

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Maruša Pečerič

Naslov naloge: Raziskovanje socialnih omrežij starejših ljudi v lokalnih skupnostih Šentjanž in Raka

Kraj: Raka

Leto: 2010

Št. strani: 114

Št. tabel: 2

Št. prilog: 4

Mentorica: doc. dr. Jana Mali

Deskriptorji: starost, staranje, socialne mreže, neformalna pomoč, zdravstveno stanje, skupnost, socialno delo

Povzetek:

Naloga prikazuje socialna omrežja starih ljudi v dveh skupnostih. Z raziskavo sem želela ugotoviti, kako živijo stari ljudje, kako skrbijo za zdravje, kakšen je odnos družbe do starih ljudi, kakšne so njihove socialne mreže, katera neformalna pomoč je na voljo v skupnosti, službe in storitve v skupnosti ter želje in potrebe starih ljudi. Ugotovila sem, da ljudje živijo aktivno, po pomoč se obrnejo k neformalni socialni mreži, ki jo sestavljajo domači, sorodniki, sosede in prijatelji. Sosedska pomoč je dobro razvita, v trenutkih stiske se pogovorijo in iščejo podporo pri družini in prijateljih. Za zdravje skrbijo z zdravo prehrano in aktivnostjo. Poleg skrbi zase negujejo tudi druge osebe. Družba sprejema starost, a tudi zviška gleda nanjo. V družini se včasih čutijo nepotrebne, z okolico pa imajo pozitivne izkušnje. Stari ljudje se zaradi občutka manjvrednosti umikajo iz družbe. V skupnostih obstajajo službe in storitve, kjer star človek zadovolji svoje potrebe in išče pomoč. Želijo si samostojnosti, samooskrbe, zmožnosti opravljanja dela in dobrih medčloveških odnosov. Socialno delo mora iti v skupnost in pomagati staremu človeku aktivirati neformalne socialne mreže ali priskrbeti formalno pomoč, če ne more v celoti skrbeti zase. Omogočiti jim moramo čim več medsebojnega druženja in druženja z mlajšo generacijo prek prostovoljstva, družabništva, športnih dejavnosti in medgeneracijskih srečanj.

Title: Researching social networks of older people in local community Šentjanž and Raka

Descriptors: age, aging, social networks, informal help, health, community, social work

Abstrakt:

Paper shows social networks of older people in two communities. With this research I wanted to find out how old people live, how they take care of their health, what is the attitude of society to older people, what are their social networks, informal support which is available in the community, assistance and services in the community, wishes and needs of older people. I found out that people are living active life, they turn for help to informal social networks, which consists of members of family, relatives, neighbors and friends. Neighborhood help is well developed, in moments of distress they discuss and seek support from family and friends. For health, they care with healthy diet and exercise. They also take care for other people. Society accepts age, but also looks down on it. Sometimes they feel unnecessary in the family, but have positive experience with the community where

they live. Older people withdraw from society because they feel inferior. There are assistance and services where older people can satisfy their needs and seek for help. They wish for independence, self-sufficiency, ability to work and to have good interpersonal relations. Social work must go into the community and help older people to activate informal social networks, or to provide formal support, if older people can not wholly look for themselves. We need to enable more mutual social gathering and include younger generation through volunteering, partnerships, sports activities and intergenerational events.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

RAZISKOVANJE SOCIALNIH OMREŽIJ
STAREJŠIH LJUDI V LOKALNIH SKUPNOSTIH
ŠENTJANŽ IN RAKA

Mentorica: doc. dr. Jana Mali

Maruša Pečerič

Ljubljana, 2010

PREDGOVOR

Kot majhna deklica sem imela zelo tesen odnos z dedkom, vedno je našel lepo besedo zame. Čeprav je umrl pri mojih 7 letih, se še danes živo spominjam najinega druženja. Najbrž je tudi on zaslužen, da me danes stari ljudje zanimajo in da se dobro počutim v njihovi družbi. V zadnjem letniku študija sem se odločila opraviti prakso na področju dela s starimi, kar je potrdilo moja pričakovanja, da želim delati s starimi ljudmi. V nalogi se tako ukvarjam s socialnim omrežjem starega človeka, ki živi v skupnosti. Socialne mreže so tiste, ki varujejo starega človeka, mu zagotavljajo osebni medčloveški odnos, nudijo emocionalno in materialno oporo ter skrbijo, da preživi tretje življenjsko obdobje kakovostno.

Pri opravljanju prakse sem imela možnost delati na terenu, kjer sem z oskrbovalko obiskovala stare ljudi, ki so potrebovali pomoč. Videla sem tako zadovoljne kot nesrečne ljudi. Ob stiku z njimi sem ugotovila, da jim je hudo, ker so priklenjeni na hišo in se težko odpravijo med ljudi. Večina jih je zbolela za demenco, kar je oteževalo vzpostavljanje medčloveškega odnosa. Vendar se je pod boleznijo skrival človek, ki si je želel stika z drugim človekom. Posameznik ne more skozi življenje sam, ob sebi potrebuje ljudi, ki mu pomagajo in nudijo podporo.

V nalogi sem se tako osredotočila na stare ljudi, ki živijo v skupnosti, in na njihove socialne mreže. Pri teoretičnem delu naloge sem zajela spoznanja o starosti in staranju, zdravstvenem stanju starih ljudi, vlogi in položaju starega človeka v družbi, skupnostnem socialnem delu, neformalnih podpornih mrežah starega človeka in socialnih omrežjih starih ljudi. Želela sem ugotoviti, kako živijo stari ljudje, kakšne so njihove socialne mreže, katere neformalne vire pomoči imajo na voljo v kraju, kako skrbijo za svoje zdravje, kakšen je odnos družbe do starih ljudi in kako vpliva ta odnos na starega človeka, katere službe in storitve so na voljo staremu človeku za zadovoljitev potreb in nazadnje, katere želje in potrebe ima star človek. Raziskavo sem opravila v krajih Šentjanž in Raka. Ugotovitve bi težko sploševala na celotno populacijo, saj je v raziskavo zajet premajhen vzorec ter ni sorazmerja med moškimi in ženskimi sogovorniki.

Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Jani Mali, ki mi je svetovala in me usmerjala pri pisanju diplomske naloge. Zahvala gre vsem starim ljudem, s katerimi sem opravila intervjuje in so me odprtih rok sprejeli v svoj dom. Zahvaljujem se tudi knjižničarjem, ki so mi pomagali pri iskanju knjig in revij. Predvsem pa sem hvaležna svoji mami, ki me je vzpodbujala in mi stala ob strani pri celotnem pisanju diplomske naloge.

KAZALO DIPLOMSKE NALOGE
RAZISKOVANJE SOCIALNIH OMREŽIJ STAREJŠIH LJUDI V LOKALNIH
SKUPNOSTIH ŠTENTJANŽ IN RAKA

PREDGOVOR

KAZALO

1	TEORETIČNI DEL	1
1.1	Starost in staranje.....	1
1.2	Zdravstveno stanje starejših ljudi.....	7
1.3	Družbena vloga in položaj starih ljudi	13
1.4	Skupnostno socialno delo	20
1.5	Neformalne podporne mreže staremu človeku	28
1.5.1	Družina kot temeljna oblika neformalne pomoči	31
1.5.2	Samoiniciativne skupine civilne družbe	33
1.5.3	Prostovoljstvo kot oblika pomoči starim in samopomočna oblika starih .	34
1.6	Socialna omrežja starih ljudi.....	35
1.6.1	Socialni kapital in socialne mreže	39
1.6.2	Socialna opora in socialne mreže	40
2	PROBLEM.....	42
3	METODOLOGIJA.....	43
3.1	Vrsta raziskave in spremenljivke.....	43
3.2	Merski instrument in vir podatkov	43
3.3	Populacija in vzorčenje	44
3.4	Zbiranje podatkov	44
3.5	Obdelava in analiza podatkov	45
3.6	Primer ureditve pojmov	46
3.7	Definiranje pojmov.....	47
4	REZULTATI.....	49
4.1	Vsakdanje življenje starih ljudi	50
4.2	Skrb za zdravje	51
4.3	Odnos družbe do starih.....	53
4.4	Socialne mreže in druženje	55
4.5	Neformalni viri pomoči	57

4.6	Službe in storitve.....	59
4.7	Želje in potrebe	60
5	RAZPRAVA.....	63
6	SKLEPI	69
7	PREDLOGI.....	72
8	LITERATURA IN VIRI	75
9	PRILOGE.....	83
10	POVZETEK.....	113

KAZALO TABEL

Tabela 3.1: Primer kodiranja izjav intervjuvance	45
Tabela 4.2: Demografska slika intervjuvancev iz Šentjanža.....	49

1 TEORETIČNI DEL

1.1 Starost in staranje

Znano je, da se Evropa stara in da je v svetu ena najstarejših regij. Že okoli leta 1950 so začeli ugotavljati, da smo na pragu družbenega staranja, ki bo v razvitih civilizacijah doseglo vrhunec v prvi polovici 21. stoletja, ko se bo postarala t.i. baby-boom generacija, rojena v prvem desetletju po drugi svetovni vojni. Moramo pa upoštevati dve pojavi obliki naraščanja števila starejših prebivalcev, ki ga najpogosteje primerjamo kot povečanje strukturnega deleža starostne skupine nad 65 let v populaciji določeno družbenopolitično opredeljenega prostora ter podaljševanje življenjske dobe in zmanjšanje rodnosti (Lah 2007: 3). Starajo se ne le ljudje, ampak celotna ljudstva. Prebivalci stare Evrope doživljajo ob tem poseben paradoks; živijo dlje, po drugi strani pa imajo manj otrok. Tisto, kar zaznamuje demografsko gibanje, je umiranje in ne več rojevanje (Schirmmacher 2007: 14). Ob tolikšnem povečanju starih ljudi bo najuspešnejša tista družba, ki bo z verskimi in kulturnimi prepričanji zmogla starost narediti ustvarjalno. V naslednjih 30 letih se moramo povsem na novo naučiti staranja (op. cit.: 10–12).

Čeprav menimo, da vemo, kaj je starost in kdaj nastopi tretje življenjsko obdobje, pa so merila vse prej kot enotna. Koledarski mejniki so dogovorjeni iz praktičnih razlogov, npr. za določanje upokojitve. V resnici pa je staranje proces z nekaterimi pospeški in zastoji (Pečjak 1998: 9). Dragoš (2000a: 294) se sprašuje o sami ustreznosti pojmov starost in staranje. Smiselnost njihove uporabe problematizira že podaljševanje življenjske dobe in naraščanje heterogene kategorije starostnikov.

Starostna meja se bo po verjetnosti pomikala naprej. Statistiki so se še pred nekaj leti zadovoljili s 65. letom kot magično številko, ki označuje vstop v starost. Vendar jo bodo zelo verjetno pomaknili k 75. letu, glede na življenjsko dobo in spreminjajoče se značilnosti prebivalstva v razvitih državah (Kastenbaum 1985: 15).

Staranje ni nov pojem za moderne čase, vendar je postal vsakdanjost šele v zadnjih petdesetih letih. Je normalno fiziološko dogajanje, ki zadane vsako živo bitje in se začne že ob rojstvu. Ob koncu pubertete se novogradnja in razgradnja uravnotežita in sta nato v

dinamičnem ravnotežju vse zrelostno obdobje, zatem pa stopi v ospredje staranje. Staranje je proces, na katerega ne moremo vplivati, lahko pa vplivamo, da poteka normalno in zdravo. Vse to pripomore h kakovostnejši starosti (Resman 2005: 18).

V tretjem življenjskem obdobju razlikujemo tri vrste starosti: kronološko, biološko in psihološko/doživljajsko starost (Hojnik Zupanc 1997: 3–4). Mali (2007: 47) doda še sociološko staranje, ki je del temeljnega področja gerontološkega raziskovanja. Opozarja na spremembe, ki jih posameznik zaradi starosti doživi v družbi, družini in na osebni ravni. Kronološka starost je določena z rojstnim datumom in nanjo ne moremo vplivati. Povezana je z določenimi življenjskimi dogodki, ki so družbeno določeni in morajo imeti natančen referenčni okvir (Hojnik Zupanc 1997: 4). Kronološko starost nam določajo zunanja merila ali lastna presoja. Lahko jo odložimo v pozna leta, si izberemo, ali si jo bomo želeli ali se je bali (Kastenbaum 1985: 15). Biološko staranje je povezano s spremembami v telesu, ki se kažejo kot zmanjšane sposobnosti v delovanju organizma (Mali 2007: 47). Psihološko staranje je preplet osebnih in socialnih dejavnikov. Če upoštevamo različno biološko staranje in individualno doživljanje življenja in okolja, postane vsak posameznik z leti unikat (Hojnik Zupanc 1997: 4). Psihološka starost prinaša osvežujočo izbiro. Človek upravičeno trdi, da je star toliko, kot se počuti in kolikor zmore napraviti. To starost bi lahko sprejeli za neobvezno določanje številnih odločilnih trenutkov v življenju (Kastenbaum 1985: 14). Pri psihološkem staranju so izpostavljene spremembe čutnih in zaznavnih procesov, mentalnih funkcij, osebnosti in motivacije zaradi procesov staranja (Mali 2007: 47).

O staranju obstajajo različne teorije, pojavljajo se predvsem tri: biološke, psihološke in sociološke teorije staranja. Biološke teorije staranja razlagajo procese v organizmu ter spremembe, ki so posledica starosti in staranja, na molekularni in celični ravni. Obstaja več različnih teorij, vse pa skušajo najti odgovor na vprašanje, zakaj se človeško telo stara. Delimo jih na stohastične, ki preučujejo domnevne posledice vplivov iz okolja na proces staranja; razvojno genetične, ki proučujejo vplive hormonov, imunskega sistema, prostih radikalov na proces staranja; teorije o celičnih spremembah, ki obravnavajo staranje z vidika staranja človeških celic; evolucijske, s katerimi lahko razlagamo izvor staranja človeške vrste; nevropsihološke, ki proces staranja obravnavajo s proučevanjem nevrodegenerativnih sprememb možganov (Mali 2007: 47–48).

Podobne teorije našteje tudi Pečjak (1998: 32–33). Teorija nošnje ali trganja, ki primerja telo z obleko, ki se z nošenjem trga, zato je staranje sorazmerno z dolžino življenja; teorija akumulacije napak, kjer se med staranjem v celicah naberejo genetske napake in posledica napak je staranje; teorija prostih radikalov, ki povzročajo združevanje beljakovin in maščob, posledica so starostni pigmenti, ki ovirajo celico pri njenem delovanju; teorija programiranega staranja, kjer so starostne spremembe in smrt genetsko programirane; teorija genetske ure, kjer DNA znotraj celice regulira proces staranja in smrti.

Psihološke teorije staranja proučujejo človekov kognitivni in osebnostni razvoj, socialni razvoj in specifična področja, kot so spomin, učenje, občutenje, percepcija, motorične sposobnosti, v tretjem življenjskem obdobju. Psihološke teorije staranja iščejo odgovore na raznovrstne spremembe, ki jih prinaša staranje. Teorije življenjskega ciklusa obravnavajo razvoj človeka iz biološkega, socialnega in subjektivnega vidika posameznika. Teorija selektivne optimizacije s kompenzacijo poudarja tri mehanizme, ki vplivajo na staranje: selektivnost, optimizacijo in kompenzacijo. Socialno emocionalna selektivna teorija poudarja, da v starosti prihaja do sprememb v socialnih stikih, ki jih ima star človek. Obstajajo še teorija kognitivnega staranja, teorija staranja osebnosti in teorija gerotranscedence (Mali 2008: 42–43).

Požarnik (1981: 12) razloži psihološke teorije podobno. Te se zvečine opirajo na strukturo osebnosti oz. na razvojne dejavnike, ki osebnost oblikujejo. Po teh teorijah je odvisno od stopnje zrelosti človekove osebnosti, kako se v starosti počuti, koliko samostojnosti in optimizma ima, kako se prilagaja novim življenjskim težavam in zahtevam, kakšni so njegovi interesi, koliko sožitja lahko zgradi z ljudmi ipd.

Sociološke teorije staranja – prvi raziskovalci sociologije staranja so s svojimi izsledki postavili temelje sodobni socialni gerontologiji, ki jo sestavljajo štiri teoretske smeri: teorija pasivizacije, teorija aktivnosti, teorija modernizacije in teorija subkulture. Med letoma 1970 in 1985 so nastale številne druge teorije. Hiter razvoj socioloških teorij staranja je zahteval nastanek samostojne veje v gerontologiji, tako imenovane socialne gerontologije. Omenjeni izraz je prvi uporabil Clark Tibbis leta 1954. Ta se ukvarja z vplivom družbenih in kulturnih pojavov na procese staranja (Mali 2008: 43).

Sociološke teorije staranja ugotavljajo tudi, da lahko razumemo spremembo osebnosti v procesu staranja, če opazujemo odnos med človekom in njegovim socialnim okoljem. Po tej teoriji je človekovo počutje v starosti odvisno od pričakovanj okolja (Požarnik 1981: 12).

Večina ljudi gleda na staranje kot na proces pridobivanja in izgubljanja. V zgodnjih obdobjih človek nekaj pridobiva (rast inteligence), v poznih pa izgublja (pešanje spomina). Toda mnogi strokovnjaki pojmujejo staranje drugače; kot dvojni proces pridobivanja in izgubljanja, ki poteka povezano in sočasno. V vsakem življenjskem obdobju posameznik nekaj izgublja in nekaj pridobiva (Pečjak 1998: 12). Starost se lahko kaže s propadanjem telesnih moči in zdravja, v pešanju duševnega življenja, njegove moči, usmerjenosti in delavnosti. Pesnica von Ebner Eschenbach je zapisala: »Starost povelicha ali okosteni.« Povelicha, kadar ostane duševno zdrava, spočita in jasna kljub telesu in njegovim slabostim; okosteni pa, kadar duševno upada in slabi vzporedno s telesnim propadanjem in boleznimi (Trstenjak 1991: 149–150). Če sta telo in psihični razvoj podrejena staranju in postopnemu upadu, pa je duhovna dimenzija s tega vidika nedotakljiva in se z leti vedno bolj širi in razvija. Normalen proces staranja ne omejuje človekove ustvarjalnosti, zmožnosti odločanja, odgovornega vedenja, usmerjenosti k iskanju smisla (Russi Zagožen 2001: 11).

Trstenjak (1991: 150–151) pravi, da se mnogi zavedo svoje starosti šele ob kaki pripombi, ki jo doživijo. Sicer pa začne človek počasi sam brez teh opomb čutiti staranje. Večina navaja pri tem telesne motnje in slabosti: gube na obrazu, sive lase, srce peša, težko lovijo sapo. A tudi duševnega staranja se človek polagoma zave. Vendar je zavest staranja pri ljudeh različna. Nekateri doživljajo staranje kot postopno pešanje moči, drugi nočejo priznati, da so stari. Sicer pa je treba na starost pogledati tudi z druge plati, ne samo s strani telesnih sprememb. Russi Zagožen (2001: 12–13) pravi, da je starost obdobje, ko moramo ovrednotiti svoje življenje. Tisto, kar loči razmišljanje v starosti od razmišljanja v predhodnih obdobjih, je celovitost, s katero se lahko sedaj zajame življenje. Starost je obdobje, ko življenje dobiva svojo končno podobo, a jo hkrati še vedno ustvarja in spreminja. V tretjem življenjskem obdobju ljudje pogosto ne morejo več najti svojega smisla tam, kot so ga včasih. To ne pomeni, da je starost že vnaprej brez smisla. Težava nastopi le takrat, ko se star človek ne uspe prilagoditi življenjskim spremembam, ki jih prinese starost, in vztraja pri prejšnjem načinu življenja. Hojnik Zupanc (1997: 118) pravi,

da če življenjske moči upadajo postopoma, se človek lažje prilagodi razmeram, kot če pride do sprememb nenadoma. Nepričakovane spremembe lahko na človeka vplivajo stresno. Sicer pa je odvisno od vsakega posameznika, kako se bo odzval. Pri nekaterih nastopi depresija, drugi se s težavami spoprimejo racionalno in zaživijo na novo.

Določenih lastnosti oz. slabosti ne moremo posploševati na vse stare ljudi. Nekatere slabosti je treba sprejeti, druge je mogoče prezreti ali celo spremeniti v prednosti. To so moč duha, ki temelji na zreli življenjski filozofiji, smiselna orientacija, ki izhaja iz prepoznanega življenjskega smisla, ter stabilna struktura vrednot, ki je osnovana na osebni izkušnji. Starejši ljudje morajo svojo pozornost preusmeriti od postopnega upada telesnih sposobnosti in psihičnih funkcij na duhovno rast in duhovno bogastvo, ki ga imajo. Starost ima svoj določen smisel in namen (Russi Zagožen 2001: 12).

Dragoš (2000a: 297) se opira na Heideggerja, ki opozarja, kaj ne more biti specifičnost starih. Omeni minevanje oz. stanje izgubljanja, ko se v sedanjosti znajdejo brez sposobnosti, ki so jih imeli nekdanj in so jih zaradi procesa staranja izgubili. Izguba pa ne more veljati kot specifičnost starih: ker ni dogovora, katere lastnosti so odločilne za uvrstitev v kategorijo starih; ker izguba nekih lastnosti ne more biti glavni razlog, da koga opredelimo za starega; ker za nekatere lastnosti velja ravno obratno, da se s časom krepijo, ne pa slabijo; ker takrat, ko se osredotočimo na določene lastnosti in njihovo slabljenje ali krepljenje, dobimo razlike, ki so večje med posamezniki znotraj iste kategorije kot med eno in drugo starostno kategorijo; ker se o vseh prejšnjih poudarkih lahko na enak način sprašujemo za vsako starostno kategorijo, ne le za tisto nad 65 let.

Na starost se je mogoče pripraviti, saj ta ne pride nenadoma. Žal se je mnogi najprej ne zavedajo, kasneje pa so z njo soočeni kar naenkrat, npr. ob upokojitvi, bolezni. Poleg individualnega dejavnika, ki vpliva na lastno staranje in doživljanje starosti, je veliko odvisno tudi od kulture, v kateri človek živi. Včasih so bili pri nas stari ljudje zelo cenjeni in spoštovani. Imeli so veliko življenjskih izkušenj, ki so bile pomembne za vsakdanje preživetje in so jih prenašali na mlajše generacije (Russi Zagožen 2001: 14). Pri starih ljudeh je obratno kot pri mladih, slednji težijo naprej zaradi načrtov in vzorov, medtem ko se prvim nikamor več ne mudi. Zato se na stara leta ne dolgočasijo in živijo s starostjo kot prijateljico. Umaknejo se v ozadje, živijo nemoteno življenje, če jih preveč ne motijo

starostne bolezni (Trstenjak 1991: 174). Pri tem mora star človek svoj pogled usmeriti naprej, v prihodnost. Vprašati se mora, kako bo preživel svojo starost in ne nazadnje, kako se bo pripravil na svojo smrt (Russi Zagožen 2001: 15).

Ramovš (2002: 63–64) tudi opozarja na majhno mero pripravljenosti na starost. V današnji porabniški kulturi sta starost in staranje tabu, ki ga družba in ljudje pometejo pod preprogo, kolikor le morejo, češ vsi smo mladi, od deset do stoletnikov. Družbeni tabuji in stereotipi o starosti današnjim ljudem preprečujejo, da bi videli posebne življenjske možnosti in naloge, ki jih ima starost, in jo sprejeli kot življenjsko obdobje, drugačno od mladih in srednjih let, toda nič manj smiselno in bogato. Na starost se le redko pripravljamo, vendar biti star ni nič manj zahtevno kot biti mlad ali v srednjih letih.

Pri tem je pomembna umestitev starega človeka v družino. Vsaka družina se sooči s staranjem in starostjo in vsaka to opravi na svoj način. Vendar v večini družin to ni delovna tema. Potrebno je novo razumevanje, dogovarjanje in skupno ustvarjanje zelenih sprememb, vendar se ne organizirajo tako, da bi zmogli več razvidnosti in nove odgovornosti. Prej bi rekli, da mladi in stari zdrknejo v starost (Čačinovič Vogrinčič 2006: 75). Bateson (1990, po Čačinovič Vogrinčič 2006: 76) pravi, da je življenje podobno sestavljenki, na voljo imamo nešteto kosov, da vedno znova sestavimo tiste, ki jih potrebujemo. Prisposoba opogumlja vse generacije v družini za postanek v sedanjosti, da bi bilo staranje skupen družinski projekt (Čačinovič Vogrinčič 2006: 76).

Na starega človeka v družini se moramo obrniti, da nam pove o svojem življenju, o ljudeh, ki jih je poznal, o svetu, v katerem je živel. Tako lahko prinese v družino dimenzijo, ko skupno sedanjost poveže s preteklostjo, da bi jo lahko vzeli s seboj v prihodnost. Pomembna družinska vloga je, da povabi starega človeka, naj ostane na ta način udeležen v družini (ibid.). Star človek se mora zavestno družiti in sodelovati z mlajšimi in mlajši s starejšim, da prideta na pot dobrega sožitja generacij. Pri tem se morata zavestno vživljati drug v drugega ob najboljšem, kar premoreta. Lukasova pove pomemben recept za učenje medgeneracijskega sožitja: »Če hočemo v težavnem dogajanju zdržati skupaj, storimo najbolje, če drug drugemu preprosto pripovedujemo, kaj je nas in druge pripeljalo naprej in kaj nam je pri tem pomagalo.« (Ramovš 2002: 64). V sestavljanju skupnega projekta staranja so delčki, ki varujejo vezi, ki jih ne moremo razrešiti. Potrebujemo dialog in

sodelovanje, takšen dialog, ki bo prispeval k temu, da bolje razumemo sami sebe in da bolje razumemo starega človeka, ker živi z nami s svojo preteklostjo (Čačinovič Vogrinčič 2006: 77).

1.2 Zdravstveno stanje starejših ljudi

Kaj sploh je zdravje? Po Svetovni zdravstveni organizaciji (WHO 1951, po Černigoj Sadar 2002: 72) je zdravje nezamenljiv osebni vir pri ustvarjanju življenjskih razmer ter celosten kazalec rezultatov kakovostnega življenja. Zdravje je osnovna pravica starejših ljudi, je eden najpomembnejših razlogov za zadovoljno življenje v starosti, pogoj za samostojno življenje v starosti, življenjsko pomembno za ohranjanje sprejemljive kakovosti življenja pri starejših posameznikih in za uspešno delo ter vključevanje starejših ljudi v družbi (Lis et al. 2009: 7).

Pri izboru kazalcev zdravja lahko izhajamo iz negativnega koncepta zdravja, ki obravnava zdravje kot odsotnost bolezni, ali pa obravnavamo zdravje celostno in ga opredelimo kot stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja (Černigoj Sadar 2002: 72). Vendar se ta definicija ne uveljavi, ker je preveč splošna in jo je težko uporabiti pri statističnem zbiranju podatkov (Černigoj Sadar 1996, po Lah 2007: 48).

Strokovnjaki iščejo razne kazalce zdravja. Znan je Indeks za oceno telesnega zdravja. Požarnik (1981: 15–17) omeni pristop merjenje stopnje oviranosti, ki temelji na dejstvu, da ko ugotovimo neko bolezen, ne moremo sklepati, kakšne posledice bo to imelo za človeka. Za presojo bolezni je pomembno, kako vpliva na dejavnosti, ki jih mora opraviti star človek, če mu nihče ne pomaga. Raziskave po tem indeksu so pokazale, da so stari ljudje sposobni skrbeti zase bolje, kot mislimo, šele po 75. letu starosti se polovica starih ljudi počuti bolne, moški bolje ocenjujejo svoje zdravje kot ženske. Koliko se nekdo počuti zdravega, je odvisno tudi od tega, ali lahko zapusti stanovanje brez pomoči. Starejši ljudje, ki to zmorejo, so bolj optimistični.

Za starost je značilno, da se takrat pogosteje pojavljajo in kopičijo kronične bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, bolezni dihal, gibal, rakave bolezni (Poredoš 2004). Kronične bolezni so največji problem starosti. Akutna kronična stanja so posebnega socialno-medicinskega pomena v starosti, zato je potrebno na ustrezen način rešiti vprašanje zdravstvene zaščite in

zdravstvene nege starega prebivalstva (Cijan, Cijan 2003: 59). Več raziskav je potrdilo, da se v starosti kopičijo dejavniki tveganja za aterosklerozo. Med kronične bolezni, ki v vedno večjem obsegu prizadenejo starejšo populacijo, sodi tudi sladkorna bolezen. Iz zdravstvenega statističnega letopisa za leto 2001 je razvidno, da so starejše osebe v Sloveniji najpogostejše obiskovale svoje izbrane zdravnike zaradi naslednjih vzrokov bolezni: bolezni mišično-skeletnega sistema in vezivnega tkiva, srčno-žilnih bolezni, bolezni prebavil, poškodb. Danes med vodilne vzroke za umrljivost starejših moških sodijo: bolezni srca in ožilja, rakave bolezni, pljučna bolezen, možganska kap in poškodbe. Pri ženskah pa so kot vzrok smrti na prvem mestu rakave bolezni, po 75. letu so najpogostejši razlogi za umrljivost pri moških in ženskah izenačijo (Poredoš 2004).

Skupine, ki so posebej ranljive, so najstarejši stari, ki so pogostejše onemogli in imajo več kroničnih bolezni kot pa osebe v drugih starostnih skupinah. Ranljive so tudi osebe, ki imajo manjšo sposobnost navezovanja stikov z drugimi, nižjo socialno zaupanje in/ali duševno bolezen. Starejši moški so bolj ranljivi za socialno izolacijo kot pa ženske, ker so bolj odvisni od socialnih vezi na delovnem mestu, čustveno so manj sposobni živeti sami in težje zaprosijo za pomoč (Pihlar 2010a).

Staranje populacije ima za posledico spremembo družbenih, socialnih in ekonomskih razmerij. Potrebe starejše populacije so praviloma drugačne, kot to velja za mlajše generacije. S staranjem se povečujejo zlasti potrebe po zdravstvenih storitvah. Zdravljenje starostnikov je običajno dolgotrajnejše, potrebne so pogoste hospitalizacije. Prav tako je pomembno, da zdravstveno varstvo starostnikov ni usmerjeno zgolj v poskus podaljševanja življenja, temveč moramo starejšim v prvi vrsti zagotoviti kakovostno staranje. Brez poznavanja značilnosti bolezenskih sprememb in potreb starostnikov ni možno zagotoviti kakovostnega zdravstvenega varstva za ta del populacije (Poredoš 2004). Pri tem pa je pomembno tudi učenje starih ljudi o skrbi za lastno zdravje. Učenje takšnega vedenja, ki bo človeku in celotni skupnosti zagotovilo zdravstveno varnost in kakovostno življenje. Gre za usposabljanje za zdravje človeka v sodobnih pogojih življenja (Cijan, Cijan 2003: 104).

Staranje organizma je fiziološki proces, zato ga ne moremo preprečiti, lahko pa ga upočasnimo, in to predvsem z odstranjevanjem dejavnikov, ki povzročajo bolezensko

staranje (Poredoš 2004). Ljudje naj razmislijo, katerim dejavnikom tveganja so izpostavljeni bolj in kako se bodo lotili sprememb življenjskega sloga. V starosti so pogoste omejitve, duševne stiske in izgube, nanje skoraj nimamo vpliva, lahko pa se velikokrat uspešno izognemo vsaj nekaterim omenjenim dejavnikom tveganja in si s tem izboljšamo življenje. Skrb za zdravje, vzgoja zdravih življenjskih navad, telesna aktivnost, primerna prehrana, preprečevanje bolezni, pravočasno zdravljenje, stabilno okolje, vsi naštet dejavniki morajo delovati sinhrono. Starostniki so posebna skupina prebivalstva, ki potrebuje posebno skrb (Urh 2006: 39–40).

V življenju človeka vsi organi v telesu delujejo skladno kot celota in omogočajo telesno, fizično, umsko in duhovno zdravje. Če se to skladno delovanje poruši, se pojavijo znaki bolezni (Gašparovič 2006). Slabo zdravstveno stanje starostnikov izhaja iz bolečine in trpljenja in lahko prinese velike izgube posamezniku v neodvisnosti, avtonomiji, mobilnosti, socialnih interakcijah in participaciji v vsakdanjem življenju (Lah 2007: 42). Poredoš (2004) opozarja, da se z upadanjem duševnih in telesnih sposobnosti povečuje odvisnost od okolice. Telesne omejitve so najpogostejše posledica bolezni gibal, ki jih pri osebah nad 65 let najdemo v 50 %, in polovica teh oseb je zaradi prisotnosti omenjenih bolezni omejena v gibanju. Kakovost staranja v veliki meri poslabšujejo tudi motnje vida in sluha.

Če hočemo zagotoviti kakovostno staranje, moramo s preprečevanjem kroničnih bolezni začeti že v mladosti (ibid.). Večina bolezni, ki se pojavljajo pri osebah v tretjem življenjskem obdobju, se prične v srednjih letih in se jih prenese v starost. Redna kontrola zdravja je pri starih ljudeh velikega pomena pri preprečevanju prezgodnjega patološkega staranja (Cijan, Cijan 2003: 55). Pri tem bi bilo treba izboljšati rehabilitacijo starostnikov po preboleli bolezni, ki omogoča povrnitev delovanja zaradi bolezni prizadetih organskih sistemov, ohranitev samostojnosti, gibljivost in s tem neodvisnost slehernega posameznika do pozne starosti. Predvsem je pomembna redna telesna dejavnost, ki starejši osebi omogoča ohranjanje gibljivosti. Vsekakor je kakovost staranja v dobršni meri odvisna od življenjskega sloga, ki ga posameznik živi vse od zgodnje mladosti (Poredoš 2004). Če je človek že od malih nog navajen živeti aktivno življenje in se zdravo prehranjevati, mora tudi v tretjem življenjskem obdobju nadaljevati s tem, seveda tako, da to prilagodi svojim sposobnostim, zdravju in letom (Luzar 2010: 26).

Kronična bolezen je tista življenjska izkušnja, v kateri so motene normalne strukture vsakdanjega življenja. Kronična bolezen prizadene samorefleksijo in posledice lahko vodijo v nezmožnost in izgubo funkcionalne sposobnosti. Za posameznika predstavlja problem zaradi izgube družbene funkcije in posledic, ki jih takšna izguba sproži. Vodi v omejeno življenje, socialno izolacijo in osamljenost (Bond 2004, po Lah 2007: 42).

Socialna izolacija starih ljudi je pereč problem in vpliva na njihovo zdravje in dobro počutje. Je kompleksen pojav, ki vključuje tako socialno kot čustveno izolacijo. Stari ljudje imajo do socialne interakcije zelo različen odnos: za nekatere so pomembni tesnejši odnosi z manjšim številom ljudi, za druge pa je pomembna interakcija s številnimi ljudmi. Vendar socialni stiki niso zagotovilo, da ne bodo imeli občutka osamljenosti. Socialna izolacija vpliva na telesno in duševno zdravje in je dejavnik tveganja za samomorilnost (Pihlar 2010a).

V Avstraliji so opravili obsežen projekt za zmanjšanje socialne izolacije starih ljudi, ki je potekal od leta 2003 v več fazah. Glavni cilj je dobiti informacije o inovativnih ukrepih za zmanjšanje in preprečevanje socialne izolacije v skupnosti. Do sedaj so ugotovili, da je potrebno sodelovanje celotne skupnosti in v načrtovanje ter nadzor implementacije vključiti stare ljudi. Ukrepi v skupnosti med drugim vključujejo: identifikacijo lokalnih dejavnikov varovanja in tveganja, razvoj akcijskega načrta za skupnost in njegovo implementacijo. Cilj akcijskega načrta je zgraditi infrastrukturo za promocijo socialne vključenosti starih ljudi. Ukrep je tudi individualna pomoč, ki vključuje informiranje o socialnih dejavnostih in službah v skupnosti, obiske zdravnika ipd. Pomembno je tudi mentorstvo: mentor pomaga starejši osebi pri razvijanju socialnih kompetenc, socialnih stikov in pri socialni neodvisnosti. Nadaljnji ukrep je promocija pozitivnega in zdravega staranja, ki med drugim vključuje ozaveščanje starih ljudi o vplivu socialne izolacije na zdravje, izgradnjo infrastrukture v skupnosti za podporo telesne dejavnosti oz. aktivno staranje, preventivne ukrepe za promocijo socialne povezanosti, podpiranje mrež in sodelovanje v skupnosti ipd. Kot četrti ukrep sledi spodbujanje smiselnih dejavnosti pri starih ljudeh. Sodelovanje v skupinskih dejavnostih zadovoljuje potrebe po prijateljstvu in druženju. Peti ukrep je v skupnosti zagotoviti dostop do socialnih povezav, dejavnosti, dobrin, služb in informacij. Kot zadnji ukrep sledi učinkovita strategija informiranja o

službah in možnostih za socialno povezavo. Takšno informiranje mora zajeti celotno skupnost (Pihlar 2010a).

Znanost je dokazala, da obstajajo možnosti za uspešno pripravo na starost kot tudi ublažitev mnogih zdravstvenih posledic staranja in starosti. Ta geropreventiva mora zajemati zdravstveno in splošno socialno zaščito starejših ljudi. Socialno-medicinski vidiki so v ospredju zanimanja socialne gerontologije, katere cilj je celovit pristop k spoznanjem in razreševanju težav, povezanih s starostjo. To je pomembno za kakovost življenja, saj imajo vprašanja z zdravjem in boleznijo velik pomen za posameznika in njegovo družino kot tudi celotno družbeno skupnost (Cijan, Cijan 2003: 118–119). Načela socialne gerontologije so naslednja: družba mora skrbeti za stare prebivalce tako, da ti čim dlje ostanejo v okolju, kjer so živeli; starim ljudem, ki ne morejo živeti v individualnih gospodinjstvih, je treba omogočiti prebivanje v domovih za starejše osebe. Ti dve načeli sta izraz težnje socialne gerontologije: starega človeka v zdravju ali bolezni ne smemo ločiti od drugih ljudi samo zato, ker je postal star (Acceto 1968: 31–33).

Na zdravje in počutje starih ljudi trajno vplivajo predvsem telesna in duševna dejavnost ter zdrav način prehrane (Požarnik 1981: 23–24). Prehrana vpliva na aktivno in zdravo življenje starejših ljudi. Pogosto se prehranjevalne navade, pridobljene v mladosti, odražajo pri staranju. Fiziološke in patološke spremembe, ki se pojavljajo v starosti, so povezane s prehrano. Kljub različnim pojmovanjem glede pravilne ocene energetskih potreb pri starejših ljudeh je treba sprejeti dejstvo, da je s prehrano potrebno v organizem vnesti manj nekoristnih kalorij in dovolj pomembnih sestavin. Osnovni problem pri prehrani je razmerje med količino in kakovostjo konzumirane hrane (Cijan, Cijan 2003: 102–103).

Podobno pravi Pečjak (1998: 52–58). Glede prehranjevanja v tretjem življenjskem obdobju veljajo podobna pravila kot v prejšnjih obdobjih, le da so zaradi starajočega se organizma pomembnejša. Zelo pomembna je vrsta hrane. Predvsem moramo razlikovati hrano, ki je primerna zdravemu, in hrano, ki je primerna bolnemu staremu človeku. Bolni se nekaterim jedem izogibajo, če ne želijo, da se jim zdravstveno stanje poslabša. Za tretje življenjsko obdobje je pomembna vitaminska prehrana. Vitamini so snovi, ki so v majhnih količinah

nujne za normalno delovanje organizma. Pestra prehrana zagotovi ustrezne količine vseh vitaminov.

Nezdrava prehrana je dejavnik tveganja za prezgodnjo obolenost in umrljivost ter pospešen proces staranja. Prav tako lahko nezdrava prehrana upočasni zdravljenje bolezni. Po 65. letu lahko akutne in kronične bolezni, slabo ekonomsko stanje, osamljenost ali pa odrinjenost zelo neugodno vplivajo na prehranjevanje starejšega človeka. Na slabo prehranjenost starejših lahko vpliva otežkočeno uživanje hrane zaradi fizične nesposobnosti, npr. nezmožnosti žvečenja hrane, nezmožnosti nakupa živil, nezmožnosti priprave hrane (Ješe 2009: 13).

Ker v diplomski nalogi raziskujem socialna omrežja starih ljudi, je pomembno omeniti raziskave, ki povezujejo socialna omrežja z zdravjem starih ljudi.

Empirične raziskave kažejo, da so učinki socialnih mrež povezani z zdravstvenim stanjem starih ljudi. Potrjeno je, da so mreže varovalni dejavnik, učinek mrežnih interakcij je odvisen od različnih okoliščin, med katerimi so bistveni dohodek, fizična kondicija starega človeka in njegov spol. Stari ljudje z nižjimi dohodki so praviloma bolj izpostavljeni zdravstvenim tveganjem, imajo slabši dostop do zdravstvenih storitev in manj ustrezno prehrano. Tisti, ki je zdrav v smislu, da ne trpi zaradi funkcionalnih omejitev, je lahko avtonomen v dnevnih aktivnostih in manj odvisen od socialnih mrež ali obratno. Ko se znižane fizične zmožnosti kombinirajo s pomanjkljivostjo v socialnih mrežah, lahko to povzroči resne zdravstvene težave pri starem človeku (Dragoš 2000a: 304).

Ker so zaradi socializacijskih dejavnosti ženske bolj socialno spretni, so podporni učinki socialnih mrež močnejši pri ženskah kot pri moških. Drugače velja za moške, ki so verjetno bolj instrumentalno nevešči. To lahko pomeni, da imajo socialne mreže močnejši učinek na ženske, ker znajo mrežne potenciale učinkoviteje izkoristiti od moških. Isto lahko sklepamo, da imajo mreže močnejši vpliv na moške kot na ženske. Na starost so socialne mreže pomembne, in ker so moški manj socialno spretni od žensk, postanejo bolj ranljivi, če ostanejo brez mrežne podpore (op. cit.: 304–305).

Švedska raziskava Umrljivost med starejšimi ženskami in moškimi v Švedski mestni občini, ki je trajala 6 let, je zajela ljudi, stare 75 let ali več, ki živijo doma. Analizirala je

razmerje med starostjo, samooceno zdravja, umrljivostjo, bolehnostjo, življenjskim zadovoljstvom, materialnim statusom in socialnimi mrežami. Ugotovili so razlike med socialnimi mrežami starejših moških in žensk. V prejšnjem poklicnem življenju so imeli moški več zunanjih stikov, medtem ko so ženske imele več družinskih stikov. Ti različni vidiki socialnih mrež so seveda spremenljivega pomena za starejše osebe, ker tudi vplivajo na procese v kasnejšem življenju z različnim predvidevanjem mortalitete. Druge študije so pokazale enake tendence. Socialna podpora, ki ni del sorodstva, je predvidevala štiriletno mortaliteto med starejšimi moškimi, emocionalna podpora pa je bila v povezavi s sedemletno mortaliteto pri ženskah. Socialna podpora in teorije stresa napeljujejo na možnost, da so ženske bolj občutljive kot moški glede posledic manjše podpore ali bolj stresnih družinskih okoliščin (Gustaffson, Isacson, Thorslund 1998: 592).

Hipoteza različnih avtorjev je, da bolj razširjena socialna omrežja z močnejšo podporo vodijo k boljšemu počutju, medtem ko pomanjkanje socialnega omrežja in družbene podpore lahko prispeva k slabšemu zdravju. Ta hipoteza temelji na ugotovitvah, da osiromašeno socialno okolje negativno vpliva na zdravje (Gallegos Carrilllo et al. 2009: 7). Raziskave so bile narejene tudi na področju socialne participacije. Socialna participacija predstavlja aktivno udejstvovanje v socialnem svetu in implicira na to, da se ljudje odločijo za participacijo. Ugotovili so, da je pomembno ostati aktiven v starosti in razvijati nove socialne stike. Aktivnosti, kot so prostovoljstvo, obisk cerkve, videvanje prijateljev, so povezane z manjšo umrljivostjo (Bennett 2002: 165).

1.3 Družbena vloga in položaj starih ljudi

Starost je povezana z družbo na dva načina. Na eni strani vpliva na družbene razmere, na drugi strani pa je v veliki meri družbeni konstrukt oz. družbena vloga, ki jo mora vsakdo, ko preide določeno starostno mejo, igrati (Pečjak 1998: 61).

Napovedane demografske spremembe (večje število starih ljudi in manjše število rojstev) je treba jemati kot opozorilo, da se relativna razmerja med generacijami hitro spreminjajo in se jim je treba prilagoditi tako, da bo sleherna generacija spet našla svoj funkcionalni prostor v socialni celoti (Sedmak 2009: 34). V družbi imamo aktivno srednjo generacijo, ki s prispevki polni pokojninsko zavarovanje, iz katerega se kot pokojnine izplačujejo prejšnji aktivni generaciji. To deluje toliko časa, dokler so generacije med seboj uravnotežene

(Ramovš 2003, po Resman 2005: 14). Ljudje, ki so zdaj stari, so dali in prispevali družbi v svojem aktivnem življenju: kot starši, ki so vzgojili sedaj aktivne generacije; kot zaposleni, ki so prispevali k družbenemu razvoju; kot plačevalci pokojnin svojih staršev. Upravičeno pričakujejo, da jim bo to povrnjeno, ne v celoti in na isti način, ampak v meri in na način, ki zagotavljata času in razmeram primerno kakovost življenja (Mesec 2003: 47). Zaskrbljujoča pa je miselnost sedanje srednje generacije. Značilna miselnost je materialno udobje v potrošniški nepremišljenosti in nerazvita možnost za medsebojno sodelovanje. Če bo ohranila to miselnost v starosti, bo to uničujoče zanjo in za obe mlajši generaciji (Ramovš 2003, po Resman 2005: 14).

Družina in star človek sta danes drugačna kot v tradicionalni družbeni skupnosti. Struktura družine se je z urbanizacijo spreminjala od prostorsko povezane nuklearne družine do prostorsko razkropljene sorodstvene mreže. V bivalnem okolju starega človeka je nastal socialni vakuum ob odsotnosti družinske mreže. Družba se je na spremembe odzvala z instrumentalno logiko in institut zavarovanja dopolnila s funkcionalnimi institucijami, ki so z institucionalnim nadomeščanjem družinskih funkcij zagotavljale uniformno socializacijo v starosti (Resman 2005: 12). To, kar je v preteklosti zagotavljala družina, danes zagotavljajo domovi za stare in druge institucije.

V starosti se spreminjajo vedenjski vzorci interakcije med posameznikom in okoljem. Starostne spremembe zmanjšujejo posameznikove sposobnosti presojanja, odločanja in sprejemanja informacij, kar označujejo kot zmanjšano stopnjo kompetence v starosti. Nastopajo pa tudi družbeni procesi, ki stopnjujejo nekompetentnost: stereotipi, prisilna upokožitev, osebne izgube. Čeprav ti delujejo izven posameznika, omejujejo njegovo sposobnost obvladati pritiske iz okolja (op. cit.: 17). Okolje z interakcijo posamezniku sporoča, da opušča pričakovanja do njega, kar povzroča, da so stari ljudje manj aktivni in potisnjeni na stranski tir. Družba jim da vedeti, da se morajo umakniti iz družbenega življenja, postati morajo pasivni, vdani v usodo in osamljeni. Stereotipi in vpliv medijev narekujejo ljudem, da je osamljenost del starosti. Osamljenost je pojav, vezan na človeka in družbo. Vpliva na posameznikovo osebnost, ker človek zaradi izoliranosti ne more podeliti tega čustva z drugimi, in je čustvo, povezano z družbo, ker je posameznik del družbe, a zaradi osamljenosti izoliran od nje (Mali 2002: 318–319). Zaradi osamljenosti in drugih osebnih procesov je začetek tretjega življenjskega obdobja eno najbolj stresnih

obdobij v življenju (Pečjak 1998: 73). Najhujši stres predstavlja smrt zakonca, ločitev, smrt družinskega člana, bolezen ali invalidnost (Pečjak 2007: 83). Vsi naštetí dogodki lahko prizadenejo katero koli generacijo, vendar se pojavljajo predvsem v tretjem življenjskem obdobju, kar vpliva na fizično in duševno integriteto starega človeka.

Stresom se starejši ljudje težko prilagodijo, posledice so hude in dolgotrajne negativne emocije, ki poslabšajo njihovo telesno in duševno stanje. Najpogostejša reakcija na strese v starosti sta žalost in depresija. Najhujša posledica depresije je samomor, ki s starostjo narašča, še posebno pogosti so od 55. do 65. leta ter od 75. leta naprej. Glavna vzroka samomora sta hujša starostna bolezen in osamljenost. Osamljenost je povezana s stresom in izgubo bližnjih oseb (op. cit. 2007: 148–152).

Družbena vloga starih ljudi je pod vplivom prevladujočih stereotipov, ki vključujejo mnogo negativnih lastnosti, kot so: nemoč, odvisnost od drugih, slab spomin, egoizem. Redkejši so pozitivni stereotipi, ki prikazujejo starejše ljudi kot modre in izkušene. Starostni stereotipi so pomanjkljivi, ker posplošujejo in ne ustrezajo resnici (Pečjak 1998: 63). Poleg stereotipov družba predpisuje izražanje čustev svojim najstarejšim članom, kar je oblika nadzora nad vsebino in načini izražanja čustvovanja starih ljudi (Mali 2002: 317). Vloge v družbi zapovedujejo neko obliko vedenja in starejši ljudje igrajo številne vloge. Zelo omejujoče so vloge pasivnega starostnika, vloga človeka brez družabnih, kulturnih in spolnih potreb, vloga intelektualno prizadete osebe itd. Pri starejših osebah so pogosti konflikti med starostnimi vlogami, ki obstajajo iz prejšnjih let, in novimi, ki se oblikujejo (Pečjak 2007: 80–82). Vloga starih staršev je dandanes v marsičem edina socialno sprejemljiva vloga starih ljudi. Na izoblikovanje njihove vloge vpliva več dejavnikov: različna vloga spolov starih ljudi, krajevne razdalje in odraščanje vnukov (Höpflinger 2008, po Pihlar 2010b).

Starostni stereotipi ne samo nepravilno stigmatizirajo stare ljudi, temveč vplivajo tudi na njihovo doživljanje in vedenje. Občutijo se starejše, kot so, tako se izpolnjuje samouresničujoča prerokba (Pečjak 1998: 65). Samouresničujoča prerokba je pojav, ko se naša predstave ali pričakovanja izkažejo za pravilna ravno zato, ker jih imamo. Močne predstave povzročajo, da bolj opazimo in si zapomnimo stvari, ki se z njimi skladajo, kot

pa tiste, ki se ne. Posledično se odzivamo tako, kot bi bilo to, o čemer smo prepričani, res (Iršič 2004: 48).

Starostni stereotipi stigmatizirajo starega človeka in vplivajo na njegovo doživljanje in vedenje. Tako se ljudje zlahka počutijo starejše, kot so v resnici. Na eni strani imamo družbo, ki starim ljudem predpisuje vloge in čustva, na drugi strani pa posameznikovo individualno občutenje starosti, ki ni vezano na družbeno pogojevanje starosti. Tako človek na zunaj deluje kot starostnik, njegovo čustveno življenje pa ni v skladu z družbenimi pričakovanji. Ker današnja družba pojmuje čas v glavnem neosebno, kronološko, ljudje doživljajo starost kot kronološko stanje, ki se konča s smrtjo. V resnici pa je starost čas izvirnih osebnih možnosti, priložnost za osebno nenadomestljiva človeška dogajanja, ki jih je mogoče opraviti le v starosti (Mali 2002: 318).

Marginalizacija starih ljudi povzroča radikalno družbeno razvrednotenje starih ljudi na temelju zmanjšanja proizvajalne koristnosti starih ljudi za družbo. To stereotipno vrednotenje odvečnosti in nekoristnosti starosti povzroča, da se bioloških sprememb ne jemlje več kot nekaj samoumevnega, temveč nasprotno. Stari ljudje se potemtakem stereotipizirano grdi, bolni, zanemarjeni, senilni in v napoto. Starost se na osnovi takega mišljenja razvrednoti in tabuizira v nekaj manjvrednega, to pa stare ljudi potiska v pasivne družbene sopotnike. Biološkemu zmanjšanju spodobnosti starih ljudi sledi diskriminacija svoje lastne podobe, saj se v luči družbenega razvrednotenja spreminja tudi osebna samopodoba (Irgl 1995: 297–298).

Samopodoba starih ljudi se na ta način vse bolj približa diskriminirajoči podobi v družbi in v skladu s tem se pričnejo obnašati tudi sami: počutijo se prazne, nekoristne, zbolijo. S tem nehote potrjujejo prvotno družbeno diskriminacijo starosti (op. cit.: 298). Samopodoba je to, kar mislimo, da smo. Poleg tega zajema naše predstave, zaznave, misli, pojmovanja in prepričanja o sebi, čustva, ki jih gojimo do sebe, vključno z vrednotenjem samega sebe. Samopodoba se nanaša na osebnost, pomeni posameznikovo duševno zrcaljenje osebnosti. Samopodoba je del osebnosti in sodi med najpomembnejše notranje standarde, merila in gibal, ki usmerjajo naše doživljanje in obnašanje (Musek 2010: 395–396).

V zadnjih letih smo postali pozorni, kako nepotrebno negativen je naš odnos do starih ljudi. Zaskrbljenost je razumljiva, ko razmišljamo o zadevah, kot sta npr. investiranje v pokojninski sistem in zagotovitev zdravstvene oskrbe starejšim. Vendar starost ni samo telesna krhkost in potreba po negi. Dejansko je to tipična karakteristika o starih ljudeh na koncu njihovega življenja. Negativen odnos vodi do ageizma, ki obravnava stare ljudi ne kot individualne posameznike, temveč kot homogeno skupino, ki jo diskriminiramo (Coleman, Bond, Peace 1993: 10). Ageizem je diskriminacija starih ljudi. Izloča osebe iz družbenega življenja npr. s prisilnim upokojevanjem zaradi koledarske starosti. Pri ageizmu gre za neupravičeno posploševanje nekaterih lastnosti na vse posameznike v skupini. Protagonisti zahtevajo, da vsakega človeka ocenjujemo kot individuum, ne kot člana koledarske skupnosti (Pečjak 1998: 67–68). Ageizem je tako globoko zasidran v človeški kulturi, da se ga mnogi ageisti ne zavedajo ali pa ga imajo za samega po sebi umevnega. Obstaja celo pri diskriminiranih starih ljudeh, ki verjamejo, da jim zato, ker so stari, ne pripadajo nekatere človekove pravice. Ageizem je tudi odziv na frustracije in strese, ki jih je življenje polno. Napetost in agresivnost je najlažje sprostiti proti skupini, ki je šibka in nezavarovana (Pečjak 2007: 95–96).

Zaradi tabuiziranosti se o starih ljudeh in starosti v medijski in drugi javnosti zelo malo govori. Tabuji sodijo med negativna iracionalna stališča, ne zajemajo samo razuma, ampak celotnega človeka in družbeno ozračje. Posledice tabuiziranja so negativne za kakovostno življenje in sožitje ljudi. V današnjem času sta dva pogoja, da človek premaga tabu starosti. Prvi je, da se osebno in zavestno odloči za proces sprejemanja svoje starosti in da se tega loti s procesom osebnega učenja na način, ki bo vodil do uspeha (Ramovš 2003: 53–59).

Hvalič Touzery (2003: 53–56) se strinja, da se zaradi tabuiziranosti o starosti malo govori. Tabuizacija je danes kolektivna patologija časa, ki škodi vsem trem generacijam. Mladi ne dobivajo potrdila, da je starost smiselno obdobje človeškega življenja, stari ljudje, ki ne sprejmejo svoje starosti, pa je ne morejo živeti polno. Našteje nekaj najpogostejših stereotipov o starih ljudeh:

- v starosti oslabijo telesne funkcije, pogoste so bolezni,
- staranje je bolezen,
- nekoristnost starih ljudi,

- izguba spomina je neizogibna, tudi demenca,
- starost se izenačuje z onemoglostjo in nesamostojnostjo,
- neizogibna odvisnost od drugih in potreba po institucionalizaciji,
- upad zainteresiranosti in sposobnosti za spolnost v starosti,
- stari ljudje so vsi enaki.

Kako uničiti potem negativne stereotipe o staranju? Pomembna je pozitivna slika o staranju v medijih, pogostejši pogovor o staranju in starih ljudeh ter boljše spoznavanje starih ljudi v mladosti, pripravljanje nanjo v srednjih letih in njeno sprejemanje v starosti. Na starost se je potrebno pripravljati osebno, otresti se je treba stereotipov, da ne delamo krivice drugim in tako sprejmemo lastno starost. Ta je kakovostnejša, če star človek izkoristi življenjske možnosti, ki mu jih prinaša (Rus 2008: 23).

Seminar o starih ljudeh, starosti in staranju iz leta 2004 v Ljubljani si je postavil vprašanje, kako mediji predstavljajo in ponazarjajo položaj starejših v družbi. Ugotovili so, da je navzočnost starejših v slovenskih medijih omejena na nekaj socialnih tem, ki le utrjujejo prepričanje, da je reševanje socialnih vprašanj starejših ljudi zgolj igra na ničto vsoto, v kateri starejši ljudje jemljejo mlajšim. Udeleženci so menili, da je treba začeti akcijo za odpravljanje stereotipov o starosti in staranju. S tem se bodo utrdile možnosti za utrjevanje medgeneracijske složnosti in možnosti, da se igra na ničto vsoto spremeni v igro s pozitivnim izidom za vse (Sedmak 2005: 204).

Kako se odziva posameznik na proces staranja, je odvisno od prožnosti in načina mišljenja o staranju nasploh. V naši kulturi navadno skrivamo leta, za razliko od drugih, ki mislijo, da postaja človek z leti modrejši. Naše negativne misli o procesu staranja izhajajo iz dejstva, da povzdigujemo mladost. Najmanjšega znamenja staranja ne pojmuje kot zorenje, ampak kot nazadovanje in bližanje smrti (Kristančič 2005: 41–43). Na posameznikov odnos do starosti vpliva tudi država s svojo držo do starih ljudi. Zaviršek in Škerjanc (1998, po Vrhovnik 2008: 13) pravita, da se v Sloveniji kaže patologiziranje starosti kot družbeni problem. O starih ljudeh se pogosto govori kot o nacionalnem bremenu, o resni družbeni težavi, o problemu, ki bo pestil prihodnje generacije. Pojavlja se vprašanje, kam s starim, kot da gre za vprašanje odlaganja jedrskih odpadkov. V takšnih

pristojnostih je mogoče zaznati vidike družbenega izključevanja, ki je ena od občih značilnosti sistema socialnega varstva v Sloveniji.

Za stare ljudi je značilna družbena nemoč, ki se s kronološko starostjo še povečuje in tako onemogoča vplivanje na spremembe njihovega položaja. Nemočni so, ker so stari in ker jih za onemogle naredi še družba. Kako lahko potem presekamo začaran krog diskriminacije v starosti? Potrebno je ozaveščanje družbe o enakovrednostih vseh življenjskih obdobjih ter o starosti in problemih, ki jih to obdobje prinaša. Da bi se začaran krog presekalo, bi morali člani aktivne generacije posoditi svojo moč starim ljudem (Irgl 1995: 301). Poleg tega je naloga družbe promocija pravic, ki jih imajo starejši ljudje. Za uveljavljanje teh pravic je starejše treba vzpodbujati in jih osvestiti, da te pravice imajo. Potrebno jih je vključiti v družbeno dogajanje, jim pokazati, kako koristni so lahko in kako jih družba potrebuje. Treba jih je motivirati, da bi čim dlje ostali delavni in družbeno aktivni. Tako kot stari ne morejo brez mladih, tudi mladi ne morejo brez starejših. Gre za vzajemen odnos med generacijami, ki edini lahko vodi v zdravo družbo. V družbi, ki se stara, mora pojem medgeneracijske solidarnosti zavzeti osrednje mesto. Tu se vključijo tudi mediji, ki morajo v družbi spodbujati zavedanje o starosti, o pravicah starejših in o možnostih, ki jih za zadovoljevanje svojih potreb in pravic starejši imajo (Cvahte 2004). Z večjim zavedanjem pozitivnega doprinosa, ki ga imajo lahko starejši v naši družbi kot nosilci kulturnega izročila, prenašalci tradicije, kot stari starši in prastarši, se bo njihov položaj okrepil in utrdil v njihovih očeh, nato tudi v očeh mlajših generacij (Bondevik 2003: 25–26).

Dejstvo je, da so bili stari ljudje vedno, tudi v preteklosti, ko jih je bilo relativno manj kot danes, pomemben del družbe, predvsem pa znamenje zdravega družbenega etosa, skupnega prostora, ki je odražal sožitje ter visoko kulturo življenja in medgeneracijskega sožitja. To ne pomeni, da ni bilo problematičnih odnosov v posameznih okoljih. Družba sploh ne vidi mnogih oblik družbene produktivnosti starih ljudi, ker pač to ne sodi v njen horizont. Višje življenjsko pričakovanje in daljše obdobje staranja ni nekaj, česar bi se bilo treba bati, ravno nasprotno, gre za veselo pričakovanje dolgega življenja. Oblasti bi se morale bolj truditi za to, da bi videle čez plot lastnih socialnih politik in miselnega vzorca koristi in stroškov, ki je za ljudi večinoma poniževalen. Še najhuje pa je, da se oblastne strukture ne zavedajo potencialov, ki jih predstavljajo stari ljudje v državi (Amann 2004,

po Mlinar 2010). V razpravah se ne ukvarjajo dovolj z aktivno vlogo, ki jo imajo ali bi jo lahko imeli starejši v družbi (Sedmak 2005: 206).

1.4 Skupnostno socialno delo

Ne *Mislim, torej sem* (Cogito, ergo sum, kot pravi Descartes), ampak *Pripadam, torej sem* (Convivo, ergo sum).« (Jeriček 2004: 36).

Pojem skupnosti je v preteklosti pomenil povezano skupino ljudi, živečo na določenem kraju. Skupnosti so članom nudile oporno mrežo in poskrbele bolj ali manj za vse njihove potrebe – tako so delovale preventivno v več pogledih – prispevale so k boljšemu počutju, zdravju in k manjšemu številu socialnih in drugih bolezni (Jeriček 2009a: 40). Redne neformalne interakcije v tradicionalni skupnosti so omogočile medsebojno pomoč, solidarnost, dajale občutek varnosti, izmenjevanje informacij v bližnji okolici in o njej, omogočile so skupno reševanje težav tako na skupni kot na individualni ravni. Spremembe v družbi imajo posledice tudi v skupnosti, saj se pojavljajo nove oblike (npr. virtualne skupnosti), ki so bolj odprte in manj vezane na geografske oziroma prostorske dejavnike. Bivanjske skupnosti – soseske niso več primarne skupnosti, kjer bi se vsi poznali in skrbeli drug za drugega, pogosto gre za zelo šibke socialne vezi, brez globljih stikov in poznanstev. Za veliko naselij bi lahko rekli, da so le spalna. Posledica tega je, da so ljudje prisiljeni pripadati številnim (odnosnim) skupnostim, zato nekateri govorijo o multiskupnostnem posamezniku (Anderson 1999, po Jeriček 2009b: 59), ki se mora odločiti, katerim skupnostim bo pripadal. Vzrok je mogoče iskati v tem, da so novodobne (odnosne) skupnosti prevzele zadovoljevanje le določenih psihosocialnih potreb in funkcij, ki so jih včasih izvrševale zaprte skupnosti (Jeriček 2009b: 59). Spontane oblike grajenja skupnosti v današnji razcepljeni in individualizirani družbi ne uspejo več roditi sadov, zato je naloga vseh pomagajočih poklicev – tudi socialnih delavcev, da razmislijo o možnostih spodbujanja vzpostavljanja socialnih mrež (Jeriček 2004: 36).

Definicij skupnosti je veliko. Večinoma z njo mislijo na ljudi, ki živijo na določenem ozemlju, vzpostavljajo tesne odnose in čutijo pripadnost (Jeriček 2009a: 40). Tönnies (1999: 63-65) opredeljuje tri ravni skupnosti, v kateri se izražajo tudi tri različne vrste odnosov in vezi. Osnovna raven skupnosti je družinsko življenje, ki jo poimenuje skupnost krvi (družina, sorodstvo). Zaradi skupnega bivanja z drugimi ljudmi se ta razširi na

skupnost kraja ali skupnost ozemlja (soseščina, vas, predindustrijsko mesto). Povezujoč člen skupnosti kraja ni več kri, temveč zemlja, prostorska bližina. Najširša oblika skupnosti in najvišja zvrst skupnosti je skupnost duha. Pomeni razširitev skupnosti kraja, katerega jedro povezanosti je skupno prijateljstvo, skupno učinkovanje in delovanje v isto smer in v enakem smislu. Skupnosti so med sabo najtesneje povezane oziroma so solidarnostne tvorbe, ki zajemajo celovitost človekove osebnosti.

Jeriček (2004: 37–41) pojmuje skupnost kot vzorec dogajanja, ki je hkrati entiteta in proces, ki ustvarja to entiteto. Skupnost sama sebi določa identiteto. Je določena vrsta pojava, za katerega so pomembni procesni učinki, ki jih izzove v sistemu. Pri socialnih sistemih, ki se jim zgodi skupnost, je velikokrat opaziti pozitivne vplive na udeležene posameznike. Skupnost je kompleksen, avtopoetski, netrivialen, evolucijski, nenehno rastoč in razvijajoč se sistem, ki ima strukturo in proces.

Socialno delo, ki je orientirano na skupnostno delovanje, mora razumeti skupnost, zato je pomembno, da jo jasno definiramo. V družboslovnih razpravah prepoznamo dve obliki razumevanja tega pojma. Pri prvi obliki pogledi izhajajo iz strukturnih značilnosti skupnosti v povezavi s prostorom, njihovo strukturo in njihovo politično identiteto kot entiteto države. Pri drugi pa je socialno psihološka predpostavka, ki poudarja pomen skupnega bivanja, identiteto, odnose v smislu obstojanja in načina povezovanja (Žnidarec Demšar 2004: 31).

Termin skupnost se najpogosteje uporablja v naslednjih družbenih okvirih, v katerih se skupnosti lahko ali se je že pojavila in ne za okvire, ki so že sami po sebi skupnost (Bahovec 2005: 10–11):

- skupnost kot skupina ljudi, ki živijo na določeni geografski lokaciji in se do neke mere identificirajo s skupnim bivanjem: med ljudmi obstajajo vezi, osebne in neosebne, formalne in neformalne. Pripadnost prostoru tako (vsaj občasno) pomembno vpliva na življenje posameznikov, medsebojne odnose in odnos skupnosti do zunanjega okolja. Primeri so lahko soseščina, lokalne skupnosti, pa tudi obsežnejše enote. Vendar mnoge geografsko povezane skupine niso skupnosti; tako npr. skupina ljudi, ki živi v tako imenovanem spalnem naselju, še ni skupnost v celovitejšem pomenu, čeprav se v to lahko razvijejo;

- skupnost kot skupina ljudi, ki jih povezujejo skupne kulturne, etnične, religiozne in druge značilnosti, ki pomembno določajo skupno identiteto posameznikov in družbene skupine;
- skupnosti v ožjem smislu male skupnosti, to so relativno tesno, trajneje in trdneje povezane skupine, v katerih posameznik deleži pomemben ali bistven del življenja;
- skupnost v najširšem pomenu besede: človeštvo kot ena skupnost;
- skupnost v splošni rabi. Nanaša se na ljudi, ki so vezani na neko dejavnost (poklicne skupnosti) ali posebne zahteve (skupnost starejših, ki potrebujejo dnevno oskrbo);
- skupnost kot institucija ali organizacija s formalno strukturo. Primer so zveze držav (Evropska skupnost, Skupnost neodvisni držav), lokalno organizirane skupnosti, povezave zaradi gospodarsko-političnega interesa (skupnost Alpe-Jadran);
- virtualne skupnosti: skupnosti, ki se oblikujejo z uporabo internetne komunikacije; med člani pogosto ni neposrednega osebnega stika;
- skupnosti, ki se razvijejo iz skupin parcialnega interesa, to je ob izrecno parcialni vsebini, in druženje v teh okvirih primarno ne vpliva na druge vsebine življenja.

Potrebna sta dva minimalna pogoja, da lahko govorimo o skupnosti kot sociološki entiteti, ki je več kot skupek posameznikov. V vsaki skupnosti se izražajo osebni, kulturni in strukturni vidiki povezanosti. Ljudje se počutijo povezani zaradi neke notranje simbolne vezi, ki jo sprejemajo za del svoje identitete. Vsebina vezi ima za posameznike poseben pomen, je vrednota, ki pomembno vpliva na njihovo življenje in deluje kot povezovalno jedro. Vsaka skupnost oblikuje komunikacijsko povezan prostor, do katerega posamezniki čutijo pripadnost (op. cit. 2005: 13).

Tako se v skupnosti razvijejo mreže družbenih odnosov, ki zajemajo: neposredne medosebne odnose med člani in nečlani; odnose posameznikov do skupnosti kot celote in do drugih skupin, institucij; odnos med različnimi skupnostmi in institucijami (op. cit. 2005: 14). Žnidarec Demšar (2004: 34) ugotavlja, da se v skupnosti prepletata dve vrsti mrež: mreža neformalnih odnosov med ljudmi, ki jih povezujejo sorodstvo, prijateljstvo, prostorska bližina, ter mreža formalnih organizacij, ki omogočajo zadovoljevanje socialnih potreb ljudi na lokalni ravni.

Izhodišče za razumevanje skupnostne usmeritve je obravnavanje človekove situacije v sistemu socialnih mrež, ki se prepletajo na štirih ravneh: mikroraven, mezosistem, ekosistem in makrosistem. Vse ravni so ekološka perspektiva socialno kulturnih tveganj in možnosti, ki je podlaga za sistemski pristop socialnega dela. Če gledamo na skupnostno socialno delo skozi ta pristop, se zmanjša nevarnost napačno ocenjenega pomena skupnostnih vezi in možnosti neformalne pomoči v smislu, da bi z medsebojno pomočjo nadomestili usluge družbenih služb. Pomemben je medsebojni odnos obeh oblik pomoči, ki se dopolnjujeta. Tako socialno delo doseže svojo legitimnost v družbi takrat, ko prestopi meje institucij in se poda v skupnost (Rapoša Tajnšek 1990: 64–65).

Skupnostno orientirana praksa socialnega dela je usmerjena v različne skupnosti, tako v lokalno kot funkcionalno skupnost, in zahteva formalno ter neformalno mrežo pomoči. Zasnovana je na ideji, da je skrb za ljudi skupna naloga profesionalcev na področju organizirane pomoči in tudi samih članov skupnosti (Žnidarec Demšar 2004: 35). Koncept skupnega življenjskega okolja predstavlja izhodišče za skupnostni pristop v praksi socialnega dela, ki obravnava tako potrebe ljudi kot tudi posameznih uporabnikov, in sicer v kontekstu življenjske situacije v skupnosti (Rapoša Tajnšek 1993: 140). Socialni delavci, ki so sprejeli stališče skupnostne usmeritve, morajo najprej spoznati skupnost in šele ko ugotovijo, kaj skupnost potrebuje, lahko združijo formalne in neformalne oblike pomoči, upoštevajoč načelo spoštovanja uporabnikov socialnih storitev (Martinez Brawley 1995, po Žnidarec Demšar 2004: 35). Skupnostna usmeritev v socialnem delu usmerja socialne delavce, da podpirajo delovanje skupnosti, prispevajo k povezovanju članov v skupnosti in zadovoljevanju izraženih potreb skupnosti ter posameznikov. Usmerja jih h krepitvi skupnosti, da razvije moč, znanje in strategije za upiranje neenakosti pri zagotavljanju storitev in konfrontacija z vzroki diskriminacije in depriviligiranosti (Mayo v Adams in dr. 1998, po op. cit. 2004: 37). Njen razvoj je mogoč le na razvijanju enakopravnega sodelovanja med profesionalci in člani skupnosti, zato si skupnostno orientirano socialno delo prizadeva k porazdelitvi moči med akterji zagotavljanja storitev (Darvill, Smale 1990, po op. cit. 2004: 35).

Skupnostna skrb pomeni seštevek vseh virov pomoči, ki je v konkretnem okolju na razpolago ljudem v stiski (NISW 1982, po op. cit. 2004: 40). Vključuje celotno mrežo vseh virov pomoči, od neformalnega in formalnega dela civilne družbe do storitev javnih služb

in zasebnih izvajalcev, ki so posamezniku ali pa skupini uporabnikov v lokalni skupnosti na razpolago (C. in A. Waker v Adams in dr. 1998, po op. cit. 2004: 40). Glavni pristop za skupnostno delo je prepričanje, da imajo ljudje, ki delujejo skupaj, več zmožnosti, da izboljšajo svoje okoliščine, ker imajo znanje o stanju iz prve roke in vedo, kaj je potrebno, da se stvari spremenijo na bolje (Cyndi Hall 2010). Skupnostna skrb zahteva premik moči od profesionalnih služb k skupnosti, upošteva enakopravno sodelovanje uporabnikov, prizadeva se za njihovo opolnomočenje. Ko gre za razvijanje in spreminjanje teh mrež v korist vseh potencialnih uporabnikov v skupnosti, se skupnostna skrb povsem približa skupnostnemu socialnemu delu (Žnidarec Demšar 2004: 40–41). Gordon (2000: 72) pravi, da je cilj skupnostnega socialnega dela zagotovitev podpore lokalnim skupinam in pomoč pri razvijanju socialnih podpornih mrež znotraj skupnosti. Skupnostno socialno delo vzpodbuja medsebojno obliko pomoči in poskuša vpreči skupnostne vire za njihove lastne potrebe, seveda ob primerni podpori.

Twelvetrees (po Žnidarec Demšar 2004: 41) vidi skupnostno socialno delo kot proces, v katerem si socialni delavec skupaj z drugimi ljudmi prizadeva doseči večjo kakovost življenja s pomočjo kolektivne akcije, z odkrivanjem potreb in problemov, kjer organizirajo aktivnosti za njihovo rešitev. Mcneil (v Rapoša Tajnšek 2001, po op. cit. 2004: 41) razume skupnostno socialno delo zelo podobno, kot del generičnega socialnega dela s prispevkom k večji kakovosti življenja v skupnosti, doseženo s prilagajanjem med nenehno spreminjajočimi se potrebami in sredstvi za zadovoljevanje potreb. Skupnostno socialno delo temelji na procesih zavestnega, načrtnega spreminjanja, ki izhaja iz medsebojne odvisnosti vseh udeležencev – na osnovi spoznanja, da nihče ne more živeti sam zase. Barcley (po op. cit. 2004: 43) skupnostno socialno delo opredeli kot formalno socialno delo, ki v skupnosti odkriva probleme in njihove učinke na ljudi. Pomaga odkriti odgovornost in vire socialnih služb ter prostovoljnih organizacij, poudarja pomen podpore lokalne mreže formalnih in neformalnih odnosov in si prizadeva odkriti moč in skupne interese skupnosti. Te so izhodišče za njihovo povezovanje in zahtevanje sprememb. Socialni delavec v skupnosti z namenom vzpodbuja člane skupnosti, da sprejmejo več odgovornosti zase v načrtovanju, sprejemanju odločitev in uporabi sredstev (Milson Fred 1974: 47).

Rapoša Tajnšek (2001, po Žnidarec Demšar 2004: 41) pravi, da definicije skupnostnega socialnega dela upoštevajo naslednje skupne elemente:

- skupnostno socialno delo je način socialne intervencije v skupnost, kjer gre za sodelovanje socialnih delavcev pri procesih povezovanja in organiziranja ljudi v skupnosti,
- je zavestna in načrtna uporaba znanj, spretnosti in vrednot socialnega dela pri kolektivnih akcijah, ki so usmerjene v večjo kakovost življenja, reševanje problemov in razvijanje medsebojnih odnosov v skupnosti.

Dominelli (po op. cit. 2004: 42) vidi štiri poglavitne elemente, ki sestavljajo skupnostno socialno delo: skupnostna skrb za ljudi, da bi lahko živeli v skupnosti; razvijanje skupnosti kot pomoč pri razvijanju samopomoči; organizacija skupnosti, ki temelji na koordinaciji in upravljanju služb socialnega varstva; socialna akcija, ki povezuje prikrajsane tako, da bi povečali njihovo moč in deluje tudi na ravni strukturnih sprememb v družbi.

Obstoječe tipologije skupnostnega socialnega dela še vedno izhajajo iz prvotne Rothmanove (1976, po op. cit. 2004: 47) opredelitve, v kateri analizira tri temeljne modele skupnostnega socialnega dela: razvijanje skupnosti, skupnostno planiranje in socialna akcija.

Strokovna pomoč pri organiziranju skupnosti je ob naraščajočih problemih sodobnega sveta, ki jih spremljajo občutki odtujenosti in nemoči pri spreminjanju razmer in odnosov v neposrednem življenjskem okolju, enako potrebna kot pomoč pri osebnih stiskah in težavah (Twelvetrees 1991, po Rapoša Tajnšek 1993: 143). Ljudje, ki jih povezujejo skupne potrebe in interesi, potrebujejo pomoč, da bi lahko uporabili svojo moč za skupno spreminjanje sveta, v katerem živijo. Potrebujejo pomoč, da bi se zbrali, se povezali v skupino ali organizacijo, kjer bi uredili pravila ravnanja in vodenja ter svoje delovanje usmerili k želenim ciljem (Rapoša Tajnšek 1993: 143). Kot poudarja Kahn (1994, po Žnidarec Demšar 2004: 47): »Če hočeš uresničiti svoje interese, moraš imeti moč, zato se morajo ljudje, ki želijo skupaj kaj doseči, povezati in s skupnimi močmi prebijati čez ovire, dokler ne dosežejo zaželenega cilja.«

Model razvijanja skupnosti je pomemben, saj omogoča participacijo uporabnikov, s tem da v ospredje postavlja skupnost ali uporabnika, njihovo pojmovanje problema in lastno odločitev ter akcijo (Žnidarec Demšar 2004: 47). Twelvetrees (1991, po Žnidarec Demšar 2004: 47) poudarja, da zlasti od tistih članov skupnosti, ki so prikrajšani, marginalizirani ali diskriminirani, ki imajo malo izkušenj skupnega dela v skupnosti, ni mogoče pričakovati, da se bodo uspešno organizirali in uresničili skupno akcijo, ki bo pripeljala do želenih sprememb.

Weil in Gamble (1995, po op. cit. 2004: 48) sta model razvijanja skupnosti poimenovala organiziranje soseske oziroma lokalne skupnosti. To pomeni, da je fokus delovanja usmerjen le v prostorsko skupnost s ciljem razvijanja skupnosti za organiziranje, spreminjanje, načrtovanje ter razvoj za zagotavljanje večje kakovosti življenja na določenem geografskem območju. To je mogoče doseči le, če se lokalna skupnost poveže in razvije skupno vizijo razvoja. »Od spodaj navzgor« pobude za razvojne načrte so možne, če pripravimo specifične skupine uporabnikov, da bodo lahko uporabljale socialne in ekonomske investicije, za kar bodo potrebovale več znanja in spretnosti s področja vodenja. Ta pristop avtorja poimenujeta socialni in ekonomski razvoj skupnosti.

Skupnostno planiranje Žnidarec Demšar (2004: 48) opredeli kot delovanje »z vrha«. Izhodišče dela predstavlja ugotovitev, da skupnost pomeni niz nerešenih problemov, ki zahtevajo racionalne rešitve in načrtovane, usmerjene spremembe. V tem primeru poteka organiziranje skupnosti v glavnem na ravni institucionalnega delovanja in povezovanja. Cilj teh procesov je izboljšanje ali dopolnjevanje obstoječih ter načrtovanih novih programov in služb, ki koristijo prebivalcem lokalne ali specifične interesne skupnosti (Rapoša Tajnšek 1993: 143).

Weil in Gamble (1995, po Žnidarec Demšar 2004: 48) model, ki omogoča integracijo socialnih potreb v načrtovanje v lokalni skupnosti, poimenujeta socialno planiranje. K temu dodajata model razvijanje programov in povezovanje s skupnostjo, kjer specifične kategorije uporabnikov bolj enakovredno sodelujejo pri razvijanju storitev. Socialni delavci prek tega modela želijo razširiti in izboljšati programe socialnih služb, s tem pa povečati učinkovitost pomoči v skupnosti.

Zadnji model, socialna akcija, se po mnenju Rothmana (1976, po op. cit. 2004: 48) razlikuje od ostalih dveh po tem, da je njen primarni cilj pomoč pri zastopanju in uveljavljanju interesov prikrajšanih, zapostavljenih in diskriminiranih skupin v neposrednem življenjskem okolju. Usmerjena je tudi v pridobivanje novih ali razširitev obstoječih pravic, v ozaveščanje, edukacijo javnosti in prikrajšanih, zavzemanje za spremembo zakonodaje in prakse. Glede na raven delovanja, kot jo opredeljujeta Weil in Gamble (1995, po op. cit. 2004: 49), ločimo tri modele:

- »organiziranje funkcionalne skupnosti« – mikroraven si prizadeva za večjo socialno pravičnost, spremembe v ravnanju služb in nujenju storitev;
- »socialno gibanje« – mezoraven, ki deluje v smeri večje socialne pravičnosti v družbi;
- »politična in socialna akcija« – makroraven pa je usmerjena v spreminjanje politike z namenom pridobivanja politične moči in institucionalnih sprememb.

Pogosto pa socialna akcija, s katero želimo izboljšati življenjsko situacijo prikrajšanih skupin, temelji ali na samopomoči ali na socialnem planiranju, pogosto združuje oba vidika. Socialna akcija v skupnosti je lahko avtonomna ali pa poteka kot del širšega družbenega gibanja za večje pravice in boljši življenjski položaj prikrajšanih skupin (Rapoša Tajnšek 1993: 144).

Weil in Gamble (1985, po Milošević Arnold, Postrak 2003: 109) navajata vrsto profesionalnih vlog, ki jih socialni delavci opravljajo v okviru modelov skupnostnega socialnega dela. Te so: organizator, učitelj spretnosti, blažilec, načrtovalec, razvijalec, menedžer, raziskovalec in kandidat.

Svet prakse zahteva kompetentnost socialnega delavca na terenu, pomembno je kaj naredi. Delo v skupnosti zahteva repertoar spretnosti in tehnik za spremembe skupaj s povezanostjo sistemov od posameznikov, skupine do skupnosti. Tehnike se uporablja za posredovanje in proizvodnjo sprememb v enostavnih in kompleksnih okoliščinah. Več tehnik izvajalec obvlada, več možnosti ima na voljo, da nagovori uporabnika v situaciji. Raven usposobljenosti socialnega delavca je odvisna od števila poznanih tehnik in njene uporabe v različnih situacijah. Sledi pet pomembnih tehnik v skupnostnem delu, ki so razumljene kot ciljno usmerjeno vedenje v praktičnih razmerah s strani socialnega delavca:

- analize energetskega polja; za pomoč pri reševanju težav in načrtovanju sprememb,
- tehnike za oceno evalvacije programov; za razporejanje dejavnosti, da se zagotovi uspešno in pravočasno dokončanje skupnosti ali načrtovanje projekta (sprva se definira cilje, kdo je za kaj zadolžen),
- tehnike nominalnih skupin; za podpiranje skupnih odločitev, kjer zagotovimo enakovredno participacijo vseh članov (se uporablja v strukturiranih skupinah in je osredotočeno na skupno odločanje v zvezi z osrednjo temo, skozi ustvarjanje več idej s strani vsakega člana),
- Delphi; za prihodnje načrtovanje ali za doseganje zanesljivega dogovora mnenj (tu se izkoristi strokovno mnenje za kritično sprejemanje odločitev, pomembno je doseči dogovor),
- Q-Sort; za asistenco v majhnih ali velikih skupin, da definirajo možnosti in razvijejo prednostne naloge.

Te tehnike odražajo nujne dejavnosti, ki ustrezajo bistvenim elementom ali nalogam v vseh fazah skupnostnega dela, od organizacije in načrtovanja do razvoja (Pippard in Bjorklund 2003: 102–111).

1.5 Neformalne podporne mreže staremu človeku

Neformalna mreža temelji na medosebnih odnosih in solidarnosti in je v večji meri recipročna kot formalna mreža. Samostojnost v starosti se ne izpopolnjuje zgolj s sprejemanjem pomoči ob upadanju življenjskih moči, ampak tudi z recipročnim procesom izkoriščanja preostalih življenjskih sposobnosti, kar zadovoljuje potrebo čutiti se potrebnega. To je pri osebi, ki zgublja fizične in družbene zmožnosti, še posebej pomembno (Hojnik Zupanc 1999: 133).

Najpomembnejši vir socialne opore starejšim osebam so njihovi družinski člani (partnerji, otroci – običajno hči in drugi). Pomemben vidik socialne opore so tudi sosedske vezi. Te so pomembne za posameznike, ki ostanejo samostojni, to pomeni, da živijo sami v lokalni skupnosti. Zanje se v literaturi uporablja izraz *community-living elders* (Filipović, Kogovšek, Hlebec 2005: 205).

Pomembno je, kot pravi Rapoša Tajnšek (1993, po Hvalič Touzery 2007: 79), obstoječe mreže neformalne pomoči previdno, hkrati pa zelo skrbno podpirati in ohranjati. Varovati

in zagovarjati je potrebno interese posameznih članov mreže in pomagati pri razreševanju konfliktov. Človeško podporo in strokovno pomoč poleg starih ljudi potrebujejo tudi ljudje, ki podpirajo, negujejo in varujejo pomoči potrebne sorodnike, sosede in prijatelje. Brez take pomoči se lahko neformalni pomočniki počutijo preveč negotove, pogosto se prekmalu utrudijo ali pretirano izčrpajo.

Wenger (1989, 1994a, 1994b, po Hojnik Zupanc 1999:133) je neformalne podporne mreže opredelila s tremi kriteriji:

- prostorska bližina sorodnikov,
- delež družine, prijateljev in sosedov v podporni mreži,
- stopnja interakcije med starejšim posameznikom ter družinskimi člani, prijatelji, sosedi in skupinami v bivalnem okolju.

Sestava neformalnih socialnih omrežij je ključnega pomena za zadovoljevanje potreb starostnika po različnih razsežnostih socialne opore. Wenger (1994, v Hojnik Zupanc 1999, po Hlebec 2003: 172) je s kvalitativnim pristopom prikazala pet tipov socialnih omrežij starostnikov, in sicer:

1. omrežja sorodstvenega oziroma družinskega omrežja: omrežja štejejo do štiri člane, gre za ovдове starostnike stare nad 80 let, ki so slabšega zdravja. Značilnost tega omrežja je skupno bivanje z otrokom v istem gospodinjstvu ali v neposredni bližini;
2. omrežja, integrirana v bivalno okolje: omrežja štejejo do osem članov. Starejši ljudje so v starosti od 65 do 74 let. Značilnost za ta omrežja je tesna povezanost z družino, prijatelji in sosedi, med njimi je majhna geografska oddaljenost;
3. samostojna, samozadostna oporna omrežja: omrežja imajo do štiri člane, gre za samske osebe, ki večinoma živijo same in nimajo otrok. Značilnost tega omrežja je tipična povezanost z enim sorodnikom in sosedi;
4. oporno omrežje širšega bivalnega okolja: ti starejši ljudje imajo omrežja velika osem in več članov. Tu gre za aktivno povezanost z geografsko oddaljenimi sorodniki (običajno otroci) in bližnjimi prijatelji in sosedi;
5. omrežja oseb z zaprto zasebnostjo: gre za omrežja do štirih članov. Razvijajo ga neodvisni pari ali odvisne stare osebe, ki živijo zelo izolirano. V primeru, da imajo sorodnike, so geografsko oddaljeni, stikov s sosedi nimajo, imajo nekaj prijateljev, ki živijo v bližini.

Med temi tipi omrežij socialne opore sta najbolj ranljiva tretji in pet tip, saj v primeru bolezni in povečanih potreb po socialni opori zaradi starostnih sprememb starejši človek ob odsotnosti partnerja nujno potrebuje pomoč in nego s strani formalnih virov opore (Wenger 1994, po Hlebec 2003: 172).

Hlebec (2003, po Filipović, Kogovšek, Hlebec 2005: 205) ugotavlja, da pri nas obstajajo nekoliko drugačni tipi omrežij starostnikov, zato jih ne moremo v celoti preslikati na Slovenijo. Razlikuje šest skupin. Glede na klasifikacijo Wenger (1994, po ibid.) bi lahko eno skupino opisali kot omrežje širšega bivalnega okolja, drugo kot integrirano v lokalno okolje, medtem ko so ostale skupine izrazito družinsko oziroma sorodniško orientirane in bi jih lahko uvrstili v družinsko omrežje in so v raziskavi najpogostejši. Sosedje so najpomembnejši v skupini z omrežjem, integriranim v lokalno okolje, ta tip je manj pogost. Na podlagi analize raziskave Hlebec (2003, po ibid.) ugotavlja, da če poskušamo razmišljati o zadovoljevanju potreb starostnikov in potrebah po dodatni formalni pomoči v primeru večjih potreb po socialni opori, lahko ugotovimo, da čistih, najbolj ogroženih tipov po Wenger (1994, po ibid.) v Sloveniji nimamo zaradi geografske bližine sorodnikov. Med ranljivejšimi sta skupini z majhnim, samozadostnim družinskim omrežjem, ki imata na voljo maloštevilne vire neformalne opore. Med bolj ranljivimi so še starostnice z omrežjem širšega bivalnega okolja, omrežjem, integriranim v bivalno okolje, ter homogenim družinskim omrežjem. Pri prvih dveh je pomemben dejavnik odsotnost sorodniških vezi, pri tretjem je izrazita usmerjenost k otroku. Oblikovalci socialnih storitev bi se morali zavedati raznolikosti neformalnih omrežij in različnih potreb, ki jih imajo starostniki. Z ustreznimi metodološkimi instrumenti bi lahko določene potrebe starih ljudi po formalni opori zaznali, še preden bi se te pojavile (Hlebec 2004: 1006).

Analiza neformalnih socialnih omrežij Ljubljancanov po starostnih kategorijah (Kogovšek, Hlebec, Dremelj, Ferligoj 2003) je pokazala, da so sorodniki s starostjo čedalje bolj pomembni in za starejše od 65 let predstavljajo več kot polovico socialnega omrežja. Glede na dajanje posamezne vrste opore so ženske bolj specializirane za emocionalno oporo, moški pa za materialno oporo ter so vir finančne opore. Pri razvrščanju socialnih omrežij starostnikov se je pokazalo, da jih ne smemo obravnavati kot homogeno skupino s podobnimi neformalnimi socialnimi omrežji (Hlebec 2004: 993).

Kot ugotavljata Hlebec in Mandič (2005: 5), je med najpomembnejšimi kazalci kakovosti mrež socialne opore sestava mrež. Kljub temu da so za večino najpomembnejši sorodniki, je odsotnost drugih vrst odnosov v omrežju znak manjše kakovosti mreže socialne opore. Pretirana homogenost kaže namreč na omejene vire socialne opore. Hkrati kaže odsotnost sorodnikov – predvsem otrok – v mrežah starejših na določeno potrebo po dodatnih, tudi formalnih virih socialne opore.

Storitve za stare se zagotavlja diskriminatorno. Glavni težavi organizirane skrbi sta nepovezanost socialnih in zdravstvenih storitev za pomoč tistim, ki živijo doma, ter neenakopraven položaj teh v primerjav s starimi, ki živijo v domovih za stare. Negativni učinki takšne ureditve so:

- povečano povpraševanje po institucionalnem bivanju v domovih za stare,
- dolgotrajna oskrba starostnikov, ki živijo doma, se prenaša na neprofitni sektor,
- večini starostnikov sta omenjeni storitvi nedostopni, zato bo breme oskrbe prepuščeno neformalnemu sektorju in vsiljeno neplačani ženski delovni sili.

Če bo država opredelila vlogo neformalnega sektorja kot odločilno pri teh težavah, bodo socialna omrežja starih ljudi postala neenaka že na mikroravni. Slabosti neformalnega sektorja je mogoče nevtralizirati samo z aktivnim javnim sektorjem, saj je ta edini, ki zagotovi storitve dostopne vsem, neodvisno od tribalističnih kriterijev. To je pomembno pri oskrbi starejših, ker gre za šibkejšo kategorijo prebivalstva (Dragoš 2004: 117).

1.5.1 Družina kot temeljna oblika neformalne pomoči

Po sociološki opredelitvi je družina osnovna družbena celica oziroma primarna skupina, ki zagotavlja socialno reprodukcijo. Psihologija opazuje družino z vidika dinamike medosebne interakcije, ki temelji predvsem na emocionalnih in moralnih vrednotah in na tej osnovi tvori osnovno neformalno mrežo. Pristop Hojnik Zupanc (1999: 138) k družinskim odnosom med starejšo in mlajšo generacijo je funkcionalističen in izhaja iz vloge, ki jo družina opravlja v razmerju do starejših družinskih članov. Svojci so pomembni pomočniki starim družinskim članom v emocionalnem in instrumentalnem smislu in posredniki med strokovnimi službami in starejšimi sorodniki. Življenje starega človeka je usmerjeno pretežno v interakcijo s partnerjem in otroki. Harel et al. (1984, po Hojnik Zupanc 1999: 141) ugotavljajo, da so partner, otroci, sorodniki, prijatelji in sosedje pomemben potencial za starega človeka. Socialna opora, ki jo star človek lahko dobi v tem

okviru, pozitivno vpliva na njegovo funkcioniranje in psihično počutje. Raziskave kažejo (Acceto et al. 1987, po op. cit. 1999: 142), da so najbolj »zdravi« integracijski odnosi takrat, kadar generacije živijo ločeno, vendar dovolj blizu skupaj, da so stiki možni vsaj enkrat ali večkrat na teden. Vzorec družinske povezanosti pa je odvisen od življenjskega stila. Tisti, ki so razvili vzorec družinske povezanosti in medsebojne pomoči, ga ohranjajo tudi v starosti. Tisti posamezniki, ki so življenje preživeli bolj neodvisno in samostojno, pa želijo ta način ohraniti tudi v starosti in takrat, ko potrebujejo pomoč, prej posežejo po formalni obliki pomoči, kot pa da bi se obrnili na družinske člane (Hojnik Zupanc 1999: 143).

Družinska oskrba še pred nekaj leti v večini Evrope in pri nas ni bila deležna večje družbene pozornosti. Bila je nekaj samoumevnega, nevidni del družine. Demografski in družbeni trendi na eni strani zmanjšujejo nabor družinskih oskrbovalcev, na drugi strani pa se povečuje število starih ljudi, potrebnih pomoči in oskrbe, zato je potrebno tovrstno oskrbo vnovič ovrednotiti (Hvalič Touzery 2009: 109).

V kontekstu družinskega življenja ima staranje prebivalstva pomembno posledico v smislu skrbi za stare ljudi. Pri tem gre za razmerje med državo in družino ter delitev odgovornosti za oskrbo starih ljudi med njima. Neformalna družinska oskrba je pomemben vidik družinskega življenja, kjer pa (kot ugotavljajo številne raziskave in tudi avtoričina) izstopa vprašanje spolne delitve dela. Oskrba starih ljudi je še vedno v domeni žensk (op. cit.: 109–110).

Dragoš (2000a: 312) opozarja na dilemo; kako upoštevati vlogo spolnega dejavnika v razvoju neformalnih storitev, kaj je bolj koristno. Gre za izbiro med dvema možnostma:

1. ali naj s sklicevanjem na zmanjševanje javnih stroškov čim bolj prevalimo breme javne skrbi za stare na neformalne mreže, na ženske, ki to breme s tradicionalnim razumevanjem sprejemajo, hkrati pa država s privarčevanim denarjem vzpodbuja naložbe v gospodarstvo in izobraževanje;
2. ali pa se je treba zavzemati za bolj enakopraven sistem, ki bi na področju varstva in storitev za starejše enakomerneje porazdelil naloge in odgovornosti med posameznike in državo pa tudi med spoloma.

Rešitev vprašanj bo odvisna od tega, kakšne izbire kulturnih vzorcev se bodo na Slovenskem dolgoročno utrdile. Za socialne mreže je bolj kot za formalne institucije značilno, da so odvisne od prevladujoče kulture celotne družbe.

V Sloveniji opravljajo družinski člani precej več oskrbe in nege starih ljudi kot ustanove in programi javne mreže, vendar za to ne obstajajo natančni podatki, narejene so le ocene. Avtorji Predloga zakona o dolgotrajni oskrbi in zavarovanju za dolgotrajno oskrbo ocenjujejo, da je bilo v Sloveniji leta 2004 med 41 in 45 tisoč ljudi odvisnih od pomoči druge osebe. Projekcije prebivalstva, ki jih je pripravil Eurostat, pa nakazujejo, da bo leta 2015 že med 60 in 65 tisoč oseb potrebnih tuje pomoči

http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/aktualno/javna_razprava/zakon_o_dolgotrajni_oskrbi/Microsoft_Word_Pogosta_vprasanja_in_odgovori_o_Zakonu_o_dolgotrajni_oskrb....pdf: 6).

Po raziskavi v Sloveniji med najštevilčnejšim oskrbovalci prevladujejo ženske, največji delež med njimi predstavljajo otroci in partnerke. Povprečna starost oskrbovalcev je bila 53 let. Najpomembnejši razlogi za oskrbovanje starega človeka so omenili čustveno vez, občutek dolžnosti in moralne odgovornosti ter postopen prehod v oskrbovanje. Družinska oskrba postane opazna, ko se majhnim uslugam in občasni pomoči in oskrbi v času bolezni pridruži pomoč pri gospodinjanskem delu, osebni negi, urejanju uradnih stvari in težjih fizičnih delih. Oskrbovalec, ki nevede zdrzne v prevzem stalne oskrbe, se pogosto zave tega stanja, ko je že preobremenjen (Svetičič 2002, po Hvalič Touzery 2009: 110–112).

1.5.2 Samoiniciativne skupine civilne družbe

Samoiniciativne skupine civilne družbe so v zadnjem času v porastu. Rus (1990, po Hojnik Zupanc 1999:146) skozi družbene procese ta porast prepoznava kot dopolnilo profesionalne obravnave človeških stisk. Po Ramovšu (1992: 34–49) je psihološki motivacijski dejavnik razlog za nastajanje samoiniciativnih skupin, ki temelji na človekovi svobodni volji, težnji po smislu in smiselnosti celotne stvarnosti.

Samoiniciativne skupine delujejo po principu neformalne mreže in imajo tudi njene značilnosti. Posameznik lahko pripada več različnim skupinam/mrežam, delovanje mreže je živo, spreminja strukturo in način delovanja. Samoiniciativne skupine nastajajo na dva načina (Hojnik Zupanc 1999: 136):

- zaradi »notranjih« interesov kakšne skupine civilne družbe (npr. društva upokojencev) ali
- zaradi profesionalne ocene potreb katere od ciljnih skupin (skupine za samopomoč, univerze za tretje življenjsko obdobje ...).

Pri starejših prostovoljcih prevladujejo naslednji motivi za delovanje v skupini civilne družbe (Fischer in Schaffer 1993, po Hojnik Zupanc 1999: 136):

- notranja potreba čutiti se potrebnega in pomagati drugim,
- dobra izraba prostega časa, ki ga je dovolj,
- potreba po socialnih stikih,
- potreba po novem znanju in izkušnjah in
- religiozni razlogi.

Za starejše prostovoljce so bolj pomembni moralni kot materialni motivi ter motivi za pridobivanje položaja oziroma razvijanje poučkovitvene kariere (op. cit.: 136–137).

Motivi za preživljanje aktivne starosti zunaj družine so odvisni od tipa aktivnosti in izobrazbe:

- življenjsko obogatitvene dejavnosti glede na individualne interese,
- prostovoljno sodelovanje pri instrumentalnih storitvah za odvisne skupne prebivalstva, kot so nemoč starih ljudi, bolniki, invalidi.

Pri prvem motivu gre za pridobivanje novega znanja in novih socialnih vezi, pri drugem pa gre za solidarnost in altruizem (op. cit.: 137).

1.5.3 Prostovoljstvo kot oblika pomoči starim in samopomočna oblika starih

V skupnosti prostovoljstvo krepi solidarnost in medsebojno povezanost ljudi, s čimer se krepi socialna kohezivnost družbe (Gril 2007: 1). S prostovoljstvom človek posveti del svojega prostega časa smiselno izbranim solidarnim dejavnostim v korist pomoči potrebnih ljudi v skupnosti, kar je nepogrešljiv način, da se sam človeško razvija (Ramovš 2007: 12). Prostovoljcem se presežki kažejo v večjem zaupanju vase in socialni odgovornosti, novo pridobljenih znanjih, izkušnjah in razvitih socialnih spretnostih, široki socialni mreži znancev, prijateljev ter drugih ljudi (Gril 2007: 1). Je osebno ali organizirano strokovno ali laično delo, pri čemer poteka pomoč (Ramovš 2007: 12):

- neslužbeno, brez materialnega plačila in za ljudi zunaj lastnega doma,
- v delu človekovega razpoložljivega ali prostega časa ob lastnih obveznostih,
- po njegovi smiselni osebni odločitvi,
- iz človekoljubnega solidarnega stališča do človeških potreb in težav.

Upokojenci so neizčrpna zakladnica za prostovoljstvo. So vodilna skupina med prostovoljci na področjih pomoči svojim vrstnikom. Prostovoljstvo pomeni bogatitev njihovega tretjega življenjskega obdobja. Dobre socialne izkušnje sožitja v prostovoljski socialni mreži prenašajo v druge socialne mreže vsakdanjega življenja, prav tako so za družbo izkušnje upokojenih ljudi dragocenost (Ramovš 2003: 410–411).

Na Zvezi društev upokojencev poteka projekt »Starejši za starejše in višjo kakovost življenja doma«. Osnovni cilji projekta so (Pelan 2008):

- uveljaviti v lokalni skupnosti medsebojno pomoč starejših, da bodo lahko kakovostno čim dalj časa živeli v svojem domačem okolju,
- s prostovoljnim delom popestriti vsakdan tako prostovoljcem kot obiskanim,
- najti vse starejše, ki potrebujejo kakršno koli pomoč, in jim pomagati,
- organizirati učinkovito medsebojno pomoč pri opravljanju drobnih vsakdanjih opravil v društvih.

Za oceno stanja so društva na lokalni ravni obiskala ljudi, starejše od 70 let. Našli so umirajoče, lačne, gole, brez hrane, brez zdravil, osamljene, skrajno zanemarjene ljudi, piše Žiberna in dodaja: "Ugotavljamo, da sta socialna in zdravstvena služba vse manj v službi na terenu. Raziskava, ki smo jo naredili v ljubljanskem okolju, je zgovorna: le 15 odstotkov starejših ljudi je bilo deležnih preventivnega obiska patronažne sestre in le 6 odstotkov preventivnega obiska socialne službe" (Rath 2009).

1.6 Socialna omrežja starih ljudi

Človek je po svojem bistvu družbeno bitje. Medčloveške povezave so zanj temeljnega pomena na socialnem področju, nujno jih potrebuje za preživetje, podobno kot na telesnem področju hrano in zrak. Medčloveška razmerja in odnosi so za človeka v resnici mreža, v katero je ujet vse življenje, če hoče ali ne. Imenujemo jih socialna mreža. To je področje,

kjer se vrši zadovoljevanje potreb, kjer ljudje opažajo svoje konkretne možnosti in opravljajo svoje življenjske naloge (Ramovš 2003: 181, 189).

Socialno omrežje je množica akterjev, ki jih določeni družbeni odnosi povezujejo skupaj, kot npr. prijateljstvo, sorodstvene vezi, izmenjava informacij, izmenjava socialne opore (Garton in drugi 1997, Marsden in Campbell v Papakyriazis in Boudourides 2001, po Kramar 2005: 25). Pri čustvenih vezeh gre za subjektivno naravnost. Pri normativni vsebini pa gre za celoto specifičnih pričakovanj, dolžnosti in pravic med dvema pripadnikoma družbenih pozicij (Hlebec, Kogovšek 2006: 10).

Poznamo dve vrsti socialnih omrežij. Popolno omrežje sestavljajo skupine enot (ponavadi so to posamezniki), med katerimi je definirana ena ali več relacij (primer je skupina za medgeneracijsko druženje) (Kogovšek, Ferligoj 2003: 129) in medsebojno povezane skupine oseb, v katerih opazujemo vse pripadajoče odnose (Hlebec, Kogovšek 2006: 11). Egocentrično (osebno) omrežje tvori posamezna enota (ponavadi imenovana ego) z eno ali več relacijami, definiranimi med njo in določenim številom drugih enot (imenovanih tudi alterji) (Wesserman in Faust 1994, v Kogovšek, Ferligoj 2003, po Hlebec, Kogovšek 2006: 12). Če te dopolnimo s poznavanjem normativnih komponent v njihovih odnosih in ugotovimo, v kolikšni meri je njihova diferenciacija izkristalizirana, nam omogoča, da o posameznih normativnih vezeh razmišljamo kot o bolj ali manj zanesljivih virih za mobilizacijo določene oblike socialne moči (Iglič 1988: 83).

Wenger (po Hlebec 2003: 171) poudarja tri dejavnike, ki vplivajo na oblikovanje socialnega omrežja starostnikov. Najpomembnejši vir socialne opore starejšim so njihove družine. Družina je kot vir odvisna od družinskih značilnosti, kot so poroke, rodnost predhodnih generacij, zaporedje rojstev. Drug dejavnik je selitev, ki je lahko odvisna tudi od posameznika, tretji dejavnik pa predstavljata osebnost in temperament posameznika.

Socialna mreža starostnika je njegovo socialno okolje, znotraj katerega je mogoče starostnikovo vedenje pojasniti z njegovim položajem znotraj le-tega in z lastnostmi omrežja, del katerega je. Pomemben del pri oblikovanju starostnikovega interesa in sprejemanja odločitev pa so tudi drugi udeleženci v njegovem omrežju. Socialne mreže starostnikov so zavesten proizvod njegovih prizadevanj po upravljanju in kontroliranju

instrumentalnih procesov in imajo zanj instrumentalno vrednost (Iglič 1988: 82). Analiza socialnih omrežij se osredotoča na preučevanje vzorcev relacij med določenimi akterji, izmenjavo različnih virov med njimi ter ugotavlja družbene posledice teh odnosov in omrežij (Garton in drugi 1997, Marsden in Campbell v Papakyrizias in Boudourides 2001, po Kramar 2005: 25).

Odnosi, ki jih ljudje ustvarjajo z najbližjimi, so pomembni za njihovo delovanje v vsakdanjem življenju, za sodelovanje z drugimi in za ohranjanje širše socialne stabilnosti. V Sloveniji raziskave kažejo (Filipovič in dr. 2005), da se posameznikovo socialno omrežje s starostjo manjša, ker se ta počasi umika iz družbe. Tako je vse pomembnejše družinsko omrežje, pri nekaterih pa tudi omrežje v socialnem okolju (pomembna vloga sosedov) (Kump, Jelenc Krašovec 2009: 184-186). Campbell in Lee (1992, po Filipovič, Kogovšek, Hlebec 2005: 207) poudarjata, da so sosedska omrežja pomemben del osebnih omrežij in so lahko dopolnilo omrežju socialne opore starostnikov. Raziskovalci ugotavljajo, da v primerih pomanjkanja družinskih virov pomoči lahko postanejo primarna opora starostniku. Barker (2002, po op. cit. 2005: 209) na podlagi raziskav ugotavlja, da je meja med prijaznim sosedskim odnosom ter dejansko skrbjo za starostnika nejasna. Tako posamezniki, ki nudijo pomoč, sebe pogosto ne vidijo v vlogi dajalca neke vrste opore in pomoči, ampak samo v vlogi »dobrega sosed«. V dobri tretjini primerov je nesorodnik predstavljal primaren ali celo edini vir opore. Oblike pomoči, ki so jih nudili družinski člani in nesorodniki, se niso prekrivale, bile so komplementarne. Barker (2002, po op.cit.: 210) je na podlagi analize razločila štiri tipe odnosov med nesorodnikom in starostnikom. Prvi tip je površinski, je krajšega roka in ni toliko emocionalen oziroma intimen, saj gre predvsem za druženje in pomoč pri neosebni instrumentalni nalogah. Drugi tip odnosa je zamejen odnos, ki je bolj emocionalen, medtem ko opora ostaja predvsem instrumentalna. Tretji je zavezan odnos, za katerega je značilno daljše trajanje in večja intimnost. Opора je kompleksnejša in jo sestavljajo različne materialne izmenjave in instrumentalna pomoč. Zadnji tip je vključevalni odnos, v katerem je intimnost največja, dolžina trajanja odnosa je najdaljša in vključuje tudi osebno skrb. Največ odnosov v raziskavi se nanaša na prvi tip. Barker (2002, po ibid.) ugotavlja, da so skoraj vsi skrbniki pripravljeni povečati količino pomoči v primeru krize oziroma nuje, kar potrjuje pomembnost nedružinskih vezi, še posebej sosedskih. Dremelj (2003: 162–163) na podlagi raziskave o socialnih omrežjih v Sloveniji (Ferligoj in dr. 2002) ugotavlja, da so glavni vir socialne opore starejšim osebam

njihovi otroci. V primeru materialne opore se starejši večinoma zanašajo na otroke, druge sorodnike, brate in/ali sestre, prijatelje ter v primeru manjše ali večje materialne opore še na sosede. Glavni vir emocionalne opore so starejšim osebam njihov partner, otroci, prijatelji in tudi drugi sorodniki, opora v primeru bolezni pa večinoma izhaja iz družinskih vezi, to je otrok, partnerja in drugih sorodnikov. Ugotovljeno je bilo tudi, da so najbolj ogroženi tisti stari ljudje, ki imajo zelo majhna omrežja oz. nimajo raznovrstne sestave omrežja, imajo samo družino ali samo prijatelje, sosede... To so starejši samski ljudje, ki s tem, ko nimajo partnerja ali otrok, ne morejo računati na najtesnejše vezi, ki prenesejo veliko obremenitev. Tudi starejši pari, ki so tesno povezani in lahko odlično živijo, a ko eden od partnerjev obnemore ali umre, drugi ostane čisto sam. To so ljudje, ki imajo zelo majhna omrežja, zato so obremenjena z veliko zahtevami in na določeni točki teh zahtev verjetno ne zmorejo več. Značilen primer so ženske, ki ovdovijo in se potem obrnejo na otroka in ga obremenijo (Hlebec 2007).

Zaradi naraščanja starih ljudi v družbi je pomembno identificirati različne dejavnike, ki pomagajo v procesu staranja. Eden od pomembnih negativnih dejavnikov je pomanjkanje socialne interakcije. Vprašamo se lahko, ali je mogoče namensko ustvarjati podporna socialna omrežja. Različne intervencije, kot so uvajanje centrov za seniorje, dnevnih negovalnih centrov, pestrejša ponudba izobraževalnih dejavnosti, spodbujanje delovanja neformalnih sosedskih skupin starejših in upokojenskih združenj, so učinkovite, a ne dosežejo vseh starih. Izolacijo lahko občutijo v socialnem ali čustvenem smislu. Lahko je posledica bolezni, ki vodi v zmanjšanje socialnih stikov ali pa izgube bližnjih (Pahor, Domanjko, Hlebec 2009: 224).

Kakovost življenja je v življenjskih obdobjih odvisna od dobrega razmerja med osebno samostojnostjo in vpetostjo v medčloveške povezave. Potrebna je vpletenost v površinska razmerja z mnogimi ljudmi, kot tudi globoka povezanost z nekaj ljudmi v osebnih medčloveških odnosih. Današnji človek se v socialne mreže vključuje kar se da svobodno. Zato je bistvena značilnost sodobne socialne mreže, da je decentralizirana in da zna ljudi usposablja za dobro komunikacijo, od katere je odvisna kakovost socialne mreže (Ramovš 2003: 181–195).

1.6.1 Socialni kapital in socialne mreže

Socialni kapital se oblikuje v socialnih omrežjih, ta pa so ključnega pomena za preživetje posameznikov, skupin in skupnosti. Socialni kapital lahko razumemo kot utelešenje kopičenja učinkov človeške aktivnosti (Bebbington, Perreault 1999, po Dragoš 2004). Izraža se v obveznostih, zbiranju informacij in socialnih normah, povezanih s sankcijami. Razlikujemo tri oblike socialnega kapitala. Prva oblika obravnava raven zaupanja v socialnem okolju. Socialni kapital je večji tam, kjer ljudje zaupajo drug drugemu in se to zaupanje izraža z medsebojnim sprejemanjem obveznosti. Druga oblika socialnega kapitala se nanaša na informacijske kanale, kjer se izmenjujejo ideje. Tretjo obliko tvorijo norme in sankcije, ki ljudi vzpodbujajo ali ovirajo pri delu za skupno korist (Kump 2003: 149–150).

Socialni kapital je pomemben za profesijo socialnega dela, ki ima neposredno opraviti s horizontalnimi in vertikalnimi vezmi, z (ne)zaupanjem med ljudmi, z razmerji recipročnosti in z obvladovanjem omrežij po neformalnih socialnih normah. To so najpomembnejši dejavniki socialnega kapitala. Pri vertikalnem nastajanju omrežja je posameznikova dolžnost reagiranja. Pri zaupanju gre za načrtovanje odnosov na način, ki v večji meri ohranja nam in drugim svobodo odzivanja na sproženo ravnanje. Enako težo imajo za socialni kapital neformalne norme; te lahko v socialnih mrežah posameznikom olajšujejo ali otežujejo dostopnost do življenjsko pomembnih virov, v vsakem primeru pa jih socializirajo (Dragoš 2002: 87–88).

Slovenija je majhna in nemobilna, zato je pomembno, da se pravočasno pripravimo na starost in opremimo s socialnimi mrežami. Ravno obstoj in odnos do prijateljskih vezi je pomemben pokazatelj socialnega kapitala. Kakovost življenja na starost je bistveno odvisna od osebnih socialnih mrež in od splošnega socialnega kapitala. Izkušnje in izobrazba so dragocen človeški vir socialnega kapitala, kar pomeni, da starejša generacija razpolaga s precejšnjim delovnim izkustvom (Dragoš 2000b: 241–251).

Dragoš in Leskošek (2003: 43) opredelita kot izvor socialnega kapitala socialne mreže, pri čemer je socialni kapital kakovostni izraz treh mrežnih lastnosti:

- navzočnosti virov,
- dosegljivosti virov,

- uporabnosti virov.

Uporabnost teh virov je v smislu uspešnosti in učinkovitosti. Tako poudarita povezanost med posameznikovo umeščenostjo v mikroomrežjih, njegovo izključenostjo na življenjsko pomembnih področjih ter splošno družbeno neenakostjo, ki se producira skozi te povezave. V raziskavi, izvedeni na ljubljanskem območju desetih skupnosti, kjer je bil cilj raziskave oceniti socialni kapital posameznih skupnosti, sta ugotovila velike razlike med mestnimi in vaškimi skupnostmi. Solidarnost in samopomoč sta bolj razvita v vaški skupnosti v povezavi s slabšo dostopnostjo javnih služb. Odkrila sta tudi izgubo prostorov in manjšanje skupnostnih aktivnosti, na kar se navezuje zmanjšanje socialnega kapitala. Zaključita, da bi bilo vlaganje v odnosne mreže na mikroravni strateškega pomena za krepitev skupnosti (Filipović 2004: 748–749).

Dragoš in Leskošek (2003: 61) pravita, da je socialni kapital najbolj vreden takrat, ko se poveča realizacija skupnih ciljev in poveča dostopnost do simbolnih in finančnih resursov. Ti pa krepijo notranje človeške potenciale in omogočajo akterjem vplivati na javne zadeve. Pomembni so izobrazba, samopomoč, samoorganiziranja, solidarnost, političnost in vse, kar človeka spremeni iz pasivnega prejemnika v ustvarjalca dogodkov. Zato je na mikroravni pomembna interakcija, povezovanje v mreže, iz katerih se človek lahko aktivira, ker mu mreže omogočajo informacije, vpliv, mu dajejo mandat in ga krepijo (Boškić 2005: 185).

1.6.2 Socialna opora in socialne mreže

Vaux (1988, po Hlebec, Kogovšek 2003: 114) socialno oporo opredeli kot proces med osebo in njegovim omrežjem, ki poteka znotraj spreminjajočega se ekološkega konteksta. Sarason, Sarason in Pierce (1992, po ibid.) opredelijo socialno oporo kot kombinacijo treh vrst dejavnikov – osebnostnih značilnosti, medosebnih odnosov in situacij, ki spodbujajo dejanja opore. Namen opore in njegov učinek sta odvisna od motivacije in pričakovanj tako dajalca kot prejemnika opore ter narave odnosa in konkretne situacije, v kateri se izmenjava opore dogaja. Za aktiviranje in vrednotenje socialne opore so pomembne starostnikove pretekle življenjske izkušnje in razvoj osebnih značilnosti. Ljudje z visoko percepcijo socialne opore imajo višjo stopnjo samospoštovanja in se učinkoviteje spopadajo s stresnimi situacijami, kar pozitivno vpliva na njihovo zdravstveno stanje.

Številne raziskave so pokazale na pomembnost intimnih odnosov, saj zadovoljujejo potrebo po različnih vrstah opore in je meja med tistimi, ki takega človeka imajo v svojem omrežju, in tistimi, ki ga nimajo, ključnega pomena (Hlebec, Kogovšek 2003: 111–113).

V literaturi obstajajo različna pojmovanja oblik socialne opore. Oblikoval se je dogovor, po katerem lahko oblike socialne opore uvrstimo v štiri skupine:

- instrumentalna opora – materialna pomoč,
- informacijska opora – informacije, ki jih oseba potrebuje ob življenjski spremembi,
- emocionalna opora – pomoč ob življenjskih krizah,
- druženje – socialna opora, neformalno druženje (Kogovšek 2001, po Nagode, Novak, Dremelj 2003: 10).

Hlebec in Kogovšek (2004: 24–26, 47) se pri konceptualizaciji socialne opore osredotočata na vključenost posameznika v skupino oz. omrežje ter stopnjo povezanosti. Poudarita prednosti velikega omrežja v večji dostopnosti virov opore in njihovi raznolikosti. Posameznik ima hitro na voljo nekoga, ki mu bo pomagal. Številne raziskave so pokazale povezavo socialnih omrežij ter socialne opore na področju mentalnega in fizičnega zdravja in socialno-intervencijskih programov. Na podlagi rezultatov je mogoče načrtovati konkretne programe socialne pomoči.

Ljudje v svojem življenju potrebujemo ljudi, da se nanje obrnemo, ko potrebujemo pomoč oziroma oporo. Viri opore so lahko prijatelji, družinski člani, sorodniki, sodelavci, znanci ali druge osebe, institucije. Tu gre za dve vrsti virov socialne opore, na eni strani za neformalni vir, ki ga lahko sestavljajo sorodniki in prijatelji, saj neformalna opora izvira iz normativne dolžnosti sorodstva in prijateljstva. Na drugi strani gre za formalne vire socialne opore, ki jih nudijo institucije, za katere je značilna birokratska organizacija, specializacija funkcij, formalizacija pravil delovanja, standardizacija delovanja ipd. Formalna opora je opredeljena kot profesionalne storitve, ki jih pooblašajo in sponzorirajo vladna telesa (Froland et al. v Vaux, 1998, po Nagode, Novak, Dremelj 2003: 9).

2 PROBLEM

Človek je socialno bitje, zato vse življenje potrebuje vpetost v družbeno življenje. Na eni strani so to njegovi bližnji, s katerimi ima globok, osebni odnos, ki mu dajejo občutek pomembnosti in sprejetosti v socialni mreži, ki ji pripada. Na drugi strani so izjemnega pomena površinski odnosi z drugimi ljudmi. Staranje vpliva na socialne mreže, obenem pa tudi socialne mreže vplivajo na proces staranja. S starostjo se njegova socialna mreža ožja, zato je dobro, da jo širi z vključevanjem v razna društva, skupine in druge oblike druženja in povezovanja. Stari ljudje potrebujejo spodbudo in podporo pri širitvi osebne socialne mreže (Kavšek 2006: 73). Dobri odnosi pomenijo naš ščit in so v starosti še toliko bolj pomembni (Creagan 2001, po Kavšek 2006: 73).

V 4. letniku fakultete sem se odločila, da bom opravljala prakso na Zavodu za oskrbo na domu Ljubljana (v nadaljevanju ZOD). Poleg tega sem bila vključena v raziskavo, ki jo je izvajala Fakulteta za socialno delo, in sicer Skrb za osebe z demenco v skupnosti. Prek ZOD-a sem hodila skupaj z oskrbovalko na teren in tako spoznala stare ljudi, ki so potrebovali pomoč. Stiske starih ljudi, s katerimi sem prišla v stik, so se me dotaknile. Ljudje so bili priklenjeni na posteljo, včasih so se komaj zavedali okolice. Čas oskrbovalke, namenjen obisku, je bil omejen in veseli so bili najinega obiska. To so bili srčni, a osamljeni in polni stisk stari ljudje. To me je prevzelo in odločila sem se, da bom v diplomski nalogi pisala in s tem poglobila znanje o življenju starih ljudi. Osredotočila sem se na socialna omrežja starih ljudi v skupnosti.

Z raziskavo sem želela dobiti odgovore na več vprašanj.

1. Kakšno je vsakdanje življenje starih ljudi?
2. Kako skrbijo za lastno zdravje?
3. Kakšen je odnos družbe do starih ljudi in njegov vpliv na njihove socialne mreže?
4. Kakšne so socialne mreže starih ljudi (stiki z družino, prijatelji, sosedi, pomembni ljudje)?
5. Kateri so neformalni viri pomoči, ki so na razpolago starim ljudem v skupnosti (pomoč pri nujnih stvareh, vključenost v društva, pomoč v stiski)?
6. Katere službe in storitve v skupnosti so na voljo za zadovoljitev potreb starih ljudi?
7. Katere želje in potrebe imajo stari ljudje?

3 METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave in spremenljivke

V raziskavi sem želela opisati socialna omrežja starih ljudi, zato je raziskava deskriptivna, kvalitativna pa zato, ker je osnovno gradivo odprt in poglobljen intervju, sestavljen iz besednih opisov. Gre za prepletanje empirične raziskave, raziskave o socialni problematiki in socialnih omrežjih omenjene populacije.

Glavne spremenljivke (vsebinska področja raziskave), na katere sem se v raziskavi osredotočila, so:

- vsakdanje življenje starih ljudi,
- skrb za zdravje,
- odnos družbe do starih ljudi,
- socialne mreže in druženje,
- neformalni viri pomoči,
- službe in storitve v skupnosti,
- želje in potrebe.

3.2 Merski instrument in vir podatkov

Podatke, ki sem jih uporabila v diplomski nalogi, sem zbirala s spraševanjem, in sicer s pomočjo intervjuja za območje Lokalne skupnosti Šentjanž. Za Lokalno skupnost Raka sem uporabila intervjuje iz diplomske naloge kolegice Kristine z naslovom Raziskovanje potreb starejših v lokalnih skupnostih Raka in Šentjanž. Pri obeh raziskavah je bil uporabljen vprašalnik mag. Vere Grebenc: »Mestna občina Ljubljana – Hitra ocena življenja starih ljudi in ocena potreb«. Vprašalnik obsega podatke o intervjuvancu, kot so spol, starost in poklic oziroma izobrazba. Vsebuje tudi okoliščine poteka pogovora: kraj, datum, čas trajanja pogovora, prostor, kjer je bil pogovor opravljen, druge okoliščine pogovora (posebnosti, morebitne motnje, komentarji ...) in izvajalca intervjuja. Poglavitna vprašanja, na katera sem bila osredotočena, sem razdelila na sedem področij, ki so obsegala vsakdanje življenje starih ljudi, socialne mreže in druženje, neformalne vire pomoči, skrb za zdravje, odnos družbe do starih ljudi, službe in storitve, ki so na voljo v lokalnem okolju, ter želje in potrebe starih ljudi. Vprašanja so razvidna iz priloge A.

3.3 Populacija in vzorčenje

V raziskavi je sodelovalo štirinajst starih ljudi iz krajevnih skupnosti Šentjanž (Občina Sevnica) in Raka (Občina Krško), od tega trinajst žensk in en moški. Osebe sem izbrala namerno (ciljno, načrtno, sistematično). V Krajevni skupnosti Šentjanž, kjer sem opravljala intervjuje, mi je pomagala znanka Eva, ki tam vodi Medgeneracijsko skupino za kakovostno staranje. Z njeno pomočjo sem navezala stik s članicami in članom skupine in se dogovorila za intervju. Privolilo je 8 članov. V enem primeru intervju ni bil dokončan, ker gospa ni zmogla tako dolge koncentracije, nadaljevati v prihodnosti pa ni želela. V Krajevni skupnosti Šentjanž zastopanost spolov ni enakomerno porazdeljena. Na Raki, kjer živi kolegica Kristina, je opravila intervjuje s šestimi ženskami, ki jih je imela v mislih kot potencialne članice medgeneracijske skupine. Vse gospe so vdove, razen v enem primeru. Gospod je bil bolan in je bil v bolnišnici. V Krajevni skupnosti Raka ni zastopanosti obeh spolov, zato rezultatov raziskave ne bom mogla posploševati na celotno populacijo. Tako raziskava zajema 13 intervjuvancev, starih od 65 do 87 let.

3.4 Zbiranje podatkov

Podatke za raziskavo sem zbiral neposredno na terenu z metodo spraševanja, pri čemer sem uporabila odprt intervju. Intervjuji so potekali individualno, neposredno iz oči v oči. Izvedla sem jih v času od 18. 4. 2009 do 27. 4. 2009 ob koncih tedna in v prostih dneh, ko so ljudje imeli čas. Potekali so na njihovih domovih ob vnaprej dogovorjenem času, trajali so od 120 do 240 minut. Včasih so bili pri pogovorih prisotni partnerji spraševancev, kar pa ni motilo intervjuja, saj se niso vmešavali. Anketiranci so bili po večini počaščeni, da sodelujejo pri nastajanju diplomske naloge. Vodja je vprašalnik udeležencem Medgeneracijske skupine v Šentjanžu predstavila na srečanju in so se z njim predhodno seznanili. Sogovorniki so se lahko vnaprej pripravili. Intervjuje sem sproti zapisovala in pri tem upoštevala želje udeležencev, če so vmes kaj povedali in niso želeli, da je to zapisano. Vprašalnik je bil obsežen in izčrpen.

3.5 Obdelava in analiza podatkov

Zbrane podatke sem obdelala kvalitativno. Analiza je potekala tako, da sem najprej zbrala in uredila podatke z računalniškim programom Microsoft Word. Intervjuje sem prepisala na računalnik dobesedno. Odgovore intervjuvancev sem združila po vprašanjih, nato pa iz empiričnega gradiva izpisala tiste stavke, ki so neposredno prikazovali glavne teme diplomske naloge; vsakdanje življenje starih ljudi, socialne mreže in druženje, neformalne vire pomoči, skrb za zdravje, odnos družbe do starih ljudi, službe in storitve v skupnosti, želje in potrebe starih ljudi v skupnosti. Stavke sem zapisovala v pogovornem jeziku, da pridejo bolj do izraza njihove pripovedi. Iz zapisanih pogovorov sem uporabila tiste dele besedila, ki so bili za raziskavo bistveni in so se nanašali na relevantna vprašanja. Izjave sem vnesla v tabele, intervjuvanci so bili označeni po številkah, npr. I 1, I 2, I 3, .. do I 7 za območje Šentjanža in od I 1 do I 6 za območje Rake. V tabele izpisane izjave sem odprto kodirala. Kode sem zaradi večje preglednosti hierarhično uredila.

Tabela števila 3.1: Primer kodiranja izjav intervjuvancev

	<i>Kakšni so vaši stiki s sosedi, prijatelji? Kako vzdržujete stike z drugimi?</i>	
	<i>IZJAVE</i>	<i>KODE</i>
I 1	Jaz mislim, da so sedaj še kar dobri.	Stiki: -dobri
I 2	Čist normalni. Štiri smo v vasi, ki se družimo in skupaj praznujemo rojstne dneve. Največ po telefonu, tudi z obiski. Na morje gremo skupaj.	Stiki: -dobri Vzdrževanje stikov: -telefon -obiski -skupen dopust -praznovanje rojstnih dni
I 3	Stiki s sosedi so dobri. Stike vzdržujem osebno.	Stiki: -dobri Vzdrževanje stikov: -obiski
I 4	Dobri in mi pomagajo. Prijateljskih odnosih so in me tudi obiščejo.	Stiki: -dobri -nudenje pomoči Vzdrževanje stikov: -obiski
I 5	Imam kar dobre stike. Gremo en k drugim, kakšno kavico spijemo skupaj, če zdravje dopušča gremo na pohod.	Stiki: dobri Vzdrževanje stikov:

		-obiski -skupne kave -pohod
I 6	S sosedomi se večkrat obiščemo. Stike vzdržujem z obiski, po telefoni.	Stiki: -dobri Vzdrževanje stikov: -obiski -telefon
I 7	Skregan nisem z nobenim, so dobri. Če se kje srečamo, se kaj pogovorimo, tudi po telefonu. Ob nedeljah, ko grem k maši, grem še k Repovžu, da malo vidiš kirga in poklepetaš.	Stiki: -dobri Vzdrževanje stikov: -telefon -srečanja -klepet v gostilni

Kode si sledijo od osnovne, srednje do nižje. Osnovne kode velikokrat predstavljajo določeno spremenljivko, o kateri sem zbirala podatke.

3.6 Primer ureditve pojmov

Pod spremenljivke sem zbrala skupne kode, ki se pojavljajo med kodiranjem besedila. Besedilo sem prenesla pod skupne kode, da sem zagotovila večjo pregledanost. I 1 predstavlja intervjuvanca številka ena in tako do intervjuvanca številka sedem (I 7).

Kakšni so vaši stiki s sosedi, prijatelji? Kako vzdržujete stike z drugimi?

Stiki (I 1, I 2, I 3, I 4, I 5, I 6, I 7)
-dobri (I 1, I 2, I 3, I 4, I 5, I 6, I 7)
-nudenje pomoč (I 4)

Vzdrževanje stikov (I 2, I 3, I 4, I 5, I 6, I 7)
-telefon (I 2, I 6, I 7)
-obiski (I 2, I 3, I 4, I 5, I 6)
-skupne kave (I 5)
-pohod (I 5)
-skupen dopust (I 2)
-praznovanje rojstnih dni (I 2)
-srečanja (I 7)
-klepet v gostilni (I 7)

3.7 Definiranje pojmov

Glavne spremenljivke sem definirala, tako je pregledovanje kod in podatkov razumljivejši. S pomočjo kod in spremenljivk sem nato napisala poskusno teorijo.

VSAKDANJE ŽIVLJENJE STARIH LJUDI

Pojem se nanaša na to, kako star človek preživi dan, kje se srečuje z drugimi, ali so kakšne prireditve v skupnosti namenjene njim in ali je v kraju veliko osamljenih starejših.

SKRB ZA ZDRAVJE

Ta pojem se nanaša na skrb za zdravje starega človeka, na kakšen način si pomaga pri zdravstvenih težavah, kdo ga neguje v bolezni, prisotnost kroničnih bolezni in ovire zaradi njih v življenju, kakšna je njegova prehrana.

ODNOS DRUŽBE DO STARIH LJUDI

Pri tem pojmu gre za osebni, družbeni in skupnostni pogled na starost in stare ljudi, ali družba sedaj drugače gleda na njih, ko so stari, vpliv starosti na socialni položaj, prikrajšanost v družbi zaradi starosti ter pomembnost pozornosti mlajše generacije.

SOCIALNE MREŽE IN DRUŽENJE

Tu gre za odnose, ki jih ima star človek z ljudmi. Zanimali so me stiki z družino, sorodniki, ali starim ljudem družina pomaga in kako pomagajo oni njim, ali se obiskujejo s prijatelji, kakšni so stiki s sosedi in na kakšen način jih vzdržujejo.

NEFORMALNI VIRI POMOČI

Pojem se nanaša na pomoč starim ljudem pri nujnih stvareh, kdo jim nudi pomoč, ali sami hodijo po opravkih in koga prosijo za prevoz, kako dobro je razvita sosedska pomoč. Zanimala me je vključenost v društva, kakšna sredstva imajo za preživetje in ali je to dovolj ter način pomoči v trenutkih stiske.

SLUŽBE IN STORITVE V SKUPNOSTI

Zanimala me je obveščenost starih ljudi o pomoči, organizacijah in storitvah, ki so na voljo starim ljudem v skupnosti, kakšna je ponudba v kraju za zadovoljitev potreb in želja, ali so v kraju organizacije, ki povezujejo in nudijo pomoč starim ljudem.

ŽELJE IN POTREBE

Ta pojem se nanaša na kakovostno življenje na domu, vključitev mladih v pomoč starejšim ljudem, kaj star človek potrebuje za lepše preživljanje dni, kaj in koga potrebuje za kakovostno starost v domačem okolju ter kaj je bistveno v življenju starega človeka.

4 REZULTATI

Namen moje raziskave je bil raziskovanje socialnih mrež starih ljudi v krajevnih skupnostih Šentjanž in Raka. Napisala bom poskusno teorijo in obdelano gradivo razvrstila v sedem glavnih pojmov: vsakdanje življenje starih ljudi, skrb za zdravje, odnos družbe do starih ljudi, socialne mreže in druženje, neformalni viri pomoči, službe in storitve v skupnosti, želje in potrebe starih ljudi.

Tabela št. 4.2: Demografska slika intervjuvancev iz Šentjanža

Spol	Starost	Zakonski stan	Poklic	Vir dohodka	Stanovanjske razmere
Ž	77 let	vdova	gospodinja	vdovska pokojnina, renta za izgnanstvo	sama v hiši
Ž	69 let	zunajzakonska skupnost	gospodinja	vdovska pokojnina	s partnerjem v hiši
Ž	74 let	vdova	delavka	starostna pokojnina	s sinom v hiši
Ž	87 let	vdova	šivilja	starostna pokojnina	sama v hiši
Ž	76 let	poročena	gospodinja	državna pokojnina	z možem v hiši
Ž	65 let	poročena	delavka	starostna pokojnina	z možem v hiši
M	66 let	samski	varilec	invalidska pokojnina	sam v hiši

4.1 Vsakdanje življenje starih ljudi

V tem delu opisujem življenje starega človeka, ki vključuje aktivnosti, druženje ter osamljenost starih ljudi. Zanimalo me je, kako stari ljudje preživijo dan, kaj počnejo. Druženje z drugimi ljudmi je pomemben del življenja, zato me je zanimalo, kje se srečujejo z njimi ali obiskujejo prireditve, ki so namenjene posebej njim, ter ali je v skupnosti veliko starih ljudi, ki so osamljeni in brez stikov.

Stari ljudje iz Šentjanža dan preživijo aktivno. Ko zjutraj vstanejo, nahranijo živali, pospravijo po stanovanju, skorajda vsi obdelujejo vrt, dve gospe imata tudi vinograd. Večina jih samostojno skrbi za gospodinjstvo. Gospa, ki ima resne zdravstvene težave, si način dela prilagodi, saj se giblje s pomočjo bergel. Čez dan običajno pospravljajo po hiši, čistijo, skuhamo kosilo, večkrat se odpravijo na sprehod ali na kavico k sosedi. Dve gospe negujeta domači osebi, od tega ena gospa pomaga partnerju zaradi sladkorne bolezni, druga neguje mamo po potrebi. Dva sogovornika čez dan prelistata časopise. Stari ljudje iz Šentjanža živijo doma, nekaj jih je v domu upokojencev. Srečujejo se v medgeneracijski skupini, na izletih z društvom upokojencev, obiščejo se med seboj na domovih (»Srečujemo se na 14 dni v medgeneracijski skupini. Ali soseda pride k nam ali pa grem jaz malo naokoli.«). Gospa z zdravstvenimi težavami se težje udeležuje srečanj, še posebej v zimskem času, ker je hoja po cesti nevarna. V kraju so posebne prireditve namenjene starim ljudem. Organizirajo jih Rdeči križ, Društvo upokojencev in izgnancev, medgeneracijska skupina. To so predvsem izleti, srečanja, prvomajski pohod in novoletna zabava. Sogovorniki gredo občasno k maši, v preteklosti so hodili redno, gledališč ne obiskujejo, ena gospa je zelo aktivna v društvih za stare, kjer se dogovarjajo o pomoči, ki jo potrebujejo starejši ljudje. Dva sogovornika si občasno ogledata igrane predstave v kraju, ena gospa gre na prireditev, kadar nastopa vnukinja, udeleži se tudi proslav. Sogovorniki menijo, da v kraju ni veliko starih ljudi, ki so osamljeni. Razlog vidijo v tem, da so doma mlajše generacije, stari ljudje se družijo in obiskujejo med seboj, pokličejo po telefonu. Ena gospa se počuti osamljeno, ker je večina sosed pokojnih. Trije sogovorniki omenijo stare ljudi iz okolice, ki so osamljeni, saj jim večkrat potožijo o lastni stiski (»Soseda jamra, da je sama, ker gredo vsi na delo, pa je nihče ne pride pogledat, preden gredo zjutraj na delo, pa je tako sama dokler ne pridejo domov.«).

Stari ljudje z Rake dan preživijo aktivno. Večina jih ima kmetijo, zato vsak dan hranijo živali v hlevu. Vse sogovornice skrbijo za gospodinjstvo, štiri gospe obdelujejo polje, tri pa vinograd. Ena gospa veliko premišljuje o bolezni moža, ki se po operaciji ni vrnil domov, druga gospa popoldneve preživlja v družbi vnuka. Ob prostem času poslušajo radio, gledajo TV, pišejo pesmi in berejo. Stari ljudje živijo večinoma doma, nekaj jih je v domu upokojencev. S sovrstniki se stari ljudje srečujejo predvsem pred mašo ali po njej (»Z drugimi se srečujem v cerkvi pri sveti maši oz. pred sveto mašo.« »Ni posebnega zbirališča, le na Raki pri maši.«). Ena sogovornica se srečuje z drugimi starimi ljudmi prek Aktiva kmečkih žena, druga se srečuje pri sosedih, tretja pa na izletih, ki jih organizira Društvo upokojencev. Skoraj vsi sogovorniki pravijo, da so v kraju posebne prireditve za stare ljudi, predvsem srečanje za starostnike nad 70 let, izleti in zabave za upokojence (»Upokojenci imajo izlete, novoletno praznovanje in druge prireditve.«). Dve sogovornici se enkrat letno udeležita koncerta z Radiem Ognjišče, drugi dve omenita prireditve za materinski dan. Dve gospe pravita, da ni prireditve za stare ljudi oz. da jih ni veliko. Skoraj vse sogovornice obiskujejo nedeljske maše. Tri sogovornice pravijo, da v kraju ni veliko starih ljudi, ki so osamljeni, ker so doma mlade družine, medtem ko dve gospe trdita, da so v kraju osamljeni stari ljudje (»Mislim, da smo kar vsi približno enako osamljeni.« »Ne bi rekla, da je osamljenih starih, brez stikov z drugimi, ker so doma še mlade družine.«).

4.2 Skrb za zdravje

Raziskovala sem, kako stari ljudje skrbijo za svoje zdravje, ali se prehranjujejo zdravo. Ko človek zboli, potrebuje pomoč, in zanimalo me je, kdo stare ljudi pelje k zdravniku, kdo jih neguje. Kronične bolezni imajo vpliv na zdravje, zato me je zanimalo, ali jih bolezen ovira v vsakdanjem življenju. Pomembna je tudi lastna iniciativa pri ohranjanju zdravja starega človeka.

Stari ljudje iz Šentjanža ocenjujejo svoje zdravje kot slabo, zanj se trudijo skrbeti z zdravo prehrano, ki zajema predvsem zelenjavo. Sogovorniki se prehranjujejo z domačo, kmečko hrano (krompir, žganci, zelje, korenček, špinača). Za zdravje skrbijo tudi z aktivnostjo, večkrat se odpravijo na sprehode, dve gospe telovadita (»Na pohode grem večkrat, pa tudi telovadim.«). Ena gospa ima težave s koleno in potrebuje veliko zdravil, zato se težje giblje. Gospod se zaveda, da je premalo aktiven in odgovornost pripiše lastni lenobi. Težave z zdravjem obvladujejo predvsem z odhodom k zdravniku ter jemanjem

predpisanih zdravil (trije sogovorniki). Pomagajo si tudi sami z domačimi zdravili, in sicer s kuhanjem čajev (trije sogovorniki), nanašanjem kreme in s hrano, ki jim jo dopušča zdravje. Sogovorniki pravijo, da do sedaj še niso resno zboleli, da bi potrebovali nego. Vendar so imeli v preteklosti izkušnje z različnimi poškodbami, kjer jim je na pomoč priskočila ožja družina, pri gospodu pa oskrbovalka, njena pomoč mu je veliko pomenila (»Največ sama, kdo pa naj. Ko pa sem si poškodovala hrbtenico, pa mi je hčerka pomagala.« »Po nesreči, ki sem jo imel na traktorju, mi je Slavka (oskrbovalka) prišla pospraviti, pa na fizioterapijo me je peljala. To mi je veliko pomenilo.«). Ena gospa bi se obrnila po pomoč k sosedu v primeru bolezni. Sicer pa sprva poskrbijo sami zase, če ni hujše bolezni. K zdravniku jih peljejo domači (sin, partner, snaha) ali sosed (v treh primerih). Dva sogovornika imata lasten prevoz, gospe z zdravstvenimi težavami prevoze opravi patronažna sestra. Vsi sogovorniki imajo kronične bolezni, razen ene gospe. Trpijo za sladkorno boleznijo, osteoporozo, sklepno revmo, povečanim krvnim pritiskom, sečno kislino, prostatito, težavami z želodcem, črevesjem in hrbtenico. Vse te bolezni jih ovirajo pri vsakdanjem življenju, razen pri eni sogovornici (»Čisto vsak dan ne, velikokrat pa zaradi kolena ne morem tako gibati, me velikokrat boli.«). Tegobe in bolečine si lajšajo s tabletami (dva sogovornika), masažo, kremo ali strogo dieto. Gospod v bolečini stisne zobe, ker ne mara jemati tablet. Na svoje zdravje sogovorniki vplivajo z gibanjem, telovadbo, zdravo prehrano, pazljivostjo, neškodljivim ravnanjem ter samostojnim skrbstvom za gospodinjstvo (gospa z zdravstvenimi težavami) (»Sama skrbim za gospodinjstvo. Tako ostajam aktivna in se ne dam.«). Ko imajo zdravstvene težave, si pomagajo s čaji in tabletami, počitkom, masažo. Ena sogovornica se obrne na soseda, ko ne zmore sama.

Stari ljudje z Rake ocenjujejo svoje zdravje letom primerno (trije sogovorniki) ter s starostjo oslABLJENO (trije sogovorniki). Za svoje zdravje skrbijo z zdravo prehrano in aktivnostjo, ki zajema delo na kmetiji (štiri sogovornice), sprehode (dve sogovornici), gibanje na svežem zraku. Prehranjujejo se z domačo in raznoliko hrano, ena gospa priznava, da je preobilno in neuravnoteženo. Težave z zdravjem obvladujejo z zdravili, pomagajo si z zaupanjem v božjo pomoč in naravnimi zdravili (v enem primeru) ter izogibanjem tistemu, kar bi ji škodilo pri prehrani (v enem primeru). V primeru bolezni jih negujejo domači (snaha, hčerka, sin, mož), tri sogovornice pravijo, da še ni bilo potrebe po negi (»Zaenkrat še ni bilo potrebe, drugače pa sin in snaha.«). Prevoz do zdravnika jim nudijo domači oz. kdor lahko glede na vsakdanje obveznosti. Eno gospo pelje soseda, ki

ima lasten prevoz. Stari ljudje z Rake obolevajo za kroničnimi boleznimi, ki so: obolenje srca, pritisk, težave z žilami, ščitnico, hrbtenico, kolki, koleni in zaprtje. Tri sogovornice pravijo, da nimajo kroničnih bolezni, razen občasnih bolečin po telesu. Bolezni jih ovirajo pri vsakdanjem življenju, ena gospa ne sme dvigovati težka bremena, druga pa kljub bolečinam dela. Tegobe in bolečine prenašajo s pomočjo zdravil (štiri sogovornice), s počitkom ali pa jih prenašajo (štiri sogovornice), če le niso prehude. Na svoje zdravje vplivajo tako, da pazijo pri prehrani (tri sogovornice), so dobre volje, aktivni po svojih močeh (dve sogovornice), ne pretiravajo s stvarmi in ne delajo tisto, kar bi jim škodilo. Ko imajo zdravstvene težave, si pomagajo s počitkom (tri sogovornice), zdravili (tri sogovornice) ter pitjem zdravilnih čajev (dve sogovornici). Ena gospa počaka, da težave minejo, druga poudari, da je dobro včasih biti sam svoj zdravnik, saj vsak svoje telo najboljše pozna.

4.3 Odnos družbe do starih

Tu sem raziskovala, kakšno mnenje imajo stari ljudje o svoji starosti in kako okolica, družba gleda na stare ljudi. Ko človek vstopi v tretje življenjsko obdobje, se socialni položaj spremeni. Zanimalo me je, ali občutijo, da družba sedaj, ko so stari, drugače gleda na njih in če so prikrajšani za kaj v starosti. Pri ohranjanju medgeneracijskega dialoga je pomemben stik z mlajšo generacijo, zato sem raziskovala, kakšna pozornost bi starim ljudem veliko pomenila s strani mladih.

Stari ljudje iz Šentjanža na svojo starost gledajo z mešanimi občutki. Trije sogovorniki sprejemajo svojo starost, vendar je za njih pomembna zmožnost gibanja in skrb zase (»Zdaj še kar nekam prideš, dokler se še sama rihtam, je še kar hajt.« »Čedalje slabše smo, ker ne moremo vsega delati.«). Na svojo starost gledajo tudi negativno (trije sogovorniki), ker jim nagaja zdravje. Ena gospa pravi, da se je treba s situacijo sprijazniti, drugi dve povesta, da je včasih dobro, včasih slabo. Predvsem pa na lastno starost gledajo skozi prizmo zdravja in samostojnosti. So mnjenja, da družba danes zelo različno gleda na starost: z dobre in slabe strani (v treh primerih), mlajše generacije težko razumejo starejše, ker še nimajo dovolj izkušenj (v enem primeru), demografske spremembe vplivajo, da je v družbi čedalje več starih ljudi, ki dočakajo višja leta (v enem primeru) in da družba sprejema starost (v dveh primerih). V okolici, kjer sogovorniki živijo, na stare ljudi gledajo s pozitivnega vidika. Sosedje jim pomagajo, ko potrebujejo pomoč pri opraviilih (v dveh

primerih) (»Ja v redu, vaščani so dobri. Mi pomagajo, če kaj rabim.«), pa tudi povabijo na kosilo (v enem primeru). Ena gospa izpostavi negativen odnos mlajših do starejših, ki ga vidi pri drugih starih ljudeh. Družba ne gleda drugače na njih sedaj, ko so stari, je tudi nasprotno mnenje (v enem primeru), povedo pa, da je dobro imeti v bližini sovrstnika, s katerim se pogovoriš in deliš težave (v enem primeru), (»Ta mladi ne morejo ta stare zastopiti. Lušno je, da imaš v okolici starejše, da se pogovorijo in si povejo težave.«). Sogovorniki sedaj ko so stari, ne čutijo prikrajšanosti in zmanjšanja pravic, povedo, da imajo tako pravice kot dolžnosti (v enem primeru), sedaj jim je lažje, ker imajo več časa zase in za moža in predvsem manj odgovornosti do drugih (v enem primeru). Dva sogovornika čutita prikrajšanost zaradi zdravja, ker se težje gibljeta. So mnenja, da starost ne vpliva na njihov socialni položaj, skrbi jih prihodnost v primeru, da bi obležali in ne bi bili zmožni samostojno skrbeti zase (»Za zdaj še ni problem, lahko še delam, skrbim zase. Problem pa bi bil, če bi obležala.«). Opažajo, da težje opravljajo vsakdanje obveznosti, ker jih pri tem ovirajo bolezni. Povedo, da je odnos družbe do njih pozitiven, gospod meni, da bi lahko tudi bolje poskrbeli za stare ljudi (»Malo že poskrbijo, lahko bi pa še bolj.«). Starim ljudem bi veliko pomenila pozornost mlajše generacije v obliki prostovoljstva (dve sogovornici), spoštovanje starega človeka (dve sogovornici), obiski vnuka (ena sogovornica). V enem primeru gospa čuti nezaupanje do ljudi, ker človek ne ve, kakšno osebo spusti v lasten dom (»Ker ne veš, kakšen je, boljše da nobeden ne pride. Lahko bi kdo tudi to izkoriščal, sploh pri starih ljudeh.«). Dve sogovornici menita, da je današnja mladina drugačna od njih, zato težje razumejo stare ljudi.

Stari ljudje z Rake gledajo na starost zelo različno. Čutijo se nepotrebne, radi pa bi bili še koristni in aktivni vsaj z nasveti, da bi bila starost enako smiselna kot sta mladost in srednja leta (v enem primeru) (»Se ne čutiš nobenemu več potreben, po drugi strani pa še lahko pomagaš gor držati vsaj z nasveti. Rada bi bila še koristna.«), sprejemajo lastno starost in se zavedajo svojih let in smrti ter da je star človek dar in bi morala družba zanj poskrbeti (ena sogovornica) in jo opredelijo kot starost je žalost. Menijo, da družba sprejema starost in stare ljudi, ker niso zahtevni, poskrbijo zanje, če sami ne zmorejo, pa tudi zviška gledajo na njih, ker niso več sposobni za delo in so v napoto. V njihovi okolici gledajo na stare ljudi v redu. Sedaj, ko so stari, ne občutijo drugačnega pogleda na njih s strani družbe. V dveh primerih pa gre za občutenje posledic starosti in ovdovelosti. V prvem gospa občuti izločenost, ker ni več tako aktivna kot včasih (»Nisem več tako

aktivna kot v preteklosti. Na mene se več toliko ne obračajo. Zdi se mi, da pride človek izločen.«). V drugem pa gospa občuti drugačen pogled na njo, ker je sama brez moškega. V starosti so prisotni drugačni občutki, ker je gibanje telesa upočasnjeno in poistovetenje svojega pogleda na starost v mladosti s pogledom drugih generacij na njeno starost sedaj (v enem primeru). Stari ljudje ne mislijo, da so prikrajšani, saj so zastopani v raznih društvih in politični stranki, v enem primeru se gospa počuti prikrajšano za počitek, ker še vedno sodeluje pri vseh delih na kmetiji. So mnenja, da starost ne vpliva na socialni položaj (tri) in da vpliva na socialni položaj (dve), zato najraje ostanejo doma (ena) (»Starost vpliva na socialni položaj, sem najraje doma.«). Kot starejši se sogovorniki večinoma ne čutijo za kaj prikrajšani v družbi, ker je danes poskrbljeno za stare ljudi (v enem primeru), se pa tudi zaradi občutka odrinjenosti in zapostavljenosti zaradi samskosti (v enem primeru) (»Odkar sem sama, se počutim odrinjena, zapostavljena.«). Pomembno je, da ostanejo čim dalj aktivni, ko niso več, postanejo prikrajšani tako doma kot v družbi (v enem primeru) (»Se ne čutim prikrajšana, dokler si aktiven, sodeluješ, ko ne moreš več, pa si za marsikaj prikrajšan doma in v družbi.«). Sogovornikom bi veliko pomenila pozornost mlajše generacije. Radi bi vzpostavili komunikacijo med generacijami, mladi jim predstavljajo upanje za prihodnost in si želijo, da bi bili vzgojeni v verskem duhu (v enem primeru) in da bi bili prijazni do starih ljudi. Je prisotno tudi nasprotno mnenje (v enem primeru) (»Pozornost mlajše generacije ne bi prišla v poštev.«), ker mladi ne razumejo starosti in starejši ne mladosti (»Mlajši ne razumejo starosti.« »Imam občutek, da gledajo z nerazumevanjem na naše življenje, prav tako pa tudi mi se težje postavimo v njihovo kožo.«).

4.4 Socialne mreže in druženje

Človek za kakovostno življenje potrebuje stike z drugimi ljudmi. Zato me je zanimalo, kateri so pomembni ljudje v bližini starih ljudi, kakšno medsebojno pomoč si nudijo z otroki in sorodniki. Prijatelji nam stojijo ob strani, ko smo v stiski, zato sem raziskovala povezanost s prijatelji, ali se obiskujejo, družijo. Zanimal me je tudi stik s sosedi.

Stari ljudje iz Šentjanža imajo stike z družino, otroki in sorodniki. Ti ljudje so bratje, sestre, sestrične, bratranci, vnuki, teta, hčere in sinovi. Večina sogovornikov ima dobre odnose z bližnjimi, v dveh primerih pa imajo šibke odnose z otroki. Pomembni ljudje v bližini so predvsem sosede in družina (otroci). Stari ljudje pogrešajo bližnje, ki so pokojni.

To so zakonski partnerji, sestre in bratje. Gospa pravi, da se je navadila na situacijo, da je sama in je sedaj lažje (»Marsikdaj pride čas, da koga pogrešaš, vendar moraš to preživeti in preboleti«). Sogovornikom pomagajo otroci in sorodniki pri pripravi drv za kurjavo, obdelovanju vrta, vinograda ter njive, jih vozijo po nujnih opravkih in težjih delih, ki jih ne zmorejo sami, včasih tudi finančno. Tudi oni njim nudijo pomoč po svojih zmožnostih, to je z manjšimi finančnimi sredstvi, vožnjo vnukov na interesne dejavnosti ali jim ponudijo del pridelkov. Trije sogovorniki povedo, da ne morejo pomagati, ker nimajo denarja oz. živijo predaleč stran. Stari ljudje si stanovanje delijo z zakonskimi partnerji (triije sogovorniki), s katerimi imajo ljubeč odnos, ali pa živijo sami (štirje sogovorniki). Prijatelji so pomembne osebe v življenju starih ljudi, s katerimi se redno obiskujejo, razen v enem primeru (»Se družimo ob kavi v gostilni, smo prijateljice s sodelavkami, ki smo bile že pred 50 leti.«). S prijatelji se družijo na domovih, v medgeneracijski skupini, v raznih društvih in ob posebnih priložnostih (obletnice, rojstni dnevi). Stiki s sosedi so dobri, večkrat se obiščejo in pomagajo. Z drugimi pomembnimi osebami stari ljudje vzdržujejo stik prek telefona, z obiskovanjem, včasih tudi pošto. Organizirajo si skupen dopust, spijejo kavo, se sprehodijo ali poklepetajo v gostilni.

Stari ljudje z Rake ohranjajo stike z družino, otroki in sorodniki. Pomembni ljudje v njihovi bližini so otroci z družino, sosedje in sorodniki. Večina sogovornic pogreša pokojne može in druge pokojne sorodnike (mame in očete) ter prijatelje. V enem primeru gospa pogreša moža, ki je v bolnišnici. Starim ljudem nudijo otroci in sorodniki pomoč na različne načine. Nudijo jim prevoz, pomagajo na kmetiji, jim pripeljejo stvari, opravijo težja dela, svetujejo in dajo denar. Sogovorniki jim pomagajo po potrebi, s pogovorom in tolažbo v stiski, z gospodinjskim in drugim delom, varstvom vnukov in gostoljubjem (»Jaz njim pomagam z vsem, s čimer morem. Da se veliko družimo, da smo doma vsi skupaj in jih postrežem.«). Sogovornice živijo same, z možem ali sinom v lastni hiši, v svojem gospodinjstvu. To pomeni, da večinoma živijo skupaj z družinami svojih otrok v ločenih gospodinjstvih ali hišah na istem dvorišču, v enem primeru gospa živi skupaj z možem. Imajo prijatelje/ice, s katerimi se obiskujejo (»Imam veliko prijateljic. Pridejo k meni, imam odprto hišo za vsakogar in odprte roke.« »Imam prijateljice oziroma pare in se z njimi srečujem bolj poredko ali pa jih pokličem. Ne družimo se zunaj, nimamo lastnega prevoza«). V dveh primerih gre za prijateljstvo s sorodniki, v enem z bivšimi sodelavkami (»Stike imam s prijateljicami iz službe po telefonu in enkrat letno se srečujemo.«). Družijo

se doma ob raznih priložnostih in praznovanjih, zunaj pa na izletih. Sogovornice vzdržujejo redne stike s sosedi in prijatelji. V enem primeru gre za zmerne stike s sosedi. Stike vzdržujejo prek obiskovanj, s pošto ob posebnih priložnostih ter telefonskimi klici, kjer osebe živijo v oddaljenih krajih. Ena sogovornica vzdržuje stike z bivšimi sodelavkami iz službe, s katerimi se srečajo enkrat letno.

4.5 Neformalni viri pomoči

Raziskovala sem samostojnost starih ljudi pri opravkih, na koga se obrnejo po pomoč, če ne zmorejo sami. Kdo jim zagotovi prevoz, ko se odpravijo v mesto. Dober odnos s sosedi pri starih ljudeh, ki živijo sami, je življenjsko pomemben, ker so prvi, ki jim priskočijo na pomoč. Vključenost v društva je koristna, ker se v njih stari ljudje družijo med seboj, zato me je zanimalo, v katerih društvih se srečujejo. Zanimalo me je, kako si pomagajo v trenutkih stiske. Raziskovala sem še vire dohodkov za preživetje.

Stari ljudje iz Šentjanža večina nujnih stvari postorijo sami, česar ne zmorejo, se za pomoč obrnejo na sosede (štirje sogovorniki), otroke (pet sogovornikov), včasih sorodnike. Sogovornica z zdravstvenimi težavami se trudi biti samostojna in ravno to ji daje moč, da poskrbi za vsakdanja opravila (»Zaenkrat še, se je treba znajti. Z eno berglo ne morem hoditi, zato dam stvar na tla in porivam pred sabo, da prenesem, kamor je treba.«). Po opravkih se odpravijo predvsem sami, vendar so odvisni od tujega prevoza, razen v enem primeru ima gospa lasten prevoz, gospod je odvisen od javnega ali privatnega prevoza zaradi zdravstvenih težav, krajše relacije opravi sam. Če potrebujejo prevoz, se obrnejo na družino (štirje sogovorniki), sosede (trije sogovorniki), patronažno službo (ena sogovornica) ali pokličejo taksi (ena sogovornica). Za sosedsko pomoč pravijo, da je dobro razvita. Gospodu je sosed rešil življenje, ko je doživel epileptični napad. Stari ljudje iz Šentjanža pridejo do vsakdanjih potrebščin iz trgovine s pomočjo domačih ali sosedov, eni sogovornici prinese potrebščine zaposleni iz trgovine. Vključeni so v različna društva, štirje so aktivni člani v Društvu upokojencev, izgnancev, medgeneracijskem druženju, Rdečem križu in Aktivu kmečkih žena, ostali trije sogovorniki so vključeni tudi v našeta društva, le da niso aktivni člani. Gospod je bil včasih v gasilskem društvu, sedaj ni več. Ena gospa ni včlanjena v nobeno društvo. Stari ljudje se s stisko spopadajo na različne načine. O težavi se pogovorijo s sosedi, prijatelji in družino (»Do sedaj še ni bilo tako hudo, ponavadi se na sosedo obrnem, če ni druge pomoči.« »Včasih grem k sosedi, da se

pogovoriva. Tudi prijateljice pokličem.« »Največ se s sestro pogovoriva po telefonu.«). Jok (v enem primeru), prostočasne dejavnosti (v enem primeru), pozitivno mišljenje (v enem primeru) so načini za premagovanje stike, pa tudi tako, da je stisko potrebno preboleti (v enem primeru). Stari ljudje se preživljajo s pokojnino, ki je državna, invalidska ali po zakonskem partnerju. Vsi sogovorniki ocenjujejo, da zaenkrat še preživijo s sredstvi, ki jih prejmejo. Ne vedo pa, kaj bodo, ko ne bodo mogli več (v enem primeru). Tisti, ki imajo zakonske/nezakonske partnerje, povedo, da s skupnimi sredstvi lažje shajajo (»Ja, dokler sva takole, lahko, če bi bila sama, bi bila pa bolj težka.«).

Stari ljudje z Rake nujne stvari postorijo sami, česar ne zmorejo, za pomoč prosijo otroke, sosedo, snaho ali vnuke (»Če lahko, potem sama, drugače pa prosim za pomoč, nasvet.«). Večinoma se sami odpravijo po opravkih, v enem primeru gospa potrebuje spremstvo zaradi zdravstvenih težav (»Sama se ne odpravim po opravkih zaradi prevoza in zdravstvenih težav.«). Pri tem rabijo prevoz, ker nimajo lastnega in tudi javnega ni na razpolago, razen v enem primeru ima gospa lasten prevoz. Prevoz jim zagotavljajo v prvi vrsti otroci (v petih primerih), tudi vnuki in soseda (»Če ni nikogar domačih, prosim sosedo M.«). Vse sogovornice se strinjajo, da je sosedska pomoč dobro razvita, v enem primeru gospa meni, da so ljudje več pripravljeni pomagati v nesreči, drugače manj (»V nesreči so ljudje pripravljeni pomagati, na primer, kot je bilo pri nas ob smrti ..., drugače pa bi rajši stali od strani.«). Stari ljudje prosijo domače za pomoč (prevoz), ko potrebujejo vsakdanje potrebščine iz trgovine ali prevoz do zdravnika. Če ti ne morejo, prosijo soseda ali koga drugega. V kraj dnevno vozi potujoča trgovina, kjer lahko kupijo nujne potrebščine, enkrat tedensko dela zdravnik na Raki. Sogovornice so vključene v razna društva, tri gospe so aktivne članice, medtem ko so tri pasivne članice. Včlanjene so v Aktiv kmečkih žena, Društvo upokojencev, izgnancev ter prostovoljno gasilsko društvo. V trenutkih stiske si sogovornice pomagajo s pogovorom s prijatelji (dve), sprehodom v naravi (dve) (»Pomaga mi pogovor in sprehod v naravo, najbolj ob vodi.«), sprehodom s psom (ena) (»Grem ven s psom in se z njim pogovarjam.«), vero (ena) (»V trenutku stiske si pomagam z vero, zaupanjem v Boga, vsak dan se njemu priporočam ...«), čakanjem na boljše (ena) (»V stiski si pomagam tako, da počakam, da pride boljše.«), da se ne razjezi (ena) (»Se ne počutim tako, da bi mi bilo ne vem kolikokrat hudo, pazim, da se ne razjezim, pa mi ni težko. Če ne morem zaspati, pa vzamem tabletko.«). Gospe imajo pokojnino, dve imata kmečko pokojnino, dve še dohodke iz kmetijstva. Njihova pokojnina

zadostujejo samo za osebne potrebe (v dveh primerih), za preživetje (v enem primeru) oziroma ne zadostuje za preživetje (v treh primerih). (»Če bi mogla sama v celoti skrbeti za sebe in hišo, ne bi mogla preživeti s kmečko pokojnino.«). Ugotovitev, da njihova pokojnina ne zagotavlja preživetja in vzdrževanja hiše, lahko razširim na vse gospe. Za lažje preživetje si pomagajo z doma pridelano hrano (»S pokojnino težko preživim, zato še doma pridelava hrano.«).

4.6 Službe in storitve

Raziskovala sem, katere službe delujejo v skupnosti in so namenjen starim ljudem. Kakšne izkušnje imajo stari ljudje z njihovimi storitvami v vsakdanjem življenju in ali se z njihovo pomočjo povezujejo in zadovoljujejo potrebe.

Sogovorniki v Šentjanžu poznajo nekaj oblik in vrst pomoči za stare ljudi, ki so jim na voljo. Med oblikami pomoči navedejo pomoč na domu (»Pomoč na domu je bila, ko je bila Slavka. Bi bila, če bi imela potrebo, pa je nimam.«), patronažna služba, med organizacijami zdravstveno službo, Center za socialno delo, Rdeči križ, Društvi upokojencev in izgnancev, Aktiv kmečkih žena in medgeneracijsko skupino (»Društvo upokojencev tudi ima na skrbi, če je kdo starejši potreben pomoči, društvo izgnancev in medgeneracijsko društvo.« »To nas Eva seznani. Obrnila bi se na medgeneracijsko druženje. Zdravnika imamo, tudi socialno, če bi kaj prišlo, saj radi pomagajo.«). V kraju imajo trgovino, pošto, krajevni urad in zdravstveni dom v Krmelju. Tu lahko uredijo nujne stvari. Trije sogovorniki ne poznajo možnosti, ki so na voljo za zadovoljitev njihovih vsakdanjih potreb. Med organizacijami, ki se ukvarjajo posebej s pomočjo starim ljudem, so sogovorniki našli različna društva, Društvo izgnancev, upokojencev in medgeneracijsko skupino. Omenili so še Rdeči križ in pomoč na domu. Gospa, ki je izvajala pomoč na domu, je bila dobrega srca in je storila veliko za stare ljudi (»Slavka iz pomoči na domu je bila taka moja dobrotnica. Zelo je bila pridna. Bila je socialna ženska, ni izkoriščala. Bili sva prijateljici. Slavka mi je naredila, kar je bilo potrebno. Lahko skuha, pomije, umije, iz trgovine prinese, pelje k zdravniku. Sedaj, ko ni nje, pa nimam nikogar.«). Sogovorniki menijo, da v kraju ni drugih organizacij, ki bi jim pomagale pri zadovoljevanju njihovih potreb in želja. Pomagajo jim predvsem njihove družine in sosodje (»Zgoraj navedene, pa tudi rabi nimaš kaj, kdo pa te če po rokah nosit. Po Ljubljani je drugače, je več organizacij, kmečki prebivalci pa smo vsega navajeni tako narediti, ne

samo dobiti.« »Meni nobeden drug ne pomaga, kar si sama, domači in soseda.« »Je gostilna, iz katere so mi nosili hrano, ko si nisem mogla sama skuhat. Niso mi veliko računali, kot sosedsko pomoč so mi dali.«).

Kot oblike pomoči starim ljudem na Raki so na voljo patronažna služba, pomoč na domu (dovoz kosil) in Rdeči križ. Službe, namenjene za pomoč starim ljudem, so: Center za socialno delo, patronažna služba, Dom upokojencev, pomoč na domu, Rdeči križ, Društvo upokojencev in Društvo izgnancev. V dveh primerih gre za nepoznavanje oblik pomoči starim ljudem (»Ni, ne vem, da bi bila.«). Za zadovoljitev vsakdanjih potreb so v kraju pomoč na domu, dovoz kosil, Dom upokojencev, Rdeči križ, Društvo upokojencev, ki tedensko organizira družabne igre in mesečne pohode (»Možnost je pomoč na domu ali dovoz kosil, vendar zaenkrat ne potrebujem njihove pomoči.«). Tri sogovornice menijo, da v kraju ni organizacij, ki bi se ukvarjale s povezovanjem in zadovoljevanjem potreb starim ljudem, ostale so navedle Rdeči križ, Društvo upokojencev, Društvo izgnancev in pomoč na domu (»Rdeči križ se ukvarja s pomočjo starim. Drugih organizacij ni.«).

4.7 Želje in potrebe

Tu me je zanimalo, kaj stari ljudje potrebujejo, da bi kakovostno živeli in ostali oz. čim dalj ostali doma in kako bi vključili mlade v pomoč starejšim ljudem. V drugem delu sem raziskovala, kaj si stari ljudje osebno želijo za lepše preživljanje dni, kaj in koga si želijo za kakovostno preživljanje starosti v domačem okolju. Za smiselno življenje je pomembno bistvo oz. nekaj, kar nas izpopolnjuje, zato me je zanimalo, kaj je to pri starih ljudeh.

Da bi stari ljudje iz Šentjanža čim dlje kakovostno živeli doma, bi potrebovali pomoč na domu, vendar imajo pomisleke glede finančnih zmožnosti. (»Da bi lahko plačevali, bi bila dobra pomoč na domu, da ne bi bilo treba v dom.«). V enem primeru je sogovornica izjavila, da ne želi iti v dom, zavrača kakršno koli oskrbo (»Jaz ne bi želela nikoli iti v dom. Smrt je boljše, kot da bi bilo treba v dom. Tudi pomoč drugih doma rajši ne, rajši smrt«). Ena sogovornica si želi drugačen odnos mlajših do starih, ki bivajo v skupnem gospodinjstvu. Sogovorniki so izrazili potrebo po organiziranem prevozu, da bi lahko samostojno hodili po opravkih (»Oddaljen sem, raztreseni smo, kdor nima prevoza doma, ne more do zdravnika priti.«), pogostejši obisk patronažne službe, ki bi oskrbela partnerje z zdravili ob njihovi daljši odsotnosti in nespremenjeno situacijo, ostane naj tako, kot je

(»Društva so, kdor se hoče vklapljat, kaj več pa ne vem.« »Kar tako naj na miru pustijo, da zmerno živimo, pa je dobro. Niso potrebne ne vem kakšne organizacije.«). V treh primerih sogovorniki nimajo predlogov, kaj bi se še lahko organiziralo za stare ljudi (»Se ne bom nič s tem obremenjevala.« »Ne vem nič. Iz starih ne morejo mlade narediti.«). Mlade bi vključili v pomoč starim ljudem tako, da bi se mladi s starimi pogovarjali, pomagali, izvajali prostovoljno delo. Zavedajo se, da jih ni veliko, da imajo mladi obveznosti, zato je pomoč odvisna od časovnih zmožnosti (»To je pa bolj težko, šolar in študent imata svoje obveznosti. Odvisno je od njegovega časa.« »Študentov ni veliko, tudi šolarjev ni, da bi lahko obiskovali stare.«). V kraju se po pomoč obrnejo na vodjo medgeneracijske skupine, ki jim pomaga z nasveti, usmerjanjem in obveščanjem, kje se zadeve ureja, seznantivijo drugih s problemom, ki ga imajo stari ljudje. Obrnili bi se tudi na sosede, krajevno skupnost in organizacije. Za kakovostno življenje v domačem okolju star človek potrebuje družino in sočloveka. Tu je močno izražena potreba po bližini, po sočloveku, s katerim bi si delili dom (»Potreboval bi svoj dom in človeka, da drug za drugega skrbita, da je mir.« »Najbolj bi bilo, če ima svoje ljudi, mlade.«). Omenijo tudi prehrano na dom. Gospa, ki živi sama, se je navadila na situacijo in dokler bo sama zmogla, je tako najbolje (»So me že tudi hecali, da bi komu dala, pa da bi skrbel zame. Predolgo sem sama, ne vem, kako bi se navadila, da bi dve kuhali v isti kuhinji. Dokler bom še sama zmogla, bo tako najbolje.«). Sogovorniki bi osebno potrebovali za lepše preživljanje dni izpit za avto, pomoč, ko ne bodo več mogli skrbeti zase, zdravje ter človeka za skupno življenje (»Ko bi imela svoj izpit, da bi se lahko vozila.« »Samo zdravje, nič drugega, če imaš zdravje, potem imaš vse.«). Trije sogovorniki so odgovorili, da sedaj ne potrebujejo nič in naj ostane tako, kot je (»Ničesar ne potrebujem, naj kar tako naprej gre.« »Nič, tako naj ostane, kot je. Jaz sem zadovoljna sama s seboj.«). V življenju jim je bistvena pokretnost, skrb zase, dobri odnosi z družino in sosedi, zdravje, smeh, mir in zadovoljstvo (»Da se lepo razumeš s sosedi in domačimi.« »Da bi se z otroki še naprej tako dobro razumeli.«).

Da bi starejši družinski člani z Rake lahko ostali v domači oskrbi, bi bila potrebna boljša materialna preskrbljenost srednje in starejše generacije (»... da bi možje več zaslužili, da bi bile žene lahko doma, da bi starejše lahko negovale.« »Tistim, ki imajo majhne pokojnine, da bi se jim nekako povečale, vsaj v bolezni, ker so odvisni vse od drugih.«) (Kmečki in državni upokojenci niso upravičeni do varstvenega dodatka in dodatka za pomoč in postrežbo), nasledstvo družine (»Če so doma mladi, je že upanje veliko.«), nega na domu

(»Da bi bile službe, ki bi negovale doma ..., vendar da ne bi bilo predrago.« »Dobiti negovalko za pomoč, ko domači ne morejo, ker so v službi.« »Možnost nege doma za tisti čas, ko so domači v službi.«), dnevno varstvo (»Ljudje bi potrebovali dnevno varstvo, da bi poskrbeli za človeka, če je potreben pomoči, ko so mladi v službi.«), družinski pomočnik (»Da bi država omogočila v tistem primeru, ko nekdo res rabi pomoč, da bi nekdo od domačih lahko začasno prekinil službo in za ta čas prejemal neko nadomestilo. Ko ne bi bilo več razlogov, pa bi šel lahko nazaj v službo.«), pomoč države pri oskrbi staršev (»Če otroci živijo skupaj s starši, da bi jim država na nek način pomagala, da bi lahko ostali starši doma. Če bi trajalo leta in leta, pa je drugače, je pa težje.«). Za stare ljudi bi se lahko organiziralo tudi zdravstvena predavanja in družabništvo (srečevanje, pogovori, druženje s sebi enakimi). V krajevni skupnosti je ideja o gradnji doma upokojencev (»V krajevni skupnosti je ideja o gradnji doma upokojencev v kraju. Izkušnje so slabe, veliko se govori, največkrat pa potem pade v vodo.«). Mladi bi se lahko vključili v pomoč starim ljudem kot prostovoljci in družabniki. Lahko bi prinašali stvari iz trgovine, časopis ali plačevali položnice. Raziskovalka, mladi, društvo upokojencev in izgnancev, krajevna skupnost, cerkev, soseda, član sveta krajevnne skupnosti, svet krajevnne skupnosti so tisti, na katere bi se intervjuvanke obrnile s predlogom za kakšno zamisel ali pomoč. V enem primeru je sogovornica mnenja, da ni nikogar v kraju za predlaganje zamisli. Vsak star človek bi potreboval za kakovostno preživljanje starosti doma svoje domače (šest) za: pomoč, družabnost, pogovor, varnost, sočutje, nego, preskrbo hrane, pozornost, razumevanje, oskrbo; potem pa službe (patronažno službo) (»Vsak star človek potrebuje za kakovostno preživljanje starosti pomoč in varnost domačih.«). Za lepše preživljanje bi sogovornice potrebovale zdravje (tri) (za lažje odločitve za prijetne stvari, za samooskrbo, ozdravitev moža in skupno življenje z njim (je v bolnišnici)), zmožnost dela na kmetiji (tri) (zadovoljstvo s trenutnim življenjem, pravočasno opravljeno delo na kmetiji, sposobnost opravljanja dela, sposobnost gibanja), življenje skupaj z otroki (ena), v dveh primerih družabnost in več pogovorov, po en primer obisk prijateljev in materialno preskrbljenost. Bistveno v življenju sogovornic je zdravje (štiri) in s tem povezana sposobnost gibanja, da ne bi bilo težke bolezni in sprejemanje prihodnosti. Na drugem mestu je vera (maša in krščansko življenje, ki daje moč in zaupanje) skupaj s srečo. Po en primer je zadovoljstvo (zahvala za dobre otroke), predavanje zdravnika, gledališke predstave (abonmaji, koncerti) (problem je oddaljenost, slaba obveščenost in pomanjkanje socialne mreže – »... nikogar ni, s komer bi lahko šla.«).

5 RAZPRAVA

Stari ljudje v ruralnem okolju aktivno preživljajo starost. V šentjanški skupnosti med obveznosti uvrščajo gospodinjska dela, obdelovanje vrta in vinograda, medtem ko se v raški skupnosti ukvarjajo z delom na manjših kmetijah. Šentjanški stari ljudje se redno srečujejo predvsem na medgeneracijski skupini, medtem ko se raški videvajo ob nedeljah pred in po maši. Na skupini udeleženci med sabo poklepetajo, se z osebnim pogovorom dotaknejo raznih tem, medtem ko je pogovor pred in po maši »klepet«. Ugotovila sem, da šentjanški stari ljudje več pozornosti namenjajo vsakodnevnemu druženju, pa tudi skupnim aktivnostim, kar menim, da je pozitivna posledica sodelovanja v medgeneracijski skupini, medtem ko so raški obremenjeni z delom na kmetiji in so zato nekateri prikrajšani za počitek. Delo na kmetiji je njihova obveznost in odgovornost, ki jim daje zadovoljstvo, ko je delo opravljeno. Aktivno življenje tako ene kot druge ohranja v fizični in psihični kondiciji v starosti. Tudi samooskrba v starosti lahko postane obveznost, ki jo star človek stežka opravlja. Gospa s težavami pri gibanju je način življenja prilagodila svojim zmožnostim tako pri osebni higieni kot pospravljanju, nabavi živil, plačevanju položnic ... Če česa ne zmore, prosi za pomoč sosede oziroma kogar koli, ki je v tistem trenutku pri roki. V primeru potrebne nege družinskega člana ali domačih to v največji meri opravljajo ženske (žene, hčere, snahe). Gospe skrbita za svoje družinske člane oziroma svoje domače. Povezuje ju čustvena vez in moralna odgovornost, to vlogo sprejemata s tradicionalnim razumevanjem. Posebne prireditve, namenjene starim ljudem v skupnosti, organizirajo razna društva (upokojencev, izgnancev) in Rdeči križ, namenjena so članstvu starejših ljudi in zadovoljevanju predvsem njihovih socialnih potreb. Občasno se srečujejo na prireditvah, ki jih ta društva prirejajo in so družabne in rekreativne narave. Po mnenju starih ljudi v kraju ni veliko osamljenih ljudi, ker imajo doma še mlajše generacije oz. se obiskujejo z vrstniki, skoraj vsak pa pozna koga, ki je osamljen, ker nima stikov z drugimi ali je izločen iz družinskega življenja.

S starostjo se slabša funkcionalno stanje telesa, zato to najbolj občutijo stari ljudje. Zdravstveno stanje ocenjujejo kot bolj slabo oziroma letom primerno. Zanj skrbijo predvsem z zdravo prehrano in aktivnostmi, kot so delo na kmetiji, vrtu, gospodinjstvu, pa tudi z rekreacijo, kot so telovadba, sprehodi v naravo in pohodi. Na sprehod se odpravijo sami ali v družbi sočloveka. Življenje v ruralnem okolju jim omogoča, da je njihova

prehrana doma pridelana, kar še dodatno poveča kakovost zdrave prehrane. Kljub skrbi za zdrav način življenja je prehrana nekaterih neuravnotežena in preobilna. Kadar nastopijo težave z zdravjem, se odpravijo k zdravniku ali vzamejo predpisana zdravila. Redni zdravstveni pregledi so pomembna preventiva pred boleznimi. V primeru bolezni se držijo navodil zdravnika, jemljejo predpisana zdravila, se držijo prehranjevalne diete, pomagajo pa si tudi z domačimi zdravili in tako, da delajo toliko, kolikor jim zdravje dopušča. Prevoz do zdravnika jim nudijo domači, sosedje, pa tudi patronažna služba. V primeru bolezni najprej poskrbijo sami zase. Po pomoč, ki so jo potrebovali v preteklosti, so se obrnili na domače, sosedo pa tudi na pomoč na domu. Za starost je značilno, da se pogosteje pojavljajo kronične bolezni, kar stari ljudje še posebej občutijo, saj jih bolezni ovirajo pri vsakdanjem življenju. Bolečine si lajšajo z zdravili, počitkom, masažo ali nanašanjem krem. Zdravje je v starosti največja vrednota, zato ima skrb za zdravje velik pomen.

Stari ljudje na svojo starost gledajo z vidika zdravstvenega stanja in sposobnosti samooskrbe, kar pomeni, da so zadovoljni, dokler lahko skrbijo zase. Zavedajo se, da so čedalje »slabši«, ker ne morejo več vsega delati. Vendar starost ni samo telesno pešanje, bolezen in potreba po tuji negi. Dejansko je to tipična karakteristika starih ljudi. Kar nekaj sogovornikov opredeljuje pogled na svojo starost samo z besedo »v redu«. Družba različno gleda na starost: z dobre in slabe strani, jo sprejema, mlajši težko razumejo starejše. Družba sprejema starost in stare ljudi, ker niso zahtevni, poskrbijo zanje, pa tudi zviška gledajo nanje, ker niso več sposobni za delo in so v napoto. V družini se čutijo nepotrebne, radi pa bi sodelovali vsaj z nasveti in bili še koristni, da bi imela starost svoj smisel, kot ga je imela mladost in srednja leta. Stari ljudje imajo pozitivne izkušnje z okolico, kjer živijo, ljudje jim pomagajo, jih pokličejo in povabijo na kosilo. Vendar opažajo tudi negativen odnos mlajših generacij do starejših ljudi. Vse manj je razširjenih družin (v raškem okolju so), kjer vse tri generacije živijo skupaj, zato imajo mladi manj možnosti neposredne komunikacije in življenja s starim človekom. Stari ljudje menijo, da ne občutijo drugačnega pogleda s strani družbe, izkušnje iz družinskega življenja so nasprotno. Niso več toliko aktivni kot v preteklosti, vse manj se obračajo na njih za pomoč, psihično pa so še sposobni, zato se čutijo izločene iz dogajanja v družini. Ker so stari, jih družba razvrednoti zaradi zmanjšane proizvodjalne koristnosti, čeprav se upirajo temu. Predsodek, da je ženska brez moškega manjvredna, vpliva na njeno socialno mrežo. Gospa ostaja najraje doma. Umik iz družbe je značilnost mnogih pripadnikov tretje generacije. Stari

ljudje so zastopani v društvih in političnih strankah, s strani države je za njih poskrbljeno (pokojnine, pomoč na domu, institucionalna oskrba). Intervjuvanci pravijo, da starost ne vpliva na njihov socialni položaj. Skrbi jih prihodnost, da bi obležali in postali nezmožni skrbeti zase. Povezanost in stik z mlajšo generacijo bi jim pomenila veliko, sodelujejo lahko kot prostovoljci, z njihove strani pa si želijo spoštovanja in prijaznosti. Nekateri pripadniki tretje generacije imajo distanciran odnos do mladih, ker so drugačni od njih in se težko postavijo v kožo drug drugega. Povečana individualnost v družbi vpliva na medgeneracijsko različnost, zato imajo mladi drugačne vrednote in stališča kot starejši.

Stari ljudje imajo redne stike z družino, otroki in sorodniki. Večina sogovornikov ima dobre odnose z bližnjimi, imajo pa tudi šibke odnose zaradi različnih konfliktov. Pomembni ljudje v njihovi bližini so otroci, sorodniki in sosedje. V starosti se človek pogosteje sooča s smrtjo tistih, ki so bili pomembni v njihovem življenju. To so predvsem zakonski partnerji in drugi sorodniki. Pogrešajo še živeče osebe, s katerimi imajo omejene stike zaradi zdravljenja v bolnišnici ali oddaljenosti kraja bivanja. Stari ljudje večino stvari postorijo samostojno. Pri delu, ki ga ne zmorejo sami, jim pomagajo otroci, sorodniki in sosedje. Pomagajo jim s prevozom, delom na kmetiji, opravljanjem težjih del, svetovanjem in finančno. To je tudi eden od načinov vzdrževanja stikov in medsebojne povezanosti. Stari ljudje jim pomoč hvaležno vračajo po svojih močeh tako v materialni (z domačimi pridelki, varovanjem in prevozom vnuka na interesne dejavnosti, gospodinjskimi deli) kot nematerialni obliki (s pogovorom, druženjem in tolažbo v stiski). Večina starih ljudi živi samih, ker so partnerji pokojni (predvsem moški). Prijatelji igrajo pomembno vlogo v njihovem socialnem življenju, ker nudijo podporo in razumevanje. Z njimi se srečujejo na domovih, v društvih, gredo na izlet ali se dobijo ob posebnih priložnostih. Tisti, ki nimajo ožjih družinskih članov, imajo pomembno vlogo sosedje. V tem primeru sosedje postanejo primarni vir neformalne opore in mreže. Tudi pri ostalih starih ljudeh so sosedje pomembni ljudje, s katerimi vzdržujejo stike in si nudijo pomoč. Če njim pomembne osebe stanujejo prostorsko blizu, stike vzdržujejo predvsem z obiskovanjem, drugače pa prek telefona, redkeje s pošto.

Stari ljudje nujne stvari postorijo sam, česar ne zmorejo, se po pomoč obrnejo na otroke, sosede in sorodnike. To so glavni vir neformalne pomoči. Po opravkih se odpravijo samostojno, pri tem potrebujejo prevoz, ki jim ga nudijo predvsem domači, sosedje, pa tudi

patronažna služba ali pokličejo taksi. V ruralnem okolju je dober sosed zelo pomemben in tudi sosedska pomoč je dobro razvita, ljudje radi pomagajo, še posebno v nesreči. Dober sosed je včasih vreden več kot celotno sorodstvo, ker je najbližji in lahko najprej pomaga. Starostniku, ki živi sam in nima domačih, sorodniki pa so v oddaljenih krajih, sosedska pomoč iz dobrotelosti nevede preraste v vsakodnevno obveznost. Do vsakdanjih potrebščin in zdravnika stari ljudje pridejo s prevozom, ki jim ga nudijo družinski člani ali sosedje. Velika prednost je potujoča trgovina in zdravnik v kraju, kjer živijo, do katerega lahko pridejo peš. To prednost imajo stari ljudje v raškem okolju, v šentjanškem imajo zdravnika v Krmelju. V društvih, ki so namenjena starejši populaciji, so stari ljudje aktivni, pa tudi pasivni člani. Društva so pomemben vir formalne socialne mreže, neformalne pomoči in socialnega kapitala, ki je na voljo starim ljudem. V življenju pridejo tudi težki trenutki, ko se človek znajde v stiski. Takrat si starejši ljudje pomagajo s pogovorom s prijatelji, družino in sosedi. Včasih se tudi zjočejo in tako dajo bolečine iz sebe. Pomagajo jim razne dejavnosti, s katerimi zaposlijo svoje misli, sprehodi v naravi, kamor se odpravijo sami ali s sočlovekom pa tudi s psom. Pes je lahko vir socialne opore, ki daje občutek domačnosti in razumevanja, saj živali ne obsojajo. Gospod pravi, da je potrebno stisko preboleti. Tu je očitna razlika, kako si moški in ženske pomagajo v trenutkih stiske, ženske večinoma iščejo oporo v svojih neformalnih mrežah, medtem ko se moški obračajo vase in potiskajo čustva znotraj sebe. Moški so manj socialno spretni kot ženske in zato bolj ranljivi brez socialne podpore. Stari ljudje se preživljajo s pokojninami, ki so večinoma majhne, zato si pomagajo z doma pridelano hrano. Nekatere sogovornice menijo, da bi težje preživele, če ne bi tudi partnerji prejeli pokojnine oz. bi morale povsem same skrbeti zase in za vzdrževanje hiše, kljub njihovi skromnosti v načinu življenja. Starejše samske ženske so zelo ranljive za zdrs v revščino, še posebno v primeru potrebne plačljive tuje pomoči, ker prejemajo nizke pokojnine (kmečke, državne). Prejemajo nižje pokojnine in živijo dlje kot moških. Zaradi nizkih materialnih virov postanejo bolj odvisne od storitev socialnih mrež.

Oblike in vrste pomoči, ki so namenjene starim ljudem, sogovorniki najbolj poznajo z izvajanjem na terenu v domači okolici in iz lastnih izkušenj. V primeru, da se pomoč ni izvajala v njihovi bližini, jo slabo poznajo oziroma je ne poznajo. Pomanjkanje informacij v veliki meri zmanjšuje uporabo storitev. Pomembno je tudi, od kod informacija pride, kako zanesljiv je ta vir in koliko mu stari ljudje zaupajo. To dokazujejo sogovorniki iz

šentjanške okolice, ki bi se obrnili po pomoč v primeru, da česa ne bi vedeli oziroma bi potrebovali pomoč, na vodjo medgeneracijske skupine. Organizacije, ki so posebej namenjene starim ljudem, navedejo zdravstveno službo, patronažno službo, Center za socialno delo, Rdeči križ, društva, Dom upokojencev, pomoč na domu in medgeneracijsko skupino. Za ureditev nujnih stvari imajo v kraju pošto, trgovino in krajevni urad. Kar nekaj sogovornikov ne pozna službe in storitev, ki so namenjene njihovim potrebam. Naloga okolja je, da staremu človeku približa njemu namenjene storitve in organizacije, ki jih izvajajo. V enem primeru se sogovornica po smrti oskrbovalke ni vnovič odločila za pomoč na domu. Oskrbovalka je bila njena plačana prijateljica, formalna pomoč je prerasla v obliko družabnega stika, ki je v primeru življenja samega starega človeka zelo pomembna. Do vnovične odločitve za pomoč ni prišlo zaradi visokih stroškov storitev in nezaupanja do nove delavke, pa tudi zaradi dosedanjega samostojnega načina življenja. Stari ljudje tudi v starosti radi ohranijo enak stil življenja, kot so ga do sedaj imeli. Večina sogovornikov ne potrebuje formalne pomoči. Zanje bi zaprosili, ko ne bi mogli več poskrbeti sami zase. Pomoč, ki jo sedaj potrebujejo, prejmejo od svoje neformalne socialne mreže.

Stari ljudje želijo preživeti kakovostno starost v domačem okolju, kjer potrebujejo organiziran prevoz za samostojnost pri opravkih. Pokazala se je tudi potreba po pogostejših obiskih patronažne službe. Da bi čim dlje kakovostno živeli doma, bi potrebovali najprej pomoč domačih, potem pomoč na domu, ki bi bila finančno sprejemljiva, in druge oblike pomoči države. S tem bi oddaljili odhod v dom ali pa ga nadomestili. V mislih imajo, da s starostjo pridejo bolezen, onemoglost in nezmožnost skrbeti sami zase, česar si najmanj želijo oz. najbolj bojijo. Zato se trudijo čim dlje ohraniti samostojnost in neodvisnost, kar dokazuje gospa, ki se zaradi bolezni giblje s pomočjo dveh bergel, vendar vztraja sama v svoji hiši. Opravljanje vsakodnevnih opravil zanjo predstavlja velik napor, ki ga včasih s težavo premaguje, vendar se ne da. Pri tem ji pomagata njena vztrajnost in trma. Na ta način se ohranjajo tiste zmožnosti, ki jih je star človek še sposoben opravljati. To vodi gospo v iskanje posebnih oblik sosedске pomoči in organizacij, kot so trgovina (preskrba z živili), patronažna služba (oskrba z zdravili, prevoz do zdravnika in bolnišnice), vaška gostilna (preskrba kosila po potrebi) in druge. Gospa je na nekaterih področjih odvisna od okolja, vendar v celoti živi sama. V kraju so zainteresirani za organizirana predavanja, družabna srečanja in druženja. Stik mlade in stare generacije je potreben, da mladi dobijo

izkušnjo smiselnosti tretjega življenjskega obdobja. Tako stari ljudje vidijo predvsem možnost prostovoljstva in družabništva s strani mladih, hkrati se zavedajo obremenjenosti današnjih šolarjev in študentov. V skupnostih so ljudje, na katere se star človek obrne po pomoč. V Šentjanžu je to vodja medgeneracijske skupine, ki dobro pozna težave in potrebe starih ljudi. Obrnejo se tudi na sosede, društva in krajevno skupnost. Družinski člani so najpomembnejši vir socialne opore staremu človeku, ki jim nudijo še emocionalno, instrumentalno oporo ter varnost. Razumevanje z družino, sorodniki in sosedi vpliva na psihično počutje, star človek je zadovoljen in srečen. Prisotnost pomembnih oseb v vsakdanjem življenju je želja sogovornikov za lepše preživljanje dni. Zdravje, samostojnost, zmožnost skrb zase, dobri odnosi z družino in sosedi ter delovna aktivnost izpolnjujejo starega človeka in mu predstavljajo bistvo v življenju. Včasih nastopi težava, ko se želijo udeležiti raznih družabnih srečanj in prireditev, a ni prevoza in sočloveka.

Zaradi premajhnega vzorca dobljenih rezultatov ne morem posplošiti na celotno populacijo. Razlike nastanejo že pri načinu življenja starih ljudi v dveh ruralnih skupnostih, saj je Raka predvsem kmetijsko usmerjena, medtem ko v Šentjanžu ljudje nimajo kmetij in se ukvarjajo predvsem z vrtnarjenjem in obdelovanjem vinograda. V vzorcu je zajetih tudi premalo predstavnikov moške populacije, ker moški dočakajo krajšo življenjsko dobo kot ženske. Večina sogovornic je vdov.

6 SKLEPI

1. Stari ljudje se srečujejo v medgeneracijski skupini (Šentjanž) in pri maši (Raka). V skupini poteka pogovor v obliki klepeta, osebnega in delovnega pogovora, medtem ko je pogovor pred mašo in po njej predvsem klepet. Stari ljudje iz šentjanške okolice posvečajo več pozornosti vsakodnevnemu druženju in skupnim aktivnostim s člani skupine, medtem ko so raški obremenjeni z delom na kmetiji in imajo manj časa za druženje. Mogoče pa je vzrok iskati tudi v tem, da niso člani podobne skupine, zato nimajo novih prijateljev, ki so se v šentjanškem primeru prenesla iz skupine tudi v domače okolje.
2. Stari ljudje aktivno preživljajo starost, v raškem okolju z delom na manjših kmetijah in v gospodinjstvu, medtem ko šentjanški z gospodinjskimi deli, obdelovanjem vrta in vinograda. Delo jim daje obveznost in zadovoljstvo. Na ta način ostajajo v fizični in psihični kondiciji.
3. Tudi samooskrba v starosti lahko postane obveznost, ki jo star človek težka opravlja. Gospa, ki ima težave z gibanjem, si je način življenja prilagodila svojim možnostim. Pri lažjem bivanju v domači hiši ji pomaga vztrajnost. Na ta način se ohranjajo tiste zmožnosti, ki jih je star človek še sposoben opravljati, na nekaterih področjih je odvisna od okolja, vendar v celoti živi sama.
4. V skupnosti so posebne prireditve za stare ljudi. Prirejajo jih društvo upokojencev in izgnancev ter Rdeči križ. Skrbijo za njihove socialne potrebe, družabništvo in rekreacijo.
5. Stari ljudje poznajo v svoji okolici osamljene ljudi, čeprav menijo, da jih ni veliko.
6. Stari ljudje svoje zdravstveno stanje ocenjujejo kot slabo oz. letom primerno. Zanj skrbijo z zdravo prehrano, aktivnostmi in rekreacijo. Na sprehode se odpravijo sami ali v družbi sočloveka.
7. Redni zdravstveni pregledi so pomembna preventiva pred boleznimi. V primeru bolezni se držijo zdravnikovih navodil. Prevoz do zdravnika jim nudijo domači, sosedje, patronažna služba. Po pomoč, ki so jo potrebovali v primeru bolezni, so se obrnili na domače, sosedo, tudi na pomoč na domu. V starosti se pogosteje pojavljajo kronične bolezni, ki jih ovirajo pri vsakdanjem življenju. Zdravje je v starosti največja vrednota, skrb za zdravje ima velik pomen.

8. Stari ljudje gledajo na svojo starost z zadovoljstvom, dokler lahko skrbijo zase. Zavedajo se, da so čedalje slabši, ker ne morejo več vsega delati. Nekaj jih opredeljuje pogled na svojo starost z besedo »v redu«. Družba gleda na starost z dobre in slabe strani, jo sprejema, pa tudi zviška gleda nanjo, ker stari ljudje niso več sposobni za delo in so v napoto. V družini se včasih čutijo nepotrebne in izločene. Z okolico imajo pozitivne izkušnje, ljudje jim pomagajo. Starejši od mladih pričakujejo več spoštovanja in prijaznosti.
9. Gospa, ki je sama brez moškega (vdova), občuti manjvrednost s strani družbe, kar vpliva na njeno socialno mrežo, saj se umika iz družbe in ostaja najraje doma.
10. Povezanost z mlajšo generacijo bi jim pomenila veliko, sodelujejo lahko kot prostovoljci. Nekateri čutijo distanciran odnos do mladih, ker so drugačni od njih. Povečana individualnost v družbi vpliva na medgeneracijsko različnost.
11. Stari ljudje ohranjajo redne stike z družino, otroki, sorodniki in sosedi, ki so hkrati tudi pomembni ljudje v njihovem življenju. Na njih se obrnejo, ko potrebujejo pomoč za delo, ki ga ne morejo sami opraviti. So vir tako instrumentalne kot emocionalne opore. Prijatelji so vir socialne opore, z njimi se srečujejo na domovih, v društvih, na izletih. Z ljudmi, ki živijo v neposredni bližini, stike vzdržujejo z obiskovanjem, z ostalimi pa prek telefona ali pošte.
12. Staremu človeku, ki živi sam in nima ožjih družinskih članov, postanejo sosedge primarni vir neformalne opore in mreže.
13. Oblike in vrste pomoči, namenjene starim ljudem, sogovorniki najbolj poznajo z izvajanjem storitev v njihovi okolici ali iz lastne izkušnje, v nasprotnem primeru je poznavanje slabše. To so zdravstvena in socialna služba, društvo upokojencev in izgnancev, Aktiv kmečkih žena, medgeneracijska skupina, trgovina, pošta in krajevni urad. Pomanjkanje, vir in zanesljivost informacije ter zaupanje v informacijo, od tega je odvisna uporaba storitev. Kar nekaj sogovornikov ne pozna služb in storitev, namenjenih njihovim potrebam.
14. Gospa, ki živi sama, je imela v preteklosti pomoč na domu. Navezala se je na oskrbovalko, ta je postala njena plačana prijateljica, formalna pomoč je prerasla v obliko družabnega stika in je v primeru življenja samega starega človeka zelo pomembna. Po prekinitvi se za vnovično storitev ni odločila zaradi visokih stroškov, nezaupanja do nove oskrbovalke in dosedanjega samostojnega načina življenja.

15. Stari ljudje večino pomoči prejmejo od neformalnih socialnih mrež, za formalno obliko pomoči bi se odločili v primeru nezmožnosti skrbi zase.
16. Za kakovostno starost v domačem okolju bi stari ljudje potrebovali pomoč domačih in formalno pomoč, ki bi bila finančno sprejemljiva, ter druge oblike državne pomoči.
17. Stari ljudje si želijo predavanj, družabnih srečanj in druženja z vrstniki.
18. V skupnosti so starim ljudem na voljo ljudje, na katere se obrnejo po pomoč; vodja medgeneracijske skupine, ki pozna težave in potrebe starih ljudi, sosedje, društva in krajevna skupnost.
19. Razumevanje z družino, sorodniki in sosedji vpliva na psihično počutje, star človek je zadovoljen in srečen. Prisotnost pomembnih oseb v vsakdanjem življenju je želja sogovornikov za lepše preživljanje dni. Družina predstavlja staremu človeku vir socialne, emocionalne in instrumentalne opore, nudi jim varnost. Prisotnost in razumevanje pomembnih oseb v življenju je želja starih ljudi.
20. Zdravje, samostojnost, zmožnost skrbi zase, dobri odnosi z družino in sosedji ter delovna aktivnost izpolnjujejo starega človeka in mu predstavljajo bistvo v življenju. Včasih nastopi problem, ko je prisotna želja za razna družabna srečanja in prireditve, pa ni prevoza in sočloveka.

7 PREDLOGI

- Predlagam izdelavo individualnega načrta pomoči na domu starega človeka v sodelovanju z njim v primeru, ko ta lahko s pomočjo neformalne mreže pomoči (sorodnikov, sosedov, trgovine, pošte) samostojno živi v svojem domačem okolju. V njem se opredelijo obveznosti vsakega izmed udeležencev, in sicer ob upoštevanju zmožnosti starega človeka. Po potrebi se v oskrbo vključi tudi formalno mrežo, kot je npr. pomoč na domu oziroma v prihodnje telenega na domu (oskrba na domu na daljavo) v povezavi s telezdravstvom (spremljanje zdravstvenega stanja na daljavo). Pri tovrstni oskrbi na domu na daljavo pa se zdravstveno področje nujno prepleta s potrebami po socialni oskrbi.
- Predlagam zagotovitev dostopnosti do storitev vsem pomoči potrebnim starostnikom, ne samo tistim, ki si to lahko privoščijo. Izenačijo naj se pravice do dodatka za pomoč in postrežbo vsem kategorijam (tudi kmečkim in državnim) upokojencev, sedanje razlikovanje je posledica pretekle opredelitve različnih kategorij upokojencev. Postajamo starajoča se družba z vse večjim številom revnih starih ljudi, posebno žensk, ki so vdove in na robu revščine.
- Predlagam ustanovitev medgeneracijskega središča za vse generacije v središču krajevne skupnosti, kjer bi se srečevali mladi na infotočki, stari v medgeneracijski skupini in raznih društvih. Tu obstaja možnost za povezovanje, skupne aktivnosti in dejavnosti mlade in stare generacije. Mladi bi svoje znanje prenašali na stare z računalniškim in mobilnim opismenjevanjem. Mladi bi bili tako v vlogi učitelja starejšim, česar običajno vnuki in stari starši ne zmorejo zaradi osebne povezanosti. Pri učenju računalništva je potrebna potrpežljivost in spretnost komuniciranja. Starim ljudem bi se z znanjem računalništva odprl nov svet, lahko bi ga uporabili v različne namene (npr. plačevanje položnic, širjenje socialne mreže, iskanje zelenih informacij).
- Iz želja in potreb starih ljudi izhaja potreba po druženju, družabništvu, pogovorih, srečevanju itd., zato bi bila dobrodošla vzpodbuda za oblikovanje skupine starih ljudi za medgeneracijsko druženje in samopomoč. Ta bi morala priti od društva upokojencev, centra za socialno delo ali nevladne organizacije. Vodja skupine je lahko socialna delavka, ki pokriva to področje, študent/ka, ki se izobražuje na

Fakulteti za socialno delo, prostovoljec ali upokojenec/ka, ki se je predhodno usposobil/a za to delo na fakulteti, Inštitutu Antona Trstenjaka ali Rdečem križu.

- Prostovoljstvu se daje velik poudarek tako v institucionalnem varstvu kot v neformalnih oblikah pomoči starih in osamljenim ljudem. Vendar nekako ne zaživi v tolikšni meri, kot bi si želeli. Predlagam, da bi se na centru za socialno delo kot koordinatorju pluralnih programov, občini ali drugi organizaciji zadolžilo osebo, ki bi delala na tem projektu. Na tem področju je še veliko neizkoriščenega potenciala (brezposelni, študentje, šolarji, upokojenci).
- Predlagam, da na lokalni televiziji uvedejo tedensko oddajo, namenjeno starim ljudem. V oddaji bi se lotevali tem, ki zadevajo življenje starih ljudi (zdravje, bolezni, pomembne informacije, ponudba storitev, možnosti druženja, predstavitev tehnologije, ki omogoča brezskrbno staranje). Poleg predstavljenih tem bi gostovali strokovnjake s področja gerontologije, zdravstva, sociale, državne službe, zaposlene raznih institucij za stare ljudi, člane društev, stare ljudi z zanimivimi življenjskimi izkušnjami ipd.
- Predlagam, da se vzpodbuja razvoj neinstitucionalne oblike oskrbe, to je oskrbe v tuji družini. Prenaša naj se dobra praksa iz okolij, kjer je ta oblika oskrbe dobro zaživela. Vzpodbujanje tistih, ki so že skrbeli za svoje domače in imajo primeren prostor in izkušnje. Na ta način bi stari ljudje lahko ostajali v svojem domačem okolju in med svojimi ljudmi, kjer običajno ni problem imeti domače živali.
- Predlagam, da bi društva starim ljudem z nizkimi dohodki oprostila plačilo članarine, da jim to ne bi preprečevalo sodelovanja v njih in posledično temu krnilo mreže s stanovskimi kolegi, ki z leti postajajo vse bolj pomembni zaradi oženja socialne mreže zaradi izgub.
- Predlagam organizirane letne zdravniške preglede za stare ljudi. Predvsem za tiste, ki že dalj časa niso obiskali zdravnika. Prevoz bi se organiziral s pomočjo pomoči na domu za tiste, ki jih domači ne bi mogli peljati. S preventivnimi pregledi lahko pravočasno odkrijejo bolezni in jih zdravijo.
- V skupnosti se lahko organizira tedenska ali mesečna športna srečanja za stare ljudi. Dejavnost naj se izvaja v telovadnicah OŠ, ki imajo na voljo razne pripomočke za šport. Organizirano telovadbo naj vodi usposobljen profesor športne vzgoje. Ostale dejavnosti si stari ljudje izberejo sami (balinanje, badminton, hoja).

Z aktivnostjo poskrbijo za zdravje, poleg tega spoznavajo nove ljudi in širijo neformalno mrežo.

8 LITERATURA IN VIRI

1. Acceto, B. (1968), *Starost, staranje in starostno varstvo*. Ljubljana: Republiški odbor Rdečega križa Slovenije.
2. Bahovec, I. (2005), *Skupnosti: teorije, oblike, pomeni*. Ljubljana: Sophia.
3. Bennett, K. M. (2002), Low level social engagement as a precursor of mortality among people in later life. *Age and aging*, 31, 3: 165–168. Dostopno na: <http://ageing.oxfordjournals.org/content/31/3/165.full.pdf+html?sid=8aa6b338-9e21-45af-82ac-b36c8b90cba8> (23. 9. 2010).
4. Bondevik, M. (2003), Zgodovinski, kulturološki, biološki in psihosocialni pogled na staranje in stare ljudi. *Kakovostna starost*, 6, 1: 16–27.
5. Boškić, R. (2005), Krepitev moči – kritična presoja koncepta. *Družboslovne razprave*, 21, 48: 177–194. Dostopno na: <http://dk.fdv.uni-lj.si/druzboslovnerazprave/pdfs/dr48boskic.pdf> (12. 1. 2010).
6. Cijan, R., Cijan, V. (2003), *Zdravstveni, socialni in pravni vidik starostnikov*. Maribor: Visoka zdravstvena šola.
7. Coleman, P., Bond, J., Peace, S. (1993), *Ageing in society: an introduction to social gerontology*. London: British Society of Gerontology. Dostopno na: http://books.google.si/books?id=EC1fIVTR_BQC&printsec=frontcover&dq=Ageing+in+society:+an+introduction+to+social+gerontology&source=bl&ots=eJx2zVM5P_&sig=AEC4oQux39BqNbBs1q42Oj65obg&hl=sl&ei=5zyXTPCXM8fEswbVwbRk&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=2&ved=0CCQQ6AEwAQ#v=onepage&q&f=false (15. 9. 2010).
8. Cvahte, B. (2004), *Položaj starejših v luči uresničevanja Evropske socialne listine*. Dostopno na: <http://www.varuh-rs.si/publikacije-gradiva-izjave/govori-referati-in-clanki/novice/detajl/polozaj-starejsih-v-luci-uresnicevanja-evropske-socialne-listine/?cHash=fde4a3f66e> (16. 9. 2010).
9. Čačinovič Vogrinčič, G. (2006), *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
10. Černigoj Sadar, N. (2002), Kakovost različnih področij življenja in zdravja. V: Toš, N., Malnar, B. (ur.), *Družbeni vidik zdravja: sociološka raziskovanja odnosa do zdravja in zdravstva*. Ljubljana: FDV.
11. Dragoš, S. (2000a), Socialne mreže in starost. *Socialno delo*, 39, 4-5: 293-312.

12. Dragoš, S. (2000b), Staranje v luči socialnega kapitala. *Socialno delo*, 39, 4–5: 241–252.
13. Dragoš, S. (2002). Socialni kapital: dragocena, nejasna in nevidna dobrina. *Socialno delo*, 41, 2: 71–89.
14. Dragoš, S., Leskošek, V. (2003), *Družbena neenakost in socialni kapital*. Ljubljana: Mirovni inštitut, Inštitut za sodobne družbene in politične študije.
15. Dragoš, S. (2004), Socialna omrežja: izvor socialnega kapitala. V: Novak, M. (ur.), *Omrežja socialne opore prebivalstva Slovenije*. Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo.
16. Dremelj, P. (2003), Sorodstvene vezi kot vir socialne opore posameznikov. *Družboslovne razprave*, 19, 43: 140–170.
17. Ferligoj, A. in drugi (2002), *Omrežja socialnih opor prebivalstva Slovenije*. (kodirna knjiga). Ljubljana: Fakulteta za družbene vede in Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo.
18. Filipovič, M. (2004), Recenzija Dragoš, S., Leskošek, V., *Družbena neenakost in socialni kapital*. *Teorija in praksa*, 41, 3–4: 746–749. Dostopno na: <http://dk.fdv.uni-lj.si/tip/tip20043-4filipovic.pdf> (12. 1. 2010).
19. Filipović, M., Kogovšek, T., Hlebec, V. (2005), Starostniki in njihova vpetost v sosedska omrežja. *Družboslovne razprave*, 21, 49–50: 205–221. Dostopno na: <http://dk.fdv.uni-lj.si/dr/dr49-50FilipovicKogovsekHlebec.PDF> (15. 3. 2010).
20. Gallegos Carrilllo, K., Mudgal, J., Sánchez-García, S., Wagner, FA., Gallo, JJ., Salmerón, J., García-Peña, C. (2009), Social networks and health-related quality of life: a population based study among older adults. *Salud Publica mex*, 51, 1: 6–13. Dostopno na: <http://www.scielosp.org/pdf/spm/v51n1/04.pdf> (10. 9. 2010).
21. Gašparovič, M. (2006), *Spremembe v starosti*. Dostopno na: <http://www.druzinski-negovalec.si/articles/article5.aspx> (20. 9. 2010).
22. Gordon, J. (2000), Community social work. V: Davies, M. (ur.), *The Blackwell encyclopaedia of social work*. Oxford: Blackwell publishing. Dostopno na: http://books.google.si/books?id=w5XEVCCf8qkC&printsec=frontcover&dq=The+Blackwell+encyclopaedia+of+social+work&hl=sl&ei=EXKjTPaZKYPEswb1xdyKBQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCoQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false (12. 9. 2010).

23. Gril, A. (2007), *Prostovoljno delo mladih v Ljubljani*. Ljubljana: Urad za mladino Mestne občine Ljubljana. Dostopno na:
http://www.google.si/search?hl=sl&source=hp&q=prostovoljno+delo+mladih+v+ljubljani+gril&cts=1275339247582&aq=f&aqi=&aql=&oq=&gs_rfai (15. 3. 2010).
24. Gustaffson, T., Isacson, D., Thorslund, M. (1998), Mortality in elderly men and women in a Swedish municipality. *Age and aging*, 27, 5: 585–593. Dostopno na:
<http://ageing.oxfordjournals.org/content/27/5/585.full.pdf+html?sid=f7e5c34e-94bc-41ff-8394-01e6413ea8a7> (11. 9. 2010).
25. Hall, C. (2010), *Social Work Practice in Community Development*. Dostopno na:
http://www.casw-acts.ca/public/community_e.pdf (11. 9. 2010).
26. Hlebec, V. (2003), Socialna omrežja starostnikov v Sloveniji. *Družboslovne razprave*, 19, 43: 171–182. Dostopno na: <http://dk.fdv.uni-lj.si/dr/dr43Hlebec.PDF> (16. 3. 2010).
27. Hlebec, V., Kogovšek, T. (2003), Konceptualizacija socialne opore. *Družboslovne razprave*, 19, 43: 102–125.
28. Hlebec, V. (2004), Socialna opora starostnikov v perspektivi spolov. *Teorija in praksa* 41, 5-6: 992–1007.
29. Hlebec, V., Kogovšek, T. (2004), Konceptualizacija socialne opore. V: Novak, M. (ur.), *Omrežja socialne opore prebivalstva Slovenije*. Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo.
30. Hlebec, V., Mandič, S. (2005), Socialna omrežja starejših v obdobju tranzicije v Sloveniji. *Kakovostna starost*, 8, 4: 2–16.
31. Hlebec, V., Kogovšek, T. (2006). *Merjenje socialnih omrežij*. Ljubljana: Študentska založba.
32. Hlebec, V. (2007), *Družina je pri nas alfa in omega*. Dostopno na:
http://www.dnevnik.si/tiskane_izdaje/dnevnik/230531/ (12. 3. 2010).
33. Hojnik Zupanc, I. (1997), *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
34. Hojnik Zupanc, I. (1999), *Samostojnost starega človeka v družbeno – prostorskem kontekstu*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
35. Hvalič Touzery, S. (2003), Stereotipi in dejstva o staranju in starih ljudeh. *Kakovostna starost*, 6, 3: 52–56.

36. Hvalič Touzery, S. (2007), Družinska oskrba starih družinskih članov. *Doktorska disertacija*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
37. Hvalič Touzery, S. (2009), Družinska oskrba bolnih starih družinskih članov. V: Hlebec, V. (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Aristej.
38. Iglič, H. (1988), Ego-centrične socialne mreže. *Družboslovne razprave*, 5, 6: 82–93.
39. Irgl, V. (1995), Diskriminacija starih ljudi. *Socialno delo*, 34, 5: 297–302.
40. Iršič, M. (2004), *Umetnost obvladovanja konfliktov*. Ljubljana: Rakmo.
41. Jeriček, H. (2004), *Skupnost, izziv osamljenosti*. Ljubljana: Založništvo Jutro.
42. Jeriček, H. (2009a), Redefinicije pojmov. V: Košir, M. (ur.), *Preventiva za družinske patologije: grajenje skupnosti*. Zaključno poročilo. Ljubljana: Inštitut Jožef Štefan, Center za informatiko in zunajšolsko izobraževanje in Fakulteta za socialno delo.
43. Jeriček, H. (2009b), Značilnosti in vrste skupnosti. V: Košir, M. (ur.), *Preventiva za družinske patologije: grajenje skupnosti*. Zaključno poročilo. Ljubljana: Inštitut Jožef Štefan, Center za informatiko in zunajšolsko izobraževanje in Fakulteta za socialno delo.
44. Ješe, M. (2009), Prehrana v starejšem obdobju. *Gorenjski bilten javnega zdravja*, 2, 20: 13–15.
45. Kastenbaum, R. (1985), *Staranje*. Murska Sobota: Pomurska založba in Centralni zavod za napredek gospodinjstva.
46. Kavšek, T. (2006), Skupnostna skrb za stare ljudi v Zasavju. Poročilo o delu. *Socialno delo*, 45, 1–2: 73–78.
47. Kogovšek, T., Ferligoj, A. (2003). Merjenje egocentričnih omrežij socialne opore. *Družboslovne razprave*, 19, 43: 127–148.
48. Kogovšek, T., Hlebec, V., Dremelj, P., Ferligoj, A. (2003), Omrežja socialne opore Ljubljančanov. *Družboslovne razprave*, 19, 43: 183–204.
49. Kramar, P. (2005). Vpliv mobilne komunikacije na omrežja socialne opore. *Diplomska naloga*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
50. Kristančič, A., Sedmak, M. (2005), *Nova podoba staranja – siva revolucija*. Ljubljana: Združenje svetovalnih delavcev Slovenije.
51. Kump, S. (2003), Socialni kapital in izobraževanje odraslih. V: Makarovič, M. (ur.), *Socialni kapital v Sloveniji*. Ljubljana: Sophia.

52. Kump, S., Jelenc Krašovec, S. (2009), Vpliv socialnih omrežij in bivanjskega okolja na učenje dejavnosti dveh generacij. V: Hlebec, V. (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Aristej.
53. Lah, I. (2007), Kakovost življenja starostnikov v Evropi. *Magistrsko delo*. Ljubljana: FDV.
54. Lis, K., Reichert, M., Cosack, A., Billings, J., Brown, P. (2009), *Na dokazih utemeljene smernice za promocijo zdravja starostnikov*. Dostopno na: http://www.healthproelderly.com/pdf/Smernice_za_promocij_zdravja_pri_starostnih_TISK02_Predogled.pdf (9. 9. 2010).
55. Luzar, S. (2010), Kakovost življenja starejših v Sloveniji. *Diplomska naloga*. Ljubljana: FDV.
56. Mali, J. (2002), Starost, emocije in emocionalno delo. *Socialno delo*, 41, 6: 317–323.
57. Mali, J. (2007), *Vloga in pomen socialnega dela v razvoju institucionalnega varstva starih ljudi v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
58. Mali, J. (2008), *Od hiralnic do domov za stare*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
59. Mesec, B. (2003), *Gerontoboetika*. Študijsko gradivo. Ljubljana: VŠSD.
60. Milošević Arnold, V., Poštrak, M. (2003), *Uvod v socialno delo*. Skripta. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
61. Milson, F. (1974), *An introduction to community work*. London: Routledge and Kegan Paul Ltd. Dostopno na: http://books.google.si/books?id=6KI9AAAIAAJ&printsec=frontcover&dq=An+introduction+to+community+work&hl=sl&ei=AHOjTPWwDYjCswbNnN2KBQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCUQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false (12. 9. 2010).
62. Ministrstvo za zdravje (2007), *Pogosta vprašanja in odgovori o Predlogu zakona o dolgotrajni oskrbi in zavarovanju za dolgotrajno oskrbo*. Dostopno na: http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/aktualno/javna_razprava/zakon_o_dolgotrajni_oskrbi/Microsoft_Word_-_Pogosta_vprasanja_in_odgovori_o_Zakonu_o_dolgotrajni_oskrb....pdf (30. 11. 2009).

63. Mlinar, A. (2010), Velike laži o starosti. *Kakovostna starost*, 11, 2. Dostopno na: <http://v2.inst-antonatrstenjaka.si/tisk-clanek.asp?ID=334> (16. 9. 2010).
64. Musek, J. (2010), *Psihologija življenja*. Vnanje Gorice: Inštitut za psihologijo osebnosti.
65. Nagode, M., Novak, M., Dremelj, P. (2003), *Socialne opore in socialna omrežja različnih tipov družin*. Končno poročilo. Ljubljana. Dostopno na: http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti_pdf/r_socialna_opora_omrezja_druzine.pdf (12. 1. 2010).
66. Pahor, M., Domanjko, B., Hlebec, V. (2009), Spleti zdravja in bolezni: socialna omrežja starejših kot dejavnik zdravja. V: Hlebec, V. (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Aristej.
67. Pečjak, V. (1998), *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
68. Pečjak, V. (2007), *Psihologija staranj*. Bled: Samozaložba.
69. Pelan, D. (2008), *Projekt starejši za starejše*. Dostopno na: http://www.seniorji.info/Projekt_starejsi_za_starejse (16. 3. 2010).
70. Pihlar, T. (2010a), Avstralski projekt za zmanjšanje socialne izolacije starih ljudi. *Kakovostna starost*, 12, 3. Dostopno na: <http://v2.inst-antonatrstenjaka.si/tisk-clanek.asp?ID=194> (10. 9. 2010).
71. Pihlar, T. (2010b), Socialni odnosi v starosti. *Kakovostna starost*, 13, 2. Dostopna na: <http://v2.inst-antonatrstenjaka.si/tisk-clanek.asp?ID=838> (16. 9. 2010).
72. Pippard, J.L., Bjorklund, R.W. (2003). Identifying essential techniques for social work community practice. *Journal of Community Practice*, 11, 4 (101–116). Dostopno na: <http://www.olc.edu/~jolson/socialwork/OnlineLibrary/Pippard%20&%20Bjorkland,%20identifying%20essential%20techniques%20in%20social%20work%20community%20practice.pdf> (9. 9. 2010).
73. Poredoš, P. (2004), *Zdravstveni problemi starostnikov*. Dostopno na: <http://vestnik.szd.si/st4-10/st4-10-753-756.htm> (10. 9. 2010).
74. Požarnik, H. (1981), *Umetnost staranja: leta, predsodki in dejstva*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

75. Ramovš, J., Kladnik, T., Knific, B. in sodelavci (1992), *Skupine starih za samopomoč: metodični priročnik*. Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varnost.
76. Ramovš, J., Lukas E. (2002), *Vse se uglesi in izpolni: vprašanja o smislu, ki si jih zastavljamo na starost*. Celje: Mohorjeva družba.
77. Ramovš, J. (2003), *Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
78. Ramovš, J. (2007), *Prostovoljski dnevnik pri osebem prostovoljskem delu z ljudmi in učenju lepega medčloveškega sožitja*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
79. Rapoša Tajnšek, P. (1990), Skupnostni pristop kot osnovni pristop socialnega dela. *Socialno delo*, 29, 1-3: 63–68.
80. Rapoša Tajnšek, P. (1993), Skupnostno socialno delo in skupnostna usmeritev v praksi socialnega dela v Sloveniji. *Socialno delo*, 32, 5–6: 139–151.
81. Rath, J. (2009), Starost je enako smiselna kot mladost. *Večer*, 10. 1. 2009. Dostopno na:
82. http://web.vecer.com/portali/vecer/v1/stolpec650/clanek/clanek_natisni/?kaj=3&id=0090110005395455 (27. 12. 2009).
83. Resman, S. (2005), Zagotavljanje samostojnosti in povezanosti starostnikov v bivalnem okolju. *Magistrsko delo*. Ljubljana: FDV.
84. Rus, A. (2008), Priprava na upokojitev in spremembe, ki jih le-ta prinaša. *Diplomska naloga*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
85. Russi Zagožen, I. (2001), *Živeti s staranjem in smrtjo: priročnik za voditelje skupin starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
86. Schirmacher, F. (2007), *Zarota metuzalemov*. Ljubljana: Vale Novak.
87. Sedmak, M. (2009), Kako nas (ne)vidijo in kako naj se vidimo. *Kakovostna starost*, 12, 1: 31–37.
88. Trstenjak, A. (1991), *Med ljudmi*. Celje: Mohorjeva družba.
89. Tönnies, F. (1999), *Skupnost in družba*. Ljubljana: FDV.
90. Urh, B. (2006), Stranje prebivalstva ter skrb za ostarele. *Magistrsko delo*. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.
91. Vrhovnik, M. (2008), Izvajanje pomoči na domu v Občini Šentjur. *Diplomska naloga*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

92. Žnidarec Demšar, S. (2004), *Skupnostno socialno delo*. Študijsko gradivo.
Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

9 PRILOGE

1. Priloga A: VPRAŠALNIK
2. Priloga B: INTERVJUJI (iz skupnosti Šentjanž)
3. Priloga C: KODIRANJE (primer Socialne mreže in druženje)
4. Priloga D: DEFINIRANJE POJMOV (primer Socialne mreže in druženje)

Priloga A: VPRAŠALNIK

Spol; starost; poklic/izobrazba; kraj; datum; čas trajanja pogovora; prostor, kjer je bil pogovor opravljen; druge okoliščine pogovora; izvajalec intervjuja.

1. Vsakdanje življenje starih ljudi

Kako preživite dan, vaš način življenja?

S čim si zapolnite dan, kaj običajno počnete čez dan?

Kje se srečujete z drugimi, ali so posebna mesta, zbirališča, kjer se srečujete starejši ljudje?

Ali so kakšne posebne prireditve v kraju, namenjene starim ljudem?

Obiskujete gledališče, prireditve, greste k maši?

Se vam zdi, da je v vašem kraju veliko starih, ki so osamljeni, brez stikov z drugimi ljudmi?

2. Skrb za zdravje

Kakšno je vaše zdravje?

Kako skrbite za svoje zdravje?

Kako obvladujete težave z zdravjem?

Kdo vas neguje, vam pomaga, ko zbolite?

Kdo vas pelje k zdravniku?

Imate kakšne kronične bolezni?

Vas bolezen ovira pri vsakdanjem življenju?

Kako sami vplivate na svoje zdravje, kako ga ohranjate?

Kakšna je vaša prehrana?

3. Odnos družbe do starih ljudi

Kako gledate na svojo starost?

Kako danes družba gleda na starost?

Kako v vaši okolici gledajo na starejše ljudi?

Ali občutite da zdaj, ko ste stari, družba drugače gleda na vas?

Imate manj pravic, ste za kaj prikrajšani?

Se vam zdi, da starost vpliva na socialni položaj in kako?

Ali se čutite kot starejši v družbi kaj prikrajšani?

Kakšen je odnos družbe do vas?

Kakšna pozornost mlajše generacije bi vam osebno veliko pomenila?

4. Socialne mreže in druženje

Ali imate stike s svojo družino, otroki drugimi sorodniki?

Kdo so pomembni ljudje v vaši bližini? Ali koga pogrešate?

Ali vam otroci/ sorodniki kakor koli pomagajo? In kako? Kako, na kakšne načine vi pomagate njim?

Živite sami ali s partnerjem, partnerko, ženo/ možem? Ste zadovoljni z odnosom? Se imata še rada?

Ali imate prijatelje, ki vas obiskujejo ali vi njih? Ste povezani, se med seboj obiskujete?

Ali se družite zunaj, in kje?

Kakšni so vaši stiki s sosedi, prijatelji? Kako vzdržujete stike z drugimi? Prek telefona?

Obiski? Kaj pa prek pošte?

5. Neformalni vir pomoči

Ali lahko sami postorite nujne stvari? Kdo vam pomaga, če česa ne zmorete?

Ali se sami odpravite po opravkih? Potujete samostojno ali potrebujete prevoz?

Na koga se obrnete, da vas kam pelje?

Ali je v kraju dobro razvita sosedska pomoč?

Kako stari ljudje v vašem kraju pridejo do vsakdanjih potrebščin iz trgovine ali do zdravnika?

Ste vključeni v kakšno društvo in ste aktivni član?

Kako si pomagata v raznih trenutkih stiske?

Kakšne vire dohodkov imate za preživetje?

Ali lahko preživite s toliko sredstvi, kot jih imate?

6. Službe in storitve v skupnosti za zadovoljevanje potreb

Ali kaj veste, kakšna pomoč je na voljo starim ljudem v vaši okolici?

Katere organizacije so v kraju na voljo za pomoč starim?

Kaj vam ponujajo v kraju, da zadovoljite svoje vsakdanje potreb in želje?

Ali se v vašem kraju kakšna organizacija ukvarja posebej s pomočjo starim ali je namenjena povezovanju in zadovoljevanju potreb starih ljudi?

Ali je kakšna druga organizacija, ki vam pomaga pri zadovoljevanju vaših potreb, želja?

7. Želje in potrebe

Kaj bi stari ljudje v kraju še potrebovali, da bi lahko kakovostno živeli in morda ostali doma?

Imate kakšne druge predloge, kaj bi se lahko v vašem kraju organiziralo za stare?

Na kakšen način mislite, da bi lahko vključili mlade (šolarje, študente) v pomoč starejšim ljudem?

Ali je kdo v kraju, na koga se lahko obrnete po pomoč?

Kaj in koga bi po vašem mnenju potreboval vsak star človek, da bi lahko kakovostno preživel starost v svojem domačem okolju?

Kaj bi vi osebno potrebovali ali si želite, da bi lepše preživljali dneve?

Kaj je za vas bistvenega v življenju (kaj vas izpopolnjuje ali bi vas lahko izpolnjevalo)?

Priloga B: INTERVJUJI (iz skupnosti Šentjanž)

Podatki o intervjuvancu/ki:

Spol: 6 žensk in 1 moški

Starost: 74 let, 69 let, 77 let, 87 let, 65 let, 76 let, 66 let.

Poklic/izobrazba: delavka, gospodinja, gospodinja, šivilja, delavka, gospodinja, varilec.

Okoliščine poteka pogovora

Kraj: Šentjanž.

Datum: 18.4.09, 25.4.09, 19.4.09, 25.4.09, 27.4.09, 18.4.09, 27.4.09.

Čas trajanja pogovora: 2 uri 40 min., 4 ure, 2 uri, 3 ure 40 min., 3 ure, 4 ure, 2 uri 45 min.

Prostor, kjer je bil pogovor opravljen: kuhinja, kuhinja, dnevna, kuhinja, kuhinja, kuhinja, kuhinja.

Druge okoliščine pogovora (posebnosti, morebitne motnje, komentarji...): /

Izvajalka intervjuja: Maruša Pečerič.

1. Vsakdanje življenje starih ljudi

Kako preživite dan, vaš način življenja?

1. Zjutraj vstanem grem nafutrat zajček, čibke, mucke in kužka. Potem pa sem jaz na vrsti. To je kot ena obveznost, da zjutraj vstanem in grem ven, drugače bi lahko ležala dopoldne in bi zarustala.

2. Večinoma delovno, pa tudi kam greva.

3. Imam vrt, ki ga obdelujemo, malo delam čez dan, zraven imam vinograd.

4. Če se počutim boljše, kar dobro, malo berem, pa rože imam rada. Sem na berglah in se moram pri vseh stvareh znajti, tako pri pomivanju tal, kot umivanju, zalivanju rož in pospravljanju. Način dela si prilagodim.

5. Delam na kmetiji, pa v gospodinjstvu.

6. Malo grem na grede, malo počivat, gospodinjim.

7. Vstanem zjutraj, kakor kdaj, če mi ni treba kam it. Potem je potrebno kaj skuhat, pa okrog doma kaj ponarediti. Sedaj pripravljam drva za peč. Da se osušijo, da je lažje kuriti.

S čim si zapolnite dan, kaj običajno počnete čez dan?

1. Včasih grem malo na vrt, potem grem k sosedi na kavico, enkrat k eni drugi k drugi, potem grem na sprehod sama ali s sosedo. Do sedaj mi še ni bilo dolgčas. Čez teden sem sama, pride skoraj vsak dan sin gor po službi.

2. Zjutraj najprej zakurim, prinesem drva, počistim, počakam možakarja, da se vstane, mu zmerim krvni sladkor, dam tableto za ščitnico in enekcijo inzulina. Potem zajtrkujeva, po zajtrku so na vrsti zdravila pa čaj. Posteljem postelje, pospravim po zajtrku. Po zajtrku včasih kam greva skupaj, ali grem v vrt, rože sadit, možakar gre na sprehod. Kuhanje kosila, po kosilu grem včasih malo počivat, če je grdo vreme. Včasih greva v gorco. Imava vinograd, čez leto da se priveže, poškropi. Pomagava tudi sinu v vinogradu. Tu je bila nekoč kmetija in so določena kmetijska dela še vedno ostala.

3. Malo delam v vrtu, grem tudi k sosedi, gledam televizijo, preberem kakšen časopis, skuham kosilo.

4. Če morem še kaj delam, v stanovanju sama pospravim, operem in skuham. Zjutraj se bolj slabo počutim, pa grem v kuhinjo pa si skuham, pa je spet boljše.

5. Najprej grem kokoši poštimat, potem v gospodinjstvu, pa v vrtu, k mami grem vsak drug dan, če je bolna pa vsak dan.

6. S sosedo grem večkrat na sprehod, pa delo na gredah, v hiši.

7. Zjutraj vstanem, proti poldnevu skuham, potem pa časopis pregledam, tisti dan, ko je časopis, sredi Kmečki glas, četrtek Nedeljski, potem pa še Obzornik in Grajske novice. Pa na vrtu in na njivi. Zvečer pa malo televizije.

Kje se srečujete z drugimi, ali so posebna mesta, zbirališča, kjer se srečujete starejši ljudje?

1. Srečujemo se največ na medgeneracijski skupini v Šentjanžu, z upokojenci na izletu, z izgnanci na izletu.
2. Po vasi gremo en k drugim, od društva upokojencev raznesem vabila in poklepetamo, pridejo sosede k meni, sedajle je bila ravno ena.
3. Srečujemo se vsakih štirinajst dni z medgeneracijskim društvom, pa na kavi v gostilni.
4. V dvorani enkrat pri Rdečem križu, pa z upokojenci, pa ne morem. Na medgeneracijsko srečanje pa grem, če se le da. Čez zimo pa ne morem, ker ne morem z berglami.
5. S prijateljico greva ena k drugi, pa če jo je treba k zdravniku peljati, jo tudi peljem. Pa na medgeneracijski skupini.
6. Srečujemo se na 14 dni na medgeneracijski skupini. Ali soseda pride k nam, ali pa grem jaz malo okrog. Krajevna skupnost tudi organizira, vendar midva ne greva, ker je potrebno iskati prevoz.
7. Z drugimi se srečujemo na medgeneracijski skupini, pa z društvom upokojencev grem na kakšen izlet. Letos ne bom šel, ker sem tam že bil, pa drug dan moram v Ljubljano na pregled.

Ali so kakšne posebne prireditve v kraju, namenjene starim ljudem?

1. Rdeči križ za starostnike nad 70 let organizira enkrat na leto srečanje s programom, Društvo upokojencev ob koncu leta organizira zaključek, in povedo kaj se je dogajalo, prav tako tudi Društvo izgnancev. Obe društvi gresta tudi enkrat letno na izlet, izgnanci bodo letos imeli vseslovenski kongres v Ljubljani. Prvomajski pohod na Kamenško organizira društvo upokojencev. V petek je bila predstava, če bi bila še ena, da bi šle skupaj bi šla, sama pa zvečer ne bi šla peš domov. Nekoga prosit za prevoz pa mi je odveč.
2. Tle imamo medgeneracijsko druženje z Evo, drugače pa niso nevem kako pripravljeni sodelovati, ker imajo delo, živali. V Krmelju imajo telovadbo, pohode.
3. Ni prireditev namenjenih starim ljudem.
4. Imajo izlete, pa so srečanja, samo jaz nikamor ne grem. So konjeniki, pa vinogradniki, bučarija, Krekov pohod (ulico bodo v Šentjanžu po njemu poimenovali). Samo jaz ne morem nikamor, kar malo skozi okno gledam (gospa je doma v centru Šentjanža).
5. Tukaj v Šentjanžu ne vem. Ko sem bila šihta konc, sem dobila en paket, pa je ena rekla, da pri nas ni nobene potrebe. Hčerka je ostala brez šihta, mož prav tako, tamlajša pa je bila v Ljubljani študentka. K sreči so takrat gobe tako rastle, da sem jih nabira in jih vozila v Sevnico, da smo tako preživeli.
6. Ne vem, Rdeči križ ima, pa ne grem, ker bi mogla druge fehtat, da nas prevažajo.
7. Imajo tisti, ki so starejši nad 70 let imajo enkrat letno, pa izseljenci, upokojenci na koncu leta, pa večkrat izlete. Sedaj ko je nov odbor imajo večkrat izlete, prej so bili dvakrat enodnevni in enkrat popoldanski. Lansko leto so šli v Medžugorje pa nisem mogel zraven. Če ni veliko za hodit, potem grem, drugače pa ne morem.

Obiskujete gledališče, prireditve, greste k maši?

1. Ne obiskujem gledališča, je predaleč, prireditve hudo malo, včasih sem šla enkrat na leto, če je bila kakšna igra, sedaj pa tudi to ne več. Sem hodila k maši, sedaj pa že nekaj časa ne.

2. Ne obiskujem gledališča, prireditve, vsako nedeljo gremo k maši se dobimo na klepetu v gostilni ob kavici.

Vsako prvo nedeljo imamo sestanek upokojenci, dogovorimo se za izlete, za starostnike, da jim je treba pomagati.

Društvo izgnancev imamo srečanje vsako leto, pobiram članarino. Bomo spremenili, da bo vsak sam tja prinesel članarino. Tudi pri izgnancih se dogovarjamo za starostnike, da jim je treba pomagati.

Pri Rdečem križu sem aktivistka, krvodajalka, 22 krat sem jo dala.

3. Ne obiskujem gledališča, če je igra v kraju jo pa grem pogledat. Ne grem velikokrat k maši, ker nimam prevoza.

4. K maši grem če le morem, sedaj že težko (za božič in veliko noč sem šla, pa sem zelo težko domov prišla).

5. K maši grem včasih, če je kakšna proslava, tudi grem. Če vnukinja nastopa, jo moram it pogledat. Vnuk hodi v vrtec, ga je treba it iskat, pa vnukinjo peljati v glasbeno šolo v Radeče.

6. Ne obiskujem gledališča, na prireditve pa tudi ne hodima, k maši pa bolj poredko.

7. K maši grem. Minuli teden je bila igra v Šentjanžu pa nisem šel, prej sem pa večkrat šel.

Se vam zdi, da je v vašem kraju veliko starih, ki so osamljeni, brez stikov z drugimi ljudmi?

1. Ni veliko starejših, pa tudi osamljeni niso. Imajo tamlade doma. Sosea jamra, da je sama, ker gredo vsi na delo, pa jo nihče ne pride pogledat predno gredo zjutraj na delo, pa je tako sama dokler ne pridejo domov. Meni ni dolgčas, grem k sosedi na kavo, pa je ura okol, ali pa grem en krog okrog hriba.

2. Ne, imamo kar veze z enim in drugim. Kdor ne rad vidi, da ga kaj ogovarjaš, mu rečeš dober dan in greš naprej. Ko so telefoni, ni problema s stiki z drugimi.

3. Ni osamljenih starih ljudi, jih pridejo obiskat otroci, vnuki,...

4. Po mojem, da ni, kateri so doma, imajo stike, če so v domu, pa jih gredo obiskat. Jaz sem bolj sama, imela sem sosede, sedaj so pa že pomrle.

5.. Tukaj kar gredo en do družga. En primer je, ko je gospa osamljena. Boji se tamladih. Nikamor se ne upa, tudi ko je sama doma. Tudi k njej ne grem več, ker je sin tako pikrih besed. Ko sem enkrat prišla k njej, pa je pripravljala škropit, pa mi je rekel, da če sem žejna lahko spijem (škropivo). Pa sem mu povedala, da z mene se ne bo norce delal, da imam doma dovolj za pit, če hoče, naj pa kar sam spiye. Od takrat pa ne grem več k njej. Sosedi pa sem večkrat rekla, ko je sama doma, pa takrat naj pride.

6. Ne vem, imajo vsak svoje.

7. Eden je bolj osamljen, pa tudi hudo zamerljiv je. Rajši ga na miru pustim. Ko je pes zamoril kokoš, sem hotel njemu plačati, pa je klical policijo in dal sodniku za prekrške. Sem potem tam plačal, namesto da bi se sama pogovorila in njemu plačal odškodnino.

2. Skrb za zdravje

Kakšno je vaše zdravje?

1. Do zdaj je bilo enkratno, sedaj en mesec me pa že matra. Zdravnik pravi, da je to od hrbtenice.

2. Je bolj rahlo.

3. Zdravje je zaenkrat kar v redu. Imam sladkorno, pritisk.

4. Bolj slabo. Se ne morem hvalit. Če bi rekla da sem zdrava bi se prav zalagala.

5. Švoh, švoh je.

6. Bolj šibko, s krvnim pritiskom imam težave, imela sem žolčne kamne in po tistem ni več dobro.
7. Ne tarnajboljše.

Kako skrbite za svoje zdravje (prehrana, aktivnosti)?

1. Na prehrano gledam (ko sem malo več jedla svinjine, so mi noge začele zaotekati. Sedaj raje jem zelenjavo. Na sprehode hodim redno. Če več ne pa do ene in druge sosede, vsak dan malo.
2. Ne jem ne vem kaj, srce mi nagaja. Zdravil imam en kup. Zdravnika moram večkrat obiskat in ravnat se po tem., kar pove. Ko bi lažje hodila, pa ne morem, zaradi obolenja kolena. Včasih lahko tako pokonci grem, drugič pa komaj ko bi imela dve palce.
3. Tako da jem veliko zelenjave, sadja in se tudi sprehajam.
4. Pri prehrani pazim, zdravo živim. Žgance, zelje, krompir. Telovadim zjutraj na postelji.
5. Na pohode grem večkrat, pa tudi telovadim. Jem kmečko hrano, doma pridelano.
6. Skrbim s sprehodi, pa prehrana. Malo si že lahko privoščimo, nevem koliko pa tudi ni denarja. Bolj zelenjavo kuham in to domačo.
7. Sem tudi malo len, bi bilo dobro, da bi bil bolj aktiven. Kar na skupini telovadimo, to je premalo.

Kako obvladujete težave z zdravjem?

1. Če je dost hudo, grem k zdravniku, če pa ne, pa kakšen tablet proti bolečinam, pa kašen čaj. Ne grem rada k zdravniku do skrajnosti ne.
2. Zdravila imam za pritisk, srce, redno jih moram imeti.
3. Redno imam zdravila, tega se držim.
4. Kakšno tableto vzamem. Imam kakšen aparat, pa si ne morem z njim pomagat, ker si ga ne morem sama dat.
5. Lajšam jih s kakšno mažo, kremam, domačim čajem (vse domače naberem). Želodec me je boel, pa mi je sestra poslala grenko deteljo. Pa mi je pomagalo.
6. S čaji, če pa ne gre, pa grem k zdravnikom. Nekaj časa je hudo, potem pa popusti.
7. Gledam na prehrano, da jem tisto kar mi zdravje dopušča, včasih pa tudi malo prekršim.

Kdo vas neguje, vam pomaga, ko zbolite?

1. Do zdaj še ni nič hudega bilo, do zdaj sem še kar sama, tudi skuhala sem, čeprav težko. Najbolje bi bilo, če bi človek lahko na knof pritisnil, ko ne bi več mogel, pa bi bilo vsega konec in nobenega dela ne bi imeli s teboj.
2. Do zdaj še nisem imela te potrebe, če pa je bila, pa sem šla v bolnico, to je bilo pred tremi leti.
3. Zaenkrat tega še nisem potrebovala.
4. Če bi soseda. Ene dvakrat so me peljali tudi v Sevnico. Enkrat so me prišli pogledat zjutraj, ko sem bila slaba. Sem jim zvečer povedala, da se slabo počutim. Potem sem poklicala sestrično v Novo mesto, da je bila pri meni enih dva dni. Ko sem bila boljša, sem bila spet sama.
5. Tako da bi obležala, nisem še.
6. Največ sama, kdo pa naj. Ko pa sem si poškodovala hrbtenico, pa mi je hčerka pomagala. Bila je pozorna.
7. Do zdaj še nobeden. Ko sem imel roko v gipsu, sem bil v Ljubljani pri sestri. Po nesreči ki sem jo imel na traktorju, mi je Slavka prišla pospraviti, pa na fizioterapijo v Sevnico me je vozila. To mi je veliko pomenilo.

Kdo vas pelje k zdravniku?

1. Sin ali pa sosed.
2. K zdravniku me pelje partner, sin tudi, pa od vnuka žena.
3. K zdravniku me pelje sosed ali snaha.
4. K zdravniku me pelje patronažna sestra.
5. K zdravniku grem sama.
6. Največkrat sosed, domov grem pa peš. Potem mi pa kdo ustavi. Kaj pa čem, tam je treba čakati, povsod je treba čakati. Pa najcenejše prideš, greš z vlakom do Radeč, potem pa peš do doma. Saj velikokrat kdo ustavi, pa se peljem. Šla sem v gostilni na čaj, pa sem ga spila po slamici, ker sem dala zobe spuliti. Potem sem šla pa domov (na vlak in nato peš). Niso heci, ko je treba k zdravniku. Če koga dobiš moraš plačati. Ne želim biti breme drugim.
7. Če grem v Krmelj se peljem sam. Ko nisem imel izpita, sem se zjutraj kmalu peljal k zdravniku, pa na črpalko. Pa sem imel kar srečo.

Imate kakšne kronične bolezni?

1. Do sedaj še ni ne vem kaj, saj da bi vedela ne.
2. Imam vse sorte, pride na starost, ledvica, srce.
3. Imam sladkorno bolezen.
4. Osteoporoza, sklepi, pritisk.
5. Imam sklepno revmo, pa sečno kislino.
6. Kaj jst vem, kronično je menda že vse. Tele žolčni kamni, pa pritisk pa mi kar fejest nagaja.
7. Imam težave s prostato, želodcem, črevesjem, hrbtenico, zaradi katere težko hodim.

Vas bolezen ovira pri vsakdanjem življenju?

1. Do zdaj še ne, še kar gre.
2. Čist vsak dan ne, velikokrat pa, zaradi kolena ne morem tako gibati, me velikokrat boli. Kadar me boli, malo namažem in grem počivat.
3. Me ovira bolj kot ne.
4. Me, zelo me. Velikokrat je tako hudo, da ne morem stopiti. Včeraj sem šele ob devetih vstala, če predolgo ležim, me pa glava boli. Pravijo da je to od hrbtenici. Imam kozmo disk, pa dam tisto včasih gor.
5. Seveda me. Delati ne moreš tako, kot če bi bila zdrava.
6. Veste kako je, tudi ko sem šla delati, sem mogla vodo nositi s seboj, da sem vodo požirala, ker mi v glavo butne, to se reče, da bi me kar kap.
7. Seveda, če sem malo sklonjen, me začne v hrbtenici peči, pa se malo usedem pa spet nadaljujem. To se zgodi tudi pri pomivanju posode. Ko okopavam težko oplevem, zato raje večkrat okopam.

Kako sami vplivate na svoje zdravje, kako ga ohranjate?

1. Zdravje ne moreš mirkati, pride bolezen pa konec. Z gibanjem se največ da, s hrano še ne toliko kot z gibanjem.
2. Ja gledam da se gibljam, kuham, da je zdravo za jest. Če se kakšni ljudje, pripraviš, pa se vse ne porabi, pa mi je škoda stran vreč.
3. Mirkam se, kar mi škoduje, to ne delam.
4. S telovadbo, pa da sama skrbim za gospodinjstvo. Tako ostajam aktivna in se ne dam.
5. Mirkati se moraš pri hrani in pijači, pri delu ne smem težko dvigovati.
6. Tako da hodim in zdravo jem.

7. Moral bi se bolj mirkat. Ko se tuširam, še posebno glavo drug dan kiham. Imam lahko še tako toplo, pa ne pomaga. Da bi jedel večkrat na dan, pa po malem.

Kakšna je vaša prehrana?

1. Največ domača in sicer zelenjava (krompir, solata, korenček, špinača)
2. Različna, malo mesa. Kolikor je človek starejši, toliko manj rabiš.
3. Je mešana. Zelenjavo imam doma, ostalo kupim.
4. Navadna kmečka.
5. Kmečka, domača hrana.
6. Prehrana je dost zelenjave, pa domača.
7. Večinoma domača, kmečka. Dosti zelenjave.

3. Odnos družbe do starih ljudi

Kako gledate na svojo starost?

1. Zdaj še kar nekam prideš, dokler se še sama rihtam, je še kar hajt.
2. Kakor kdaj, včasih je boljše, včasih pa slabše. Včasih sem polna elana, drugič pa potrta. Nagaja mi zdravje. Koleni me matra.
3. Čedalje slabše smo, ker ne moremo vse delati.
4. Sprejemljivo, z vsem se je treba sprijazniti.
5. Saj jo ne bomo dočakali. Bolj švoh bo tole. Imam dve hčeri. Ko človek star rata, je pa težava. Imajo službo, ne moreš tamlade obremenjevati s tem. Ko ne bom več mogla, bom šla v dom.
6. Če je boljše je kar fajn, kadar pride hudo, je pa tudi hudo. Sem kar zadovoljna. Da bi bilo tako naprej.
7. Da saj slabše ne bi bilo, da bi vsaj tako ostalo kot je, da bi lahko vsaj kaj gibal, da na vozičku ne bi bil.

Kako danes družba gleda na starost?

1. Včasih pride tako na misel, pa tudi slišiš, da smo odveč, včasih pa tudi, da imamo šenkana leta. Včasih so že pri 60 letih umirali. Starejši dočakamo višja leta. Starost se povečuje.
2. Dobro. Še nikoli nam ni bilo tako dobro, kot je danes, ne starim ne mladim. Ni bilo take blaginje.
3. Nekateri gledajo kar dobro, nekateri pa slabo.
4. Tamladi ne morejo zastopiti starih, če ne doživiš, ne moreš razumeti starejših. Če kaj rabim, pa tudi koga poprosim. Ko je bilo treba rože pospraviti, sem šolarja poprosila, da mi je rože notri znosil, pa ni bilo nobenega problema.
5. Kakor kateri, eni zelo lepo gledajo na starejše, eni jih pa grdo zaničujejo. Ponekod se imajo starejši zelo slabo pri tamladih. Vsi bodo stari, če bojo dočakali.
6. Družba v redu gleda na starost, jo sprejema.
7. Družba v redu gleda na starost, me sprejema.

Kako v vaši okolici gledajo na starejše ljudi?

1. Saj jih ni veliko okoli, da bi se hudo ozirali na nas. Kar so naši tamladi, sosedov pa ne vidim, da bi se kaj hudo ozirali na starejše. Nič posebnega.
2. Dobro, ni kaj. Soseda bo stara 90 let. Vsi so zelo dobri zanjo.
3. Soseda me velikokrat pokliče, povabi na kosilo.
4. Ja v redu, vaščani so dobri. Mi pomagajo, če kaj rabim, saj plačam, danes ni nič več zastonj.

5. Bolj švoh gledajo na starejše. Tukaj je še kar, jaz težav nimam še, vidim pa kakšne probleme imajo drugi.
6. Kar dobro.
7. V redu, pomagajo, mi zaorjejo in pripravijo njivo, da potem posadim.

Ali občutite, da zdaj, ko ste stari, družba drugače gleda na vas?

1. Meni se zdi, da ni problema, da je še kar normalno.
2. Nimam glih kakšnega slabega vtisa od te družbe sedaj.
3. Mislim, da družba zdaj ne gleda na mene drugače.
4. Malo že, tamladi ne morejo tastare zastopit. Lušno je, da imaš v okolici starejše, da se pogovorijo in si povejo težave.
5. Seveda, saj na vsacga gledajo drugače, ko si enkrat v letih.
6. Ne občutim.
7. Ne bi rekel, da kaj drugače.

Da imate manj pravic, da ste za kaj prikrajšani?

1. Za drugo ne morem biti prikrajšana, kakor zdravja se ne da kupiti.
2. Pravic je dost, saj jih ne moreš vseh izkoristiti in tudi dolžnosti moraš imeti, kljub temu da so pravice.
3. Nimam manj pravic in nisem prikrajšana.
4. Ne, to pa ne.
5. Še vedno nabiram borovnice in gobe, da si tako pomagam. Skozi celo zimo jih imam v skrinji, pa jih pridejo iskat, pa kakšen dinarček tako pride.
6. Nisem prikrajšana. Sedaj imam še bolj čas, kot sem imela prej. Prej je bila odgovornost za to in ono, sedaj pa v glavnem za sebe in moža.
7. Prikrajšan sem zato, ker se ne morem tako gibat, kot bi rad. Najbolj sem srečen, ko sanjam, kako lahko hodim in tečem, ko se zbudim je pa druga muzka.

Se vam zdi, da starost vpliva na vaš socialni položaj in kako?

1. Za zdaj še ni problem, lahko še delam, skrbim za sebe. Problem pa bi bil, če bi obležala, ker enkrat na dan bi bilo pa premalo, da bi mi kdo prinesel jest, ker so še vsi na šihti. Dokler pa si lahko še sama pripravim, pa ni nobenega problema.
2. Ja to je pa tako, kolikor si starejši, tolako se bolj težko sam rihtaš. Sedaj bo treba tole zbelt, premikat, pa mi je sestra obljubila, da mi prišla pomagat pospravljat. Pokosim vsak dan nekaj trave okrog hiše, ker ne morem vse naenkrat. Oleander imam še v kleti, pa mi ga bo sin ali vnuk pomagal ven prestaviti.
3. Za zdaj še ne, ko še lahko skrbim za sebe in še malo delam.
4. Sem preskrbljena. Manjka mi nič, ker sem pa stara, pa ne morem rečt, da me mora kdo nosit sem in tja.
5. Vpliva, vse bi bilo, samo če bi bil človek zdrav. Težje opravljam vsakdanje obveznosti.
6. Ne, da le bolezn ne bi bilo, pa bi bilo.
7. Sigurno se pozna, bi še lahko vinograd obdeloval, pa živino bi imel, tako pa ne morem zaradi bolezn.

Ali se čutite kot starejši v družbi kaj prikrajšani?

1. Se ne počutim nič prikrajšano.
2. Ah ta politika, to je najbolj zoprno. Nekaj časa se kregajo za nekaj, pa spet za drugo. V Šentjanžu upoštevajo naše predloge, naročajo, če kaj vemo, da imajo materialno stisko, ali

pa bolezenske težave, da povemo. Sam pa stari ljudje tud škrt ratajo, več imajo, pa so včasih še bolj škrt, da sami sebi ne privoščijo nič.

3. Se ne počutim prikrajšano.

4. Ne to pa ne.

5. Težko bi rekla. Sem še v takih letih, da še nisem to vse skozi dala kot starejši ljudje.

6. Se ne počutim prikrajšano.

7. Ne bi rekel.

Kakšen je odnos družbe do vas?

1. Nič posebnega ne. Se ne počutim, da bi bila drugače sprejeta, ko sem starejša.

2. Dober jaz, nimam nič proti tej družbi. Hvala bogu da sem lahko sama svoj gopsodar in gospodinja, da lahko z denarjem ki ga imam sama z njim razpolagam. Za dom ne bom šparala, imam ga na britofu, sedaj bom pa živela dokler bom. Če bi pa toliko obnemogla, da bi obležala, bi pa šla v dom.

3. Odnos je v redu.

4. Dober.

5. Zdaj nimam še kaj kritizirat.

6. Dober.

7. Malo že poskrbijo, lahko bi pa še bolj.

Kakšna pozornost mlajše generacije bi vam osebno veliko pomenila?

1. Jaz nimam nič proti, če bi kater prišel skoz, da se z njim pomeniš. Če bi kaj rabila bi prosila, če ne pa ne. Današnja mladina ni tako delavna kot smo bili včasih. Ni bilo pomembno koliko bo plačano, pomembno je bilo, da se je delo opravilo. Danes pa je pomemben predvsem denar. Imajo roke nazaj obrnjene.

2. To je pa zelo malo pozornosti do starejših, ko greš mimo starejšega človeka, pa ga v oči pogledaš, pa če rečeš dober dan, pa je čist dost. Če se oglasi vnuk za kratek čas pri meni, pa mu povem, da mi polepša dan.

3. Mladi ravno ne gledajo na stare, ne vejo kako smo živeli med vojno v revščini.

4. Ker ne veš kakšen je, boljše da nobeden ne pride. Lahko bi kdo tudi to izkoriščal sploh pri starih ljudeh.

5. Da bi bolj spoštovali starejše. Ker bodo tudi oni enkrat v ta leta prišli.

6. Je že kazalo po televiziji, da pridejo prostovoljci. To bi mi kar veliko pomenilo.

7. Zaenkrat še ne, ker sem še sam toliko aktiven, da še gibljem in imam stike z ljudmi.

4. Socialne mreže in druženje

Ali imate stike z vašo družino, otroki drugimi sorodniki?

1. Imam stike z bratom, ki je v Nemčiji, s sinom, hčerko pa manj.

2. Ja imam z vsemi.

3. Imam stike s sinovi.

4. Otrok nimam, drugi sorodniki so vsi daleč. Po telefonu imam. Nekaj časa sem živela pri stricu in imam sedaj dobre stike s sestričnimi in bratranci. So že tudi starejši. Ko sem si nogo zlomila, me je tudi sestrična peljala k zdravniku in mi pomagala.

5. Ja, to pa ja.

6. Imam stike z družino, otroki, vnuki in sorodniki. Grem tudi večkrat k teti (sestra od mame), ki je nuna v sveti trojici, pa tudi sestro od moža gremo večkrat v dom obiskat.

7. Imam stike z bratom in sestro.

Kdo so pomembni ljudje v vaši bližini?

1. Dober sosed je boljši kot vsa žlahta, tega imaš najprej, žlahta je vsa daleč. Pa sin, ki pride skoraj vsak dan po službi k meni.
2. Kaj pa čem rečt. Pomembni so vsi. Nimam nič nekaj ekstra pomembnih, do vseh imam enako mnenje. Če je slabe volje ga pustiš, pa je drugič boljše.
3. /
4. Sosedje.
5. Otroci. Ena hčerka je ostala v Mokronogu, pride vsako nedeljo domov, da imamo kosilo skupaj.
6. Pomembni so domači in sosedje.
7. Najbolj pomemben je sosed.

Ali koga pogrešate?

1. Niti ne. Moža ne morem pogrešat, ker je že dolgo pokojni. Ko se enkrat navadiš sam, potem nimaš kaj več pogrešat.
2. Marsikirkrat pride čas, da koga pogrešaš, vendar moraš to preživet in prebolet. S tem se sprijazniti.
3. /
4. Moža najbolj, ko sem sama ostala.
5. O se tudi kakšnega pogreša, sem zgubila dva brata in sestro. Vsi so mladi umrli. Sedaj pa je brat spet tako bolan, pa tudi sestra. Šest otrok nas je bilo, pa smo vsi tako bolani.
6. Pogrešam sestre, ki so pokojne.
7. Kakšno družbo čedalje bolj. Pa brat in sestra sta že pokojna.

Ali vam otroci/ sorodniki kakorkoli pomagajo?

1. Pomagajo, sin, ki je veliko tukaj, mi veliko pomaga, vse naredi, mi drva pripravi, pa tudi žena mi vse prihta.
2. Pomagajo. Človek jih ne bremeni, če pa je nekaj mus, pa jih prosiš, pa dobiš pa je.
3. Ne pomagajo veliko, sin mi pomaga.
4. Sorodniki mi pomagajo, če morejo. Od sestrične mož mi pride vsako leta drva nasekat. Šest kant od jupola drv mi prinesejo noter, jaz jih ne morem. Imam rada, da še vedno na šporhertu na drva skuham. Je bolj dobra hrana, kot če je skuhana na plinu.
5. Če je treba, mi pomagajo. Ko hodim mamo v Trebelno rihtat, mi brat denarno pomaga, ko nimam denarja. Če pride stiska mi tudi otroci pomagajo.
6. Otroci in sorodniki pomagajo. Se hočem izogibati. Vsak ima po svoje delo. Jih ne obremenjujem, kar se da, se jih izmikam, tudi če grem k zdravniku. Vem kako jim je.
7. Pomagajo, še ta teden pridejo posadit. Vsako leto pridejo za veliko noč, se vsi skupaj tukaj dobimo. Pridejo že v soboto in so potem čez noč tukaj.

In kako?

1. Sin mi pripravi drva, kar je treba takega večjega, mi vse naredi. Lani sem vrt še sama štihala, letos ga je pa on.
2. Če je treba v bolnico peljati na pregled, za to je dobra moja mlajša sestra. Vedno smo si pomagale. Če je potrebno pelje tudi sin iz Trbovelj, ali pa tudi zet. Največ kar rabiva je prevoz za daljše relacije.
3. Pomaga mi pri delu v vinogradu.
4. Drva nasekajo, prinesejo noter, me peljejo k zdravniku, pomagajo pri urejanju drugih večjih zadev (ko sem si zlomila nogo, sem prosila sestrično, da mi je pomagala pri urejanju doma).

5. Predvsem finančno. Pa tudi kakšno težko delo, če ga ne zmorem.
6. Kar je takole treba, da jaz ne morem. Ne spravim se belit. Po telefonu pokličem, da mi pripelje sin plin.
7. Pomagajo mi z delom, čez leto ne bo več takega, pa eden mi kaj popravi, eden mi je pomagal, če je bilo treba kaj kupit. Bil je trgovec.

Kako, na kakšne načine vi pomagata njim?

1. Kar jim pomagam jim finančno pomagam, drugač jim ne morem.
2. S kakšnim denarjem, če je kdaj treba, kakšno darilo kupiš, druga pa ne rabijo.
3. Ne morem dosti pomagati, nimam dovolj denarja.
4. Ne morem.
5. Grem vnuka iskat v vrtec, vnukinjo peljem v glasbeno šolo, skuham jim, da jim ni treba po šihu.
6. Kaj pa naj pomagam. Nimam kaj. Živijo v drugem kraju.
7. Kaj pa čem jim, če kaj zraste, jim dam. Fižola sem dal, pa tudi krompirja, včasih sem imel kokoši, sem dal tudi jajca. Ko mi jih je kuna dvakrat pomorila, potem jih nisem imel več.

Živite sami ali s partnerjem, partnerko, ženo/ možem?

1. Živim sama.
2. Živim s partnerjem.
3. Živim sama.
4. Sama.
5. Živim s partnerjem.
6. Živim z možem.
7. Živim sam.

Ste zadovoljni z odnosom? Se imata še rada?

1. /
2. Sem zadovoljna. Se imava rada.
3. /
4. /
5. Ja, kaj pa boš se kregal sedaj na stara leta.
6. Sem zadovoljna z njim. Se imava še rada. Sva imela zlato poroko.
7. /

Ali imate prijatelje, ki vas obiskujejo ali vi njih?

1. Imam prijatelje in se obiskujemo.
2. Imam, Društvo upokojencev, sestre imam, Medgeneracijsko društvo, Rdeči križ.
3. Imam kar nekaj prijateljev.
4. Imam, iz Mokronoga pride vnuk od prvega moža, pa sestrične, pa moževi sorodniki iz gorenjske. Pa tudi domačini, krajani, nekateri me tudi obiščejo doma ali pa v bolnici, ko sem bila.
5. Imam prijatelje in se obiskujemo.
6. Imam prijatelje, ki pridejo. Sedaj (junija) pride sem nečakinja iz Avstralije.
7. Prijatelji me ne obiskujejo. Tudi jaz grem bolj težko k njim.

Ste povezani, se med seboj obiskujete?

1. Smo povezani, se obiskujemo.
2. Smo povezani, in se srečujemo.
3. Med sabo se obiskujemo.
4. Me obiskujejo, jaz njih ne morem.
5. Pri nas je kar dost obiskov.
6. Smo povezani in se obiskujemo.
7. Že dalj časa se odpravljam k sosеду, ki je živel v dolini, pa še nisem šel, pa tudi k sosedi, ki je živela tukaj, in je veliko pomagala pri delu v vinogradu, bi rad šel. Pa se ne morem odpraviti.

Ali se družite zunaj, in kje?

1. Družimo se v medgeneracijski skupini na krajevnem uradu v Šentjanžu.
2. Se družimo ob kavi v gostilni, smo prijateljice s sodelavkami, ki smo bile že pred 50 leti.
3. Obiskujemo se na domovih.
4. Ne, ne morem nikamor it.
5. Na medgeneracijski skupini, z upokojenci grem na izlete in na nedeljske popoldanske izlete, pa z aktivom kmečkih žena smo šli kdaj kam in razna izobraževanja pripravijo.
6. Se družimo ob raznih priložnostih, ko je imel nečak iz Avstralije 70 letnico smo se skupaj dobili, pa ob zlati poroki. Pri hčerki se večkrat dobimo skupaj na Sredniku. Hčerka je strašno priljubljena.
7. Če grem h komu na dom.

Kakšni so vaši stiki s sosedi, prijatelji?

1. Jaz mislim, da so sedaj še kar dobri.
2. Čist normalni. Štiri smo v vasi, ki se družimo in skupaj praznujemo rojstne dneve. Včasih so se obremenjevale, katera bo kateri več kupila. Potem pa smo se dogovorile, da tega ne bomo več, da se bomo družile ob soku, kavi in piškotih.
3. Stiki s sosedi so dobri.
4. Dobri in mi pomagajo.
5. Imam kar dobre stike.
6. S sosedami se večkrat obiščemo.
7. Skregan nisem z nobenim, so dobri.

Kako vzdržujete stike z drugimi?

1. Po moje, še tudi dobro.
2. Največ po telefonu, pa tudi z obiski. Pa na morje gremo skupaj, imam spet drugo družbo, imam 5 sob naročenih. V vasi je starejša gospa za katero poskrbim, da ob penziji gre po denar, nakupi fasango.
3. Stike vzdržujem osebno.
4. Prijateljskih odnosih so in me tudi obiščejo.
5. . Gremo en k drugim, pa kakšno kavico spijemo skupaj, pa če zdravje dopušča gremo na pohod.
6. Stike vzdržujem z obiski, po telefonu.
7. Če se kje srečamo, se kaj pogovorimo, pa tudi po telefonu. Ob nedeljah, ko grem k maši, pa grem potem še k Repovžu, da malo vidiš kirga pa še malo poklepetaš. Včeraj je bila birma.

Prek telefona?

1. Po telefonu.
2. Preko telefona kar precej.
3. Po telefonu velikokrat.
4. Se pokličemo.
5. Tudi preko telefona.
6. Preko telefona kar dosti.
7. Posebno z domačimi se pokličemo po telefonu.

Obiski?

1. Pa tudi dobimo se.
2. Ja, pridejo. Iz Nemčije me pridejo obiskat, ko smo skupaj rasli, smo bile sosede. In tudi jaz grem k njim v Berlin na počitnice. Pri njih sem bila že trikrat.
3. Grem k eni in drugi sosedi.
4. Me obiščejo.
5. Tudi z obiski.
6. Z obiski, prijateljice pridejo k meni tudi iz sosednje vasi. Pa tudi jaz grem do njih.
7. Domači največ pridejo k meni. Ko bom šel v Ljubljano na pregled, me bo sestra prišla iskat in me peljala nazaj na vlak.

Kaj pa prek pošte?

1. Ne prek pošte, kar imam prek telefona, sem se čisto odvadila. Pa še slišiš človeka, če pa pišeš, pa nimaš nič.
2. Za veliko noč napišem 20–26 kartic. Za božič ravno tako in z morja. Sedaj je prišlo zopet nazaj v modo, da se piše, včasih sem šparala denar od novega leta, da sem potem za veliko noč spet pisala.
3. To pa ne več, sem opustila.
4. Za praznike tudi kaj pišem, kar za nabiralnik zatakнем, pa poštar vzame, da mi ni treba tja nosit, ker težko.
5. Prek pošte pa nimamo glih, so gotovi, da se tudi piše, največ telefonsko, bi kmalu cenejše bilo, kot pismo in bolj hitro.
6. Prek pošte pa ne, čisto sem opustila.
7. Prek pošte pa ne.

5. Neformalni viri pomoči

Ali lahko sami postorite nujne stvari?

1. Zdaj še.
2. Ja. Zdaj še, koliko časa pa bom še, pa ne vem.
3. Zdaj lahko še sama postorim nujne stvari.
4. Zaenkrat še, se je treba znajti. Z eno berglo ne morem hodit, zato dam na tla in porivam pred sabo, da prenesem kamor je treba.
5. Zdaj še lahko.
6. Zdaj še lahko.
7. Do sedaj še.

Kdo vam pomaga, če česa ne zmorete?

1. Pomaga mi sin, pa snaha.

2. Pomagajo sosedje ali pa otroci. Ko je prišel vrtinec in je s strehe na podu zmetalo cegle dol, je sosed takoj drugi dan pomagal. Ko možakarju ni vžgal avto, je drugi sosed to takoj popravil.
3. Če česa ne zmorem, mi pomaga sin.
4. Bližnji sosedje, pa tudi sorodniki.
5. So pa tamladi, zet in hčerka. Ali pa kakšen sosed pride, če je kaj težjega.
6. Najbolj zet ali hčer, sin.
7. Pomaga mi sosed, pa domači.

Ali se sami odpravite po opravkih?

1. Ja tudi, za prevoz pa ponavadi prosim sosedo.
2. Zdaj še, pa tudi nimam takih opravkov. Zdaj veliko pomagava še drugim, da jih peljeva po opravkih.
3. Po opravkih se odpravim sama.
4. To se pa kar ne morem. Grem k Evi na medgeneracijsko skupino, pa na pošto sem šla po denar.
5. Sama se odpravim po opravkih.
6. Se sama odpravim po opravkih ali pa pokličem, pa me peljejo.
7. Sam grem po opravkih.

Potujete samostojno ali potrebujete prevoz?

1. Potrebujem prevoz.
2. Potrebujem prevoz, to me pelje možakar.
3. Potrebujem prevoz.
4. Samostojno ne morem potovati, pa tudi če bi bil prevoz ne, ker imam dve bergli.
5. Potujem samostojno in imam prevoz.
6. V okolici grem sama, za v Sevnico pa pokličem sosedo.
7. Kar tu okrog ali pa v Sevnico grem sam, za pregled v Novo mesto pa grem na avtobus ali pa na vlak. Če je pa popoldne, potem pa rajši koga dobim.

Na koga se obrnete, da vas kam pelje?

1. Obrnem se na sosedo ali sina.
2. Na možakarja, za daljšo pot pa na sorodnike. Na morje pelje vnuk od hčerke. Sestra ima sedaj izpit, pa bi tudi ona peljala, prav tako sin iz Trbovelj.
3. Obrnem se na sina.
4. Na vnuka, patronažna sestra me pelje do zdravnika, pa tudi na pregled, če je potrebno.
5. Se samostojno vozim.
6. Obrnem se na sosedo, ali taksi, če pa gremo kam dalj na obisk k domačim, pa se obrnem na hčerko ali sina.
7. Na nekoga iz Podboršta, ima čas in rad naredi uslugo.

Ali je v kraju dobro razvita sosedska pomoč?

1. Bi rekla da.
2. Ja, je. So nekateri bolj zadržani, to mora človek kar prezreti, pa je. Človek ne prosi pomoči do skrajne sile, vem da ne.
3. Sosedska pomoč je kar dobro razvita.
4. Je dobro razvita sosedska pomoč. Noter si sama naredim, za zunaj dobim pa sosedo, da mi naredi na vrtu in pokosi travo. Jabolka mi obreže, jih poškropi, če se bolj slabo počutim jih prosim, da me zjutraj pridejo pogledat. Pa tudi skuhajo, če je potrebno.

5. O ja, tukaj je kar dobro razvita.
6. Sosedska pomoč je dobro razvita.
7. Prvi sosed je zelo dober za mene. Ko sem na njivi doživel epileptični napad, je mama od soseda videla, da me zvečer ni bilo domov, pa je sin prišel pogledat, kaj se je zgodilo. Rešil me je. Visel sem napol na traktorju, noge pa nisem mogel nič premakniti.

Kako stari ljudje v vašem kraju pridejo do vsakdanjih potrebščin iz trgovine ali do zdravnika?

1. Jaz zato nimam problema, sin je pooblaščen na kartico, tako da mi prinese stvari iz trgovine. Ali pa pokličem soseda, pa me zapelje, ko pa nje ni bilo, pa sem poklicala sina, pa je bil za pol ure pri meni in me je peljal k zdravniku, ko sem sedaj nekaj marudirala.
2. Imajo vsi prevoze doma. Tamladi jim nudijo prevoz po potrebi. Če midva ne moreva v Novo mesto, naju zet pelje.
3. Imajo otroke, ki jih peljejo, ni avtobusov, kombijev.
4. Tako da jih peljejo domači ali sosedje. Meni iz trgovine prinesejo, naredim seznam, pokličem v trgovino in mi prinesejo. Zdravila mi prinese patronažna sestra, pa tudi k zdravniku me pelje, če imam preglede.
5. En družga če mora, pelje, če nima svojega prevoza.
6. Če pride sila, me pelje sosed. Dopoldne so navadno na šihetu, navadno pa sem poklicala taksi iz Radeč. To je enkratno, pa tudi v bolnici vse uredi. Je bil tudi hud, ker je stranka imela uro pri zdravniku, pa se je niso držali, se je jezil, koliko bo stranka morala plačati, ker se ne držijo ure.
7. Ob torkih ali petkih je potujoča trgovina, za zdravnika morajo dobiti prevoz.

Ste vključeni v kakšno društvo in ste aktivni član?

1. Sem vključena v Društvo upokojencev in izgnancev, ampak nisem aktivna članica.
2. Rdeči križ, Društvo izgnancev, Društvo upokojencev, Medgeneracijsko druženje in sem tudi aktivna članica.
3. Vključena sem v Društvo upokojencev in v Društvo izgnancev, pa v Društvo za medgeneracijsko druženje.
4. V Društvo upokojencev, Rdeči križ, Medgeneracijsko društvo. Na Medgeneracijskem društvu grem, če le morem.
5. Sem vključena v Aktiv kmečkih žena, Društvo upokojencev in Medgeneracijsko društvo.
6. Nisem vključena v nobeno društvo.
7. Prej sem bil pri gasilskem društvu, sedaj pa ne grem več. Sem član Društva upokojencev, Rdečega križa in Medgeneracijske skupine.

Kako si pomagate v raznih trenutkih stiske?

1. Do sedaj še ni bilo tako hudo, ponavadi se na soseda obrnem, če ni druge pomoči. Na tabličnje. Ne razlagam pa svojih težav. S tem moraš sam opraviti.
2. Človek more odmisлити slabe stvari in na pozitivno pomisliti in se stran obrniti od vsega slabega. Takrat najraje vzamem v roke gubelin, ali pa križanke. V naši vasi so taki, da oni bolj rabijo kontakt, da sem jaz njim na razpolago. Jaz pa bolj časopis, televizijo.
3. Včasih grem k sosedu, da se pogovoriva. Tudi pokličem prijateljice. Imam prijateljico iz Laškega od operacije.
4. Včasih mi je tako hudo, da se tudi jokam. Se zjokam, pa tudi koga po telefonu pokličem, pa je boljše.

5. S Slavko poklepetamo, pa dol v Peklu imam eno. K tisti gremo tudi večkrat, tudi k Felicijanovi teti grema, ko pride sem.
6. Največ s sestro se pogovorima po telefonu. K njej ne morem, ker se moža ne upam kar tako pustiti, ker je bil že fejš bogi.
7. Prebolet je treba.

Kakšne vire dohodkov imate za preživljanje?

1. Pokojnino.
2. Imam pokojnino po možu.
3. Imam pokojnino po možu in rento za izgnanstvo.
4. Pokojnino.
5. Kar imava z mož penzijo, pa v kakšne borovnice grem, pa gobe. Takrat, ko smo gradili hišo, sva oba ostala brez šihata. Hvala bogu so takrat tako rastle gobe in borovnice, da smo tako nekaj zaslužili. Notranje omete cele hiše smo s tem naredili.
6. Druzga ne kot to, državno pokojnino, mož pa pokojnino.
7. Invalidsko pokojnino, pa subvencijo, dokler bo še.

Ali lahko preživite s toliko pokojnine/sredstvi, kot jih imate?

1. Jst, do sedaj še lahko.
2. Ja, dokler sva takole, lahko, če bi bila pa sama, bi bila pa bolj težka. Ker smo navajeni na skromno, kar gre.
3. Zaenkrat še lahko, ko ne bom mogla, pa ne vem, kaj bo.
4. Lahko. Nič ne jamram, še drugim dam.
5. Zaenkrat še.
6. S tem kar dobiva, lahko preživiva.
7. Ja, moram.

6. Službe in storitve v skupnosti za zadovoljevanje potreb

Ali kaj veste, kakšna pomoč je na voljo starim ljudem v vaši okolici?

1. Tukaj je sedaj ni več. Prej je bila ko je bila Slavka, sedaj pa ni nobene take več. Po mestah pa je pomoč na domu.
2. To nas kar Eva seznani. Obrnila bi se na Medgeneracijsko druženje. Pa zdravnika imamo, pa tudi socialno, če bi kaj takega prišlo, saj radi pomagajo če je potrebno.
3. Pomoč na domu, pa patronažna služba.
4. Pomoč na domu je bila, ko je bila Slavka, bi bila, če bi imela potreba, pa je nimam.
5. Tu okrog nimajo druge pomoči, kot domačo. Šentjanž je že druga stvar.
6. Socialna pomoč (pomoč na domu), patronažna služba.
7. Pomoč na domu, samo v moji okolici je sedaj ni.

Katere organizacije so v kraju na voljo za pomoč starim?

1. Ne morem nič reči.
2. Patronažna služba je prva tle, pomoč na domu.
3. Je socialna in patronažna služba.
4. Rdeči križ prinese edino za novo leto paketek. Sedaj pa ne. Niti ne vem kdo je v odboru.
5. Društvo upokojencev tudi ima na skrbi, če je kdo starejši potreben pomoči, Društvo izgnancev in Medgeneracijsko društvo.
6. Pomoč na domu,.
7. So Društvo upokojencev, Rdeči križ.

Kaj vam ponujajo v kraju, kakšne možnosti imate v vašem kraju, da zadovoljite svoje vsakdanje potrebe, želje?

1. Nič ne vem.
2. Imamo vse, trgovino, zdravstveni dom, društva.
3. Ne da bi vedela, da je kaj.
4. Sosedska pomoč in v trgovini in pošti mi gredo na roke. Pa tudi na Krajevnem uradu. Mi pripeljejo iz trgovine, ko jih pokličem, na pošti mi pripravi denar v kuverti, da ga pridem iskat. Zaradi varnosti, da se ne ve kaj imam v kuverti.
5. Zaenkrat jih še ne potrebujem. Grem pa na Medgeneracijsko društvo, na Društvo upokojencev, Aktiv kmečkih žena.
6. Zaenkrat nič.
7. Trgovino za nabavo živil, zdravnika v Krmelju, društva za druženje.

Ali se v vašem kraju kakšna organizacija ukvarja posebej s pomočjo starim ali je namenjena povezovanju in zadovoljevanju potreb starih?

1. Medgeneracijska skupina je, kjer se srečujemo. Drugega v tem kraju zaenkrat ni nič, da bi jst vedla ne.
2. Društvo izgnancev, Društvo upokojencev, Rdeči križ, Medgeneracijsko društvo. Veliko dajo na to, da je poskrbljeno za starejše, eni se pa jezijo na to, da bi prišel in videl od znotraj, kako je pri hiši.
3. Druge ni, kot je Medgeneracijsko društvo.
4. Slavka iz pomoči na domu je bila taka moja dobrotnica. Zelo je bila pridna. Bila je socialna ženska, ni izkoriščala. Bili sva zelo prijatle, kot dve sestre. Slavka mi je naredila, kar je bilo potrebno. Lahko skuha, pomije, umije, iz trgovine prinese, pelje k zdravniku. Sedaj ko ni nje, pa nimam nikogar. Je prišla potem ena k men, če bi želela imeti pomoč na domu. Je povedala, kaj bi mi lahko naredila, pa plačat bi bilo treba. Ko preračunaš, koliko to stane na mesec, pa vidiš koliko ti ostane. Ne gre.
5. Tukaj je ni.
6. Je, Medgeneracijska skupina.
7. Medgeneracijska skupina.

Ali je kakšna druga organizacija, ki vam pomaga pri zadovoljevanju vaših potreb, želja?

1. Meni nič nihče ne pomaga, kar mi domači.
2. Zgoraj navedene, pa tudi rabiš nimaš kaj, kdo pa te če po rokah nosit. Po Ljubljani je drugače, je več organizacij, kmečki prebivalci pa smo vsega navajeni, tako narediti, ne samo dobiti.
3. Meni nobeden drug nič ne pomaga, kar si sama, pa domači in soseda.
4. Je gostilna iz katere so mi nosili hrano, ko si nisem mogla sama skuhat. Niso mi veliko računali, kot sosedsko pomoč so mi dali. Če bi potrebovala, bi se obrnila na njih. Tudi to stane. Dokler zmorem še sama, je najbolje tako.
5. Tudi ni drugih.
6. Je ni.
7. Ni posebnih.

7. Želje in potrebe

Kaj mislite, kaj bi stari ljudje v kraju še potrebovali, da bi lahko kvalitetno živeli in morda ostali doma (da jim ne bi bilo treba v dom)?

1. Če bi bilo vzdržno, da bi lahko plačevali, bi pa bila dobra tudi pomoč na domu, da ne bi bilo treba v dom.

2. Če se ne more sam, da bi bila pomoč na domu, samo da ne bi bilo treba preveč plačevati. Če jaz ne bi mogla, pa tudi možakar je bolan, potem bi najprej poklicala Evo in bi me naprej seznanila, ali pa tudi pomoč.
3. Potrebovali bi pomoč na domu.
4. Ne morem reči, kaj bi bilo. Če ti eno uro pride, tudi ne pomeni dosti narediti, pa tudi ne veš koga v hišo spustiš.
5. Jaz pravim, da bi tudi domači mogli na starše pogledat, in imeti drugačen odnos do njih.
6. Jaz ne bi želela nikoli iti v dom. Smrt boljše, kot da bi bilo treba v dom. Pa tudi pomoč drugih doma rajši ne, rajši smrt. Ne znajo nič potrpet, mi pa smo mogli vse prenest. Ko kaj ne gre, pa ajde takoj v dom.
7. Da bi bili zdravi, pa da bi iz starih mlade naredili. Pomoč na domu v kolikor bi finance dopuščale.

Imate kakšne druge predloge, kaj bi se lahko v vašem kraju organiziralo za stare?

1. Se ne bom nič s tem obremenjevala.
2. V glavnem da je ne moreš avto pelet, da bi se lahko na koga obrnil, da bi bil eden tak za prevoz. Pa da bi prišla patronažna služba k možakarju, ko sem bila v bolnici, ali pa ko sem sla na morje, da mu bi dala enekcijo in zdravila.
3. Ne vem kaj bi bilo takega.
4. Ne vem nič. Iz starih ne morejo mlade narediti.
5. Društva so, kjer se hoče vklapljat, kaj več pa ne vem.
6. Kar tako naj na miru pustijo, da zmerno živimo, pa je dobro. Ni potrebno nevem kakšne organizacije.
7. Oddaljen sem, raztrešeni smo, prevoz, kateri nima prevoza doma, pa ne mora do zdravnika pridet.

Na kakšen način mislite, da bi lahko vključili mlade (šolarje, študente) v pomoč starejšim ljudem?

1. Mladi da bi vsaj kirkrat skoz prišli, da se malo pogovorijo, če že nič ne delajo.
2. To bi morali pa v šoli ukrepat. Jih na to navajati. Ko smo mi bili šolarji, so nas učili, da smo starejšim pomagali pri pomoči. Jih naučijo za nastop za materinski dan, za osmi marec in druge prireditve. Že včasih so rekli, da je hudo, ko iz reveža rata gospod. Samo danes ni več revežev, samo dopovedati je danes hudo in imajo drugačno mišljenje.
3. Študentov ni veliko, tudi šolarjev ni, da bi lahko mladi obiskovali stare.
4. Jih ni, osnovnošolci ne bodo, tisti ki gredo naprej so pa preveč zaposleni.
5. To je pa bolj težko, šolar in študent ima svoje obveznosti. Odvisno je od njegovega časa.
6. To nimaš kaj, saj nimajo kaj. Problem je, da so eni dobri drugi pa ne. Fajn bi bilo, da bi se navajali na komunikacijo. Pri nekaterih imajo doma toliko dela, da bi jih tudi doma pogrešali.
7. Prostovoljce, kateri bi bil potreben pomoči.

Ali je že kdo v kraju, na kogar se lahko obrnete po pomoč ali predlagate kakšno zamisel?

1. Vodja Medgeneracijske skupine ali pa sosed.
2. Vse organizacije, ki so v kraju, pa Medgeneracijsko druženje.
3. Na Krajevnem uradu je ena gospa, pa predsednik Krajevne skupnosti.
4. Eva se sama briga, Krajevno skupnost pa ne bom jaz komandirala.
5. Lahko bi se obrnila na predsednika Krajevne skupnosti, ali pa na matični urad.
6. To bi lahko bila Eva, ona je pa prav fajn, je prav odlična.
7. Sosed je taprvi, kadar je dosegljiv, drugih ne vem.

Kaj bi vi osebno potrebovali ali si želite, da bi lepše preživljali dneve?

1. Nič zdaj ne potrebujem, naj kar tako naprej gre.
2. Ko bi imela sama svoj izpit, pa da bi se sama lahko vozila.
3. Zaenkrat ne potrebujem nič, ko ne bi zmogla več, potem bi potrebovala pomoč.
4. Nič, tako naj ostane kot je. Jaz sem zadovoljna sama s seboj, če bo potreba bom šla v dom.
5. Samo zdravje, nič družga, če imaš zdravje, potem imaš vse.
6. Nič kaj posebnega ne želim, da bi le tako naprej bilo. Da bi bilo zdravje, da bi lahko hodila, pa da bi se na skupini srečevale.
7. Eno žensko bi bilo treba dobit. Takrat ko je bil čas, sem šel k vojakom, že to je bilo bolj pozno, in tako je ostalo.

Kaj in koga bi po vašem mnenju potreboval vsak star človek, da bi lahko kvalitetno preživel starost v svojem domačem okolju?

1. Pomoč vsak dan, da bi kaj naredil.
2. Potreboval bi najbolj svoj dom in človeka, da se en drugega rihtata, pa da je mir.
3. Najbolj potrebuješ domače.
4. Če si sam si sam, nič si ne moreš pomagat. So me že tudi hecali, da bi komu dala, pa da bi skrbel zame. Predolgo sem sama, ne vem kako bi se navadla, da bi dve kuhali v isti kuhinji. Sem imela že stanovalce, pa se ni dobro obneslo. Dokler bom še sama zmogla, bo tako najboljše.
5. Da bi prehrano domov dobil. Ostalo pa je odvisno od domačih ali pa od sosedov.
6. Kaj pa vem kako še pride. Potrebovala bi moža, on se boji zame, jaz pa zanj.
7. Najbolj bi bilo, če ima svoje ljudi, tamlade.

Kaj je za vas bistvenega v življenju (kaj vas izpopolnjuje, ali bi vas lahko izpolnjevalo)?

1. Imam rada smeh, zdravje, drugo pa tako samo pride.
2. Kaj čem rečt, da lahko berem, da lahko televizijo gledam, pa da sem pokretna, pa da lahko delam in gospodinjim.
3. Bistvo je zdravje in mir. Da se lepo razumeš z sosedmi in domačimi.
4. Pokončna drža, da bi še naprej skrbela za sebe.
5. Da bi se z otroki še naprej tako dobro razumeli in si pomagali kot do sedaj.
6. Da bi le tako naprej bilo kot je bilo do sedaj, pa bo vse dobro. To pa je zdravje in zadovoljstvo.
7. Zdravje in da bi skrbel sam zase čim dlje.

Opomba: Odgovori so zapisani fonetično, torej v pogovornem in pogosto tudi narečnem jeziku.

Priloga C: KODIRANJE (primer Socialne mreže in druženje)

	<i>Ali imate stike z vašo družino, otroki drugimi sorodniki? Kdo so pomembni ljudje v vaši bližini? Ali koga pogrešate?</i>	
	<i>IZJAVE</i>	<i>KODE</i>
I 1	Imam stike z bratom, s sinom, hčerko pa manj.	Stiki: - močni - z bratom - s sinom - šibki - s hčerko
	Dober sosed je boljši kot vsa žlahta. Sin pride skoraj vsak dan po službi k meni.	Pomembni ljudje: - sosedje - sin - vsakdanji stik, obisk
	Niti ne. Moža ne morem pogrešat, ker je že dolgo pokojni.	Pogrešanje: - ne pogreša - mož dolgo mrtev
I 2	Imam z vsemi stike.	Stiki: - z vsemi
	Pomembni so vsi. Nimam nič kaj ekstra pomembnih, do vseh imam enako mnenje.	Pomembni ljudje: - vsi - enakovreden odnos do vseh
	Marsikirkrat pride čas, da koga pogrešaš, vendar moraš to preživet in prebolet. Se sprijazniti.	Pogrešanje: - pogreša - preboleti in se sprijazniti
I 3	Imam stike s sinovi.	Stiki: - šibki - s sinovi
	/	Pomembni ljudje: /
	/	Pogrešanje: /
I 4	Otrok nimam, drugi sorodniki so vsi daleč. Nekaj časa sem živela pri stricu in imam sedaj dobre stike s sestričnimi in bratranci.	Stiki: - močni - s sestričnimi in bratranci
	Sosedje.	Pomembni ljudje: - sosedje
	Moža najbolj, ko sem sama ostala.	Pogrešanje: - pogreša - moža
I 5	Ja, to pa ja.	Stiki: - z vsemi
	Otroci. Ena hčerka je ostala v Mokronogu, pride vsako nedeljo domov.	Pomembni ljudje: - otroci

		- hčerini obisk ob nedeljah
	Sem zgubila dva brata in sestro. Vsi so mladi umrli. Sedaj pa je brat spet tako bolan, pa tudi sestra.	Pogrešanje: - pogreša - brata - sestro
I 6	Imam stike z družino, otroki, vnuki in sorodniki. Grem večkrat k teti, ki je nuna v sveti trojici, tudi sestro od moža gremo večkrat v dom obiskat.	Stiki: - močni - z družino - otroci - vnuki - sorodniki - obiskovanje tete - obiskovanje moževe sestre
	Pomembni so domači in sosedje.	Pomembni ljudje: - družina - sosedje
	Pogrešam sestre, ki so pokojne.	Pogrešanje: - pogreša - pokojne sestre
I 7	Imam stike z bratom in sestro.	Stiki: - močni - z bratom - s sestro
	Najbolj pomemben je sosed.	Pomembni ljudje: - sosed
	Kakšno družbo čedalje bolj. Brat in sestra sta že pokojna.	Pogrešanje: - pogreša - družina - brata - sestre - družbo

	<i>Ali vam otroci/ sorodniki kakorkoli pomagajo? In kako? Kako, na kakšne načine vi pomagate njim?</i>	
	<i>IZJAVE</i>	<i>KODE</i>
I 1	Pomagajo, sin mi veliko pomaga, vse naredi, mi drva pripravi, tudi žena mi vse porihla.	Prejemanje pomoči: -otroci -sin, njegova žena
	Sin mi pripravi drva, kar je treba takega večjega mi vse naredi. Lani sem vrt še sama štilala, letos ga je pa on.	Pomoč: -priprava drv -obdelava vrta

	Kar jim pomagam, jim finančno.	Nudenje pomoči: -finančno
I 2	Pomagajo. Človek jih ne bremeni, če je nekaj mus, jih prosiš pa dobiš.	Prejemanje pomoči: -otroci
	Če je treba v bolnico peljati na pregled, za to je dobra moja mlajša sestra. Vedno smo si pomagale. Če je potrebno pelje tudi sin iz Trbovelj, ali zet. Največ kar rabiva je prevoz za daljše relacije.	Pomoč: -prevoz
	S kakšnim denarjem, če je kdaj treba, kakšno darilo kupiš, drugo ne rabijo.	Nudenje pomoči: -finančno
I 3	Ne pomagajo veliko, sin mi pomaga.	Prejemanje pomoči: -otroci -sin
	Pomaga mi pri delu v vinogradu.	Pomoč: -obdelava vinograda
	Ne morem dosti pomagati, nimam dovolj denarja.	Nudenje pomoči: -ne zmore
I 4	Sorodniki mi pomagajo, če morejo. Od sestrične mož mi pride vsako leta drva nasekat.	Prejemanje pomoči: -sorodniki -sestričin mož
	Drva nasekajo, prinesejo noter, me peljejo k zdravniku, pomagajo pri urejanju drugih večjih zadev (ko sem si zlomila nogo, sem prosila sestrično, da mi je pomagala pri urejanju doma).	Pomoč: -priprava drv -prevoz -druge zadeve
	Ne morem.	Nudenje pomoči: -ne zmore
I 5	Če je treba, mi pomagajo. Ko hodim mamó v Trebelno rihtat, mi brat denarno pomaga. Če pride stiska, mi tudi otroci pomagajo.	Prejemanje pomoči: -sorodniki -brat -otroci
	Predvsem finančno. Tudi kakšno težko delo, če ga ne zmorem.	Pomoč: -finančno -težja dela
	Grem vnuka iskat v vrtec, vnukinjo peljem v glasbeno šolo, skuham jim.	Nudenje pomoči: -kuhanje -prevažanje vnukov
I 6	Otroci in sorodniki pomagajo. Jih ne obremenjujem, kar se da, se jih izmikam. Vem kako jim je.	Prejemanje pomoči: -otroci -sorodniki
	Kar je takole treba, da jaz ne morem. Po telefonu pokličem, da mi pripelje sin plin.	Pomoč: -plin -druge zadeve
	Kaj naj pomagam. Nimam kaj. Živijo v drugem kraju.	Nudenje pomoči: -ne zmore

I 7	Pomagajo, še ta teden pridejo posadit.	Prejemanje pomoči: -sorodniki
	Pomagajo mi z delom, čez leto ne bo več takega, eden mi kaj popravi, eden mi je pomagal, če je bilo treba kaj kupit. Bil je trgovec.	Pomoč: -obdelava njive -popravila -kupovanje
	Če kaj zraste, jim dam. Fižola sem dal, tudi krompirja, včasih sem imel kokoši, sem dal tudi jajca.	Nudenje pomoči: -pridelki -fižol, krompir, jajca

	<i>Živite sami ali s partnerjem, partnerko, ženo/ možem? Ste zadovoljni z odnosom? Se imata še rada?</i>	
	<i>IZJAVE</i>	<i>KODE</i>
I 1	Živim sama.	Življenje: -sama
I 2	Živim s partnerjem. Sem zadovoljna. Se imava rada.	Življenje: -s partnerjem -dober odnos
I 3	Živim sama.	Življenje: -sama
I 4	Sama.	Življenje: -sama
I 5	Živim s partnerjem. Kaj pa boš, se kregal na stara leta.	Življenje: -s partnerjem -dober odnos
I 6	Živim z možem. Sem zadovoljna z njim. Se imava še rada. Sva imela zlato poroko.	Življenje: -s partnerjem -dober odnos
I 7	Živim sam.	Življenje: -sam

	<i>Ali imate prijatelje, ki vas obiskujejo ali vi njih? Ste povezani, se med seboj obiskujete? Ali se družite zunaj, in kje?</i>	
	<i>IZJAVE</i>	<i>KODE</i>
I 1	Imam prijatelje in se obiskujemo. Smo povezani. Družimo se v medgeneracijski skupini na krajevnem uradu v Šentjanžu.	Prijateljstvo: -prijatelji -povezanost Druženje: -v medgeneracijska skupina
I 2	Imam, Društvo upokojencev, sestre imam, Medgeneracijsko društvom, Rdeči križ. Smo povezani, in se srečujemo. Se družimo ob kavi v gostilni, smo prijateljice s sodelavkami, ki smo bile že pred 50 leti.	Prijateljstvo: -Društvo upokojencev -Medgeneracijsko društvo -Rdeči križ -sodelavke Druženje: -v gostilni

I 3	Imam kar nekaj prijateljev. Med sabo se obiskujemo. Obiskujemo se na domovih.	Prijateljstvo: -prijatelji Druženje: -na domovih
I 4	Imam, iz Mokronoga pride vnuk od prvega moža, sestrične, moževi sorodniki iz gorenjske. Tudi domači krajani, nekateri me obiščejo doma. Me obiskujejo, jaz njih ne morem. Ne morem nikamor it.	Prijateljstvo: -vnuk -sorodstvo -krajani Druženje: -na domovih
I 5	Imam prijatelje in se obiskujemo. Pri nas je kar dost obiskov. Na medgeneracijski skupini, z upokojenci grem na izlete in na nedeljske popoldanske izlete, z aktivom kmečkih žena smo šli kdaj kam in razna izobraževanja pripravijo.	Prijateljstvo: -prijatelji Druženje: -v medgeneracijski skupini -društvo upokojencev -izlet -aktiv kmečkih žena -izobraževanja
I 6	Imam prijatelje, ki pridejo. Sedaj pride sem nečakinja iz Avstralije. Smo povezani in se obiskujemo. Se družimo ob raznih priložnostih, ko je imel nečak iz Avstralije 70 letnico smo se skupaj dobili ter ob zlati poroki. Pri hčerki se večkrat dobimo skupaj.	Prijateljstvo: -prijatelji -sorodniki Druženje: -priložnosti -rojstni dnevi -obletnice poroke -na domovih
I 7	Prijatelji me ne obiskujejo. Tudi jaz grem bolj težko k njim. Že dalj časa se odpravljam k sosеду, ki je živel v dolini, a še nisem šel, tudi k sosedi, ki je živila tukaj, in je veliko pomagala pri delu v vinogradu, bi rad šel, pa se ne morem odpraviti. Če grem h komu na dom.	Prijateljstvo: -prijatelji Druženje: -se ne obiskujejo -na domovih -poredko

	<i>Kakšni so vaši stiki s sosedi, prijatelji? Kako vzdržujete stike z drugimi?</i>	
	<i>IZJAVE</i>	<i>KODE</i>
I 1	Jaz mislim, da so sedaj še kar dobri.	Stiki: -dobri
I 2	Čist normalni. Štiri smo v vasi, ki se družimo in skupaj praznujemo rojstne dneve. Največ po telefonu, tudi z obiski. Na morje gremo skupaj.	Stiki: -dobri Vzdrževanje stikov: -telefon -obiski -skupen dopust -praznovanje rojstnih dni
I 3	Stiki s sosedi so dobri. Stike vzdržujem osebno.	Stiki: -dobri Vzdrževanje stikov:

		-obiski
I 4	Dobri in mi pomagajo. Prijateljskih odnosih so in me tudi obiščejo.	Stiki: -dobri -nuđenje pomoč Vzdrževanje stikov: -obiski
I 5	Imam kar dobre stike. Gremo en k drugim, kakšno kavico spijemo skupaj, če zdravje dopušča gremo na pohod.	Stiki: dobri Vzdrževanje stikov: -obiski -skupne kave -pohod
I 6	S sosedomi se večkrat obiščemo. Stike vzdržujem z obiski, po telefoni.	Stiki: -dobri Vzdrževanje stikov: -obiski -telefon
I 7	Skregan nisem z nobenim, so dobri. Če se kje srečamo, se kaj pogovorimo, tudi po telefonu. Ob nedeljah, ko grem k maši, grem še k Repovžu, da malo vidiš kirga in poklepetaš.	Stiki: -dobri Vzdrževanje stikov: -telefon -srečanja -klepet v gostilni

	<i>Preko telefona? Obiski? Kaj pa preko pošte?</i>	
	<i>IZJAVE</i>	<i>KODE</i>
I 1	Po telefonu. Tudi dobimo se. Ne preko pošte, kar imam preko telefona, sem se čisto odvadila. Pa še slišiš človeka, če pišeš, nimaš nič.	Vzdrževanje stikov: -telefon -obiski
I 2	Preko telefona kar precej. Iz Nemčije me pridejo obiskat, ko smo skupaj rasli, smo bile sosede. In tudi jaz grem k njim v Berlin na počitnice. Za veliko noč napišem 20 – 26 kartic. Za božič ravno tako in iz morja.	Vzdrževanje stikov: -telefon -obiski -pošta -velika noč, božič, morje
I 3	Po telefonu velikokrat. Grem k eni in drugi sosedi. To pa ne več, sem opustila.	Vzdrževanje stikov: -telefon -obiski
I 4	Se pokličemo. Me obiščejo. Za praznike tudi kaj pišem.	Vzdrževanje stikov: -telefon -obiski -pošta -prazniki
I 5	Tudi preko telefona. Tudi z obiski. Preko pošte pa nimamo glih.	Vzdrževanje stikov: -telefon -obiski
I 6	Preko telefona kar dosti. Z obiski, prijateljice	Vzdrževanje stikov:

	pridejo k meni tudi iz sosednje vasi. Tudi jaz grem do njih. Preko pošte pa ne, čisto sem opustila.	-telefon -obiski
I 7	Posebno z domačimi se pokličemo po telefonu. Domači največ pridejo k meni. Preko pošte pa ne.	Vzdrževanje stikov: -telefon -z družino -obiski

Priloga D: DEFINIRANJE POJMOV (primer Socialne mreže in druženje)

Ali imate stike z vašo družino, otroki drugimi sorodniki? Kdo so pomembni ljudje v vaši bližini? Ali koga pogrešate?

Stiki (I 1, I 2, I 3, I 4, I 5, I 6, I 7)

- močni (I 1, I 4, I 6, I 7)
 - z bratom (I 1, I 7)
 - s sestro (I 7)
 - s sinom (I 1)
 - s sestričnami in bratranci (I 4)
 - z družino (I 6)
 - otroci (I 6)
 - vnuki (I 6)
 - sorodniki (I 6)
 - obiskovanje tete (I 6)
 - obiskovanje moževe sestre (I 6)
- šibki (I 1, I 3)
 - s hčerko (I 1)
 - s sinovi (I 3)
- z vsemi (I 2, I 5)

Pomembni ljudje (I 1, I 2, I 3, I 4, I 5, I 6, I 7)

- sosedje (I 1, I 4, I 6, I 7)
- sin (I 1)
 - vsakdanji stik, obisk (I 1)
- vsi (I 2)
 - enakovreden odnos do vseh (I 2)
- otroci (I 5)
 - hčerini obiski ob nedeljah (I 5)
- družina (I 6)

Pogrešanje (I 1, I 2, I 3, I 4, I 5, I 6, I 7)

- ne pogreša (I 1)
 - mož dolgo mrtev (I 1)
- pogreša (I 2, I 4, I 5, I 6, I 7)
 - preboleti in se sprijazniti (I 2)
 - moža (I 4)
 - brata (I 5, I 7)
 - sestro (I 5, I 7)
 - pokojne sestre (I 6)

- družbo (I 7)

Ali vam otroci/ sorodniki kakorkoli pomagajo? In kako? Kako, na kakšne načine vi pomagate njim?

Prejemanje pomoči (I 1, I 2, I 3, I 4, I 5, I 6, I 7)

-otroci (I 1, I 2, I 3, I 6)

-sin, njegova žena(I 1, I 3)

-sorodniki (I 4, I 5, I 6, I 7)

-brat (I 5)

-sestričin mož (I 4)

-otroci (I 5)

Pomoč (I 1, I 2, I 3, I 4, I 5, I 6, I 7)

-priprava drv (I 1, I 4)

-obdelava vrta (I 1)

-prevoz (I 2, I 4)

-obdelava vinograda (I 3)

-druge zadeve (I 4, I 6)

-finančno (I 5)

-težja dela (I 5)

-plin (I 6)

-obdelava njive (I 7)

-popravila (I 7)

-kupovanje (I 7)

Nudenje pomoči (I 1, I 2, I 3, I 4, I 5, I 6, I 7)

-finančno (I 1, I 2)

-ne zmore (I 3, I 4, I 6)

-kuhanje (I 5)

-prevažanje vnukov (I 5)

-pridelki (I 7)

-fižol, krompir, jajca (I 7)

Živite sami ali s partnerjem, partnerko, ženo/ možem? Ste zadovoljni z odnosom? Se imata še rada?

Življenje (I 1, I 2, I 3, I 4, I 5, I 6, I 7)

-sam/a (I 1, I 3, I 4, I 7)

-s partnerjem (I 2, I 5, I 6)

-dober odnos (I 2, I 5, I 6)

Ali imate prijatelje, ki vas obiskujejo ali vi njih? Ste povezani, se med seboj obiskujete? Ali se družite zunaj, in kje?

Prijateljstvo (I 1, I 2, I 3, I 4, I 5, I 6, I 7)

-prijatelji (I 1, I 3, I 5, I 6, I 7)

-povezanost (I 1)

- Društvo upokojencev (I 2)
- Medgeneracijsko društvo (I 2)
- Rdeči križ (I 2)
- sodelavke (I 2)
- vnuk (I 4)
- sorodstvo (I 4, I 6)
- krajani (I 4)

Druženje (I 1, I 2, I 3, I 4, I 5, I 6, I 7)

- v gostilni (I 2)
- na domovih (I 3, I 4, I 6, I 7)
- v medgeneracijski skupini (I 1, I 5)
- društvo upokojencev (I 5)
 - izlet (I 5)
- aktiv kmečkih žena (I 5)
 - izobraževanja (I 5)
- priložnosti (I 6)
 - rojstni dnevi (I 6)
 - obletnice poroke (I 6)
- se ne obiskujejo (I 7)

Kakšni so vaši stiki s sosedi, prijatelji? Kako vzdržujete stike z drugimi?

Stiki (I 1, I 2, I 3, I 4, I 5, I 6, I 7)

- dobri (I 1, I 2, I 3, I 4, I 5, I 6, I 7)
- nudenje pomoč (I 4)

Vzdrževanje stikov (I 2, I 3, I 4, I 5, I 6, I 7)

- telefon (I 2, I 6, I 7)
- obiski (I 2, I 3, I 4, I 5, I 6)
 - skupne kave (I 5)
 - pohod (I 5)
- skupen dopust (I 2)
- praznovanje rojstnih dni (I 2)
- srečanja (I 7)
- klepet v gostilni (I 7)

Preko telefona? Obiski? Kaj pa preko pošte?

Vzdrževanje stikov (I 1, I 2, I 3, I 4, I 5, I 6, I 7)

- telefon (I 1, I 2, I 3, I 4, I 5, I 6, I 7)
 - z družino (I 7)
- obiski (I 1, I 2, I 3, I 4, I 5, I 6, I 7)
- pošta (I 2, I 4)
 - velika noč, božič, morje (I 2)
- prazniki (I 4)

10 POVZETEK

Človek je družabno bitje, zato potrebuje socialno okolje, v katerem se ugodno počuti. Mnogo priložnosti je, ko se stari ljudje lahko vključijo v družabno življenje, včasih pri tem potrebujejo našo spodbudo in pomoč. Naj tako oni kot mi sprejmemo starost kot obdobje, ki je zaradi svojih bogatih izkušenj in modrosti pomemben del življenja.

Teoretičen del diplomske naloge zajema spoznanja o starosti in staranju, zdravstvenem stanju starejših ljudi, vlogi in položaju starejših ljudi v družbi, skupnostnem socialnem delu, neformalnih podpornih mrežah staremu človeku ter socialnem omrežju starih ljudi.

V raziskavo sta zajeti dve skupnosti, in sicer Raka ter Šentjanž. Z raziskavo sem želela ugotoviti, kakšen je vsakdan starih ljudi, kako skrbijo za svoje zdravje, kakšen je odnos družbe do starih ljudi in ali to vpliva na njihove socialne mreže, kakšne socialne mreže ima star človek, katere neformalne vire pomoči imajo ti ljudje na razpolago v skupnosti, katere službe in storitve imajo na voljo za zadovoljitev svojih potreb ter želje in potrebe.

Socialna omrežja starih ljudi sem ugotavljala na podlagi 13 poglobljenih intervjujev, ki so bili opravljeni z ljudmi, starimi od 65 do 87 let. V raziskavo je bilo zajetih 12 žensk in en moški. Z obdelavo gradiva sem prišla do spoznanj, da stari ljudje preživljajo starost aktivno, med seboj se srečujejo v medgeneracijski skupini ter pred mašo in po njej. Skupina povezuje ljudi med seboj in se prenaša v vsakdanje življenje kot skupno druženje, prijateljstvo, kavica idr. Star človek, ki ima težave z gibanjem, si način življenja prilagodi in ostane samostojen v svojem domu s pomočjo socialne mreže v njegovem okolju. V skupnosti posebne prireditve za stare ljudi organizirajo društva ter Rdeči križ, ki skrbijo za družabništvo in rekreacijo. Za zdravje skrbijo z zdravo prehrano, aktivnostmi in rekreacijo. Prevoz do zdravnika in pomoč v primeru bolezni jim nudijo domači, sosede, patronažna služba. Kronične bolezni jih ovirajo pri vsakdanjem življenju. Na starost gledajo z zadovoljstvom, dokler skrbijo sami zase. Družba gleda na starost tako z dobre kot slabe strani, v družini se včasih čutijo nepotrebne, z okolico pa imajo pozitivne izkušnje. Mladi se lahko s prostovoljstvom vključijo v pomoč starim ljudem. Starejša gospa, ki je postala vdova, se v družbi čuti manjvredna in najraje ostaja doma. Stari ljudje imajo redne stike z družino, otroki, sorodniki, sosedi, na katere se obrnejo v primeru potrebne pomoči

in so vir emocionalne in instrumentalne opore. Človeku, ki živi sam, postanejo sosodje primarni vir neformalne mreže. Službe in storitve za stare ljudi poznajo iz lastnih izkušenj ali zaradi izvajanja storitev v njihovi okolici. Gospe, ki živi sama, je oskrbovalka postala zaupnica. Smrt je pretrgala njuno prijateljstvo, gospa se ni odločila za nadaljevanje storitve. Stari ljudje najprej prosijo za pomoč neformalno socialno mrežo, formalna pomoč pride v poštev, ko ta ne bi več zadostovala in si želijo, da bi bila finančno sprejemljiva. Stari ljudje si želijo družabnih srečanj. V skupnosti imajo ljudi, na katere se obrnejo po pomoč. Razumevanje in prisotnost njim pomembnih ljudi pozitivno vplivata na počutje starega človeka. Zdravje, samostojnost, skrb zase, dobri odnosi z družino in sosedi ter delovna aktivnost izpolnjujejo starega človeka.

Predlagam izdelavo individualnega načrta pomoči na domu starega človeka v sodelovanju z njim, da ohrani samostojnost ob pomoči neformalne mreže. V skupnosti se lahko ustanovi krajevno medgeneracijsko središče, kjer bi se srečevali mladi in stari. Pobuda za oblikovanje skupine za stare ljudi za medgeneracijsko druženje in samopomoč naj bi prišla s strani društev, centra za socialno delo ali nevladne organizacije. Na centru za socialno delo se lahko zadalži osebo, ki bo delala kot koordinatorka pluralnih programov na področju prostovoljstva. Predlagam tudi razvoj neinstitucionalne oblike oskrbe za stare ljudi, npr. oskrba v tuji družini. Tako star človek ostane v domačem okolju. Predlagam tudi organizirane zdravniške preglede, da se s preventivnimi pregledi pravočasno odkrije in zdravi bolezni. V skupnosti se lahko izvaja športne dejavnosti za stare ljudi, s čimer bi skrbeli za rekreacijo in druženje.