2003/2004 kot redna študentka, izjavljam, da sem diplomsko delo z naslovom Doživljanje starosti pri starostnikih v domu za starejše in v domačem okolju napisala samostojno s korektnim navajanjem virov in ob pomoči mentorjaizr. prof. dr. Jožeta Ramovša.

Datum:

Podpis:

