

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Monika Zazvonil

# Medgeneracijsko povezovanje in kakovost življenja starih ljudi

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Monika Zazvonil

Mentorica:izr. prof. dr. Maša Filipovič Hrast

# Medgeneracijsko povezovanje in kakovost življenja starih ljudi

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

## Zahvala

Za pomoč pri izdelavi diplomske naloge se za strokovno usmerjanje in nasvete zahvaljujem mentorici doc. dr. Maši Filipovič Hrast, prof. asist.

Zahvaljujem se svojim staršem za vso podporo in finančno pomoč pri študiju. Posebna zahvala gre mojemu možu Luku in otrokom Patriku, Izabeli, Evelini in Karolini, ki so mi ves čas pisanja diplome stali ob strani, me podpirali in potrpežljivo čakali na moj prosti čas.

Diplomsko delo posvečam svoji pokojni mami Jerci, s katero sem preživela 34 let svojega življenja. Mama, hvala za vse besede, spodbude in objeme. Bila si moj navdih za pisanje diplome. Za vedno ostajaš v mojem srcu.

## **Medgeneracijsko povezovanje in kakovost življenja starih ljudi**

Prebivalstvo sveta se stara. Do konca leta 2030 bo na svetu število starih nad 60 let naraslo na najmanj 13 odstotkov ali več. Tudi v Sloveniji prebivalstvo starejših (65 let in več) hitro narašča s trendom še intenzivnejše rasti v prihodnosti. Leta 2020 naj bi bilo v Sloveniji že 19 % starejših od 65 let. Da bi se čim bolj kakovostno starali in starost preživljali čim bolj kvalitetno, morajo biti izpolnjeni določeni dejavniki. Poleg zdravja, materialne preskrbljenosti in okolja, v katerem živimo, so zelo pomembni socialni stiki z drugimi generacijami. Na kakovostno starost pa se moramo začeti pripravljati, še preden pridemo vanjo. V družbi, ki starost tabuizira, je treba poskrbeti, da izginejo stereotipi o starosti in starostnikih. Pri tem ima ključno vlogo medgeneracijsko povezovanje v družini, širši okolici in v skupinah za samopomoč. Namen moje naloge je s pomočjo kvalitativne raziskave in analizo sekundarnih virov ugotoviti, kako medgeneracijsko povezovanje vpliva na kakovost življenja starih ljudi. Intervjuvanci so bile vse tri generacije. Nekateri so bili udeleženci medgeneracijskih programov, drugi niso imeli stikov z drugimi generacijami, tretji pa so imeli medgeneracijske stike znotraj svoje družine. Iz analize podatkov je razvidno, da intervjuvanci dajejo velik pomen medgeneracijskemu povezovanju, ki je eden izmed ključnih dejavnikov za kakovostno starost in staranje.

Ključne besede: starost, staranje, medgeneracijsko povezovanje, kakovostna starost.

## **Intergenerational integration and quality of life of older people**

The world population is ageing. By the end of 2030 the number of elderly people (over 60) will rise to 13 % or more. In Slovenia, the elderly population (65 years of age and older) is also growing rapidly with the trend of even more intense growth in the future. The predictions indicate that in 2020, 19% of the population in Slovenia will be over 65 years of age. In order to maximize the quality of ageing, certain factors have to be met. In addition to health, economic stability and the environment in which we live, social interactions with other generations are very important. However, you have to start preparing for quality ageing before you reach old age. In our society which treats ageing as a taboo, we have to strive towards braking the stereotypes about ageing and older people. Intergenerational interactions with family members, a wider group of people and in self-help groups play a key role in this. The aim of my thesis was to determine how intergenerational interaction affects the quality of life of older people, using qualitative research and analysis of secondary sources. The interviewees were of all three generations. Some were participants of intergenerational programs, some did not have contact with other generations, and some had intergenerational relations within their families. The data analysis indicates that the interviewees find intergenerational integration to be very important, which is one of the key factors for good quality of old age and ageing.

Keywords: old age, ageing, intergenerational integration, good quality of old age.

## KAZALO

<b>1</b>	<b>UVOD</b> .....	<b>7</b>
1.1	Opredelitev področja in opis problema .....	8
1.2	Metode raziskave .....	8
<b>2</b>	<b>STARANJE</b> .....	<b>10</b>
2.1	Kaj je staranje? .....	10
2.2	Problemi, ki jih prinaša starost.....	13
2.3	Staranje prebivalstva .....	14
<b>3</b>	<b>KAKOVOST ŽIVLJENJA STAREJŠIH LJUDI</b> .....	<b>18</b>
3.1	Dejavniki kakovosti življenja starejših .....	21
3.1.1	Zdravje .....	22
3.1.2	Materialna preskrbljenost .....	23
3.1.3	Družina, dom in domača soseska.....	24
3.1.4	Smisel življenja .....	26
<b>4</b>	<b>MEDGENERACIJSKO POVEZOVANJE</b> .....	<b>27</b>
4.1	Makro nivo medgeneracijske solidarnosti .....	28
4.2	Mikro nivo medgeneracijske solidarnosti .....	30
4.3	Mezo nivo medgeneracijske solidarnosti.....	31
<b>5</b>	<b>OVIRE ZA MEDGENERACIJSKE ODNOSE</b> .....	<b>32</b>
5.1	Ageizem .....	33
5.2	Socialne patologije v starosti.....	34
<b>6</b>	<b>MEDGENERACIJSKI PROGRAMI ZA KAKOVOSTNO STAROST</b> .....	<b>36</b>
6.1	Medgeneracijski programi učenja.....	39
6.2	Program ozaveščanja prebivalstva v kraju, kjer živijo, o kakovostnem staranju in o nujnosti priprave na starost. ....	41
6.3	Program usposabljanja družine za lepo sožitje s starejšim družinskim članom.....	41
6.4	Prostovoljno delo z osamljenim starim človekom .....	43
6.5	Medgeneracijske skupine in skupine starih za samopomoč.....	45
<b>7</b>	<b>EMPIRIČNI DEL</b> .....	<b>47</b>
7.1	Opis metodologije .....	47
7.2	Analiza intervjujev .....	48
7.2.1	Mnenja o starosti in staranju .....	48
7.2.2	Pomen medgeneracijskega povezovanja .....	53
<b>8</b>	<b>SKLEP</b> .....	<b>59</b>

<b>9 LITERATURA .....</b>	<b>61</b>
<b>10 PRILOGE .....</b>	<b>68</b>
PRILOGA A: Prvi sklop intervjujev.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PRILOGA B: Drugi sklop intervjujev .....	74
PRILOGA C: Tretji sklop intervjujev .....	78
PRILOGA Č: četrty sklop intervjujev .....	81
PRILOGA D: Transkripcije intervjujev .....	86

#### **KAZALO TABEL**

Tabela 7.1 Mnenja o starosti in staranju mladih, srednje in starejše generacije .....	47
Tabela 7.2 Materialna preskrbljenost, zdravstveno stanje, smisel življenja pri starostnikih.....	49
Tabela 7.3 Pomen medgeneracijskega povezovanja za mlajšo, srednjo in starejšo generacijo .....	52

#### **KAZALO GRAFOV**

Graf 2.1 Starostna piramida Slovenije 2010.....	16
Graf 2.2 Starostna piramida Slovenije 2050.....	17

# 1 UVOD

Kaj bi vedeli o življenju, dokler ne vemo, kaj pomeni staranje. Staranje pa pomeni: z leti priti v leta, vedeti za čas, iti s časom, biti v času in tudi upreti se času. Staranje pomeni: iti in miniti, spreminjati se, ne da bi izgubili svoj ideal, majhen košček izkušnje vsakič in vedno znova prenesti tam čez, v velik kos upanja (Schippergers v Grün 2010, 12).

Evropa se sooča z demografskim pojavom staranja prebivalstva. Posledica tega pa je povečana skrb za starejše. Včasih so živele skupaj v hiši tri generacije, ki so z izmenjavo izkušenj in s socialnimi stiki skupaj rasle, se vzgajale in na koncu tudi umirale.

Delitev dela se je prilagajala starostni strukturi, kar je veljalo za širšo in ožjo skupnost (Sedmak v Kristanič 2005).

Danes živimo drugačno življenje. V naravno skupnost in delitev dela je začela posegati država, ki je družino podpržavila (šolanje, skrb za obolele.). Z nastopom racionalizma in z industrijskim načinom proizvodnje je iz procesa izločila stare in slabotne (Sedmak v Kristanič 2005).

Delavnik pogosto ne dopušča možnosti, da bi lahko v popoldanskem času skrbeli za svoje ostarele sorodnike. Samo 15 % prebivalcev pozna zapletene medgeneracijske odnose iz svojih vsakodnevnih izkušenj, saj prebivajo v družinskih gospodinjstvih, v katerih je vsaj en član pripadnik prve generacije in vsaj en član pripadnik tretje ali celo četrte generacije (SURS 2013). Starostniki se tako soočajo z osamljenostjo, kar prinaša probleme z zdravjem in depresijo. Mladi, ki nimajo stika s starejšimi, pa živijo v pomanjkanju izkušenj, ki bi jim jih lahko dali le starejši in bi se tako lahko pripravili na svojo starost in staranje.

Zaradi pomanjkanja medgeneracijskega povezovanja v Sloveniji in drugod po svetu, ustanavljajo skupine, kjer se povezujejo generacije. Tam mlade generacije spoznavajo staranje in se tako lahko pripravljajo na svojo lastno starost, starejše pa v staranju najdejo smisel in njihovo staranje postane lepše in bolj polno (Ramovš 2013a).

## **1.1 Opredelitev področja in opis problema**

Staranje pomeni za telo posameznika biološke, psihološke in socialne spremembe. Na socialni in psihični ravni pa ima staranje velik pomen za posameznika, saj ima staranje vpliv tudi na osebnost vsakega posameznika, hkrati pa ima tudi vpliv na položaj človeka v družbi. Stari ljudje so pogosto osamljeni in nimajo stika z mlajšimi generacijami. Po upokojitvi so vstopili v drugo obdobje v življenju in se zaradi drugačnega socialnega statusa počutijo manjvredne (Milavec Kapun 2011).

Staranje prinaša veliko problemov, ki pa jih s pomočjo družine, prijateljev in strokovnih delavcev, lahko uspešno premagamo. Vse generacije se vse bolj zavedajo pomena medgeneracijskega druženja, ki omogočajo izmenjavo izkušenj različnih generacij in starostnikom omogočajo, da se še vedno počutijo del družbe.

Osnovni namen moje diplomske naloge je predstaviti/analizirati kakovost življenja starejših ljudi v povezavi z medgeneracijskim povezovanjem. Ukvarjala se bom z vprašanjem, kako smo mlajše generacije povezane s starejšimi, kako poteka medgeneracijsko povezovanje in kako medgeneracijsko povezovanje vpliva na način in kakovost življenja starejših ljudi.

V diplomski nalogi se bom ukvarjala z raziskovalnim vprašanjem, kakšen vpliv in pomen ima medgeneracijsko povezovanje na kakovost življenja starih ljudi.

## **1.2 Metode raziskave**

V teoretičnem delu diplomskega dela sem uporabila analizo sekundarnih virov. Vsebino sem dobivala iz znanstvene literature in internetnih člankov. Sekundarni viri so ključni za interpretacijo strukturiranih intervjujev, na katerih temelji empiričen del moje naloge.

V teoretičnem delu želim predstaviti osnovne pojme, dejavnike in dejstva, ki vplivajo na staranje, kakovost življenja in so povezani z medgeneracijskim povezovanjem.



Za empiričen del naloge sem izbrala strukturirani intervju, saj je to ena izmed metod družboslovnega raziskovanja, s katero je možno pridobiti relevantne podatke. Z intervjuji sem poskušala dobiti mnenja in občutke mlajše, srednje in starejše generacije o starosti, kakovostnem staranju in pomenu medgeneracijskega povezovanja.

Za kvalitativno raziskovanje je značilno, da raziskujemo samo enega ali nekaj primerov. Tu ne posplošujemo v obliki frekvenc, ampak iščemo poti in načine organiziranja, strukture in izkušnje. Tako je praktično skoraj vsaka kvalitativna raziskava študija primera (Mesec, 1998).

Pri kvalitativnem raziskovanju preučujemo resnične probleme oz. vprašanja, ki jih imajo ljudje. Ne raziskujemo samo, kar zanima raziskovalca, ampak prisluhnemo ljudem in raziskujemo tudi, kar je pomembno z vidika raziskovanih oseb. Pomemben motiv tovrstnega raziskovanja je želja, da lahko obvladamo in rešimo praktični problem ali probleme, ki jih raziskujemo (Kordeš in drugi 2015).

Za kvalitativno raziskovanje sem se odločila, ker sem lahko le na podlagi pogovora prišla do pomembnih podatkov za nalogo. Poleg tega sem imela neposreden stik z vsemi tremi generacijami, ki sodelujejo v organiziranem in neorganiziranem medgeneracijskem povezovanju, ter z ljudmi, ki teh socialnih stikov nimajo.

## **2 STARANJE**

Grün v knjigi Umetnost staranja piše, da staranje ni le pojav, ki nas vse prizadeva na zunaj, ampak da v sebi nosi smisel. Če bomo ta smisel prepoznali, bomo lahko dobro sprejemali svoje staranje (Grün 2010, 13).

Beseda staranje je opis pojma, ki je biološki proces, ki se kaže skozi sprotno in vsakodnevno slabšanje fizioloških funkcij organizma, kar z drugimi besedami pomeni, da se v telesu postopoma pojavi nesposobnost vzdrževanja nekega konstantnega stanja, kar se odraža z občutljivostjo na spremembe. Kažejo pa se morfološke in funkcijske spremembe organizma.

Pojav staranja še ni povsem jasen in zato velja za kompleksnega, saj se staranje pojavlja konstantno pri vseh ljudeh. Splet pojavov, ki se odraža kot občutljivost na spremembe, pa se pojavlja vedno v odrasli dobi.

Z leti izgublamo prožnost, mišice postajajo šibkejše, kosti izgubijo gostot in kompaktnost, sklepi so manj gibljivi, metabolizem se upočasni, srčna mišica pa vse težje opravlja svoje delo, v običajnih pogojih so v starejšem organizmu homeostatski mehanizmi med seboj usklajeni, pri različnih opravilih, predvsem naporu, pa pride do nestabilnosti teh mehanizmov. Proces staranja se na koncu vedno konča s smrtjo (Ainsworth in Le Page 2007).

### **2.1 Kaj je staranje?**

Staranje je naravni, biološki proces, ki se kaže kot slabšanje fizioloških funkcij organizma, slabljenje mišic in notranjih organov in zmanjšuje zmožnost vzdrževanja ravnovesja v telesu.

Skozi staranje se v telesu spreminja celotni organizem in vsaka posamezna celica.

Ker je telo skozi staranje slabotno, se med celicami pojavlja kopičenje odpadnih produktov, ki vodi v odmiranje celic. Te celice so v telesu nenadomestljive, zato to vodi v odmiranje tkiv, kar pa vodi v odmiranje organov. Med procesom staranja se v telesu dogaja tudi

odmiranje hormonov. Ti dejavniki niso vzroki staranja, temveč so le dejstva, ki se kažejo skozi proces staranja, nekakšni simptomi.

Vzroki staranja pa še dandanes niso pojasnjeni. Staranje človeka lahko proučujemo iz sociološkega in biološkega vidika. Preučevanje iz biološkega stališča staranja imenujemo geriatristika, medtem ko preučevanje staranja iz sociološkega vidika imenujemo gerontologija. (Gould in Keeton 1996, 351–354).

Schippergers je mnenja, da je staranje dejansko obdobje neke zrelosti, saj bi naj po njegovem mnenju poznali življenje kot tako le takrat, ko ostarimo. Po njegovem mnenju pomeni staranje preživeti neko obdobje, izgubiti del sebe, onesposobiti svoje zmožnosti,... Vendar kljub temu, da smo, ko smo stari, še bolj modri in še bolj optimistični za boljši jutri. (Schippergers v Grün 2010, 12).

Staranje je proces, ki prizadene vse večcelične organizme in vodi v upad življenjskih funkcij. Za staranje je značilno postopno odpovedovanje homeostaze v odsotnosti bolezni, poškodb ali njihovih posledic. Starostne spremembe se prikažejo na celotnem organizmu kot zmanjšana sposobnost preživetja pod stresom, na posameznem organu kot zmanjšana delovna rezerva, nato pa kot motena oskrba celega organizma ter na stopnji posamezne celice kot spremenjena hitrost presnove beljakovin, lipidov, ogljikovih hidratov, DNA in RNA. Betteridge je mnenja, da se staramo takrat, ko mladost postaja preteklost, ko nismo več tako fleksibilni, ko postajamo togi, smo bolj in bolj čustveni, ko nas življenje vse bolj in bolj pritiska, ko smo manj in manj sproščeni. Torej, mladost začnemo izgubljati s tistim trenutkom, ko živimo v stresu, s tistim trenutkom, ko ne znamo s svobodno dušo, s svobodnim duhom iti skozi življenje (Betteridge 2000, 3–8).

Veliko teoretikov kot tudi navadnih posameznikov opredeljuje staranje kot jesen življenja. Tako kot narava odvrže svoje sadove in se pripravlja k počitku, je tudi s človekom v tem starostnem obdobju. S končanjem vsakodnevnih obveznosti v starosti napoči čas, da se lahko posvetimo drugim izzivom in si ustvarimo druge vezi.

Tudi Ramovš je eden izmed teoretikov, ki je mnenja, da je jesen najbolj bogat čas, saj takrat narava pokaže vso letino, ki jo je čez zimo ustvarila, in tudi človek je podoben jeseni, takrat pokaže, kaj je v življenju dobrega storil, kaj si je v življenju ustvaril, pokaže vso svojo

»letino«. Zato meni, da je tako kot pri naravi, jesen zadnje daljše obdobje, je tudi starost, podobno kot jesen, zadnje dalje življenjsko obdobje, ki ga poimenuje »tretje življenjsko obdobje« (Ramovš 2012).

Prav Ramovš pa je tudi mnenja, da vse v življenju mine in se spreminja tako kot tudi človeško življenje.

Staranje je razdelil na:

- časovno ali kronološko staranje, kjer pojasnjuje, da smo vsako uro, vsak dan starejši in na to nimamo nobenega vpliva,
- funkcionalno ali organsko staranje, kjer opisuje, kako delujejo naši organi, da se obnavljajo in hkrati obrabljajo, vendar deloma lahko na to vplivamo, saj se naši organi oziroma telo manj obrablja, če živimo zdravo in imamo navade, ki so za naše zdravje koristne,
- doživljajsko staranje, v tem delu opisuje, kako ljudje doživljamo svoje življenje in s tem pogojene zmožnosti, če smo v dobri formi in ne »verjamemo« v to, da smo stari in se staramo, so naše zmožnosti boljše in imamo veliko več volje (Ramovš 2012, 20).

andanes se starost deli na »kategorije« staranja oziroma na starostna obdobja:

- Zgodnje starostno obdobje od 66. do 75. leta: to je čas po upokojitvi, ko je človek ponavadi v dobrem zdravstvenem stanju in se pripravlja na svobodno upokojitveno življenje.
- Srednje starostno obdobje od 76. do 85. leta: človek se pripravlja na upadanje svojih moči in zdravja, možna je tudi izguba partnerja in vrstnikov.
- Pozno starostno obdobje po 86. letu starosti: človek postane odvisen od mlajših generacij in opravlja zadnje naloge v življenju (Ramovš 2000, 318).

Ida Hojnik–Zupanc je mnenja, da se ljudje različno staramo in da pri isti starosti nismo videti enako. Staranje je odvisno od naše zavestne odločitve, kako se želimo starati. Prav tako pa je mnenja, da prav nihče ne more ubežati staranju, saj to doleti prav vse (Hojnik–Zupanc 1997).

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) se je odločila, da bo za starostno mejo določila starost 65 let, kar upošteva tudi velika večina gerontologov (Pečjak 2007).

## **2.2 Problemi, ki jih prinaša starost**

Starost prinaša s seboj številne težave, tako fizične, ki se zgodijo zaradi slabljenja organizma in mišic, kot socialne.

Najpogostejše fizične težave, ki jih poznamo, so:

- Padci; ti predstavljajo resno grožnjo življenju, zdravju in posledično tudi samostojnosti oseb starejših od 65 let. Kljub temu, da statistično vsak tretji starostnik vsaj enkrat letno pade, pa padci niso neizogiben del staranja.
- Bolezni in telesne spremembe so del staranja in se jim v starosti ni vedno možno izogniti.
- Posledice zaradi medsebojnega jemanja zdravil. Pogosto starejši jemljejo več različnih zdravil vsak dan. Nekatera že sama povzročajo stranske učinke, pogosto pa kombinacija zdravil povzroča stranske učinke, katerih posledica je lahko zamegljen vid, vrtoglavica, izguba ravnotežja in posledično padec.
- Slaba telesna moč in ravnotežje
- Polovica starostnikov ima redne težave s spanjem, četrtna občasne, le četrtnina nima težav s spanjem.
- Motnje sluha
- Demenca
- Depresija
- Motnje vida, ... (Pečjak 2007).

Socialne spremembe, ki jih starostnik doživlja, pa so posledica navad in življenja v mladosti. Človek, ki zboli, bo doživel spremembe na psihološkem in socialnem področju. Človek vse te spremembe lažje sprejema, če se nanje dobro pripravi. Poleg bolezni starostnike pesti osamljenost, saj po upokojitvi zaživijo brez socialne mreže, v katero so bili vključeni skoraj

celo življenje. Spremeni pa se tudi ekonomski status, ki lahko vpliva na socialno vključevanje, samopodobo in neodvisnost (Milavec Kapun 2011).

Nada Stropnik je za socialno varnost v luči vključitve Slovenije v EU zapisala, da je za neodvisnost posameznika ali družine posameznika pomembna ekonomska neodvisnost in možnost participiranja.

Ekonomska neodvisnost se še posebej kaže pri doseganju kakovostnih oblik življenja pri starejših in večinoma je slab ekonomski položaj osnovni vzrok revščine in socialnega izključevanja. Če ima posameznik finančni vir, posledično lahko zadovoljuje potrebe. Ostareli so radi neodvisni in se počutijo nesposobne, če so v breme otrokom, sorodnikom ali širši skupnosti. Vez, ki je med starostniki, neglede na to, če je sorodstvena ali prostovoljna, pa prispeva k višjemu finančnemu standardu in boljšemu psihičnemu počutju (Stropnik 1999).

### **2.3 Staranje prebivalstva**

Z izrazom staranje prebivalstva ali demografsko staranje poimenujemo proces, v katerem se spreminja starostna sestava prebivalstva tako, da se povečuje delež starih (Šircelj 2010, 15).

Staranje prebivalstva je velik izziv za evropsko družbo, saj se z njim srečuje prvič v zgodovini.

Po oceni Organizacije Združenih narodov je bilo leta 1950 približno 200 milijonov ljudi starejših od 60 let, do leta 1975 se je njihovo število povečalo na 350 milijonov, za leto 2025 pa predvidevajo da bo 1.100 milijonov toliko starih, kar pomeni, da bo 13,7 % celotnega prebivalstva sveta tedaj starega več kot 60 let (SURs 2008, 15).

Staranje evropskega prebivalstva ima številne posledice na socialo in gospodarstvo. Čedalje manjši delež delovno aktivnega prebivalstva bo moral podpirati naraščajočo število upokojencev. Aktivnosti za krepitev in ohranjanje zdravja bodo imele ogromen vpliv na evropsko družbo (Polšak in Lampe 2011).

Prvi razlog, ki dela svet tako starega, je daljšanje življenjske dobe. Če je bila leta 1900 pričakovana življenjska doba približno 30 (revni svet) oziroma 50 let (bogate države), zdaj govorimo o 70 letih in več. Drugi razlog je nizka rodnost. Še na začetku sedemdesetih let 20. stoletja so ženske v povprečju rodile 4,3 otroka, zdaj pa v povprečju 2,6, v bogatih družbah še manj, le 1,6. Napovedi ZN kažejo, da bo do leta 2050 svetovno povprečje padlo pod 2 otroka.

Na staranje prebivalstva lahko gledamo tudi kot na zgodbo o človekovem uspehu, ki pa prinaša vrsto težkih izzivov.

Kot sem že omenila na staranje prebivalstva vplivajo rodnost, umrljivost in selitve. Staranje prebivalstva bo prej ali slej doživelo vsako prebivalstvo, saj je staranje prebivalstva del demografskega prehoda. To je prehod iz visoke stopnje rodnosti in umrljivosti na nizke. V večini evropskih držav, se je prehod začel v 19. Stoletju, drugod pa kasneje.

Demografski prehod naj bi trajal desetletja, lahko tudi stoletja in naj bi se končal ko se rodnost in umrljivost ustalita na nizki ravni. Pred demografskim prehodom sta bili značilni kratka življenjska doba in nenadzorovana rodnost, zato je bila starostna sestava zelo mlada.

Ko pride do hitrega zniževanja umrljivosti, ki je močnejša med mladimi, se starostna struktura še pomladi. Po nekaj desetletjih zniževanja umrljivosti pa sledi hitro zniževanje rodnosti, kar pripelje do povečevanja deleža starega prebivalstva (Šircelj 2010, 18–19).

Mali in Nagode navajata, da se staranje prebivalstva označuje kot problem, ki se dotika vseh sfer sodobnega človeštva in zahteva od držav, da ta problem reši. Ljudje živimo dlje in na ta dosežek bi morali biti ponosni. Evropa in Slovenija bi morala o staranju prebivalstva razpravljati kot o pozitivnem procesu in bi za demografski problem morala označiti zmanjševanje rodnosti (Mali in Nagode 2009, 217).

Zelena knjiga Sveta EU (2005) Odziv na demografske spremembe: nova solidarnost med generacijami je usmerila članice EU v reševanje teh problemov z ugotovitvijo: »/.../ Evropa se danes sooča z demografskimi spremembami, ki so po svojem obsegu in teži brez primere /.../« (MDDSZ 2006, 3).

Dokument predstavi štiri sklope najpomembnejših ugotovitev:

- zmanjševanje rodnosti za naravno obnavljanje starajočega se prebivalstva,
- težavna integracija mladih v zaposlitev in družinsko življenje,
- prehitro izključevanje srednje generacije iz delovnega procesa, temu pa nato sledi nesamostojnost tretje generacije v družbi,
- hitro naraščanje deleža tretje generacije, zlasti najstarejših ljudi, ki postanejo breme družine in države, ki mora za njih skrbeti (MDDSZ 2006, 3).

Ramovš pravi, da je treba k zgoraj naštetim problemom dodati nekaj pojavov, ki so prav tako pereči, in je treba najti nanje istočasen odgovor. Kot navaja, so ti pojavi zlasti:

- *razpadanje medgeneracijske povezanosti v današnjem načinu življenja, kar povzroča zakrnjevanje medgeneracijske solidarnosti,*
- *rast deleža starejšega prebivalstva (še posebej najstarejšega),*
- *slepa pega zahodne kulture v doživljanju smisla starosti, njenega vrednotenja ter protislovnost marginalizirane samostojnosti tretje generacije v družbi,*
- *zmanjševanje tradicionalne vloge družine pri oskrbi starih ljudi,*
- *slepa pega v doživljanju smisla starosti in njene vrednosti (Ramovš 2008, 30).*

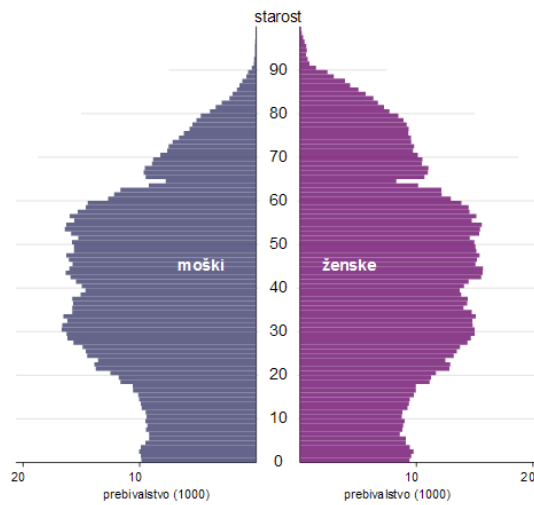
Krepitev nove solidarnosti med generacijami je skupen vir za rešitev navedenih demografskih nalog. Naslednje četrto stoletje bo stiska zaradi staranja avtohtonega evropskega prebivalstva še večja in treba jo bo rešiti, drugače se naša kultura verjetno bliža svojemu zatonu (Ramovš 2008, 30).

Sodobna družba ima nalogo, da ustvari solidarnost med generacijami na način, da bo človeštvo preživelo v času, ko je demografsko razmerje čisto porušeno. Medgeneracijsko sožitje je glavni element preživetja posameznika in družbe kot celote (Mali in Nagode 2009, 218).

V Sloveniji se soočamo z intenzivnim staranjem prebivalstva. Delež starejših od 65 let v zadnjih 10 letih tako počasi narašča, in sicer z 12,9 % v letu 1997 na 15,9 % v letu 2007 (Filipovič Hrast in Hlebec 2009, 196).

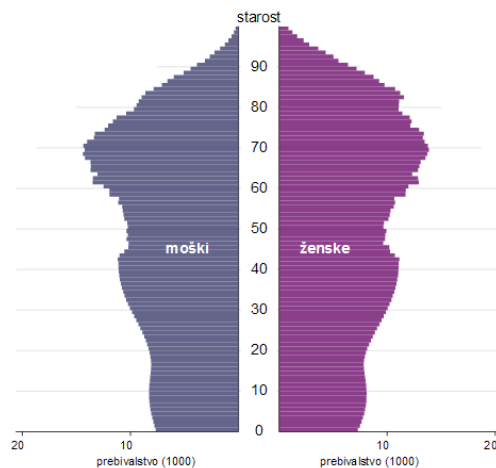


**Graf 2.1 Starostna piramida Slovenije 2010**



Vir: SURS (2009).

**Graf 2.2 Starostna piramida Slovenije 2050**



Vir: SURS (2009).

Prehajamo v dolgoživo družbo, kjer so razmerja med starostnimi skupinami drugačna, kot so bila prej, to pa vpliva na sisteme socialne varnosti in na odnose med posameznimi starostnimi skupinami (Filipovič Hrast in Hlebec 2009, 195). Slovenija je močno vpeta v demografske spremembe in zato je nujno vzpostavljanje medgeneracijskega sodelovanja, *»/.../ kot rešitev za obstoj civilizacije in odgovor na povečanje starejšega prebivalstva /.../«* (Mali 2009, 244).

Vladimir Špidla je na Mednarodni konferenci o medgeneracijski solidarnosti in staranju povedal, da je problem pristopa k vprašanju staranja v bistvu problem višjih čustev. Ne

gre za problem proizvodnje in zagotavljanja zadostnih sredstev v tehničnem smislu. Gre za vprašanje solidarnosti, zavedanja tega, da ima vsak človek svojo vrednost, v najčistejši obliki pa gre za vprašanje ljubezni (Špidla 2010, 13).

**3 Demografske spremembe so priložnost, da se začne krepiti medgeneracijska solidarnost na vseh področjih in pogledih našega življenja (Špidla 2008, 8). KAKOVOST ŽIVLJENJA STAREJŠIH LJUDI**

Za kvalitetno življenje starostnikov se pojavljajo izrazi, npr. uspešno staranje, dobro staranje, pozitivno staranje. Za doživljanje vrednosti in smisla starosti je pomembno, da človek svojo starost sprejme in se z njo sprijazni, hkrati pa da kljub starosti ostane srečen in aktiven v družbi mladih in srednje mladih ljudi (Ramovš 2003).

V znanosti je kakovost življenja starostnikov večrazsežnosten in celosten konstrukt, ki ga strokovnjaki opisujejo iz različnih vidikov. Kakovost življenja lahko opredelimo na makro in mikro ravni. Makro opredelitev ocenjuje družbeni in objektiven pogled, medtem ko je mikro opredelitev individualen oziroma subjektiven izraz. V makro opredelitev uvrščamo prihodek, bivališče, značilnosti bivanja in okolja, mobilnost, pri mikro opredelitvi pa so pomembne individualne splošne kakovosti življenja, posameznikove izkušnje in vrednote ter s kakovostjo življenja povezani kazalniki (Brown in drugi 2004).

Starostnike delimo v dve skupini:

1. Večina starostnikov skrbi sama zase ali za svoje partnerje, so še vedno vitalni, voljani, »pri pameti«, in bolj pomagajo mlajšim generacijam, kot one pomagajo njim (npr. kuhajo otrokom, pazijo vnuke, ...).
2. Del starejših ljudi, ki potrebuje le delno pomoč pri oskrbi in pri težjih opravilih, načeloma pa poskrbijo sami zase in so še vedno delno vitalni.

Le vsak deseti starostnik, pa v Sloveniji potrebuje 100% oskrbo in nego. Za več kot polovico ljudi, poskrbijo domači, le slaba polovica, pa je deležna oskrbe v domu za ostarele (Ramovš 2004).

Avtorji različno navajajo pogoje, ki naj bi bili izpolnjeni za čim višjo kakovost življenja v starosti.

Brown, Bowling in Flyn v projektne poročilu (European Forum on Population Ageing), razlikujejo med osmimi modeli kakovosti življenja v gerontološki literaturi:

- objektivni kazalniki (življenjski standard, zdravje in dolgoživost, bivališče in značilnosti soseske),
- subjektivni socialni kazalniki (zadovoljstvo z življenjem, psihološko blagostanje, morala, spoštovanje, zadovoljenost in srečo),
- zadovoljenost človeški potreb (objektivne okoliščine (prebivanje, varnost, hrana, toplota) in možnosti za samo–udejstvovanje),
- psihološki modeli (osebna rast, kognitivne sposobnosti, avtonomija, učinkovitost...),
- zdravje in funkcioniranje (fizična in mentalna sposobnost),
- socialni modeli zdravja (socialne mreže, podpora, vključenost v aktivnosti, vključevanje v skupnosti),
- socialna povezanost in socialni kapital (družbeni, ekološki in sosedski viri),
- okoljski model (študija staranja v kraju stalnega bivališča in pomembnost oblikovanja notranjega in zunanjega okolja, ki spodbujata neodvisnost in aktivno udeležbo starejših v družbi),
- ideografski ali posamezniku hermenevtični pristopi (individualne vrednote, razlage, zaznave) (Brown in drugi 2004, 12–14).

Človek bitje, ki neprestano niha med številnimi polaritetami v vsaki od šestih razsežnosti:

- biofizikalna ali telesna razsežnost (organizem z organi, rast, razmnoževanje, ...),
- psihična ali duševna razsežnost (zaznavanje okolja in sebe s čutili, spomin, navade, obnašanje, ...),
- noogena ali duhovna razsežnost (človekovo samoprepoznavanje in njegova zavestna orientacija, ...),
- medčloveško–družbena razsežnost (povezave med ljudmi na ravni temeljnih odnosov in vsa razmerja v družbi, ...),

- zgodovinsko–kulturna razsežnost (razvoj od spočetja do smrti, delitev človeškega življenja na tri glavna obdobja, ...),
- eksistencialna ali bivanjska razsežnost (človekovo spraševanje, kaj je smisel posameznega dejanja, trenutka ali situacije...),

pri čemer je za kakovost življenja najpomembnejša človekova zmožnost, da se vedno znova vrača v osebno in medčloveško odnosno ravnotežje (Ramovš 2000, 316, 219).

Kakovost človeškega življenja se meri po tem, v kolikšni meri in v kakšni medsebojni skladnosti ima zadovoljene vse potrebe (Ramovš 2000, 321).

Maslow je že leta 1943 potrebe razvrstil v vrednostno piramido, torej glede na njihovo pomembnost:

6. stopnja: samotranscendena:

5. stopnja: samouresničevanje:

postati vse, česar smo zmožni

4. stopnja: potreba po spoštovanju:

3. stopnja: potreba po ljubezni: pozornost,

stiki, skupinska pripadnost, prijateljstvo, družabnost

2. stopnja: potreba po varnosti: zdravstveno varstvo,

socialna pravičnost, pravno varstvo, pokojninsko zavarovanje

1. stopnja: fiziološke potrebe: hrana, spanje, spolnost, oblačila, dom (Varga 2003, 346).

Da se lahko pojavijo potrebe na višjem nivoju, morajo biti najprej zadovoljene potrebe na nižjem nivoju. Za pojavitev potreb na višjem nivoju je potrebna zadovoljitev potreb na nižjem nivoju. Šele, ko so zadovoljene fiziološke potrebe, se lahko uresničujejo psihološke. Ko posameznik napreduje po piramidi potreb, se prioriteta potreb prilagaja glede na trenutni nivo potreb. V primeru, da kasneje katera od potreb na nižjem nivoju ni zadovoljena, se tako posameznik začasno osredotoči na nezadovoljeno potrebo in le-tej določi prioriteto. Pri tem ne pade na nižji nivo potreb (Wikipedia 2013) .

V tretjem življenjske obdobju so tako ključne predvsem višje tri človeške razsežnosti, s svojimi specifičnimi potrebami, ki so potreba po temeljnem ali osebnem medčloveškem odnosu, potreba po predajanju svojih življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji in eksistencialna potreba po doživljanju starosti kot enako smiselnega obdobja življenja, kakor so bila mlada in srednja leta (Ramovš 2000, 322).

Za kakovostno življenje in starost mora človek doživljati svoje dotedanje življenje kot smiselno in vrednostno in ima potrebo po podajanju svojih življenjskih naukov srednji in mlajši generaciji, prav tako pa mora biti izpolnjena potreba po temeljnem in medčloveškem odnosu. Star človek potrebuje reden osebni stik z nekom, ki ga ima za svojega. Pred zatonom tradicionalne družbe je bila to njegova družina oziroma krvni sorodniki in sosedi, danes pa imajo pomembno vlogo pri zagotavljanju medgeneracijskega sožitja medgeneracijske skupine za kakovostno starost in individualno prostovoljsko družabništvo s starim človekom (Ramovš 2000, 322–323).

### **3.1 Dejavniki kakovosti življenja starejših**

Zaradi vedno daljše življenjske dobe, postajajo vprašanja v zvezi s kakovostjo življenja v starosti, vedno bolj aktualna. Velik poudarek se daje na samostojnem in polnem življenju starejših.

Dejavniki, ki vplivajo na kakovost življenja v starosti so:

- Zdravje: že v zgodnjih letih moramo paziti na zdrave življenjske navade in način življenja, ki nas bodo vodile v zdravo staranje. Zdravje ima velik vpliv na polno in kakovostno staranje in starost ( Davidovič 2006, 23). Bolezen starostnika pripelje do socialne izključenosti.
- Materialna preskrbljenost: Ranljivost starejšega prebivalstva je velika in to predvsem zaradi njihovega finančnega položaja (Hlebec in drugi 2010). Starejši so radi samostojni in neodvisni in radi poskrbijo sami zase. Če jim dohodek tega ne omogoča več, se njihova kakovost življenja zmanjša.
- Družina, dom in domača soseska: Ljudje smo družbena bitja, ki potrebujemo stike z drugimi. Starostniki najraje vidijo, da so to njihova družina ali bližnja okolica. Medgeneracijske vezi znotraj družine in soseske predstavljajo

pomemben vir opore za starostnike (Hlebec in drugi 2012). Prav tako igra družina pomembno vlogo pri pomoči in skrbi za bolnega starostnika. Od teh stikov je tudi odvisna starostnikova kvaliteta življenja in staranja.

- Smisel življenja: Starostniki veliko razmišljajo o smislu življenja. Ko so bili mladi so našli smisel življenja v delu in družini. Na stara leta, pa se spopadajo z osamljenostjo in boleznimi. Trstenjak (1998) pravi, da mora človek vedno težiti za smislom življenja. Starost pa že sama v sebi nosi smisel, saj je smisel ravno v tem, da je to obdobje višek življenja. Vsi dosežki iz preteklih let, se v starosti združijo v dopolnjeno celoto. Človek, ki tega smisla ne spozna se počuti praznega. Življenje brez smisla pa negativno vpliva na kakovost staranja in starost.
- Medgeneracijsko povezovanje: Gre za povezovanja med generacijami, predvsem gre za medčloveški odnos in uresničevanje medgeneracijske solidarnosti v današnjih družbenih razmerah, ki vpliva na kakovostno staranje. Včasih, ko so ljudje množično živeli v medgeneracijskih družinah, je bilo medgeneracijsko povezovanje del vsakdanjega življenja. Človek ima potrebo po tem, da nekemu zaupa svoja občutke, da lahko nekemu preda svoje znanje ali pa se nauči nekaj novega. Zaradi demografskih sprememb v življenju starostnika vedno bolj igrajo pomembno vlogo programi medgeneracijskega povezovanja. Stiki z drugimi generacijami vplivajo na kakovost življenja v starosti.

### **3.1.1 Zdravje**

Zdravje je gotovo ena največjih vrednot, še posebej, ko je človek star. Temeljni dokument sodobnega zdravstva je ustanovna listina Svetovne zdravstvene organizacije, kjer so leta 1946 takratni strokovnjaki na dotedanjih izkušnjah opredelili, kaj je zdravje. Zapisali so, da je »zdravje čim bolj popolno telesno, duševno in sožitno (socialno) blagostanje vsakega človeka« (Svetovna zdravstvena organizacija v Ramovš 2012, 37). Na zdravje so začeli gledati bolj celostno in sicer na telesno, duševno, duhovno in sožitno ali socialno zdravje. Za kakovost življenja, še posebej na stara leta, je tako kot zdravo ožilje pomembno tudi dobro duševno počutje in sožitje, ter ponosen in hvaležen pogled na preteklo življenje ter veder in zaupen pogled v prihodnost (Ramovš 2012, 37).

V starosti se večkrat pojavijo kronične in druge bolezni, ki otežujejo življenje starostniku. Dejavniki tveganja, na katere ne moremo vplivati, so; spol, starost in družinska obremenitev. Obstajajo pa tudi dejavniki tveganja, na katere lahko vplivamo; telesna neaktivnost in debelost, kajenje in alkohol, zvišan krvni tlak, povečan nivo maščob in sladkorja v krvi. Na to drugo skupino dejavnikov lahko vplivamo sami in njihov škodljivi vpliv zmanjšamo ali celo odpravimo. Dejavnike tveganja je treba spoznati in ugotoviti kaj lahko storimo, da bo njihov vpliv čim manjši (Pentek v Hojnik–Zupanc 1997, 45,50).

Za varovanje in krepitev zdravja mora skrbeti skupnost s sistemi zdravstvenega varstva, socialnega zavarovanja, skrbeti mora vsaka občina, civilna organizacija, verska skupnost in seveda vsaka družina in posamezniki v njej (Ramovš 2012, 38).

### **3.1.2 Materialna preskrbljenost**

Materialna preskrbljenost je osnova kakovostnega življenja v starosti. V Evropi je materialna preskrbljenost starih tako dobra, kot ni bila še nikoli v človeški zgodovini. Drugod po svetu je materialna preskrbljenost starejših slabša. Vir dohodkov so pokojnine, lastno delo, prihranki in drugo imetje, z zakonom pa so določene socialne dajatve države in občine ter pomoč humanitarnih organizacij tistim, ki živijo v pomanjkanju (Ramovš 2012, 32).

Materialna varnost starega človeka je bila v preteklosti drugačna kot danes. Da je bil človek materialno preskrbljen, je bilo odvisno od tega, kaj je posedoval in kako veliko družino in sorodnike je imel, ki so zanj skrbeli. Veliko število otrok je bila tudi naložba za socialno varnost v starosti. V današnji moderni družbi pa je glavni vir materialne preskrbljenosti starostno in invalidsko pokojninsko zavarovanje, ki temelji na zaposlitvi (Ramovš 2003, 94).

Pokojninski sistem, ki ga poznamo je resnično eden največjih dosežkov modernega časa. Znižuje tveganje revščine v starosti in starejšim omogoča, da ostanejo do konca življenja ekonomsko neodvisni in s tem tudi svobodni. Poleg tega, pa se je preprečila revščina tudi pri tistih, ki so morali zaradi invalidnosti ali drugih bolezni predčasno zapustiti trg delovne sile. Pokojninski sistem mora delovati na medsebojni solidarnosti generacij in mora preprečevati socialno izključenost ter ljudem omogočati solidno kakovost življenja (Kožuh Novak in drugi 2010, 27).

Solidarnostni javni pokojninski sistem, ki je bil uveden konec 19. stoletja, postaja nevzdržen, saj se nahajamo v času velikih demografskih sprememb. Strokovnjaki so mnenja, da bi bilo treba povečati učinkovitost gospodarstva, zagotoviti zdravo stanje financ in vključitev starejših v družbo in gospodarstvo (Kožuh Novak in drugi 2010, 27–28).

Število upokojencev, ki živi v upokojenskih gospodinjstvih, se vztrajno veča. To je gospodinjstvo, v katerem so nosilci upokojenka ali upokojenec in v katerem ni delovno aktivnih ali brezposelnih oseb. Podatki iz obdobja 2008–2010 kažejo, da kar 65,4 odstotkov upokojencev živi v takšnih gospodinjstvih. V teh primerih je pokojnina edini vir dohodka oziroma glavni vir dohodka. Upokojenci, ki živijo v upokojenskih gospodinjstvih, predstavljajo že skoraj dve tretjini vseh upokojencev (Kump in Stanovnik 2011).

Položaj starejših/upokojencev se je od konca devetdesetih let pa do obdobja 2005–2007, glede na ostalo populacijo slabšal. Upokojenci so postali skupina z visokim tveganjem dohodkovne revščine. Starejši težje pokrijejo nepričakovane izdatke iz lastnih sredstev. Med starejšimi je tudi večji delež oseb, ki si ne morejo privoščiti primerno ogretega stanovanja, ne morejo si vsak drugi dan privoščiti nakup mesa ali drugega enakovrednega izdelka in si ne morejo privoščiti tedenskih počitnic (Kump in Stropnik 2010).

Pri materialni preskrbljenosti na starost je potrebno poudariti, da ima vsako smiselno delo svojo vrednost, če človek zanj dobi plačilo ali ne. Lastno delo je eden temeljnih virov dohodka v starosti, saj se tem bolj uveljavlja polna ali delna zaposlitev starih ljudi. Tudi v preteklosti je človek delal dokler je zmožel in tako zopet prihaja do izraza zgodovinska izkušnja, da človek v starosti za svojo materialno varnost skrbi s svojim delom, dokler zmore (Ramovš 2003, 94–95).

Kakovostno staranje se začne z osnovno materialno preskrbljenostjo, nikakor pa se pri njej ne konča (Ramovš 2012, 35).

### **3.1.3 Družina, dom in domača soseska**

Človek skozi vse življenje potrebuje ob sebi nekoga, ki mu je blizu, saj sta njegova osebna rast in dobro počutje odvisna od osebnega odnosa z domačimi, prijatelji in znanci (Ramovš 2012, 46).



V raziskavi, ki sta jo opravili Hlebec in Filipovič Hrast, o tem, kako pomembna je družina kot opora v različnih življenjskih situacijah, so bili rezultati naslednji.

*Vse generacije uporabljajo medgeneracijske vire socialne opore, tako mlajši odrasli (18–29) kot odrasli otroci (30–49) in njihovi starši (50+). Medgeneracijski viri so najpomembnejši za najmlajše (18–29) in najstarejše (70+). Za dve vrsti opore je medgeneracijska solidarnost izjemnega in nenadomestljivega pomena, to je za finančno oporo in pomoč v primeru bolezni. Pomoč v primeru bolezni je stvar družine in znotraj družine medgeneracijske solidarnosti (Hlebec in Filipovič Hrast 2009, 269).*

Včasih so ljudje preživljali veliko več časa med svojimi bližnjimi, a to ne pomeni, da jim danes to ni pomembno. Zaradi hitrega tempa življenja in drugačnih časovnih obveznosti, ki jih imajo ljudje v srednjih letih, so starejši še kako pomembni za svoje otroke in vnuke, ki jim stojijo ob strani, kadar jih potrebujejo za varstvo ali od njih potrebujejo finančno pomoč.

Ta medgeneracijske povezanost ima velik pomen na kakovosti življenja starostnikov, saj je med najbolj živimi potrebami v starosti tista po prenašanju svojih življenjskih izkušenj in spoznanj na druge ljudi (Ramovš 2012, 48).

Zaradi enakopravnejšega odnosa med otroki in starši, so stari starši izgubili dominantno vlogo pri negi in vzgoji otrok, tako imata zakonca po upokojitvi več časa zase, kar pa lahko povzroči njuno naveličanost in spodbuja spore. Ko eden izmed zakoncev umre, se drugi pogosto srečuje s tegobami osamljenosti, ki pestijo večino starejših (Pečjak 2007, 90). Družina je tu na prvem mestu, saj nudi oporo osamljenemu človeku in mu pomaga, da na novo sestavi svoje življenje.

Poleg domačih, prijateljev in sosedov pa ima velik pomen tudi človekov dom in njegova okolica. Starejši človek je vezan na svoje domače okolje, saj se v njem dobro znajde, medtem ko se v novem okolju počuti izgubljenega. Mir, ki ga navdaja v domačem okolju, mu daje trdnost, da lahko svoje naloge opravlja tako kot je potrebno. Selitve so za starega človeka veliko tveganje za človekovo zdravje in počutje. Ramovš pravi: »/.../ Če je le mogoče, naj se človek na stara leta ne seli /.../« (Ramovš 2012, 49).

Tudi Pečjak je mnenja, da je sprememba bivališča za starejšo osebo hud stres. Pogosta reakcija ljudi, ki morajo zapustiti svoj dom, je depresija in občutek hude osamljenosti. Pomembno vlogo imajo tu dnevni centri, ki nudijo varstvo starejših, ki zaradi posebnih potreb potrebujejo nadzor, varovanje in pomoč, ko so domači v službi (Pečjak 2007, 92). Tako lahko še vedno živijo doma in je njihovo življenje s tem bolj kakovostno.

Čas in moči, ki jih človek posveti svoji družini, domu, domači soseski in skupnosti, so nenadomestljiva naložba za kakovostno staranje in lepo sožitje med generacijami (Ramovš 2012, 49).

### **3.1.4 Smisel življenja**

Za kakovostno človeško življenje je zelo pomembno vprašanje smiselnosti (Ramovš v Hojnik–Zupanc 1997, 13).

Če star človek ne razume smisla starosti, bo poln mržnje gledal na mlade (Grün 2010, 13).

Človek se že skozi celotno zgodovino sprašuje o smislu življenja, a vendar je to vprašanje postalo najpomembnejše šele v našem času. Živimo v dobi tehnološkega napredka, kjer imamo vsega v izobilju in tudi to naj bi človeka oddaljevalo od drugih in samega sebe (Pečjak 1998, 182).

Ko se človek stara se sprašuje, kakšen pomen je imelo njegovo prizadevanje v njegovem življenju. Staranje prinaša s seboj razne tegobe, saj pojemajo telesne in duševne moči, pojavljajo se razne bolezni, osamljenost, občutki krivde v življenju, bliža se smrt in vedno bolj se človek sprašuje o smislu in vrednosti sedanjega trenutka in smisla preteklega ter prihodnjega življenja. Če človek ne reši teh vprašanj, se ga polašča bivanjska praznота ali eksistencialni vakuum, kar vpliva na vso njegovo doživljanje in ravnanje in onemogoči kakovostno starost (Frankl v Ramovš 2003, 110).

V mladosti in srednjih letih se človek uresničuje skozi ustvarjalno delo ter v doživljanju narave, kulture, sebe in drugih. Uresničuje se v ljubezni in medčloveških odnosih. V starosti lahko človek prav tako stori in doživi marsikaj, za kar v mladosti ni imel časa. Ustvarjalno delo in doživljanje vrednosti medčloveškega sožitja sta dve možnosti za uresničevanje smisla. Človek si mora postavljene cilje poskušati dosegati do zadnje minute svojega

življenja. Tudi kadar je bolan ali onemogel, lahko komu nekaj dobrega pove, česar se z veseljem spominja in doživlja (Ramovš 2003, 111).

Pečjak pravi, da se učenje izplača, četudi bi znanje uporabljal samo en dan, drugače boš zamudil tudi ta dan (Pečjak 1998, 186).

Za ohranjanje kakovosti življenja v starosti je torej zelo pomembno, da odkrivamo smisel tudi v bolezni in drugih starostnih tegobah, ki so del tretjega življenjskega obdobja. Čeprav je ta naloga zelo težka, je pomembno, da si ne zatiskamo oči pred dejstvi, ki jih v starosti ni mogoče spremeniti. Iskanje smisla v starosti pomeni večjo kakovost življenja (Ramovš 2012, 45).

Pri oblikovanju in udejanjanju smiselnega človekovega delovanja v raznih življenjskih obdobjih, posebej v starosti, pa se razvijajo in uvajajo razne skupine starejših za samopomoč. Ramovš pravi, da so te nekrvne skupine zdravilo proti osamljenosti in brezcilnosti na stara leta (Ramovš v Hojnik–Zupanc 1997, 14).

Kdor v starosti uvidi skrivnost življenja in v pogledu na celoto življenja razume svoje življenje, postane moder (Grün 2010, 15).

#### **4 MEDGENERACIJSKO POVEZOVANJE**

Eden izmed pomembnejših dejavnikov, ki vplivajo na kakovost življenja starih ljudi, je medgeneracijsko povezovanje. Pri medgeneracijskem povezovanju gre za povezovanje vseh treh generacij.

Vse tri generacije, mlada, srednja in tretja, sestavljajo nedeljivo družbeno celoto. Vse tri generacije morajo med seboj delovati in bivati v sožitju, saj je od tega odvisno delovanje družbe.

Leta 2012 je bilo evropsko leto aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti, ki predstavlja aktivnosti, s katerimi želi uresničiti vizijo o starosti prijazne Evrope in daje velik poudarek medgeneracijski solidarnosti ter sodelovanju in tkanju vezi med različnimi generacijami. Družba in politična oblast se mora prilagoditi spremembam (podaljševanje življenjske dobe) in upoštevati vse generacije.

Aktivno staranje in medgeneracijska solidarnost sta priložnost, da ustvarimo starosti prijazno Evropo. Spodbujati je potrebno pomen in razumevanje aktivnega staranja pri vseh generacijah na nacionalni in lokalni ravni, prav tako je potrebno spodbujati stare, ki so že v pokoju, da bi svoje znanje in izkušnje delili z drugimi. Podpirati in omogočati je potrebno aktivno staranje med vsemi generacijami in spodbujati socialno vključenost, prostovoljstva in potrebne oskrbe. Promovirati je potrebno zdravo staranje in samostojno ter neodvisno življenje tudi v starosti. Družbo pa je potrebno naravnati k večanju solidarnosti med generacijami in upoštevati vrednote in identiteto starejših in upoštevati doprinos vseh generacij k razvoju družbe (Institut Antona Trstenjaka 2012).

Medgeneracijsko solidarnost lahko opredelimo kot socialno povezanost med generacijami (Bengtson in Oyama 2012). »/.../ Nanaša se na odnose med ljudmi in na preiskovanje vezi, ki povezujejo posameznike s skupinami in skupine med seboj /.../« (Hlebec in drugi 2012, 7).

Prehajamo v t.i. dolgoživo družbo, kjer je največja skupina starostnikov in je porušeno razmerje med generacijami. Vse to pa vpliva na sisteme socialne varnosti in na odnose med posameznimi skupinami. Zato je tukaj zelo pomembno vprašanje medgeneracijske solidarnosti kot vrednote (Hrast in Hlebec 2009, 197).

Tudi Malijeva navaja, da je zaradi povečanja deleža starejšega prebivalstva glavno socialno vprašanje vzpostavljanje medgeneracijskega sožitja in medgeneracijske solidarnosti (Mali 2009, 244).

Zaradi nezaposlenosti upada kakovost življenja. Ljudje izgubljajo tradicionalne vrednote, poleg tega pa se večja odtujenost med ljudmi. Prehajamo v revščino življenja, ki se dotika vseh generacij. Zato je medgeneracijska solidarnost, udejanjanja s prostovoljstvom, prava izbira poti v našo prihodnost (Špat in Rihtar 2012, 9).

Medgeneracijsko solidarnost lahko opazujemo na več nivojih: na makro, mezo in mikro nivoju (Hrast in Hlebec 2012, 7).

#### **4.1 Makro nivo medgeneracijske solidarnosti**

Na tem nivoju se za opis odnosa med generacijami uporablja tudi izraz medgeneracijska

pogodba. Ta nivo se povezuje z delovanjem sistemov blaginje na državni ravni. Medgeneracijska solidarnost je vgrajena v mnoge sisteme, eden izmed njih je pokojninski sistem, kjer potekajo finančni transferji od mladih k starejšim (Hrast in Hlebec 2012, 7–8).

Pokojninski sistem je eden izmed največjih dosežkov modernega časa in omogoča starejšim, da so finančno neodvisni. Ta sistem mora biti vzdržen, transparenten in pošten do vsakogar. Preprečevati mora socialno izključenost in omogočati primerno kakovost življenja ter mora delovati na medsebojni solidarnosti generacij (Novak in drugi 2010, 27).

Pomembno vprašanje za državo blaginje je razporeditev razmerja med denarnimi in drugimi viri med generacijami. Zaradi staranja prebivalstva je razmerje med generacijami porušeno in zelo pomembno je, da te razporeditve ne postanejo problematične z vidika pravične delitve virov (Mandič v Hlebec in drugi 2012, 8).

Povezanost med javno in zasebno medgeneracijsko solidarnostjo je zelo pomembna za dober sistem države blaginje (Albertini in dr. v Hlebec in dr. 2012, 8). Država blaginja podpira starejše, ki živijo v družini, le to pa izboljša kakovost medgeneracijskih odnosov in s tem še bolj utrdi družinsko solidarnost (Kunemund v Hlebec in drugi 2012, 10).

Pred letom 1990 je v Sloveniji obstajal tridelni sistem blaginje. Le ta je imel dobro razvito mrežo javnih institucij, kjer sta imela samopomoč in medsebojna pomoč v družini zelo velik pomen. Kasneje v obdobju tranzicije je sistem doživel obnovo. Preoblikoval se je v dualni model. (Kolarič v Filipovič Hrast in Hlebec 2009, 198). Takrat je tudi reforma zdravstvenega sistema uvedla velike spremembe. Poleg obveznega zdravstvenega sistema je uvedla še prostovoljno in dopolnilno zdravstveno zavarovanje (Filipovič Hrast in Hlebec 2009, 199).

Pokojninski sistem je doživel veliko sprememb v obdobju po osamosvojitvi. Država se je v zagotavljanju storitev začela umikati in breme prenaša na druge sektorje, kot so trg, družina in civilna družba. Vse te spremembe, ki so se zgodile in se še bodo na področju socialne varnosti in skrbi za starejše, pa lahko vplivajo na to, kako ljudje vidijo medgeneracijsko solidarnost (Filipovič Hrast in Hlebec 2009, 199–203).

Tudi vrednote in stališča do starih in staranja ter zaznavanje konfliktnosti med generacijami je pomemben makro dejavnik medgeneracijske solidarnosti. Vpliv med družinske medgeneracijske solidarnosti je močan na makro nivoju, saj so ljudje mnenja, da mora

država skrbeti za primeren življenjski standard starejših, le ta pa je odvisen od različnih sistemov socialne varnosti, v katere je vpeta medgeneracijska solidarnost (Filipovič Hrast in Hlebec 2012, 11–13).

#### **4.2 Mikro nivo medgeneracijske solidarnosti**

Medgeneracijsko solidarnost na ravni družine lahko opredelimo kot vedenjsko in čustveno dimenzijo interakcije, kohezije, čustvovanja in podpore med starši in otroci, starimi starši in vnuki tekom dolgoročnih odnosov (Bengtson in Oyama 2007).

Bengtson je s sodelavci razvil šestdimenzionalni model opazovanja medgeneracijske solidarnosti na mikro nivoju. Model sestavlja šest elementov odnosa med staršem in otrokom:

- interakcijska solidarnost (čustva in ocene, ki jih družinski člani izražajo o medsebojnem odnosu z drugimi člani družine),
- povezovalna oz. emocionalna solidarnost (vrsta in stopnja stikov znotraj medgeneracijskih članov družine),
- konsenzualna solidarnost (strinjanja glede mnenj, vrednot in stališč med generacijami v družini),
- funkcionalna solidarnost (dajanje in prejemanje podpore med generacijami v družini),
- normativna solidarnost (pričakovanja glede obveznosti, ki jih imajo potomci do svojih staršev in obratno, ter pomembnost zavezanosti družinskim normam in vrednotam),
- strukturna solidarnost (priložnostna solidarnost medgeneracijskih stikov, ki so odvisni od geografske oddaljenosti družinskih članov) (Bengtson in Oyama 2007, 9).

Kadar govorimo o medgeneracijski solidarnosti, ne smemo pozabiti, da so znotraj odnosa prisotni tudi konflikt, nesoglasje in ambivalentnost (Hlebec in drugi 2012, 21).

Generacije bi se morale prizadevati za boljše sodelovanje in doseganje večjega sožitja, saj bi tako prišlo do izmenjav izkušenj med njimi, ki so zelo pomembne tudi za mlajšo generacijo. Starejši si s povezovanjem z mlajšo generacijo zapolnijo svoje življenje, povezovanje pa je enako koristno tudi za mlajše. Medgeneracijsko povezovanje:

- nudi priložnost za vse generacije, da se naučijo novih spretnosti,
- daje otrokom in starejšim odraslim smisel,
- pomaga odpraviti strahove, ki jih lahko ima otrok do starejših,
- pomaga otrokom razumeti in kasneje tudi sprejeti svoje staranje,
- poživlja in daje energijo starejšim odraslim,
- pomaga zmanjšati verjetnost depresije pri starejših,
- zmanjša izoliranost starejših odraslih,
- zapolni praznino tistim otrokom, ki nimajo svojih starih staršev,
- pomaga ohranjati družinske zgodbe in zgodovino (Spence in Radunovich 2007).

#### **4.3 Mezo nivo medgeneracijske solidarnosti**

Mezo nivo medgeneracijske solidarnosti je kot skupnostni vidik medgeneracijske solidarnosti prav tako pomemben, čeprav je deležen manjše splošne in raziskovalne pozornosti, kot makro in mikro nivo. Skupnost nudi starejšim veliko storitev, ki so oblikovane v smeri podpiranja medgeneracijske solidarnosti. Poleg javnih storitev so pomembne še zasebne storitve in storitve prostovoljnega oz. nevladnega sektorja. Nevladni sektor je ključen za opazovanje medgeneracijske solidarnosti v skupnosti, saj gre za sodelovanje med mladimi in starimi, ki tako promovirajo medgeneracijsko solidarnost (Hlebec in drugi 2012, 14).

Eno pomembnejše področje medgeneracijske solidarnosti v skupnosti je izobraževanje v skupnosti, ki ima zelo dolgo tradicijo in danes poteka kot neformalno izobraževanje, ki ga izvajajo številne nevladne organizacije in ima pozitivne učinke na posameznika in skupnost kot celoto (Kump in Jelenc Krašovec v Hlebec in drugi 2012, 14).

O medgeneracijski solidarnosti v skupnosti pa lahko govorimo še na nivoju, ki je čisto neformalen in neorganiziran, in sicer v okviru medsoseskkih odnosov. Tudi tukaj prihaja do

medgeneracijskih stikov in povezav in s tem do medgeneracijske solidarnosti (medsoseski odnosi, pomoč, prijateljstvo) (Hlebec in drugi 2012, 15).

Vse zgoraj navedeno pa prispeva velik del h kvaliteti življenja starih ljudi. Na makro nivoju je za njih pomembna višina pokojnine, da lahko solidno preživljajo čas po upokojitvi, na mikro nivoju povezanost med starostniki in mladimi, ter na mezzo nivoju njihova vključenost v skupnost.

Spence in Radunovich dajeta velik pomen programom v skupnosti, kjer se povezujejo otroci in starejši odrasli. Starši bi morali vzpodbujati odnose med otroci in starejšimi družinskimi člani ali starejšimi odraslimi v skupnosti. Predlagata dejavnosti, ki bi lahko pomagale negovati odnos med prvo in tretjo generacijo. Te dejavnosti so: pripovedovanje zgodb, pisanje pisem (zaradi prevelike oddaljenosti), učenje spretnosti (starejši imajo določene sposobnosti, ki bi zanimale otroke in bi se jih lahko naučili), branje drug drugemu, pripravljane obroka (če živijo skupaj), izdelovanje albuma (lepljenje slik in pripovedovanje zgodb iz preteklega življenja), vzpostavitev telefonskih prijateljev (aktivnost, ki lahko poveže starejše odrasle v skupnosti z otroki, ki po koncu pouka ostanejo sami), pogovor o narodni dediščini, vrtnarjenje, gledanje vremena, pripovedovanje šal, razpravljanje o hobijih... (Spence in Radunovich 2007)

Človek mora v vsakem življenjskem obdobju poskrbeti, da je povezan vsaj z enim pozitivno usmerjenim človekom iz vsake generacije. Kakovost staranja in življenja v starosti je odvisna od medgeneracijske povezanosti. Če stari ljudje nimajo stika z srednjo in mlajšo generacijo, se njihovo življenje začne izgubljati v socialni praznini, to pa pomeni, da njihova starost ne more biti kakovostna. Prav tako pa morajo biti mlade in srednje generacije v osebem stiku s starim človekom, da se lahko kakovostno razvijajo in starajo (Ramovš 2003, 43, 86).

## **5 OVIRE ZA MEDGENERACIJSKE ODNOSE**

Osnovni korak za vzpostavljanje medgeneracijskega povezovanja in sožitja je prava mera spoštovanja do starejših. Zadnje stoletje pa je zaradi liberalizacije in razvoja človekovih pravic prišlo do omajanja avtoritete starejših. Lahko bi rekli, da je zaradi svobode posameznika prišlo do rušenja medsebojnih odnosov. Spoštovanje do starejših se je



omajalo tudi zaradi tehnološkega napredka, ki nosi krivdo, da mladi ne pridemo do znanja in modrosti, ki ju nosi starejša generacija. S spodkopavanjem spoštovanja do starejših smo v slabem položaju tudi mladi, ki s svojim odnosom do starejših učimo mlajše odnosa, kakršnega bodo imeli oni nekoč do nas. Zaradi nespoštovanja se razvijajo razni stereotipi o mladih in starejših. Mladim se pripisuje neresnost, neodgovornost, nespoštovanje avtoritete, neodraslost in nestrpnost, starejšim pa nesposobnost, statičnost, preobremenjenost, utrujenost in nezmožnost sprejemanja novih idej. Na prihodnost moramo gledati skupaj, brez predsodkov in stereotipov. Iskati moramo rešitev, da bi lahko kljub različnim interesom našli skupne točke, na katerih bi gradili skupne dejavnosti, ki bi pripomogle, da bi uničili stereotipe in predsodke in s tem zgradili močnejše vezi med generacijami (Ramovš 2003).

V bližnji preteklost so bile družine večgeneracijske. Člani so se naučili bivati v sožitju, danes pa sta zaželena individualizem in samozadostnost. Poleg tega se povečuje mladost, staranje pa je nekaj slabega, česar se moramo bati. Ker se število starejših povečuje, lahko sporočila o tem, da je staranje nekaj slabega, pripeljejo do negativnih misli o starejših ljudeh (Spence in Radunovich 2007).

Tudi Pečjak pravi, da je vse manj družin, v katerih živi več generacij skupaj. Zaradi manj priložnosti za stike mlajših generacij s starejšimi, se v okolju začnejo pojavljati predsodki in miti (Pečjak 2007, 97).

### **5.1. Ageizem**

Pečjak v svoji knjigi omenja ageizem, ki pomeni izločanje starejših oseb iz družbenega življenja. V glasilu sivih panterjev (1996) je ageizem opredeljen takole:

- Je diskriminacija, ki temelji na koledarski starosti.
- Je nazor, da ljudje prenehajo biti individuumi, potem ko preživijo določeno število let.
- Je določanje sposobnosti in vloge na podlagi koledarskih let.
- Je proces sistematičnega stereotipiziranja in diskriminacije ljudi samo zato, ker so stari (Pečjak 2007, 94–95).

Pečjak pravi, da so se ageistično obnašali naši poslanci, ko so izglasovali prisilno upokožitev univerzitetnih profesorjev pri 65. letu koledarske starosti, da imajo ageistično stališče zavarovalnice, ki zahtevajo za starejše ljudi višje zavarovalnine, in banke, ki zahtevajo hitrejše odplačevanje kreditov. Ageistični so oglasi, ki iščejo samo mlajše delavce. Ageizem je močno ukoreninjen v človekovi kulturi in mnogi se ga sploh ne zavedajo oziroma ga imajo za samoumevnega. Nekateri starejši verjamejo, da jim zaradi starosti določene človekove pravice ne pripadajo več. Zaradi vedno večjega števila starejših ljudi, njihovih potreb in zahtev, se mlajše generacije počutijo ogrožene (Pečjak 2007, 95–96).

Stik s starejšimi osebami naj bi mlajše spominjala na njihovo prihodnost in umrljivost. Zaradi tega razvijejo samozaščitne mehanizme, med katere spadajo tudi starostni stereotipi, da bi se tako izognili mislim na svojo starost in smrt (Berger in Thompson v Pečjak 2007, 96).

## **5.2 Socialne patologije v starosti**

Tu bom socialno patologijo v starosti opredelila kot hujšo motnjo v sožitju starejšega človeka z ljudmi okrog sebe.

Ovira za medgeneracijske odnose je neznanje mlajše in srednje generacije o starejših, staranju in odnosih s starejšimi ljudmi. Mlajše generacije slabo poznajo socialne motnje pri staranju in bi se morale naučiti posebnega komuniciranja s človekom, ki ima socialno motnjo. Svojci in okolica, ki jih ne razumejo, jih začnejo doživljati v skladu s stereotipi okolja (star človek je siten, zagrenjen, črnogled, ...). Do starostnika se začnejo obnašati skladno s svojim doživljanjem, kar privede do odnosa, ki vse vključene izčrpa in jim škoduje. Da bi se temu izognili, se je potrebno poučiti o socialnih motnjah in pravilni komunikaciji s takim človekom (Ramovš 2003, 203–205).

Slabo duševno počutje kviri medčloveške odnose in telesno zdravje. Svetovna zdravstvena organizacija širi zavest, da je zdravje enovita telesno–duševno–socialna kakovost v življenju vsakega posameznika in v medčloveškem sožitju celotne družbe (Ramovš 2003, 207).

Starostne socialne motnje, ki jih doživljajo ljudje na različnih področjih življenja, lahko razporedimo po različnih kriterijih. Z vidika medčloveškega odnosa z bližnjimi so starejši ljudje socialno moteči, ker:

- Se neprijazno umikajo iz odnosa z ljudmi, se zapirajo v svoj svet in postajajo depresivni, mislijo na samomor in se pogrezajo v različne odvisnosti...
- So posestniški v odnosu do ljudi, zlasti do bližnjih in jih hočejo imeti le zase in se ukvarjati s svojimi vprašanji in problemi.

Socialne motnje v starosti, ki otežujejo medčloveške odnose je Ramovš razdelil v tri tipe:

- Agresivno obtožujoč star človek (vse, ki so okrog njega, obsoja in se z njimi prepira ter se pogosto toži na sodiščih).
- Depresivno tarnajoč človek (je zagrenjen, črnogled, sedanjost in prihodnost sta nekaj slabega, pomiluje sam sebe...).
- Histerično sebičen star človek (je sebičen človek, ki na igralski način od svojih bližnjih doseže usmiljenje...) (Ramovš 2003, 209).

Če je motnja v osnovi socialna, jo je potrebno reševati v medčloveškem sožitju tako, da se udeleženci naučijo ustrezne komunikacije s starejšim človekom.

Izjemno huda socialna patologija je zasvojenost. V naši kulturi je to večinoma alkoholizem, ki je najpogostejši med tretjo generacijo, ki je začela popivati šele po upokojitvi. Potem so pri starostnikih prisotne tudi druge hude socialne motnje, ki so bile prisotne že v mladosti in v srednjih letih in se običajno nadaljujejo v starosti. To so spolne zlorabe, zlasti pedofilija.

Značilna patologija današnje srednje in mlade generacije v razviti zahodni družbi pa je razvajenost (Žorž 2002), ki je resna socialna motnja za medčloveško sožitje in vzrok drugih socialnih patologij. Če smo v odnosu s človekom, pri katerem se pojavljajo socialne motnje, in smo razvajeni ljudje, bo reševanje tega problema skoraj nemogoča. Ko pa se bodo starali razvajeni ljudje sedanje mlade in srednje generacije, se bodo zaradi njihove značilnosti pojavile druge socialne patologije, ki bodo v starosti zelo problematične za okolico (Ramovš 2003, 211). V porastu so tudi ločitve, ki povzročijo pri enem ali obeh zakoncih osamljenost. Osamljenost starih ljudi je v svetu, v katerem živimo, najbolj pogosta in problematična socialna motnja, saj naj bi bil osamljen vsak tretji starostnik. Ramovš definira osamljenost kot »/.../ doživljanje človeka, ki nima zadovoljene temeljne človeške potrebe po odnosu in

razmerjih z drugimi ljudmi /.../« (Ramovš 2003, 211). Pravi, da moramo ločiti osamljenost od samote, saj človek, ki je sam, še ni nujno osamljen in se v tej svoji samoti počuti dobro, v stiku z ljudmi pa so njegovi odnosi z njimi ustrezni. Na drugi strani pa nekdo, ki živi med ljudmi, npr. v domu za ostarele ali v bolnišnici, doživlja osamljenost in z nobenim človekom ne najde osebnega stika in odnosa, če pa ga najde, ta stik prekine ali izgubi zaradi slabe komunikacije. Osamljenost je tudi vzrok za psihosomatska obolenja in za nezadovoljno in nesrečno življenje. Človek, ki je osamljen, se vrti v začaranem krogu in postaja vedno bolj zagrenjen, zato čedalje bolj odbija ljudi od sebe in zato postaja še bolj osamljen (Ramovš 2003, 212). Neformalne socialne mreže so sodobne oblike nekrvnega sorodstva, ki odlično rešujejo problem osamljenosti na stara leta in imajo nalogo ponovno povezati generacije v celoto. (Ramovš 2000, 326).

## **6 MEDGENERACIJSKI PROGRAMI ZA KAKOVOSTNO STAROST**

Ramovš navaja dve možnosti za sodobno ali postmoderno povezovanje generacij:

- Zavestno učenje: vsak človek bi se moral poučiti o značilnostih staranja in starosti, saj so ta znanja sestavina osebne priprave na starost in družbene priprave na povečan delež starega prebivalstva. Potrebno se je tudi zavestno naučiti dobre komunikacije med generacijami, ki bo delovala v današnjih življenjskih razmerah.
- Človekova svobodna odločitev za redno osebno povezanost z drugima dvema generacijama: svobodna odločitev posameznika za medgeneracijsko prostovoljstvo. Sodobno prostovoljsko družabništvo s starim človekom in sodobne medgeneracijske skupine za kakovostno starost so dober način medgeneracijskega povezovanja in nič slabši od tradicionalno sorodstvenega in sosedskega.

Ljudje iz svojih izkušen lahko povejo, da bi morali o starosti in staranju pisati toliko kot o otroštvu, pa bi bilo mlajšim in starejšim veliko lažje in lepše (Ramovš 2002, 140–141).

Različni programi za kakovostno starost so postali ključnega pomena zaradi kroničnega pomanjkanja časa mlajše in srednje generacije za druženje in pomoč starejšim in posledično neznanja z ravnanjem s starejšimi.

Ena temeljnih človeških potreb je tudi potreba po učenju in izpopolnjevanju, ki traja do konca našega življenja. Znanje in informacije, ki smo jih dobili v mladosti, zastarajo in zato je potreba po vseživljenjskem učenju še večja. V Sloveniji imamo Univerzo za tretje življenjsko obdobje, ki ne ponuja samo nova znanja, ampak tudi širi socialne mreže starostnikov in s tem pomaga izboljšati položaj starejših.

Delovati je začela leta 1986. 16 let kasneje je bilo v Sloveniji 27 Univerz za tretje življenjsko obdobje, ki so imele 17.000 študentov in študentk (Ramovš 2003).

Poleg tega pa so se začela ustanavljati medgeneracijska središča, ki vključuje mlado, srednjo in tretjo generacijo, ki med seboj dejavno sodelujejo, se povezujejo, dopolnjujejo in presegajo napetost med posamezniki, skupinami, organizacijami in programi vseh treh generacij (Ramovš 2013b).

Človek je celo življenje vpet v medčloveške odnose, ki so za njega socialna mreža, ki mu pomaga, da uspeva, ustvarja in napreduje, nudi varnost pred pomanjkanjem in nevarnostmi ter mu v težavah pomaga, da ne propade (Ramovš 2000, 5–6).

V današnji družbi veliko bolj delujejo socialne mreže, ki omogočajo zadovoljevanje materialnih potreb v starosti, kakor socialne mreže, ki omogočajo zadovoljevanje osnovnih človeških potreb na področju medčloveškega sožitja in drugih nematerialnih in eksistencialnih potreb v starosti. Potrebno je graditi in razvijati socialne mreže, ki omogočajo v starosti primerne medgeneracijske in medčloveške odnose (Ramovš 2003, 329–330).

*Mreža medgeneracijskih programov za kakovostno starost je postmoderna socialna mreža na krajevni, pokrajinski in nacionalni ravni, ki s svojim delovanjem zadovoljuje nematerialne socialne potrebe starih ljudi, povezuje vse tri generacije v celoto na ravni osebne komunikacije, detabuizira starost in s tem odločilno pomaga k demargalizaciji starih ljudi v družbi, pripravlja srednjo generacijo na lastno starost in pripravlja v družbi in državi socialno mrežo za povečan delež starega prebivalstva (Eržen 2004, 157).*

Zelo pomembno je, da se ustvari družbeno mrežo za boljše odnose med generacijami in boljše pogoje staranja (Eržen 2004, 157).

Ramovš pravi, da mreža medgeneracijskih programov s svojim delovanjem odgovarja na pereče družbene potrebe:

- zadovoljuje nematerialne socialne potrebe starih ljudi,
- povezuje vse tri generacije v celoto na nivoju osebne komunikacije,
- detabuizira starost in s tem odločilno pomaga k demarginalizaciji starih ljudi v družbi,
- pripravlja srednjo generacijo na lastno starost,
- pripravlja v družbi in državi socialno mrežo za povečan delež starega prebivalstva.

Starost je tretjina človeškega življenja in nanjo se je treba zavestno in družbeno pripraviti, kajti le tako jo bomo lahko tudi kakovostno preživeli (Ramovš 2000, 18).

Mreža medgeneracijskih programov za kakovostno staranje na področju medčloveških odnosov, ki jo razvijajo na Inštitutu Antona Trstenjaka, je sestavljena iz več programov:

- program ozaveščanja vsega prebivalstva v kraju o kakovostnem staranju in o nujnosti priprave na starost,
- program osebnega usposabljanja za kakovostno starost ob upokojitvi,
- program usposabljanja družine za lepo sožitje s starejšim družinskim članom,
- program usposabljanja starejših ljudi za boljše razumevanje mlajših generacij,
- program za boljše vživljanje v domu za stare ljudi,
- program osebnega medgeneracijskega družabništva z osamljenim človekom,
- program medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje in
- program samoorganiziranja mreže v krajevno medgeneracijsko društvo za kakovostno starost.

Vsem programom je skupno to, da ustvarjajo možnost za kakovostno staranje in povezanost generacij na način, ki je primeren današnjim življenjskim razmeram (Ramovš 2003, 330–338).

Medgeneracijski programi so zelo pomembni za kakovostno starost in staranje zlasti:

- če so starostniki osamljeni,
- nimajo lepih medčloveških odnosov s svojci,

- nimajo osebnega človeškega stika z otroki, mladino in srednjo generacijo, ampak le s sebi enakimi starostniki,
- so v domu ali ustanovi, kjer nimajo prijateljskega ali osebnega človeškega odnosa,
- zaradi javnih mnenj in stališč ne morejo sproščeno sprejeti svoje starosti.

### **6.1 Medgeneracijski programi učenja**

V zadnjih dvajsetih letih se je v mnogih državah povečalo število medgeneracijskih programov, ki bi pomagali družbo približati viziji družbe za vse starosti. V mednarodnih dokumentih (Evropska komisija 2005; United Nations 2002, 2007) je zaradi sodobnih demografskih trendov poudarjena krepitev medgeneracijske solidarnosti in medgeneracijskega povezovanja, osredotočeni pa so na starejše ljudi kot pomembne družbene vire. »/.../ Model skupnosti za vse starosti predpostavlja spreminjanje načina mišljenja in delovanja posameznikov in organizacij v njihovih soseskah in skupnostih in je izhodišče za uspešno implementacijo v skupnostnem izobraževanju in medgeneracijskem učenju /.../« (Kump 2009, 230–231). Medgeneracijski program učenja namerno poveže različne generacije, da si izmenjujejo izkušnje, ki prinašajo obojestransko korist (Newman v Kump 2009, 231).

Medgeneracijsko učenje se je v preteklih stoletjih dogajalo znotraj družine in je predstavljalo priložnost prenašanja znanj, veščin, kompetenc, norm in vrednot med generacijami. Stari starši so svojo modrost in veščine prenašali na mlajše člane družine, ki so jih spoštovali zaradi ohranjanja njihovih vrednot, kulture in edinstvenosti družine. V sodobnih družbah pa se medgeneracijsko učenje ne odvija samo znotraj družine, ampak pogosto tudi v širšem socialnem okolju. Nedružinsko medgeneracijsko učenje je posledica demografskih, socialnih in ekonomskih sprememb. Vse več mladih ima redke stike s starejšimi člani družine, ki bi jim s svojimi izkušnjami in znanjem lahko pomagali pri odraščanju, stari starši pa so zaradi omejenih stikov z mlajšimi prikrajšani za seznanjanje o sodobnem družbenem dogajanju in novimi tehnologijami. Raziskovalci na področju družine, odraščanja, staranja in izobraževanja ugotavljajo, da je potrebno ustvariti priložnosti za medgeneracijsko učenje, ki bi združevalo nebiološko povezane otroke, mladino in starejše odrasle. V programih, kjer sta vključeni vsaj dve družinsko in sosedsko nepovezani

generaciji, imajo vsi udeleženci koristi, saj se mlajši in starejši uvajajo v nove družbene vloge, s tem pa se razvijajo medgeneracijski odnosi (Kump 2009, 231).

Modeli medgeneracijskega učenja se razlikujejo glede na tradicijo, gospodarsko, politično kulturno in družbeno stanje v državah. Nesmiselno je prenašanje tujih modelov, saj je pri oblikovanju potrebno izhajati iz lokalnih potreb in okoliščin (Hatton–Yeo in Ohsako v Kump 2009, 236).

V Združenih državah Amerike prevladujejo trije modeli programov medgeneracijskega učenja:

- Prevladujoči model vključuje programe v šolah, kjer starejši delujejo v vlogi mentorjev, svetovalcev in prijateljev otrok in mladostnikov. Starejši tako ostanejo v stiku z mlajšo generacijo in spoznavajo njihov pogled na svet, mladim pa starejši pomagajo pri izbiri poklica, krepitvi socialnih veščin...
- Drugi model vključuje programe, kjer otroci in mladi iz vseh slojev družbe pomagajo starejšim odraslim, ki so običajno izolirani ali živijo v domovih za starejše.
- Tretji model pa se nanaša na programe, kjer delujejo heterogene skupine mladih in starih v korist skupnosti (npr. poskrbijo za hrano brezdomcev, zbirajo obleko in igrače, urejajo igrišča, sodelujejo v skupnostnih projektih) Drugi model vključuje programe, kjer mladi nudijo pomoč in seznanjajo starejše z novimi tehnologijami in z dogodki iz družbenih in kulturnih področij (Hatton–Yeo in Ohsako v Kump 2008, 67).

Medgeneracijsko povezovanje naj bi se začelo že v zgodnjih otroških letih. Tako so v mnogih vrtcih uvedli druženje s starimi starši in prireditve, ki dajejo poudarek medgeneracijskem sodelovanju in učenju.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> V vrtcu Jarše s pomočjo Javnega Zavoda Cene Štupar izvajajo projekt medgeneracijskega učenja, v katerem sodelujejo otroci vseh starostnih skupin, starejši iz skupnosti Jarše, starši, bratje, sestre, babice in dedki, znanci, prijatelji... »Namen projekta je povezovanje življenja s tradicijo, druženje, izmenjava izkušenj in znanj, predvsem pa ohranjanje in širjenje socialne mreže ter ohranjanje materialne varnost in kulturne dediščine. Cilj projekta je predstaviti širši javnosti, kaj prinaša medgeneracijsko sodelovanje otrokom, širši skupnosti predvsem pa današnji družbi« (Strokovni sodelavci vrtca Jarše).



Kljub trudu vrtec in šol pa pri nas zaenkrat medgeneracijsko učenje še nima takšnih razsežnosti kot v drugih državah. V vsebinsko pripravo in izvajanje programov medgeneracijskega učenja bi bilo potrebno vključiti vse slovenske šole, univerze, univerze za tretje življenjsko obdobje, društva upokojencev, Zvezo prijateljev mladine ter različne nevladne organizacije in društva (Kump 2009, 236–237).

## **6.2 Program ozaveščanja prebivalstva v kraju, kjer živijo, o kakovostnem staranju in o nujnosti priprave na starost.**

Ozaveščanje vsega prebivalstva v kraju o kakovostnem staranju in o nujnosti priprave na starost je temeljni program medgeneracijskih programov za kakovostno staranje, saj iz njega izvirajo vsi ostali. Prebivalce je treba v prvi vrsti seznaniti o osnovnih spoznanjih glede kakovostne starosti in priprave nanjo. Pri tem se uporablja metoda množičnega in osebnega informiranja, kjer vsa gospodinjstva prejmejo kratko gradivo o kakovostnem staranju, o krajevni mreži za kakovostno staranje na področju medčloveških odnosov in o posameznih programih te mreže. Če se posameznik odloči za prostovoljstvo ali vključitev v posamezni program, je še vedno potrebno informiranje o pripravi na starost in o sožitju med generacijami (Ramovš 2003, 338–339).

## **6.3 Program usposabljanja družine za lepo sožitje s starejšim družinskim članom**

Družina že ob rojstvu pomeni zavetje in varnost. Tako ima velik pomen tudi v starosti, saj je kraj dostojnega življenja in umiranja. Družina naj bi upoštevala starost in nam dajala prostor, ki ga ne moremo izgubiti (Lukas 1993).

Nobena od treh generacij v družbi, v kateri živimo, ni komunikacijsko usposobljena za kakovostno medčloveško sožitje, zato so odnosi med več generacijami znotraj družine pogosto prazni ali napeti. Ljudje imajo dovolj volje za dober medčloveški odnos s starim človekom, manjka pa jim primeren način za medsebojni pogovor.

Tako kot se moramo marsikatero stvari v življenju naučiti, bi se morali naučiti tudi pravilnega in dobrega pogovora z najbližjimi. Tečaj za lepo medgeneracijsko sožitje s

starejšim človekom traja 10 ur. Tečaj nudi družinskim članom poleg osnovnih spoznanj o kakovostnem staranju zlasti spoznanja in tehnike:

- o bistvenih spremembah v družini na prehodu iz tradicionalnih v postmoderne razmere,
- o možnostih za komplementarno dopolnjevanje generacij v sodobni družini,
- o osnovnih pravilih za uspešno komuniciranje v družini,
- o značilnostih staranja in starosti, ki so potrebne za razumevanje starega človeka,
- o načinih reševanja konkretnih težav in specifičnih nalog v sožitju družine s starim človekom.

Tečaj poteka po metodi socialnega učenja, udeleženci pa se učijo osebno preizkušati in obvladovati pomembne življenjske naloge, ki temeljijo na izkušnjah lastnega življenja (Ramovš 2003, 341).

## 6.4 Prostovoljno delo z osamljenim starim človekom

Osamljenost je ena najhujših stisk, ki jo lahko doživlja star človek. Da bi se je lahko rešil, mora vzpostaviti pristen medčloveški odnos (Kobolt 2004, 9).

Najbolj osebna oblika medčloveške povezanosti je prijateljevanje dveh ljudi. Človek potrebuje poleg vključenosti v širšo družbo in v razne skupine tudi prijateljsko druženje z enim samim človekom (Ramovš 2003, 343).

Starejši za kvalitetno življenje ne potrebujejo le fizične pomoči, ampak jim je zelo pomembno tudi druženje z vrstniki in drugimi generacijami. Državne inštitucije jim ne morejo zagotoviti vrsto malih pomoči, ki pa so za njih še tako pomembne. Društvo upokojencev in projekt Starejši za kakovost življenja doma že dvajset let izvajajo socialne programe, ki pa so prepuščeni pobudam posameznikov (Kožuš Novak 2006).

Vsak človek, star pa še posebej, potrebuje nekoga, ki mu lahko pove zgodbe, ki jih je doživel, kaj čuti, misli, česa ga je strah, na kaj je ponosen... Potrebuje nekoga, ob katerem se lahko nasmeji, razjoka, ne da bi s tem zmanjšal svoje spoštovanje in spoštovanje drugega. Nekateri ljudje se izogibajo večjih skupin in se pred njimi človeško zapirajo, tako lahko le prek osebnega družabništva z enim človekom srednje ali mlade generacije sprejemajo sodobne življenjske izkušnje teh dveh generacij in predajajo svoje življenjske izkušnje. Prostovoljci, ki so v individualnem družabništvu s starim človekom, se tako pripravljajo tudi na vodenje medgeneracijskih skupin, saj je osebno družabništvo predstopnja v pripravi na delo z medgeneracijsko skupino ( Ramovš 2003).<sup>2</sup>

Veliko starejših ljudi vsak teden komaj čaka, da jih obišče prostovoljec in jim popestri dan. Nekateri živijo sami in so od težkega življenja in pomanjkanja v mladosti čisto izčrpani, pa vseeno izžarevajo veselje in energijo. Zelo težko čakajo, da lahko nekemu povejo svojo

---

<sup>2</sup> »Prostovoljec je tisti, ki se odloči oziroma prijavi za prostovoljsko delo v dobro svoje osebne rasti in v korist skupnosti. A delo prostovoljca je veliko več kot zgolj delo. Prostovoljec je tisti, ki za trenutek pozabi na osebne koristi in ponudi roko tistemu, ki jo potrebuje. Vsako prostovoljsko delo je plemenito in plemeniti skupnost, predvsem pa utira pot k solidarni in človeku prijazni družbi« (Mestna knjižnica Kranj 2013).

Civilna družba potrebuje prostovoljstvo, saj je to eden izmed temeljnih kamnov, ki si prizadeva za mir, svobodo, varnost, sožitje in pravičnost za vse ljudi. Življenje postaja vse bolj soodvisno, saj je sodobni svet zaradi nenehnih sprememb vse bolj zapleten. Prostovoljstvo krepi človeške vrednote, gradi odgovornost do sočloveka in razvija solidarnost v okviru družine, skupnosti, države in sveta. S tem pa se ohranja in izboljšuje kakovost življenja ljudi (OZRK 2001).

zgodbo. Primeri res niso osamljeni. Biti prostovoljec je delo, ki ti napolni dušo. To, da lahko prisluhneš zgodbam, ki te bogatijo, je privilegij (Pirc in Zakrajšek 2006).

Tečaj za prostovoljce v osebnem družabništvu ima naslednjo vsebino:

- spoznanja in tehnike za komunikacijo s starim človekom,
- spoznanje o pomenu rednega in poglobljenega osebnega stika s starim človekom za lastno pripravo na kakovostno starost,
- odkrivanje energetskih potencialov za zdravo človeško solidarnost in prostovoljsko socialno delo,
- preventivne tehnike proti izgorelosti in drugim oblikam patologije pri prostovoljskem delu z ljudmi,
- pomen in oblike redne povezanosti prostovoljcev v krajevno medgeneracijsko mrežo za kakovostno staranje,
- samoorganizacija te mreže in delo v njej ter njena vloga v pripravi na kakovostno starost ljudi ter na povečan delež starega prebivalstva v družbi (Ramovš 2003, 346).

Za prostovoljski odnos je bistveno, da druženje prostovoljca in starostnika dopolnjuje in da imata oba od njega koristi (Kovačič 2004, 3).

## 6.5 Medgeneracijske skupine in skupine starih za samopomoč

V Sloveniji obstaja veliko načinov medgeneracijskega povezovanja, katerih glavni nosilci so zgoraj omenjeni prostovoljci. Le ti poskušajo prispevati k čim večji kvaliteti življenja starostnikov.

Skupine starih za samopomoč osebno povezujejo ljudi in temeljijo na samoiniciativni pomoči v skupnih potrebah, težavah in stiskah. So sodobna oblika nekrvnega sorodstva, družine. Če ljudje izgubijo družino in socialno okolje, jim skupine nudijo nadomestilo, kjer se počutijo varne in sprejete. Prav tako pa jim vliva upanje vase, vrača smisel življenja in pomaga pri premagovanju osamljenosti (Postružnik 1999, 340).

Skupine za samopomoč nastanejo zaradi različnih razlogov. Strokovne službe, ki so vse bolj specializirane in razdrobljene, niso zmožne pomagati človeku v vseh njegovih pogledih. Tu pridejo na pomoč skupine, ki na prijateljski način nudijo človeku, ki rabi pomoč, celosten prijem. Človek, ki se počuti odrinjenega in osamljenega rabi neposredno človeško pomoč. Eden izmed razlogov za nastanek skupin za samopomoč pa je tudi dejstvo, da je strokovno delo za pomoč ljudem v težavah in stiskah zelo drago, skupine pa delujejo po načelu ljubiteljskega prostovoljskega dela (Kladnik 1997).

Medgeneracijske skupine za kakovostno staranje so majhna prijateljska skupina, ki šteje največ devet ljudi in se redno tedensko v njej srečujeta dva za to usposobljena prostovoljca iz srednje generacije, nekaj starejših ljudi, če je možno pa še kdo iz prve in druge generacije. Medgeneracijske skupine težijo k temu, da bi bili mlajši redni člani pri srečevanju, da bi se starejši lahko tesneje povezovali z mladimi. Iz teh besed je razvidno, da skupina starim ljudem prepereči osamljenost, srednja generacija pa se v njej pripravlja na svojo kakovostno starost, poleg tega pa mladi odkrivajo modrost pri starih ljudeh, kraj pa z mrežo skupin dobiva sodobno socialno mrežo za medgeneracijsko povezovanje (Ramovš 2003, 348).

Za dobro delovanje skupin je odločilnega pomena:

- pridobivanje primernih prostovoljcev srednje generacije, ki se vrši najbolj pristno pri ozaveščanju celotnega prebivalstva o kakovostnem staranju,

- dobro usposabljanje prostovoljcev za ustanovitev in vodenje skupine,
- stalno vzdrževanje njihove kondicije na sodoben način.

Pri usposabljanju prostovoljskih voditeljev skupin so poleg vsebin o kakovostni starosti in o medgeneracijski mreži za kakovostno staranje pomembne vse vsebine naštetih pri prejšnjih programih in še naslednje:

- spoznanja o skupini in skupinskem delu,
- metodika za ustanovitev in samostojno vodenje skupine,
- spoznanja in veščine o sodelovanju dveh sovoditeljev pri ustanovitvi in vodenju skupine oziroma enega voditelja in enega voditeljskega sodelavca,
- skupnostna metodika za sodelovanje skupin v mreži (Ramovš 2003, 349).

Voditelji se morajo redno mesečno srečevati v intervizijski skupini v kraju, kjer delujejo.

## 7 EMPIRIČNI DEL

### 7.1 Opis metodologije

Za empiričen del diplomske naloge sem uporabila strukturirani intervju. Vsi so na intervju pristali brez prisile in so bili pripravljeni odgovarjati na osebna vprašanja. Nekateri so se bolj razgovorili, drugi manj. Da bi dobila čim več informacij o občutkih, kako medgeneracijsko povezovanje vpliva na kakovost življenja starih ljudi, sem intervjuvala 3 stare ljudi, ki so vključeni v medgeneracijsko skupino, 3 stare, ki živijo doma (v razširjeni družini ali sami) in niso vključeni v medgeneracijsko skupino. Potem sem intervjuvala 3 mlajše, ki so kot voditeljice medgeneracijske skupine vključene v medgeneracijsko povezovanje, in 3 mlajše, ki niso vključeni v skupino, in me je zanimal njihov stik s starejšimi in kaj jim pomeni druženje z njimi.

Intervju sem razdelila na štiri sklope. Zaradi lažjega razumevanja sem odgovore intervjuvancev napisala v knjižnem jeziku. Prepis oz. transkripcija celotnih intervjujev je na koncu diplome.

Kot cilj prvega sklopa sem si zadala izvedeti čim več subjektivnega mnenja mlajših ljudi, ki niso vključeni v medgeneracijske skupine, in sicer o staranju, starosti in medgeneracijskem povezovanju (24, 30 in 33 let).

Cilj intervjuja v drugem sklopu je bil podrobneje pridobiti podatke in raziskati, kako poteka medgeneracijsko sodelovanje z ljudmi, ki so v ta proces vključeni iz druge smeri, torej kot voditeljice medgeneracijskih procesov.

Cilj intervjuja v tretjem sklopu je bil podrobneje pridobiti podatke, zakaj starostniki v medgeneracijsko skupino niso vključeni in kako kvalitetno starost glede na to živijo.

Cilj četrtega sklopa intervjujev pa je bil dobiti mnenja starostnikov, ki so vključeni v medgeneracijsko skupino. Kakšen je njihov odnos oziroma smisel življenja, zdravstveno stanje in spremembe, ki jih je v njihovo življenje prinesla vključitev v medgeneracijsko skupino.

Vsa imena, ki jih navajam v analizi intervjujev, so izmišljena.

## 7.2 Analiza intervjujev

### 7.2.1 Mnenja o starosti in staranju

Tabela 7.1 Mnenja o starosti in staranju mladih, srednje in starejše generacije

Niso vključeni v medgeneracijsko skupino	Mnenje o starosti in staranju	Želje ob svoji starosti	Strah pred starostjo
Veronika (30)	Malo strahu pred boleznijo v starosti, staranje kot nekaj normalnega.	Aktivna, zdrava in v družbi	Se ne bojim.
Helena (33)	Staranje je lepo in pomembno.		Se ne bojim.
Julijana (24)	Strah pred staranjem in starostjo.	Aktivna v družini.	Ja, bojim se, bojim se smrti.
Vključene v medgeneracijsko skupino.	Mnenje o starosti in staranju	Želje ob svoji starosti	Strah pred starostjo
Marjeta (38)	Ni me strah starosti.	Zdravje, stiki z vsemi generacijami.	Ni strahu.
Jana (62)	Starost prej fizična kot duhovna.	Kvalitetno staranje s humorjem in optimizmom.	Ni strahu.
Majda (40)	Zavedanje, da staranje prinese svoje.	Kakovostno staranje med svojo družino.	Ni strahu.

Iz tabele razberemo, kako imajo mladi kljub temu, da niso vpeti v uradna medgeneracijska druženja, pozitiven odnos do starosti in starostnikov. Intervjuvanki Veronika in Helena imata redne ali občasne stike s starejšimi znotraj svoje družine. Razvidno je, da se starosti ne bojita in da jima je druženje s starejšimi pomembno in prijetno.

*"Ko sem bila najstnica, sem stari mami pomagala, da sem ji pulila kocine na bradi, jo počesala in se smejala njenim šalam, ker sem ji hotela polepšat dan, čeprav se mi njene šale takrat niso zdele smešne."* (Helena, 33) Med tremi intervjuvankami izstopa zadnja Julijana, ki ima zaradi predsodkov in stereotipov negativen odnos do starosti in starostnikov.



*"Živim v študentskem domu in se družim predvsem s svojimi prijatelji, s katerim skupaj živimo in hodimo na faks. Konec tedna pa grem domov k staršem in kdaj pa kdaj še na obisk k moji stari mami, ki živi v domu za ostarele." (Julijana, 24)*

Ta odnos lahko podpremo s Pečjakovo trditvijo, ki pravi, da je vse manj družin, v katerih živi več generacij skupaj. Zaradi manj priložnosti za stike mlajših generacij s starejšimi se v okolju začnejo pojavljati predsodki in miti (Pečjak 2007).

*"Kaj pa vem, mogoče, če bi se več družila s starimi ljudmi ali pa imela z njimi redne stike, da bi jih bolje razumela." (Julijana, 24)*

Vse intervjuvanke imajo enake želje od svoje starosti. Želijo biti aktivne in starost preživljati v krogu svoje družine. Mlajšo generacijo je malce strah starosti, Veroniko je strah nemoči v bolezni in težave s spominom, Heleno je strah, da bi bila v starosti nekemu v breme, Julijano pa, ker ne ve, kaj jo čaka. Pri zadnji je v odgovoru zaznati pomanjkanje informacij o starosti in pomanjkanje druženja s starejšimi.

*"Želim si lepo, mirno in seveda zdravo starost, da bi bila lahko tudi jaz, ko bom starejša, še vedno v stiku z vsemi mlajšimi generacijami. Želim pa si tudi, da bi lahko bila z možem čim dlje skupaj." (Marjeta, 38)*

Izgube partnerja so ena izmed najbolj bolečih izgub, ki vodijo v osamljenost, saj taka izguba lahko pomeni tudi izgubo dolgoletnega prijatelja, sogovornika, skratka nekoga, ki jim je bil dolga leta v pomoč, oporo in veselje (Kogoj 2004; Pečjak 2007; Ramovš 2003).

Tukaj naj omenim še raziskavo, ki sta jo opravili Hlebec in Filipovič Hrast o tem, kako pomembna je družina kot opora v različnih življenjskih situacijah. Prišli sta do rezultatov, da vse generacije uporabljajo medgeneracijske vire socialne opore, ki pa so najpomembnejši za najmlajše (18–29) in najstarejše (70+) (Hlebec in Filipovič Hrast 2009). Iz odgovora je prav tako razviden strah pred izgubo zakonca, ki lahko pripelje do srečanja s tegobami osamljenosti, ki pestijo večino starejših (Pečjak 2007).

Nobene intervjuvanke, ki so vključene v medgeneracijsko skupino, ni strah starosti, saj se nanjo dobro pripravljajo tudi preko programov medgeneracijskega povezovanja *"V skupini spoznavam, da je starost prej fizična kot duhovna, saj v srcu si res lahko zelo dolgo mlad. Vsak ima v sebi do smrti skrit delček otroka. Le negovati ga je treba in ga vsake toliko časa vzpodbuditi, da pride na plan in takrat si zelo srečen in vesel." (Jana, 62)*

**Tabela 7.2 Materialna preskrbljenost, zdravstveno stanje, smisel življenja pri starostnikih**

<b>Vključeni v medgeneracijsko skupino</b>	<b>Odnos do življenja pred vključitvijo v skupino</b>	<b>Materialna preskrbljenost</b>	<b>Zdravstveno stanje pred vključitvijo v skupino</b>	<b>Pogostost socialnih stikov pred vključitvijo</b>	<b>Smisel življenja pred vključitvijo</b>	<b>Občutki osamljenosti</b>
Lojze (77)	Po smrti žene ostal sam, depresiven.	Dobra materialna preskrbljenost.	Bolan in depresiven.	Po smrti žene, pred petimi leti, sam.	Brez smisla, objokan.	Osamljeno, tesnobno, brez cilja.
Matilda (69)	Zagrenjena, brez veselja.	Dobra materialna preskrbljenost.	Žalostna in zagrenjena.	Po upokojitvi sama. Podrl se je svet.	Brez smisla.	Osamljeno, potrto.
Pavel (72)	Poizkus samomora, življenje brez pomena.	Dobra materialna preskrbljenost.	Grozno psihično zdravstveno stanje.	Vsakodnevni stiki z ženo in sinom.	Pred boleznijo rad delal z lesom.	Osamljeno, čeprav sem imel družbo.
<b>Niso vključeni v medgeneracijsko skupino</b>	<b>Odnos do življenja</b>	<b>Materialna preskrbljenost</b>	<b>Zdravstveno stanje</b>	<b>Socialni stiki</b>	<b>Smisel življenja</b>	<b>Občutek osamljenosti</b>
Štefka (87)	Veselje, delavnost, vera	Vsega dovolj	Po svojem mnenju dobrega zdravja.	Cel dan sama.	Bog	Poleti gre, pozimi je grozno.
Jerica (89)	Spoštljiv	Vsega dovolj	Sem kar v redu.	Vsakodnevni stiki znotraj medgeneracijske družine.	Molitev	Pogreša moža.
Pavla (82)	Spoštljiv, od nekdanj	Čisto preskrbljena.	Jaz v redu, mož bolan.	Mož in sin, vsakodnevno.	Mož, družina, vera	Občutki osamljenosti.

Iz razpredelnice lahko razberemo, da so vsi starostniki zadovoljni s svojim finančnim stanjem in materialno preskrbljenostjo. Ta skupina intervjuvancev je generacija, ki se je zaradi vojne s pomanjkanjem in prikrajšanostjo naučila živeti že v mladosti. Sprijaznjeni so s težkim življenjem in zadovoljni s tem, kar imajo (Hlebec in drugi 2010).

Starostniki, ki so vključeni v medgeneracijsko skupino so imeli pred vključitvijo zelo negativen odnos do življenja. Dva izmed njih sta si hotela sama končati življenje. Pri starostnikih, ki niso vključeni v medgeneracijsko skupino, je opaziti pozitiven odnos do življenja, ki ga jim v veliki meri daje vera, molitev in družina, ki jih vidijo kot smisel njihovega življenja. Za kakovostno življenje in starost mora človek doživljati svoje dotedanje življenje kot smiselno in vrednostno (Ramovš 2000).

Intervjuvanci, ki so danes vključeni v medgeneracijsko skupino, so bili zaradi dogodkov v preteklosti (upokojitev, smrt žene, slabo psihično zdravje) brez smisla do življenja in slabega psihičnega zdravja.

*"Meni so šli vsi na živce. Mladi in še mlajši ter stari. Jaz se nisem nikoli poročila in nimam otrok. Bila sem zagrenjena in sploh nisem imela več nobenega veselja". (Matilda 69)*

Dr. Kogoj v intervjuju piše, da do psihične bolezni pri starostnikih prihaja zaradi konfliktov med bližnjimi, upokojitve, smrti zakonca. Da bi ugotovili, da človek ni fizično bolan ampak ima depresijo, moramo gledati ne le spremembe na fizični ravni temveč tudi spremembe v njegovem načinu življenja in spremembe navad, saj se lahko začetni znaki depresije kažejo kot izguba interesa za stvari, ki so ga zanimale dotlej, za motnje pozornosti, za izraženo ali v njegovi okolici zaznano zmanjšanje samospoštovanja in celo vedno izrazitejše občutke krivde.

*Vsak depresiven bolnik vidi svoje težave hujše, kot so v resnici, in ko se teh stvari nabere veliko in preveč, začne depresiven bolnik razmišljati tudi o smislu življenja in o smrti kot možnem izhodu. Ne gre le za to, da starostnik večkrat pomisli na smrt, češ, saj sem svoje življenje že odživel, ampak v resnici neredko tudi sam aktivno poseže v to, da svoje življenje dokonča (Kogoj 2009).*

Slabo duševno stanje gospe Matilde lahko razložimo s problemi, ki jih prinaša upokojitev.

*"Ko sem šla v pokoj, sem se zaprla vase in konec. Moj svet se je podrl, bilo je tako grozno, da vam ne morem povedat." (Matilda, 69)*

Naj tu omenim Pečjaka, ki piše, da je prehod in začetek tretjega življenjskega obdobja eno najbolj stresnih obdobjev v življenju. Ljudje, ki so radi delali in jim je delo dajalo smisel in način življenja, po upokojitvi padejo v življenje polno frustracij, ki jim sledi depresija in upad duševnih funkcij (Pečjak 2007).

Vsi trije so se pred vključitvijo v skupino počutili osamljeno, tudi Pavel, ki živi skupaj z ženo in sinom. *"Zadrževal sem se bolj sam zase, čeprav živim s sinom in ženo. Nobenemu nisem hotel povedati svoje težave in vsi so videli kam tonem in jim je bilo težko."* (Pavel, 72) Tako je padal vedno globlje, dokler si ni hotel končati življenja. Vsak človek, star pa še posebej, potrebuje nekoga, ki mu lahko pove zgodbe, ki jih je doživel, kaj čuti, misli, česa ga je strah, na kaj je ponosen, ... Potrebuje nekoga, ob katerem se lahko nasmeji, razjoka, ne da bi s tem zmanjšal svoje spoštovanje in spoštovanje drugega (Ramovš 2003).

## 7.2.2 Pomen medgeneracijskega povezovanja

Niso vključene v medgeneracijsko povezovanje	Socialni stiki	Smisel življenja	Pomen stika s starimi ljudmi	Pogostost druženja s starimi	Občutki ob druženju
Veronika (30)	Večgeneracijska družina	Vera, družina, prijatelji	Zelo pomembno	vsakodnevno	Spoštovanje, modrost, veselje
Helena (33)	Družina in ista generacija, občasno stari starši.	Bog, mož in otroci	Prijetno	Občasno	Ničesar posebnega
Julijana (24)	Prijatelji in družina. Mama v domu za ostarele.	Druženje s prijatelji, odnosi, šport	Nepomembno	Nikoli	Strah, neprijetni občutki

**Tabela 7.3 Pomen medgeneracijskega povezovanja za mlajšo, srednjo instarejšo generacijo.**

Vključene v medgeneracijsko povezovanje	Socialni stiki	Smisel življenja	Pomen stika s starimi ljudmi	Pogostost druženja s starimi	Občutki ob druženju
Marjeta (38)	Sosedje (od 70 let naprej) in otroci.	Družina, vera, prijatelji	Zelo pomembno.	Vsak dan.	Sreča in energija.
Jana (62)	Partner, družina, družabna srečanja	Optimizem in dobro voljo prenesti na druge.	Ob starejših se učim strpnosti, modrosti, sočutja.	1–krat tedensko	Druženje me obogati, osreči, občutek, da me nekdo potrebuje,
Majda (40)	Svojci, delavnice s podobno mislečimi	Vrednote, poštenje, etika.	Starejše poskušam razumeti.	1–krat tedensko	Spoštovanje, drugačen pogled na svet starih.

<b>Niso vključeni v medgeneracijsko skupino.</b>	<b>Socialni stiki</b>	<b>Pomen druženja z drugimi generacijami</b>	<b>Občutek osamljenosti</b>	<b>Bi se vključili v medgeneracijsko skupino?</b>
Štefka (87)	Cel dan sama.	Hrepeni po druženju.	Poleti gre, pozimi je grozno.	Ja, super.
Jerica (89)	Vsakodnevni stiki znotraj medgeneracijske družine.	Družina me drži pokonci.	Pogreša moža.	Zaenkrat ne, imam doma dovolj druženja.
Pavla (82)	Mož in sin vsakodnevno.	Nepopisni občutki ob druženju z mlajšimi.	Občasni občutki osamljenosti.	Ne, skrbim za moža.

<b>So vključeni v medgeneracijsko skupino.</b>	<b>Pogostost socialnih stikov pred vključitvijo</b>	<b>Občutki osamljenosti</b>	<b>Vzrok za vključitev v skupino</b>	<b>Spremembe po vključitvi</b>	<b>Pomen stika z drugimi generacijami</b>	<b>Zdravstveno stanje po vključitvi</b>	<b>Odnos do življenja in smisel življenja po vključitvi</b>
Lojze (77)	Po smrti žene, pred petimi leti, sam.	Osamljeno, tesnobno, brez cilja.	Povabilo prijatelja.	Upanje.	Napolnijo me z energijo.	Srečen, bolj vesel, samo občasno depresiven.	Ja. Obdelujem vrt, grem k sosedi.
Matilda (69)	Po upokojitvi sama. Podrl se je svet.	Osamljeno, potrto.	Povabilo prostovoljke.	Veselje in spoštovanje drugih.	Zdaj mislim tudi na druge, ne samo nase.	Občutek osebnega zadovoljstva in fizičnega zdravja.	Sprejemam druge. Življenje je bolj polno.
Pavel (72)	Vsakodnevni stiki z ženo,	Osamljeno, kljub družbi.	Zdravnik svetoval pogovor.	Občutek poslušanja	Občutek, da sem potreben.	Izboljšano psihično zdravje.	Delo z lesom. Veselje.

Veronika, ki pripada mlajši generaciji, živi v večgeneracijski družini in daje velik pomen stikom s starimi ljudmi. Le te jo navdajajo z občutki spoštovanja, modrosti in veselja. Prav tako ji je zelo pomembno, da se njeni otroci družijo s staro mamo.

*"Mislim, da je dobro, da otroka raste skupaj s starejšimi, da že od malih nog spoznavata tudi drug pogled na svet."*(Veronika, 30)

Tudi Spence in Radunovich (2007) dajeta velik pomen povezovanju med otroci in starejšimi odraslimi. Pravita, da bi morali starši vzpodbujati odnose med otroci in starejšimi družinskimi člani ali starejšimi odraslimi v skupnosti. Ramovš je prav tako mnenja, da mora človek v vsakem življenjskem obdobju poskrbeti, da je povezan vsaj z enim pozitivno usmerjenim človekom iz vsake generacije. Kakovost staranja in življenja v starosti je po njegovem odvisna od medgeneracijske povezanosti (Ramovš 2012).

Vse tri intervjuvanke (Marjeta 38, Jana 62, Majda 40), ki so vključene v medgeneracijsko druženje, imajo pozitiven odnos do življenja in starosti. Trudijo si živeti pošteno z moralnimi in etičnimi vrednotami. Njihov smisel življenja so družina in njihov optimizem, ki ga kot voditeljice širijo med udeležence medgeneracijskega druženja.

*"V letih, v katerih sem, se mi zdi zelo pomembno, da je moja prisotnost dobrodošla, da poskušam svoj optimizem in dobro voljo prenesti na druge."* (Jana, 62)

Pri oblikovanju in udejanjanju smiselnega človekovega delovanja v raznih življenjskih obdobjih, posebej v starosti, se razvijajo in uvajajo razne skupine starih za samopomoč. Ramovš pravi, da so te nekrvne skupine zdravilo proti osamljenosti in brezcilnosti na stara leta (Ramovš v Hojnik–Zupanc 1997).

Dve intervjuvanki imata redne stike s starejšimi enkrat tedensko, ena pa vsak dan. Druženje s starejšimi jih bogati, osrečuje in jih navdaja z občutkom, da jih nekdo potrebuje.

Intervjuvanke (Štefka 87, Jerica 89, Pavla 82) imajo stike z drugimi generacijami preko sosedov in družine. Najpogostejše stike ima Jerica, ki živi večgeneracijski družini.

*"Zelo sem vesela, da je tako, saj mi ni nikoli dolgčas, še posebej sedaj, ko ne morem več kuhati in morajo skrbeti zame."* (Jerica, 89)

Spence in Radunovich sta mnenja, da si starejši s povezovanjem z mlajšo generacijo zapolnijo svoje življenje, povezovanje pa je enako koristno tudi za mlajše (Spence in Radunovich 2007). Štefka ima zelo rada, ko sosedovi otroci pritečejo k njej in jih razveseli z bonboni. To ji osmisli njen dan. Tu lahko govorimo o medgeneracijski solidarnosti v skupnosti na nivoju, ki je čisto neformalen in neorganiziran, v okviru medsoseskkih odnosov. Tudi tukaj prihaja do

medgeneracijskih stikov in povezav in s tem do medgeneracijske solidarnosti (medsosovski odnosi, pomoč, prijateljstvo). Vse zgoraj navedeno pa prispeva velik del h kvaliteti življenja starih ljudi (Hlebec in drugi 2012).

Zelo velik poudarek dajejo druženju z mlajšimi generacijami. Štefka mlajšo družbo zelo pogreša.

*"Zelo rada bi se malo več družila z mlajšimi, da bi izvedela, kaj se pri njih dogaja. Zelo rada se pogovarjam s sosedi, takoj ko katerega slišim, grem ven."* (Štefka, 87)

Kako prav bi prišla gospe vključitev v program, o katerem govorita Spence in Radunovich, ki dajeta velik pomen programom v skupnosti, kjer se povezujejo otroci in starejši odrasli. Predlagata dejavnosti, ki bi lahko pomagale negovati odnos med prvo in tretjo generacijo. Te dejavnosti so: pripovedovanje zgodb, pisanje pisem (zaradi prevelike oddaljenosti), učenje spretnosti (starejši imajo določene sposobnosti, ki bi zanimale otroke in bi se jih lahko naučili), branje drug drugemu, pripravljanje obroka (če živijo skupaj), izdelovanje albuma (lepljenje slik in pripovedovanje zgodb iz preteklega življenja), vzpostavitev telefonskih prijateljev (aktivnost, ki lahko poveže starejše odrasle v skupnosti z otroki, ki po koncu pouka ostanejo sami), pogovor o narodni dediščini, vrtnarjenje, gledanje vremena, pripovedovanje šal, razpravljanje o hobijih.. (Spence in Radunovich 2007).

Na koncu naj omenim še občutek osamljenosti, ki je navzoč v odgovorih zgoraj navedenih intervjuvank, ki niso vključene v medgeneracijsko skupino. Pri odgovorih pa ne gre tako za občutek osamljenosti, ampak bolj za samoto (pogrešanje moža, nostalgija po mladosti). Ločiti moramo osamljenost od samote, saj človek, ki je sam, še ni nujno osamljen in se v tej svoji samoti počuti dobro, v stiku z ljudmi pa so njegovi odnosi z njimi ustrezni (Ramovš 2003).

Pri vprašanju o vključitvi v medgeneracijsko skupino je zanimanje pokazala le Štefka (87), ki ima najmanj socialnih stikov in živi sama.

*"Ja, sej to je pa super. Samo mene ne bi nihče peljal, ker nikoli nimajo časa. Morem vprašati vnuke ali pa hčerko, če bi to šlo. To bi pa zelo rada hodila, pa še z mojimi vrstniki bi kakšno rekli. Še dobro, da ste mi povedala."* (Štefka, 87)



Skupine starih za samopomoč so sodobna oblika nekrvnega sorodstva, družine. Če ljudje izgubijo družino in socialno okolje, jim skupine nudijo nadomestilo, kjer se počutijo varne in sprejete. Prav tako pa jim vliva upanje vase, vrača smisel življenja in pomaga pri premagovanju osamljenosti (Postružnik 1999, 340).

Stari (Lojze 88, Matilda 69, Pavel 72), ki so vključeni v medgeneracijsko skupino, so bili pred vključitvijo osamljeni in brez socialnih stikov. V dvogeneracijski družini je živel le Pavel (72). Po vključitvi v medgeneracijsko skupino se je njihovo življenje spremenilo. Zopet so našli smisel življenja. Pavel je k vključitvi vzpodbudil tudi svojo ženo.

*"Končno ljudje, ki poslušajo in ne samo grajajo. Tudi žena se je vključila in mislim, da se zdaj tudi doma boljše razumeva. Zelo se veselim druženja, kjer lahko nekemu poveš stvari, ki so se zgodile trideset let nazaj, pa ti ne bo rekel, da je to staro sra..." (Pavel, 72)*

Tedenska srečanja jim dajejo smisel življenja. Matildi (69) so srečanja prinesla nov pogled na svet. Iz njene zagrenjenosti in sovraštva do mlajše generacije je zraslo veselje in prijateljstvo in spoznanje, da so mladi prijazni in odprti tudi do starejših.

*"V skupini srečujem dvajset let starejše in trideset let mlajše. S poznavanjem njihovih zgodb in skozi pogovor sem spoznala stare in mlade. Tudi otroke začnjam spoštovat, čeprav so mi šli prej vedno na živce. Sem veliko bolj vesela oseba kot pred vstopom v skupino." (Matilda, 69)*

Vsem trem se je izredno izboljšalo zdravstveno stanje. Postali so del skupine, kjer so se čutili sprejete in nič več osamljene.

Osamljenost je tudi vzrok za psihosomatska obolenja in za nezadovoljno in nesrečno življenje. Človek, ki je osamljen, se vrti v začaranem krogu in postaja vedno bolj zagrenjen, zato čedalje bolj odbija ljudi od sebe in zato postaja še bolj osamljen (Ramovš 2003, 212).

*"Psihično zdravje se je dosti izboljšalo, čeprav me še kdaj stisne tesnoba, ampak to ni nič proti temu, kot je bilo prej. Očitno sem res potreboval nekoga, da mi je malo prisluhnil." (Pavel, 72)*

Po vključitvi v skupino se je njihov odnos do življenja in smisla v njem zelo spremenil.

*"Zdaj spet rad obdelujem svoj vrt, grem k sosedi na kavo in sam kdaj pokličem svoje vnuke, da bi pršel kaj do njih." (Lojze, 77)*

*"Zdaj vidim, da ima pogovor med generacijam velik pomen. Jaz sem vedno živila sama zase in nisem poznala potreb in načina življenja drugih generacij. Danes mi je življenje bolj jasno. Včasih sem mislila sam nase, zdaj mislim tudi na druge."* (Matilda, 69)

*"Ja, morem reči, da zdaj spet rad delom z lesom. Pa tudi vsak teden se veselim srečanj in to mi tud daje en smisel v življenju."* (Pavel, 72)

Glede na odgovore intervjuvance še kako velja Ramovševa trditev, da so medgeneracijske skupine za kakovostno staranje zdravilo za medčloveško problematiko starih ljudi, saj pomagajo pri reševanju njihovih človeški stisk, hkrati pa so orodje, preko katerega stari mlajšim posredujejo svoje dragocene življenjske izkušnje. Uspešno se spopadajo s problemom osamljenosti, socialne izolacije, duševne potrnosti in nesmisla življenja starih ljudi (Ramovš 2013) .

## 8 SKLEP

Skozi delo sem se srečevala s povezovanjem mladih in starih ljudi v teoriji in praksi. Populacija starejših ljudi v Sloveniji se povečuje, saj se življenjska doba podaljšuje, zmanjšuje pa rodnost. V svoji diplomski nalogi sem izpostavila, kakšna je kakovost življenja starih ljudi. Prek intervjujev sem prišla do spoznanja, da moramo imeti pozitiven pogled na starost in se zavedati, da je človek pomemben kot celota, ki skrbi za ohranitev in krepitev zdravja, obenem pa se zaveda tudi drugih človeških razsežnosti (medčloveški odnosi, učenje, ustvarjalnost) (Ramovš 2003, 47). Kakovostna starost je odvisna od naših misli in dejanj, od naše zavestne odločitve, kako se želimo starati in kaj bomo naredili za kakovost svojega življenja (Hojnik–Zupanc 1997, 1).

Ljudje se moramo na starost pripraviti s pomočjo izobraževanj, informiranjem, medsebojnim povezovanjem in s tečajem medgeneracijskega povezovanja. Za kakovostno starost posameznika je pomembna tudi komunikacija med mladostniki in starimi ljudmi ter generacijo srednjih let. Starejšim so mladi zelo pomembni, saj jim pomagajo ohranjati veselje in življenjsko voljo, nekaterim druženje z njimi pomeni edini smisel v življenju.

Ta medgeneracijska povezanost ima velik pomen na kakovosti življenja starostnikov, saj je med najbolj živimi potrebami v starosti tista po prenašanju svojih življenjskih izkušenj in spoznanj na druge ljudi (Ramovš 2012, 48).

Odgovori, ki sem jih dobila prek intervjujev, so pokazali, da se med mlajšimi ljudmi vsi razen ene osebe z veseljem družijo s starejšimi ljudmi, jim pomagajo in jim krajšajo čas, starostniki, ki so deležni medgeneracijskega povezovanja, pa so srečnejši in imajo večjo voljo do življenja, kot tisti, ki niso povezani v skupine in tudi tako nimajo medgeneracijskih stikov. Starejši, ki so vključeni v medgeneracijsko skupino, so zadovoljni z navezovanjem stikov z drugimi ljudmi in v skupini dobijo nove kontakte in prijateljstva, ki jim nudijo bolj kvalitetno starost.

Skozi raziskavo sem ugotovila tudi, da je starostnikom najbolj pomembna družina, torej partner in otroci, vnuki. Pomembni se jim zdijo tudi prijatelji, s katerimi preživljajo čas. Človek skozi vse življenje potrebuje ob sebi nekoga, ki mu je blizu, saj sta njegova osebna rast

in dobro počutje odvisna od osebnega odnosa z domačimi, prijatelji in znanci (Ramovš 2012, 46).

Starostniki se kljub temu, da niso več produktivni, še vedno srečujejo z drugimi ljudmi in je zato pomembnost medsebojnega odnosa še toliko večja. Ko takšni ljudje ostanejo sami in niso več dejavni je pomembno, da se pozornost usmeri v nove dejavnosti, med katerimi je tudi medgeneracijsko učenje.

Potrebno je ustvariti priložnosti za medgeneracijsko učenje, ki bi združevalo nebiološko povezane otroke, mladino in starejše odrasle. V programih, kjer sta vključeni vsaj dve družinsko in sosedsko nepovezani generaciji, imajo vsi udeleženci koristi, saj se mlajši in starejši uvajajo v nove družbene vloge, s tem pa se razvijajo medgeneracijski odnosi (Kump 2009, 231), ki pozitivno vplivajo na starost, pri tem pa medgeneracijsko povezovanje vpliva na srečo starostnikov. Skupine za medgeneracijsko povezovanje so ključnega pomena za starostnike, ki nimajo drugih socialnih stikov znotraj družine in sosedov. V skupine so namreč največkrat vključeni osamljeni ljudje, ljudje v stiski in tisti, ki so iz različnih razlogov zapustili svoje domove in živijo v domovih za ostarele.

Če ljudje izgubijo družino in socialno okolje, jim skupine nudijo nadomestilo, kjer se počutijo varne in sprejete. Prav tako pa jim vliva upanje vase, vrača smisel življenja in pomaga pri premagovanju osamljenosti (Postružnik 1999, 340).

Člani skupin se dobro počutijo in radi obiskujejo skupino medgeneracijskega druženja. Izvajalci teh skupin pa pripomorejo k izboljšanju same kakovosti življenja starejših in pripravi na svojo lastno starost in staranje. Pozitiven odnos, ki ga imajo med seboj člani in izvajalci, pomaga reševati številne probleme starostnikov, zato skupine v starostnikovo življenje prinašajo boljše in srečnejše počutje in optimizem za novo življenje.

Socialni stiki med generacijami tako igrajo pomembno vlogo v življenju vseh posameznikov. Rada bi poudarila, kar dokazuje tudi moja raziskava, da so za kvalitetno staranje in starost ključnega pomena medgeneracijski stiki oziroma povezovanja in ne samo zaradi starejše generacije, temveč tudi za mlajše in otroke, ki se med temi stiki pripravljajo na svojo starost in staranje. Poleg tega pa na tak način izginjajo stereotipi in miti o starostnikih in se tako gradi in razvija bolj spoštljiv in prijazen odnos do starejših. Ljudje do konca svojega življenja

potrebujemo občutek, da potrebujemo in smo potrebni. Medgeneracijsko povezovanje je ključ do bolj polne in srečnejše prihodnosti vseh generacij.

## 9 LITERATURA

1. Ainsworth, Claire in Le Page, Michael. 2007. "Evolution's greatest mistakes". V *The New Scientist* 195 (2616): 36–39.
2. Accetto, Bojan. 1987. *Starost in staranje: Osnove medicinske gerontologije*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
3. Albertini, Marco, Martin Kohly in Claudia Vogel. 2012. V *Medgeneracijska solidarnost v Sloveniji*, ur. Valentina Hlebec, Maša Filipovič H., Sonja Kump, Sabina Jelenc K., Majda Pahor in Barbara Domanjko, 8. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
4. Betteridge, D. John. 2000. What is oxidative stress? V *Metabolism* 49, 3-8. Germany: Institute for Biochemistry and Molecular Biology I, Heinrich-Heine-University Düsseldorf.
5. Bengtson L., Vern in Petrice S. Oyama. 2007. *Intergenerational Solidarity: Strengthening Economic and Social Ties*. Dostopno prek: [http://www.un.org/esa/socdev/unyin/documents/egm\\_unhq\\_oct07\\_bengtson.pdf](http://www.un.org/esa/socdev/unyin/documents/egm_unhq_oct07_bengtson.pdf) (26. marec 2013).
6. Brown, Jackie, Ann Bowling in Terry Flynn. 2004. *Models of Quality of Life: A Taxonomy, Overview and Systematic Review of the Literature*. Dostopno prek: [http://www.ageingresearch.group.shef.ac.uk/pdf/qol\\_review\\_no\\_ables.pdf](http://www.ageingresearch.group.shef.ac.uk/pdf/qol_review_no_ables.pdf) (27. marec 2013).
7. Cijan, Rafael in Vladimir Cijan. 2003. *Zdravstveni, socialni in pravni vidiki starostnikov*. Maribor: Visoka zdravstvena šola.
8. Davidovič, Biserka. 2006. Strategija skrbi za starejše na področju zdravstvenega varstva. V *Starejši za starejše. Za boljše zdravje in višjo kakovost življenja doma*, ur. Darja Cibic, 23. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
9. OZRK. 2001. *Univerzalna deklaracija o prostovoljstvu*. Dostopno prek: [http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/Prostovoljstvo/Univerzalna\\_deklaracija\\_o\\_prostovoljstvu/](http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/Prostovoljstvo/Univerzalna_deklaracija_o_prostovoljstvu/) (15. april 2016).

10. Eržen, Mateja. 2004. *Mreža medgeneracijskih programov za kakovostno starost v Trbovljah*. Dostopno prek: <http://www.dlib.si> (9. april 2013).
11. European Commission. 2013. *Demografic change in the EU*. Dostopno prek: <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=502&langId=en> (15. marec 2013).
12. Filipovič Hrast, Maša in Valentina Hlebec. 2009. Medgeneracijska solidarnost v Sloveniji in tranzicijske spremembe. V *Brez spopada: kultur, spolov, generacij*, ur. Veronika Tašner, 195–214. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
13. Frankl, Viktor. 2003. *Kakovostna starost*. Socialna gerontologija in gerontagogika, ur. Jože Ramovš, 110. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
14. Gould, James.L in William T. Keeton. 1996: *Biological science, 6th edition*. New York: W.W. Norton.
15. Grün, Anselm. 2010. *Visoka umetnost staranja*. Celje: Društvo Mohorjeva družba: Celjska Mohorjeva družba.
16. Hlebec, Valentina, Maša Filipovič H., Sonja Kump, Sabina Jelenc K., Majda Pahor in Barbara Domanjko. 2012. *Medgeneracijska solidarnost v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
17. Hlebec, Valentina, Matic Kavčič, Maša Filipovič Hrast, Andreja Vezovnik in Martina Trbanc. 2010. Samo da bo denar in zdravje: življenje starih in revnih ljudi. Ljubljana. Fakulteta za družbene vede.
18. Hatton–Yeo in Ohsako. 2008. *Nova paradigma medgeneracijskega učenja*. Sonja Kump, 67. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
19. Hojnik–Zupanc, Ida. 1997. Priprava na upokojitev in starost. V *Dodajmo življenje letom. Nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti*, ur. Ida Hojnik–Zupanc, 3–12. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
20. Institut Antona Trstenjaka. 2012. *Mednarodna konferenca Medgeneracijska solidarnost in staranje*. Zaključna nacionalna konferenca evropskega leta aktivnega staranja in solidarnosti med generacijami. Dostopno prek: <http://www.instantrstenjaka.si/izdelki/102.pdf> (16. junij 2016).
21. Keynes. Geoffrey, Henry Alonzo Myers, Walter Winchell. 2013. *Citati o prijateljstvu*. Dostopno prek: <http://svetbesed.si/?view=items&subcat=59> ( 16. april 2013).

22. Kladnik, Tone. 1997. *Skupina starih za samopomoč v Sloveniji*. V *Dodajmo življenje letom. Nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti*, ur. Ida Hojnik–Zupanc, 27–34. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
23. Kinsella, Kevin in David R. Phillips. 2005. *Global Aging: The Challenge of Success*. V *Population Bulletin*, ur. Mary Mederios Kent. Dostopno prek: <http://www.prb.org/pdf05/60.1GlobalAging.pdf> (20. marec 2013).
24. Knific, Branka. 1997. *Medgeneracijski odnosi*. V *Dodajmo življenje letom. Nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti*, ur. Ida Hojnik–Zupanc, 35–44. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
25. Kobolt, Petra. 2004. *Prostovoljčevo doživljanje osebnega družabništva z osamljenim starim človekom*. *Kakovostna starost* 7 (4): 9–16.
26. Kogoj, Aleš. 2009. *ABC Zdravja*. Dostopno prek: [http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com\\_content&task=view&id=611](http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=611) (2. marec 2016).
27. Končan, Urška. 2011. *Kako generacije doživljajo druga drugo*. *Kakovostna starost* 14 (2): 27–36.
28. Kordeš, Urban in Maja Smrdu. 2015. *Osnove kvalitativnega raziskovanja*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
29. Kovačič, Anita. 2004. *Analiza vlaganja in koristi prostovoljca pri osebnem medgeneracijskem družabništvu*. *Kakovostna starost* 7 (4): 2–8.
30. Kožuh Novak, Mateja. 2006. *Projekt starejši za višjo kakovost doma*. V *Starejši za starejše*, ur. Darja Cibic, Irena Drenik, Mateja Kožuh-Novak, Anka Ostrman, Milan Pavliha in Angelca Žiberna, 71–80. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
31. --- 2009. *Kako reševati problem staranja prebivalstva? Povzetki z mednarodnega seminarja o staranju svetovnega prebivalstva in razvoju*. V *Starajoča se družba : čas za nove izzive. Zbirka Dokumenti*, ur. Mateja Kožuh Novak in Matjaž Vizjak, 21–34. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije.
32. Kump, Nataša in Nada Stropnik. 2010. *Položaj starejših: Prispevek za novinarsko konferenco: SURS*. Ljubljana: Inštitut za ekonomska raziskovanja.
33. Kump, Nataša in Tine Stanovnik. 2011. *Socialnoekonomski položaj upokojencev in starejšega prebivalstva v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za ekonomska raziskovanja.

34. Kump, Sonja. 2009. Krepitev skupnosti s pomočjo medgeneracijskih programov učenja. V *Brez spopada: kultur, spolov, generacij*, ur. Veronika Tašner, 229–241. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
35. Kunemund, Harald. 2012. V *Medgeneracijska solidarnost v Sloveniji*, ur. Valentina Hlebec, Maša Filipovič H., Sonja Kump, Sabina Jelenc K., Majda Pahor in Barbara Domanjko, 10. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
36. Lukas, Elisabeth. 1993. *Družina in smisel*. Celje: Mohorjeva založba.
37. Lüscher, Kurt. 1998. *A Heuristic Model for the Study of Intergenerational Ambivalence*.  
Dostopno prek: [http://kops.ub.uni-konstanz.de/bitstream/handle/urn:nbn:de:bsz:352-op2778/277\\_1.pdf?sequence=1](http://kops.ub.uni-konstanz.de/bitstream/handle/urn:nbn:de:bsz:352-op2778/277_1.pdf?sequence=1) (26. marec 2013).
38. Mali, Jana. 2009. Medgeneracijska solidarnost v obstoječih oblikah skrbi za stare ljudi. V *Brez spopada: kultur, spolov, generacij*, ur. Veronika Tašner, 243–256. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
39. --- in Mateja Nagode. 2009. Medgeneracijsko sožitje kot temelj sodobne socialne politike v Sloveniji. V *Brez spopada: kultur, spolov, generacij*, ur. Veronika Tašner, 215–228. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
40. Mandič, Srna. 2012. V *Medgeneracijska solidarnost v Sloveniji*, ur. Valentina Hlebec, Maša Filipovič H., Sonja Kump, Sabina Jelenc K., Majda Pahor in Barbara Domanjko, 8. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
41. MDSSZ. 2006. *Strategija varstva starejših do leta 2010–solidarnost, sožitje in kakovostno staranje prebivalstva*. Ljubljana: Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve.
42. MDSSZ. 2012. *Program aktivnosti in prednostnih nalog v Republiki Sloveniji v okviru evropskega leta staranja in medgeneracijske solidarnosti 2012 (osnutek)*. Dostopno prek: [www.mddsz.gov.si/.../Program\\_aktivnosti\\_el2012\\_140212.doc](http://www.mddsz.gov.si/.../Program_aktivnosti_el2012_140212.doc) (13.april 2016)
43. Mestna knjižnica Kranj. 2013. *Prostovoljstvo*. Dostopno prek: <http://www.mkk.si/spoznajte-knjiznico/sodelujte-z-nami/prostovoljstvo/> (14.april 2016).
44. Medgeneracijsko društvo Z roko v roki. 2013. *O nas*. Dostopno prek: <http://z-rokovrski.si/o-nas/> (18. april 2013).
45. Mesec, Blaž. 1998. *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.



46. Milavec Kapun, Marija. 2011. *Starost in staranje*. Ljubljana: Zavod IRC.
47. Newman. 2009. Krepitev skupnosti s pomočjo medgeneracijskih programov učenja. Sonja Kump, 231. V *Brez spopada: kultur, spolov, generacij*, ur. Veronika Tašner, 229–241. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
48. Pečjak, Vid. 1998. *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Bled: Samozaložba
49. --- 2007. *Psihologija staranja*. Bled: Samozaložba.
50. Pentek, Metka. 1997. Značilnosti staranja in možnosti vplivanja na dejavnike tveganja. V *Dodajmo življenje letom. Nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti*, ur. Ida Hojnik–Zupanc, 45–58. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
51. Pirc, Vera in Nataša Zakrajšek. 2006. *Kako smo ljudem pomagali – primeri dobre prakse*. V *Starejši za starejše*, ur. Darja Cibic, 193–210. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
52. Polšak, Borut in Tomaž Lampe 2011. *Proces staranja, vzroki, posledice in ukrepi*. Posvetovanje: Aktivno in zdravo staranje, 10. marec 2011. Dostopno prek: <http://www2.zf.uni-lj.si/ri/publikacije/staranje2011/1.pdf> (24. december 2015).
53. Postružnik, A. 1999. *2. slovenski kongres prostovoljcev: Prostovoljno delo srednješolcev in osnovnošolcev – medgeneracijsko povezovanje*. Ljubljana: Socialna zbornica Slovenije.
54. Ramovš, Jože, Kladnik, T., Knific, B. 1992. *Skupine starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo.
55. Ramovš, Jože. 1997. Smiselno življenje v starih letih. V *Dodajmo življenje letom. Nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti*, ur. Ida Hojnik–Zupanc, 13–26. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
56. --- 2000. *Medgeneracijska povezanost, samopomoč in kakovostna starost*. 39 (4/5). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
57. --- 2003. *Kakovostna starost*. Socialna gerontologija in gerontagogika. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
58. --- 2012. *Za kakovostno staranje in lepše sožitje med generacijami*. 3. dopolnjena izdaja. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
59. --- 2013a. *Staranje v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

60. --- 2013b. *Medgeneracijska središča*. Dostopno prek: <http://www.delo.si/novice/med-generacijska-sredisca-priloznost-za-sozitie-med-tremi-generacijami.html> (29. december 2015).
61. Sedmak, Marijan in Azra Kristanič. 2005. *Nova podoba staranja – siva revolucija*. Ljubljana: Združenje svetovalnih delavcev Slovenije.
62. Schipperges, Heinrich. 2010. V *Visoka umetnost staranja*, ur. Andrej Arko, 12. Celje: Društvo Mohorjeva družba: Celjska Mohorjeva družba.
63. Spence, Lynda in Heidi Liss Radunovich. 2007. *Developing Intergenerational Relationships*. Dostopno prek: <http://edis.ifas.ufl.edu/fy1007> (19. avgust 2015).
64. Starc, Martina. 2011. Doživljanje sreče pri starejših Slovencih: medgeneracijski dejavniki in povezanost z življenjskim smislom. *Kakovostna starost* 14 (3): 3–23.
65. Strokovni sodelavci vrtca Jarše. 2016. *Medgeneracijsko sodelovanje vrtec Jarše*. Dostopno prek: [http://vrtec-jarse.si/images/uploads/Medgeneracijsko\\_sodelovanje\\_in\\_u%C4%8Denje\\_-\\_Vrtec\\_Jar%C5%A1e.pdf](http://vrtec-jarse.si/images/uploads/Medgeneracijsko_sodelovanje_in_u%C4%8Denje_-_Vrtec_Jar%C5%A1e.pdf) (15. april 2016).
66. Stropnik, Nada. 1999. *Socialna varnost vključitve Slovenije v EU*. Ljubljana: Inštitut za ekonomska raziskovanja.
67. SURS. 2009. *Prebivalstvo Slovenije danes in jutri, 2008-2060*. Ljubljana: Založba SURS.
68. ---2013. *Mednarodni dan družin*. Dostopno prek: <http://www.stat.si/StatWeb/glavnanavigacija/podatki/prikazistaronovico?IdNovice=5476> (13. april 2016).
69. Špat, Ana in Kevin Rihtar. 2012. *Prostovoljstvo in medgeneracijska solidarnost na Celjskem*. Celje: Medgeneracijski center.
70. Šircelj, Milivoja. 2009. Staranje prebivalstva v Sloveniji. V *Starejši ljudje v družbi sprememb*, ur. Valentina Hlebec, 15–44. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
71. Špidla, Vladimir. 2010. Medgeneracijska solidarnost in staranje. V *Mednarodna konferenca: Medgeneracijska solidarnost in staranje*, ur. Jože Ramovš, 13–16. Ljubljana: Institut Antona Trstenjaka.
72. Trstenjak, Anton. 1998. Štirje letni časi človeškega življenja. V *Kakovostna starost* 1 (1): 4–6. Ljubljana: Institut Antona Trstenjaka.
73. Varga, Renata. 2003. *Teorija motivacije Abrahama Maslowa v humanistični psihologiji*. Dostopno prek: <file:///C:/Users/Luka%20SSD/Downloads/URN-NBN-SI-doc-LT4IAZA J.pdf> (20. maj 2016).

74. Wikipedia.2013. *Hierarhija potreb po Maslowu*. Dostopno prek:  
/Hierarhija\_potreb\_po  
\_Maslowu (27. marec 2013).
75. Žorž, Bogdan. 2002. *Razvajenost–rak sodobne vzgoje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

## PRILOGE

### PRILOGA A: Prvi Sklop intervjujev

Intervju mlajši, ki niso vključeni v medgeneracijsko skupino (Veronika–30 let, Helena– 33 let, Julijana–24 let)

VPRAŠANJA:

#### *1. Kakšni so vaši socialni stiki oz. s kom se družite in kako pogosto?*

V: » Družim se z različnimi populacijami in sicer najprej je tukaj moja družina: mož, dva otroka, potem starši, stara mama, s katerim tud živimo skupaj v hiši, potem pa sta še sestri in njuna družina, prijatelji, sorodniki. V službi sem vzgojiteljica v dijaškem domu, kjer pa največ časa preživim z mladostniki (še posebno z dekleti).«

H: »Največ časa seveda preživim z družino in s širšo družino, a se ob različnim priložnostih dobim tudi s svojimi bivšimi sostanovalkami, prijateljicami z gimnazije, s plesalkami, s katerimi smo plesale skupaj in s puncami iz biblične skupine.«

J: » Živim v študentskem domu in se družim predvsem s svojimi prijatelji, s katerim skupaj živimo in hodimo na faks. Konec tedna pa grem domov k staršem in kdaj pa kdaj še na obisk h moji stari mami, ki živi v domu za ostarele.«

#### *2. Kakšen je vaš smisel življenja oz. kaj vam osmišlja življenje?*

V: » Smisel mojemu življenju dajejo vera, družina in prijatelji– brez tega bi se mi zdelo življenje prazno. Seveda mi je pomembno tudi delo, hobiji, vendar brez prvega ne bi bilo življenje tako polno.«

H: »Težko je kar opisat smisel življenja, lažje ga je čutiti in sploh je vsem, ki niso kristjani, težko razumeti to, da je tvoje bistvo Bog. Moj smisel je v eni niansi v tem, da čutim, da sem njegova, da me je on poslal sem, da sem mu v slavo, da moja vera vanj zraste in se zabavam oziroma uživam z ljudmi, ki mi jih pošilja na pot. Druga niansa smisla, če me pa vprašaš po

osmišljanju življenja, so pa poleg Boga seveda vsi odnosi, ki jih gradim ali se kako drugače vpletem vanje. Da se imam lepo v teh odnosih, posebej to, da uživam z možem in otroki.«

J: »Trenutno je moj smisel življenja druženje s prijatelji, učenje in šport«

*3. Kakšen pomen ima za vas stik z drugima dvema generacijama oz. stik starimi ljudmi?*

V: Ja, mislim, da je za vsakega posameznika zelo pomembno, da se družiti tudi z drugimi generacijami. Zato, ker mislim, da je dobro, da človek goji odnose tudi z otroki, mladimi, s starejšimi, pa tudi starimi; saj vsaka generacija je nekaj svojega, posebnega; od vsakega se lahko kaj naučiš, ali pa mu ti kaj daš. Meni je stik s starimi zelo pomemben, ker se mi zdi, da so danes stari ljudje bolj kot ne odrinjeni na rob družbe. Starosti se v družbi, medijih bojimo; propagirajo vse mogoče izdelke, sam da se ne bi postarali. Jaz pa mislim, da je starost del življenja, tako kot katerakoli druga doba, kjer si na svoj način, še vedno lahko zelo koristen«

H: »Všeč mi je, da rastemo in gremo skozi različna obdobja, tako da me zanima, kako bi recimo razmišljala, če bi se že zavedala kot dojenček in seveda se sprašujem tudi, kakšna bom kot zelo stara. Zato mi je prijetno imeti stik vseh generacij, da se znam spustiti na raven petletnega otroka in na raven sedemdesetletnika. S starejšimi se rada družim, da povprašam za kakšno modrost, nasvet, sploh ljudi, ki jih cenim. Z zelo starimi pa mi je tudi prijetno, jih malo opazovati, kako se vedejo, da recimo že slabo zaznavajo svet, da morda malce smrdijo, so morda obtičali v svojem mladem svetu, morda opisujejo svoje lepo otroštvo ali pa se čez vse pritožujejo. Takrat se vprašam: »Le kakšna bom jaz?««

J: »Trenutno se mi ne zdi nič pomembno se družiti s starimi ljudmi ali pa z otroki. Joj, otroci mi grejo včasih res na živce, starejši pa tudi. Jaz mam najraje svojo družbo prijateljev, ki se skupaj zabavamo«

*4. Kako pogosto se družite s starejšimi in kakšen doprinos k vašemu življenju prinese to druženje?*

V: »Živimo v hiši, kjer živijo tudi starši in stara mama. Tako se s starimi redno srečujemo. Potem so tu še sosede, sosedje, znanci iz cerkve. Ampak to so občasni stiki, redno pa sem v stikih z družino. Vesela sem, da se lahko družim z njo. Kot sem že prej rekla, mislim, da je starost v družbi narobe predstavljena. Meni veliko pomeni, da slišim njen pogled na svet danes, kako so živeli včasih, kaj ji je pomembno. Mislim, da se od starih ljudi lahko veliko naučimo– npr. ceniti stvari– ker oni niso v svoji mladosti veliko imeli, menim, da znajo bolj ceniti vse kar imajo, se zahvaljevati– mi pa preveč jemljemo življenje za samoumevno. Pa tudi bolj so se moral potruditi za vse. Tako da, hvaležna sem, ker mislim, da se lahko od nje kaj naučim; pa še moja otroka sta tudi navdušena nad njo. Pa ne samo to, mislim, da je dobro, da otroka rasteja skupaj s starejšimi, da že od malih nog spoznavata tudi drug pogled, svet.«

H: »Nisem tako pogosto z njimi, se več družim z ljudmi mojih let, a vseeno imam peščico izkušenj. Ko sem bila najstnica, sem stari mami pomagala, da sem ji pulila kocine na bradi, jo počesala in se smejala njenim šalam, ker sem ji hotela polepšati dan, čeprav se mi njene šale takrat niso zdele smešne. Potem sem kot študentka prostovoljno, preko ene organizacije prostovoljcev, pomagala stari gospe in enkrat mesečno za več ur hodila pospravljati stanovanje. Z gospo sva se res hitro povezali, ona me je imela blazno rada, mi veliko razlagala o njenem življenju, kje sedaj živijo otroci, mi svetovala recimo katero zobno pasto naj uporabljam, da bom imela še lepše zobe, čemu naj se izogibam, ... skratka, še danes se pokličeva nekajkrat letno. Trenutno pa je moja vez s starim svetom moževa babica, saj sama nimam več starih staršev, torej prababica najinih otrok, tako da jo z otroci, sploh v dopoldanskem času radi obiščemo, ji prinesemo naše slike, včasih kaj lepega napišemo, ...«

J: » Ni mi do druženja s starimi ljudmi, že starši mi grejo kdaj na živce s svojim pametovanjem. Moja stara mama je živela v svoji hiši in ne pri nas, tako da se nikoli nisem preveč nanjo navezala. Trenutno ne morem reči, ali kaj pogrešam bolj tesen stik z njo, čeprav se večkrat spomnim nanjo, ampak me je kar malo strah iti k njej v dom.«

##### *5. Kaj občutite ob druženju s starejšimi?*

V:« Spoštovanje, modrost, veselje, ... konkretno s staro mamo, pa kdaj tudi kakšno jezo, ker mora »vse« vedet.. ☺ In to, da te učijo potrpežljivosti, ker slabše slišijo, pa moraš kaj večkrat povedati ;).«

H: » Ničesar posebnega ne občutim, enako kot do drugih ljudi. Če jih gledam, ko polnijo jedilnico doma za ostarele, pač vidim, da so nekateri telesno bolj, drugi manj iznajdljivi, nekateri bolj veseli kot drugi, ... enake primerjave lahko delam kot pri malčkih ali tridesetletnikih.«

J: »Kadar pridem v dom za ostarele, me spreleti srh po celem telesu, zato pa tako ne rada grem tja. Ko vidim stare ljudi, ki nimajo več življenja se mi zdi, da bi bilo boljše, da jih ne bi več bilo. V bistvu me je kar malo strah biti družbi s starimi ljudmi.«

#### *6. Kakšno je vaše mnenje o starosti in staranju?*

V: »Starost je del življenja, je obdobje, v katerem začnejo življenjske moči pešati, slabeti. Zato se starosti mogoče malo bojim v tem smislu, da ko pride zraven še bolezen in postane človek nemočen, se ne zaveda več ničesar okrog sebe– samega procesa staranja pa se ne bojim– to se mi zdi normalno. Jaz mislim, da je lahko vsako obdobje lepo, če znaš nanj tako pogledati, odvisno kako gledaš na stvari. Stari ljudje so lahko zelo pomembni v življenju otrok, vnukov, pravnukov, saj razsvetlujejo njihove dneve. Moj dveletnik je najraje pri moji stari mami.«

H: »Ravno nekaj dni nazaj, smo se pogovarjali o temi, kako smo ženske različne od moških in je bila seveda tema tudi starost, pa sem izpadla čudna, ko sem izjavila, da se je starat lepo. Da je bog namensko ustvaril človeka, da se postara, ker je hotel, da umiramo svojemu egoizmu. In če to znaš, si seveda srečen. Biti srečen pa je lepo, dober občutek. Seveda, da tudi jaz rada lepo izgledam, a ne s tem namenom, da bi hotela bit mlajša. Sedaj recimo opazim že kar nekaj gubic in mi jih je fino imet, ker so moja modrost, moja zrelost. Kakšen dan, ko je moja samopodoba nizka, bi že zamenjala z dvajsetletnico, a v resnici, v globjem pomenu definitivno ne bi. Staranje je potrebno za naše zorenje in sprejemanje v polnosti.«

J: »Bojim se staranja in starosti, sej vidim kako stari ljudje trpijo. Ne vem, kaj bo z mano ko bom stara. Ne želim si biti v domu za ostarele, želela bi prej umreti.«

### *7. Kaj si želite od svoje starosti in staranja?*

V: »Želim si, da bi zmogla biti aktivna, na svoj način, tudi v starosti, da bi bila zdrava in da bi imela koga, ki bi me v moji starosti obiskal.«

H: »Želim uživati, se ohraniti zdravo in polno energije. Da bom pri šestdesetih še znala vzeti v roke krtačo za lase in zapet kak hit z mojimi odraslimi otroki ali vnučki, da bom navdušeno razlagala o čem, kar bom še spoznala, ne da bom le zamahnila z roko in rekla, da sem za nekaj že prestara. Rada bi recimo, v starosti opogumljala mlade žene za gojenje krasnega zakona, za naravne porode in vzgojo otrok.«

J: »Jaz bi rada starost preživela aktivno, da bi bila s svojo družino in prijatelji. Najbolj grozno se mi zdi, če bi mogla iti v dom.«

### *8. Se bojite svoje starosti?*

V: »Staranja se ne bojim, mogoče pa se malo bojim visoke starosti, če bo zraven še bolezen, nemoč, težave s spominom, ... Mislim, da če si še zdrav je tudi visoka starost lahko lepa. Če pa ležiš na postelji, z bolečinami, pa je verjetno drugače, težko.«

H: »Svoje starosti se ne bojim, minimalen strah morda čutim samo v misli, da bi bila komu v breme in bi s svojimi leti koga bremenila.«

J: »Ja bojim se, ker ne vem kaj me čaka. Nič drugega v starosti ni več pred tabo, kot samo še smrt, te se pa bojim.«

### *9. Si želite bolj pogostih stikov z drugima dvema generacijama?*

V: »Zaenkrat ne. Mislim, da imam veliko stikov s starejšimi. Če pa jih enkrat ne bi imela, bi verjetno poiskala kaj, da bi bili kot družina vključeni tudi v družbo starih ljudi.«



H: »Seveda si želim stikov, a se mi zdi najbolj zdravo preživljanje časa z nami lastno generacijo, ne da se preveč družiš samo z otroki in morda živiš v svoji preteklosti ali da si s starostniki in razmišljaš le o prihodnosti«

J: »Kaj pa vem, mogoče, če bi se več družila s starimi ljudmi ali pa imela z njim redne stike, da bi jih bolj razumela. Ne vem, trenutno ne razmišljam o tem«

## **PRILOGA B: Drugi sklop intervjujev**

Intervju mlajši, ki so vključeni v medgeneracijsko skupino (Marjeta 38, Jana 62, Majda 40).

### *1. Kakšen je vaš odnos do življenja?*

M:« Zelo rada imam življenje in ljudi, ki mi pridejo nasproti. Sem pozitivna in tudi drugim pomagam k lepšemu pogledu na svet. Sem poštena in dam velik poudarek na etične in moralne vrednote.«

J:« Moj odnos do življenja je spoštljiv in pozitiven, po drugi strani pa kar malo radoveden in nagajiv. Najbolj pomembne stvari v življenju se mi zdijo poštenje in moralna neoporečnost, vsemu temu pa sledi ljubezen in dobrota.«

MAJDA:« Trudim se živeti pozitivno, do sebe in okolice. Moje vrednote so etika, morala, poštenje«

### *2. Kakšni so vaši socialni stiki oz. s kom se družite in kako pogosto?*

M: »Živim na vasi med različno starimi ljudmi. Moja vsakdanja družba so sosodje, ki so že starejši (od 70 let naprej) in otroci, saj me kot mamico vedno obkrožajo«

J: »Seveda so moja vsakodnevna druženja predvsem vezana na partnerja, družino, pogosto pa tudi na družabna srečanja s prijatelji in znanci.«

MAJDA: »Vsak dan se družim s svojci, občasno pa se srečujem na raznih delavnicah s podobno mislečimi. »

### *3. Kakšen je vaš smisel življenja oz. kaj vam osmišlja življenje?*

M: »Moje življenje osmišljajo moja družina, vera, prijatelji. Brez druženja z drugimi ljudmi bi bilo moje življenje prazno. Zelo rada grem enkrat ali dvakrat na teden med stare ljudi v

medgeneracijsko skupino, saj me napolnijo z energijo, da lahko prenašam druge napore, ki jih prinaša življenje»

J: »V letih v katerih sem, se mi zdi zelo pomembno, da je moja prisotnost dobrodošla, da poskušam svoj optimizem in dobro voljo prenesti tudi na druge.«

MAJDA: »Moj smisel življenja je, da živim dobro po načelih kot so vrednota, poštenje etika. Če se držiš tega, boš našel smisel v življenju.«

#### *4. Zakaj ste se vključili v skupino?*

M: »Med obiskom pri neki starejši mami, sem prišla do spoznanja, da bom za druge in sebe lahko naredila največ, če bom prišla med ljudi, ki so potrebni le pogovora, lepega pogleda ali stiska roke. In stari v moji skupini to prav gotovo so. Ne boste verjeli, kako so srečni, ko pride dan našega srečanja.«

J: »Velika želja v meni še iz otroštva – pomagati ljudem. Nisem razmišljala, da bodo to prav ljudje v jeseni življenja. Vendar, tako je nanoslo in vesela sem tega.«

MAJDA: »Zato, da bi poizkušala skozi oči starih videti svet, kot ga vidijo oni.«

#### *5. Kakšen pomen ima za vas stik z drugima dvema generacijama?*

M: »Meni se zdi zelo pomembno, da se mlajši in starejši srečujemo in gojimo drug do drugega lep prijateljski odnos. Sama vem, da če s pogovorom nekoga osrečim, bom srečna tudi sama. Za otroke pa je nekaj neprecenljivega, če se lahko družijo s starejšimi«

J: »Ob generaciji, ki je starejša od mene, gledam na življenje z drugimi očmi. Od njih se učim strpnosti, modrosti in sočutja.«

MAJDA: »Mlajši mi dajejo energijo, starejše pa skozi pogovor skušam bolje razumeti in s tem tudi drugim pokazati, kakšna je starost. Da ni noben bav bav.«

6. *Kako pogosto se družite s starejšimi in kakšen doprinos k vašemu življenju prinese to druženje?*

M: »Kot sem že omenila se dvakrat tedensko družim s starejšimi v medgeneracijski skupini. To so stari ljudje od 80–92 let. Nekateri bolehajo za demenco, drugi so na invalidskem vozički, tretji pa so še vedno vitalni in zmožni realne presoje. Še vedno imam živo staro mamo, ki jo obiščem skoraj vsak dan, da si izmenjava kakšno besedo. Mene druženje s starihjšimi osrečuje in napolni z energijo.«

J: »Družimo se 1 x tedensko, gremo pa tudi na izlete in piknike. Vsako tedensko druženje me notranje obogati, osreči in mi daje občutek, da me nekdo potrebuje in mu je moja prisotnost ljuba.«

MAJDA: »Enkrat tedensko se srečujem s starimi ljudmi, v dveh skupinah. Mislim, da drugače gledam na svet starih in skozi njihove zgodbe tudi na svet mlajših.

7. *Kaj po vašem mnenju starejšim pomeni vaše druženje z njimi?*

M: »Starejši so zelo veseli, ko se srečamo. Vse dni jih navdušuje misel na dan, ko se bomo zopet srečali. Zaradi tega se počutijo pomembne in bolj polni energije. Niso osamljeni in s tem tudi bolj zdravi. Mislim da njim v tem trenutku srečanja pomenijo največ v njihovem življenju.«

J: »Veseli so me, čakajo na mene, da jim prinesem košček zunanjega sveta, nekaj veselja, smeha pa tudi razumevanja«

MAJDA: »Stare ljudi, zdaj bolj spoštujem, kot pa prej. Mislim pa, da jih tudi bolj razumem, saj mi moja stara mama večkrat reče, da zdaj jo pa res znam poslušati in da je zelo vesela, ker se znam z njo pogovarjat.«

1. *Kakšno je bilo vaše mnenje o starosti in staranju pred vključitvijo v skupino in po njej? Kaj si želite od svoje starosti in staranja?*

M: »Nikoli se nisem bala starosti ne prej in ne po vključitvi v skupino. Je pa res, da se mi je bolj izoblikovalo mnenje o starostnikih. Zdaj vem, da njihova zagrenjenost ni del njihove narave, ampak procesov, ki se med staranjem dogajajo v možganih. Starejše imam zelo rada in skušam drugim, ki živijo s starejšimi pomagati najti njihov skupni jezik. Zelo pomembno se mi zdi, da se ljudje naučijo sprejemati in pogovarjati s starejšimi. Ne smemo jih pustiti ob strani, kot bi bili pozabljeni, saj tako trpijo, mi pa smo na slabšem, saj nas stiki s starejšimi bogatijo in nam dajejo nove izkušnje za naše nadaljnje življenje.

Želim si lepo, mirno in seveda zdravo starost, da bi lahko bila tudi jaz, ko bom starejša še vedno v stiku z vsemi mlajšimi generacijami. Želim pa si tudi, da bi lahko bila z možem čim dlje skupaj.

J: »Nisem se kaj dosti ukvarja z vprašanjem staranja. Še vedno na to gledam kot na logičen in pričakovan del življenja, čeprav pa zdaj v skupini spoznavam, da je starost prej fizična kot duhovna, saj v srcu si res lahko zelo dolgo mlad. Vsak ima v sebi do smrti skrit delček otroka, le negovati ga je treba in ga vsake toliko časa vzpodbuditi, da pride na plan in takrat si zelo srečen in vesel.

Od starosti si želim predvsem kvalitetno staranje, da bi vedno znala prisluhniti sebi in drugim in da nikoli ne bi ugasnila iskrica humorja in optimizma.

MAJDA: »Rada bi se zavedala, da staranje prinese svoje in da ne bi pričakovala in zahtevala »nemogoče«. Staranje in starost bi rada preživela med svojo družino in to čim bolj kakovostno«

## PRILOGA C: Tretji sklop intervjujev

Intervju stari ljudje, ki niso vključeni v medgeneracijsko skupino (Štefka–87 let, Jerica–89 let, Pavla–82 let)

### 1. Kakšen je vaš odnos do življenja?

Š: »Meni se zdi v življenju zelo pomembno, da si vesel, pa da si deloven in veren. Jaz imam zelo rada življenje. Včasih smo samo garali dneve in noči, da smo si lahko hišo naredili, pa vse smo spoštovali, ta mlade in pa ta stare«

J: »Jaz življenje zelo spoštujem. Mislim da sem zmeraj živel zdravo in delovno.«

P: »Mislim, da imam spoštljiv in lep odnos do življenja. Pa ne samo zdaj tudi včasih sem ga imela. Ko je moj mož zbolel sem ga sama vzela ven in bolnišnice, da sem ga k sebi spravila. Danes je že 30 let od tega.«

### 2. Ali ste osnovno materialno preskrbljeni?

Š: »Jaz mislim, da imam vsega dovolj, če bi pa mlade vprašali, bi pa rekli, da sem revna kot cerkvena miš (smeh). Ja kaj pa rabim?! Kruh pa mleko, pa kakšen štrudelj kdaj pa kdaj. Cunj imam vrh glave, sej nisem stara petnajst let, da bi za oblačila zapravljala. O ja, da se živet z zelo malo denarja, samo da imam pozimi toplo, da me ne zebe.«

J:« Ja, vsega imam dovolj. Star človek ne rabi veliko. Pozimi je pomembno, da je toplo, pa da omam kruh in mleko za jest. Jaz nisem izbirčna glede hrane, kar tašča skuha, to pojem.«

P: »Materialno sva čisto dobro preskrbljena. Mi smo še tista generacija, ki nikoli nismo zapravljali za neumnosti, ampak smo res gledali, da nismo kaj po neumnosti zapravili. Zdaj imamo sicer za današnje razmere malo pokojnino– 500 eur, ampak čisto vrede lahko preživimo, pa še vnukom lahko kaj damo.«

### *3. Kakšno je vaše zdravstveno stanje?*

Š: »Ja tako je, da že bolj slabo vidim, slišim pa še dobro. Veste jaz nič ne hodim k zdravniku, ker tam zmeraj nekaj najdejo. Za sebe sem pa čist dobrega zdravja.«

J: »Zadnje pol leta, odkar sem padla na kolk, ne morem več dobro hodit in imam hojico. Drugače sem pa kar v redu.«

P: »Jaz morem povedati, da sem kar v redu, moj mož je pa zelo »švoh«. Zdaj je še noge izgubil, tako, da ne vem kako dolgo bom še zmožna skrbeti za njega.«

### *4. Kakšni so vaši socialni stiki oz. s kom se družite in kako pogosto?*

Š: »Sama sem od jutra do večera. Kdaj pa kdaj pride k meni moja hčerka, vnuki me pa še povohajo ne, pa tako bi jih rada videla. A veste sama lahko še skrbim za sebe, da si skuham in pospravim pa umijem in izgleda kot da mislijo, da nočem nobenega, ki bi prišel malo k meni na obisk.«

J: »Jaz živim v hiši, kjer so tudi moj s sin z ženo in moja vnukinja z družino. Pa še druga vnukinja živi pet minut stran in vsak dan pride do mene s svojimi otroki. Zelo sem vesela, da je tako, saj mi ni nikoli dolgčas, še posebno zdaj, ko ne morem več kuhat in morejo zame skrbet.«

P: »Velik sva skupaj z možem, pa vnuki pridejo kaj pogledat in sin pride vsak dan na kosilo. Odkar imam tako bolnega moža, sama ne grem nikamor, samo malo okrog hiše. Prej sem pa še vsak dan k maši hodila in smo se malo še z ženskam pogovarjale. To kar malo pogrešam Samo pač tako je.«

### *5. Kakšen je vaš smisel življenja oz. kaj vam osmišlja življenje?*

Š: »Meni daje smisel samo še Bog. Vsak dan molim za lepo smrt, ker vem da bo kar neki časa preteklo, da me bojo sploh našli (smeh). Otroke mam zelo rada in zmeraj ko jih vidim na

ulici, grem k njim in jim dam bombon, pa se kar lepo zahvalijo. Veste to so sosedomi, ko so še lepo vzgojeni«

J: »Jaz veliko molim za svojo družino. Lahko bi rekla, da je moj smisel življenja molitev, ter moja družina.«

P: »Moj smisel življenja je družina in vera. Ne vem, kaj bi brez moža, ker sva že toliko skupaj preživela. Klub temu, da ne more več hoditi, se še zmeraj rada pogovarjava o preteklosti.«

#### *6. Kakšen pomen ima za vas stik z drugim generacijam?*

Š: »Zelo rada bi se malo več družila z mlajšim, da bi izvedela kaj se pri njih dogaja. Zelo rada se pogovarjam s sosedi, takoj, ko katerega zunaj slišim, grem ven.«

J: »Če ne bi bilo moje družine, bi že zdavnaj umrla, tako me pa zmeraj nekaj pokonci drži. Sej veste, velikokrat imamo praznovanja in razne dogodke katerih se zelo veselim.«

P: »Moj občutek, ko pridejo k meni vnuki in moji otroci je nepopisen, takrat se mi zdi kot da bi bila mlajša. V sebi dobim eno tako energijo, še posebno, ko pridejo vnuki in jim z možem pripovedujeva zgodbe iz preteklosti.«

#### *7. Se kdaj počutite osamljeno?*

Š: »Zdaj poleti še kar gre,ko zunaj sedim in naravo opazujem, pa mački skačejo okrog, pa ptički pojejo, pozimi je pa kar hudo. Že zdajle me je strah nanjo pomisliti. Vi sploh ne veste kako je zima dolga. Dnevi se vlečejo, kot jara kača. Pa nikjer ni nikogar. Takrat pa veliko molim, sej bi se mi drugače zaradi dolgčasa lahko še zmešalo.

J: »Ja tudi včasih, ko svojega moža pogrešam, saj je že sedemindvajset let pokojni. Še zdaj večkrat pomislim na njega. Drugače se pa ne smem pritoževati, saj nas kar veliko živi skupaj.



P: »Seveda se, kdo se pa ne. Ko pride večer in se vse umiri, v sebi začutim tesnobo starosti. Sploh ne vem kam je ta čas minil. Občutim nostalgijo po mladosti, ampak mislim, da je to čisto normalno. Rada sem stara, ker če pogledam nazaj, ne bi šla še enkrat skozi vso trpljenje ki sem ga preživela. Mislim, da sem zdaj tudi zaradi tega močnejša in bolj zdrava.«

*8. Bi se vključili v medgeneracijsko skupino, kjer bi imeli redne tedenske stike in bi si tako obogatili vaše socialno življenje?*

Š: »Ja sej to je pa super. Samo mene ne bi nihče peljal, ker nikoli nimajo časa. Morem vprašati vnuke ali pa hčerko, če bi to šlo. To bi pa zelo rada hodila, pa še z mojimi vrstniki bi kakšno rekli. Še dobro, da ste mi povedala.« (Ni vedela kaj so te skupine in sem ji razložila)

J: »Nič ne razmišljam o tem, ker imam doma stike z vsem generacijami, če pa bi živela nekje sama, bi pa sigurno šla v eno tako skupino, da bi se vsaj malo lahko s kom pogovorila.«

P: »Zaenkrat ne, ker skrbim za moža, nikoli pa ne vem kam me bo še življenje prineslo.«

### **PRILOGA Č: Četrty sklop intervjujev**

Intervju stari ljudje, ki so vključeni v medgeneracijsko skupino (Lojze–77 let, Matilda–69 let, Pavel–72 let)

*1. Kakšen je bil vaš odnos do življenja pred vključitvijo v skupino?*

L: »Preden sem izvedel da te skupine obstajajo, sem bil zelo depresiven, saj mi je umrla žena, otroci so šli pa od doma. Nisem imel rad življenja in bi ga skoraj končal sam.

M: »Meni so šli vsi na živce. Mladi in še mlajši ter stari. Jaz se nisem nikoli poročila in nimam otrok. Bila sem zagrenjena in sploh nisem imela več nobenega veselja.«

P: »Ah, ne vem, če bi vam povedal. No, pa bom. Jaz sem se hotel ubit. Čisto sem bil na koncu s svojimi močmi. Cele noči sem samo blodil o enih zadevah, ker me je en človek ogoljufal. Zelo težko sem živel. To so res težke zadeve, ki jih ljudje ne razumejo. Iz tega vidim, da mi življenje ni kaj dosti pomenu. Bil sem ujet v eno past in sem padal skozi samo še globlje, do dogodka, ko mi je soseda rešila življenje, ki sem ga sam hotel končat.

## *2. Ali ste bili osnovno materialno preskrbljeni?*

L: »Materialno sem bil preskrbljen takrat in danes isto, ampak mi denar ni nič mogel pomagati, pri mojih občutkih.«

M: »Ja sem bila materialno preskrbljena, samo kaj ko mi to ni nič pomagalo. Denar je že ok, samo pri meni ni bilo veselja do življenja in ga tudi zapravit nisem mogla.«

P: »Ja čisto dobro stojim glede financ. Včasih me je bilo še celo strah, da mi bo kdo ves denar ukradel in sem tudi o tem veliko razmišljal.«

## *3. Kakšno je bilo vaša zdravstveno stanje?*

L: »Prej sem bil skozi bolan, pa mi niso mogli nič ugotovit, tako da so rekli, da sem depresiven.«

M: »Jaz sem bila zelo žalostna in zagrenjena, vsi so mi šli na živce, še otroci, ki so iz šole hodli. A si morate mislit kako me niso marali, ker sem se tako grdo zaradi sebe do njih obnašala.«

P: »Joj, grozno. Od zdravnika do zdravnika. Ni mi bilo prav z rožicami postlano. Bilo je hudo, za mene in za mojo družino.«

## *4. Kdo so bili vaši socialni stiki pred vključitvijo v skupino oz. s kom ste se družili in kako pogosto?*

L: »Pred vključitvijo v skupino sem bil bolj sam za sebe. To se je zgodil pet let nazaj, ko mi je umrla žena. Prej sem bil zelo družaben, po ženini smrti pa sem postal en betežen starec. Tako mi je rekel tudi moj sin. Ko mi je enkrat moj vnuk rekel, da sem tako zoprn in brezvezen, sem se malo zamislil.«

M: »Jaz se nisem z nikomer družila. Ko sem šla v pokoj, sem se zaprla vase in konec. Moj svet se je podrl, bilo je tako grozno, da vam ne morem povedat.«

P: »Zadrževal sem se bolj sam zase, čeprav živim z sinom in ženo. Nobenemu nisem hotel povedat svoje težave in vsi so videli kam tonem in jim je bilo težko. Z ženo sva vsak dan skupaj. Pred mojo ozdravitvijo sva bila bolj v tišini. K meni skoraj vsak dan pridejo tudi vnuki, ki jih imam zelo rad.«

#### *5. Kakšen je bil vas smisel življenja oz. kaj vam je osmišljalo življenje?*

L: »Moje življenje je bilo prej brez smisla. Od jutra do večera sem bil objokan in brez cilja. Res je bilo grozno«

M: »Po upokojitvi, sem se znašla čisto sama, brez vseh. Nisem iskala nobenih prijateljev in zato je bilo vedno slabo. Zaprta sem bila v hiši in še poleti sem bolj malo šla ven, da se mi ni bilo treba z nikomer pogovarjat.

P: »Preden sem psihično zbolel, sem zelo rad delol z lesom, po tem pa sploh nisem več videl nobenega smisla, zato sem mislil, da je čisto brez veze, da sploh še živim.«

#### *6. Ste se kdaj počutili osamljeno?*

L: »Pa ne samo osamljeno, tudi tesnobno, pa brez veze, brez cilja. Sploh nisem vedel kaj delam na tem svetu in bi najraje umrl. Res je bilo grozno in to je trajalo par let.«

M: »Osamljeno, potrto, brezvezno in še bi lahko naštevala«

P: »Počutil sem se notranje osamljeno, sej sem imel zmeraj dosti ljudi okrog sebe, ampak mi niso znali pomagat oziroma jim nisem pustil, da bi mi pomagali.«

#### *7. Zakaj ste se odločili za vključitev v skupino?*

L: »Reku sem si: »Ali boš umrl, ali se pa k sebi spravi!« . Takrat je prišel men na obisk en star prijatelj, ki je že obiskoval to skupino in me je povabil, če pridem k njim pogledat. Pa sem reku, da tako nimam nič za zgubit in sem šel.«

M: »V trgovini sem srečala našo prostovoljko –voditeljico, ki me je bežno poznala in je malo vedela za mojo zgodbo. Rekla je,da morem priti, ker tako ne morem več živet. In sem šla. Trajalo pa je kar nekaj časa,da sem se odprla in začela s pogovorom.«

P: »Zdravnik, ki mi je po samomoru pomagal, mi je rekel, da naj si poiščem nekoga za pogovor. Takrat je moja soseda začela vodit medgeneracijsko skupino in me je povabila, da naj pridem pogledat. Sem si mislil, da če je zdravnik tako rekel, je pa najbolje, da ga ubogam.«

#### *8. Kaj je v vaše življenje prinesla vključitev v skupino?*

L: »Lahko bi rekel, da mi je skupina prinesla eno lučko na koncu predora, upanje, da še lahko srečen živim.«

M: »V skupini srečujem dvajset let starejše in trideset let mlajše. S poznavanjem njihovih zgodb in skozi pogovor sem spoznala stare in mlade. Tudi otroke začenjам spoštovat, čeprav so mi šli prej vedno na živce. Sem veliko bolj vesela oseba kot pred vstopom v skupino.

P: »Končno ljudi, ki poslušajo in ne samo grajajo. Tudi žena se je vključila in mislim, da se zdaj tudi doma boljše razumeva. Zelo se veselim druženja, kjer lahko komu poveš stvari, ki so se zgodile trideset let nazaj, pa ti ne bo rekel, da je to staro sra... »

*9. Kakšen pomen ima za vas stik z drugim generacijam?*

L: »V skupini imamo dve prostovoljki, ena je stara petindvajset let, druga pa štiriinšestdeset let. Moram reči, da sta obe kot sončka. Nasmejita nas in sta tudi dobre poslušalke. Ta mlada s sabo pripelje še svojega dojenčka, ki ga lahko mal popestujemo. Jaz se počutim mlajšega in polnega energije.«

M: »Zdaj vidim, da ima pogovor med generacijam velik pomen. Jaz sem vedno živela sama zase in nisem poznala potreb in načina življenja drugih generacij. Danes mi je življenje bolj jasno. Včasih sem mislila sam nase, zdaj mislim tudi na druge.«

P: »Zdaj vidim, da kot star nisem še za odpis, sej so v skupini tud petnajst let starejši, ki še zmeraj dobro živijo. Ta mlajši pa, da niso tako nesramni do nas, kot imam jaz izkušnje, ampak da nam dajejo občutek, da smo še zmerom nekaj vredni in da nekaj znamo.

*10. Kakšno je vaše zdravstveno stanje po vključitvi v skupino?*

L: »Od kar sem v skupini sem le redko depresiven, seveda še pridejo ti časi, ko npr. pride obletnica ženine smrti. Vendar je lažje, ker se o tem v skupini pogovarjamo. Morem reči, da sem zdaj srečen in bolj vesel.

M: »Imam občutek, da mi moje osebno zadovoljstvo pomaga k boljšemu fizičnemu zdravju. Boljše se počutim k prej«

P: »Psihično zdravje se je dosti izboljšalo, čeprav me še kdaj stisne tesnoba, ampak to nic,proti temu,kot je bilo prej. Očitno sem res potreboval nekoga, da mi je malo prisluhnil.«

*11. Se je z vključitvijo v skupino kaj spremenil odnos do življenja in smisla v njem?*

L: »Seveda se je. Zdaj spet rad obdelujem svoj vrt, grem k sosedi na kavo in sam kdaj pokličem svoje vnuke, da bi pršel kaj do njih.«

M: »Zdaj vidim, da ima pogovor med generacijam velik pomen. Jaz sem vedno živela sama zase in nisem poznala potreb in načina življenja drugih generacij. Danes mi je življenje bolj jasno. Včasih sem mislila sam nase, zdaj mislim tudi na druge.«

P: »Ja morem reči, da zdaj spet rad delom z lesom. Pa tudi vsak teden se veselim srečanj in to mi tud daje en smisel v življenju.«

## 12. Ali so se izpolnila vaša pričakovanja z vstopom v skupino?

L: »V bistvu sploh nisem imel nič pričakovanj, k sem bil tako na tleh. Jaz bi vsakemu starejšemu, ki ne vidi več izhoda priporočal, da si najde tako skupino.«

P: »Sploh ne vem, kaj sem pričakovala, ker sem šla prvič pogledat kako je s skupino. Ker sem videla kako so tam ljudje sproščeni, sem se počutila zelo sprejeto. Fino mi je med temi ljudmi. Z nekaterimi se srečujemo večkrat na teden na kavici.«

M: »Ja so se. Sem zelo zadovoljen, da živim zraven moje sosede, ki me je povabila zraven. Res hvala, ker ne vem, če bi bil drugače danes še tukaj.«

## **PRILOGA D: Transkripcije intervjujev**

Intervju mlajši, ki niso vključeni v medgeneracijsko skupino

Veronika 30 let, živi s starejšimi

1. Kakšni so vaši socialni stiki oz. s kom se družite in kako pogosto?
2. Kakšen je vaš smisel življenja oz. kaj vam osmišlja življenje?
3. Kakšen pomen ima za vas stik z drugima dvema generacijama oz. stik starimi ljudmi?
4. Kako pogosto se družite s starejšimi in kakšen doprinos k vašemu življenju prinese to druženje?

5. Kaj občutite ob druženju s starejšimi?
  6. Kakšno je vaše mnenje o starosti in staranju?
  7. Kaj si želite od svoje starosti in staranja?
  8. Se bojite svoje starosti?
  9. Si želite bolj pogostih stikov z drugima dvema generacijama?
1. Družm se z različnimi populacijami... Najprej je tu moja družina: mož, dva otroka, potem starši, stara mama, s katerim tud živimo skupaj v hiši. Potem pa sta še sestri in njuna družina, prijatelji, sorodniki.. V službi – sm vzgojiteljica v dijaškem domu, pa največ časa preživim z mladostniki (še posebi z dekleti).
  2. Ja... smisel mojemu življenju daje vera, družina, prijatelji.. Brez tega bi se mi zdelo življenje prazno. Seveda mi je pomembno tudi delo, hobiji, vendar brez prvega ne bi bilo življenje tako polno.
  3. Ja, mislm, da je za vsakega posameznika zelo pomembno, da se druží tudi z drugimi generacijami. Zato, ker mislm, da je dobro, da človek goji odnose tudi z otroki, mladimi, s starejšimi, pa tudi starimi; saj vsaka generacija je nekaj svojega, posebnega; od vsakega se lahko kaj naučiš, ali pa mu ti kaj daš. Meni je stik s starimi zelo pomemben, ker se mi zdi, da so danes stari ljudje bolj kot ne odrinjeni na rob družbe. Starosti se v družbi, medijih bojimo; propagirajo vse mogoče izdelke, sam da se ne bi postarali. Js pa mislm, da je starost del življenja, tako kot katerakoli druga doba, kjer si na svoj način, še vedno lahko zelo koristen.
  4. Kot sem že prej omenila, živimo v hiši, kjer živijo tudi starši in stara mama. Tako se s starimi (mamo ima 88let) redno (vsaj enkrat na dan, pa se še večkrat) srečujemo. Potem so tu še sosede, sosedje, znanci iz cerkve. Ampak to so občasni stiki, redno pa s staro mamo. Vesela sem, da se lahko družim z njo. Kot sem že prej rekla, mislim, da je starost v družbi narobe predstavljena. Meni veliko pomeni, da slišim njen pogled na svet danes, kako so živeli včasih, kaj ji je pomembno. Mislim, da se od starih lahko veliko naučimo– npr. ceniti stvari– ker oni niso v svoji mladosti veliko imeli, menim, da znajo bolj ceniti vse kar imajo, se zahvaljevati; mi pa preveč jemljemo življenje za samoumevno. Pa tudi bolj so se moral potruditi za vse. Tko da, hvaležna sem, ker mislm, da se lahko od nje kaj naučim; pa še moja otroka sta tudi navdušena nad njo.

Pa ne samo to, mislim, da je dober, da raste skupaj s starejšimi, da že od malih nog spoznavata tudi drug pogled, svet.

5. Spoštovanje, modrost, veselje ... konkretno s staro mamo, pa kdaj tudi kakšno jezo, ker mora »vse« vedet.. ☺ Pa učijo te potrpežljivosti, ker slabše slišijo, pa moraš kaj večkrat povedat ;)
6. Starost je del življenja. Je eno obdobje, v katerem začnejo življenjske moči pešati, slabet. Zato se je mogoče malo bojim (visoke starosti), v tem smislu, da ko pride zraven še bolezen in postane človek nemočen, se ne zaveda več.. samega procesa staranja pa ne. To se mi zdi normalno. Gubic se ne bojim. ☺ Js mislim, da je lahko vsako obdobje lepo, če znaš nanj tako pogledati. Odvisno kako gledaš na stvari. Stari ljudje so lahko zelo pomembni v življenju otrok, vnukov, pravnukov – razsvetljujejo njihove dneve. Moj dveletnik je najraje pri moji stari mami. No, tud malo zato, ker mu da bonbone. ;)
7. Želim si, da bi zmogla biti aktivna, na svoj način, tudi v starosti, da bi bila zdrava, pa da bi imela koga, ki bi me v moji starosti obiskal.
8. Kot sem že prej rekla, se staranja ne bojim, mogoče pa se malo bojim visoke starosti, če bo zraven še bolezen, nemoč, težave s spominom.. mislim, da če si koker toliko zdrav je tudi visoka starost lahko lepa. Če pa ležiš na postelji, z bolečinami, pa je verjetno drugače, težko. No, sj tega si verjetno nihče ne želi.
9. Zaenkrat ne. Mislim, da imam veliko stikov s starejšimi. Če pa jih enkrat ne bi imela, bi verjetn poiskala kaj, da bi bili kot družina vključeni tudi v družbo starih.

Helena 33 let, ni vključena v medgeneracijsko skupino

1. Kakšni so vaši socialni stiki oz. s kom se družite in kako pogosto?
2. Kakšen je vaš smisel življenja oz. kaj vam osmišlja življenje?
3. Kakšen pomen ima za vas stik z drugima dvema generacijama oz. stik starimi ljudmi?
4. Kako pogosto se družite s starejšimi in kakšen doprinos k vašemu življenju prinese to druženje?
5. Kaj občutite ob druženju s starejšimi?
6. Kakšno je vaše mnenje o starosti in staranju?



7. Kaj si želite od svoje starosti in staranja?
  8. Se bojite svoje starosti?
  9. Si želite bolj pogostih stikov z drugima dvema generacijama?
1. Največ časa seveda preživim z družino, tud s širšo družino, a se ob različnih priložnostih dobim tud s svojimi bivšimi cimrami, prijateljicami z gimnazije, s plesalkami, s katerimi smo plesale skup in s puncami biblične skupine. S cimrami se dobimo vsake tri mesce, ker smo štiri in vsaka organizira naš dejt enkrat v treh mesecih. Prijateljice obiskujem mal sama, mal skupaj z družino. S plesalkami gremo dvakrat letno preplesat noč, posamezno pa se dobimo še za kak ogled filma, šoping ... največ od tega pa se slišim in dobim s parimi puncami biblične ... si pomagamo pri varstvu otrok, pri selitvah, vsak teden prosimo in se zahvaljujemo za vse, kar potrebujemo.
  2. Težko je kar opisat smisel življenja, lažje ga je čutiti in sploh je vsem, ki niso kristjani, težko razumeti to, da je tvoje bistvo Bog. Moj smisel je v eni niansi v tem, da čutim, da sem njegova, da me je on poslal sem, da sem mu v slavo, da moja vera vanj zraste in se zabavam oziroma uživam z ljudmi, ki mi jih pošilja na pot. Druga niansa smisla, če me pa vprašaš po osmišljanju življenja, so pa poleg Boga seveda vsi odnosi, ki jih gradim al se kako drugač vpletem vanje. Da se imam lepo v teh odnosih, posebej to, da uživam z možem in otroki.
  3. Ja, vseč mi je, da rastemo in gremo skoz različna obdobja, tko da me zanima, kako bi recimo razmišljala, če bi se že zavedala kot dojenček in seveda se sprašujem tud, kakšna bom kot zelo zelo stara (če to pač vključuje načrt). Zato mi je fajn stik vseh generacij, da se znam spustiti na raven petletnega otroka in na raven sedemdesetletnika. S starejšimi se rada družim, da poprašam za kakšno modrost, nasvet, sploh ljudi, ki jih cenim, ne kar vse. Z zelo starimi pa mi je tud prijetno mal opazovati, kako se vedejo, da recimo že slabo zaznavajo svet, da morda malce smrdijo, so morda obtičali v svojem mladem svetu ... morda opisujejo svoje lepo otroštvo al pa se čez vse pritožujejo. Le kakšna bom jaz?
  4. No, nisem tako pogosto z njimi, itak se več družim z ljudmi mojih let, a vseeno imam peščico izkušenj ... ko sem bila najstnica, sem stari mami pomagala, da sem ji pulila

kocine na bradi, jo počesala in se smejala njenim foram, ker sem ji pač hotela polepšat dan, ne da bi blo to men takrat smešno. Druga stara mama je imela pa demenco, tko da se nam je otrokom najbolj fino zdelo, kadar smo ji isti vic povedali že desetič v enem dnevu in se je smejala kot bi ga slišala prvič. Potem sem kot študentka prostovoljno – prek ene organizacije prstovoljcev – pomagala stari gospe in enkrat mesečno za več ur hodila pospravljat stanovanje. Z gospo sva se res hitro povezali, ona me je imela blazno rada, mi veliko razlagala o njenem življenju, kje sedaj živijo otroci, mi svetovala recimo katero zobno pasto naj uporabljam, da bom imela še lepše zobe, čemu naj se izogibam ... skratka, še danes se pokličeva nekajkrat letno. Trenutno pa je moja vez s starim svetom moževa babica, sej sama nimam več starih staršev, torej prababica najinih otrok, tko da jo z otroci sploh v dopoldanskem času radi obiščemo, ji prinesemo naše slike, včasih kaj lepega napišemo in se pridemo pozanimat o novicah naše žlahte ...

5. Ničesar posebnega ne občutim. Isto kot do drugih ljudi. Če jih gledam, ko polnijo jedilnico doma za ostarele, pač vidim, da so nekateri telesno bolj drugi manj iznajdljivi, nekateri bolj veseli kot drugi ... čist iste primerjave lahko delam kot pri malčih ali tridesetletnikih.
6. He, ravno nekaj dni nazaj smo se pogovarjali o temi, kako smo ženske različne od moških in je bila seveda na tapeti tudi starost, pa sem čist izpadla čudna, ko sem izjavla, da se je starat lepo. Da je bog namensko ustvaril človeka, da se postara, ker je hotel, da umiramo svojemu egoizmu. In če to znaš, si seveda srečen. Bit srečen pa je lepo, dober občutek, ane? Itak, da tudi jaz rada lepo izgledam, da si dam make-up, zakrijem kak mozolj in nalakiram nohte, a ne s tem namenom, da bi hotela bit mlajša. Sedaj recimo opazim že kar nekaj gubic in mi jih je fino imet, ker so moja modrost, moja zrelost. Kakšen dan, ko je moja samopodoba nizka, bi že zamenjala z dvajsetletnico, a v resnici, v globljem pomenu definiivno ne bi. Staranje je potrebno za naše zorenje in sprejemanje v polnosti.
7. Želim uživati, se ohraniti zdravo in polno energije. Da bom pri šestdesetih še znala vzeti v roke krtačo za lase in zapet kak hit z mojimi odraslimi otroki ali vnučki, da bom navdušeno razlagala o čem, kar bom še spoznala, ne da bom le zamahnila z roko in rekla, da sem za nekaj že prestara, da sem to itak že slišala ... Rada bi recimo

opogumljala mlade žene za gojenje krasnega zakona, za naravne porode in vzgojo otrok.

8. Svoje starosti se ne bojim, minimalen strah morda čutim samo v misli, da bi bila komu v breme in bi s svojimi leti koga bremenila.
9. Seveda si želim stikov, a se mi zdi najbolj zdravo preživljanje časa z nami lastno generacijo, ne da se preveč družiš samo z otroki in morda živiš v svoji preteklosti ali da si s starostniki in razmišljaš le o prihodnosti.

Julijana 24 let, ni vključena v medgeneracijsko skupino

1. Kakšni so vaši socialni stiki oz. s kom se družite in kako pogosto?
  2. Kakšen je vaš smisel življenja oz. kaj vam osmišlja življenje?
  3. Kakšen pomen ima za vas stik z drugima dvema generacijama oz. stik starimi ljudmi?
  4. Kako pogosto se družite s starejšimi in kakšen doprinos k vašemu življenju prinese to druženje?
  5. Kaj občutite ob druženju s starejšimi?
  6. Kakšno je vaše mnenje o starosti in staranju?
  7. Kaj si želite od svoje starosti in staranja?
  8. Se bojite svoje starosti?
  9. Si želite bolj pogostih stikov s starejšo generacijo?
- 
1. Jaz živim v študentskem domu in se družim z mojimi prijatli, s katerim skup živimo in hodmo na faks. Konc tedna pa grem domov k staršem in kdaj pa kdaj še na obisk moje mame, k živi v domu.
  2. Trenutno je moj smisel življenja druženje s prijatli, učenje in šport.
  3. Zaenkrat se mi ne zdi nč pomembno se družiti s starimi al pa z otroki. Joj, otroci mi grejo kdaj res na živce, stara mama pa tudi, saj sam teži k pridem k njej. Jaz mam najraj mojo družbo prijatlov, k se skup zabavamo.
  4. Saj pravim, da mi sploh ni do druženja s starimi, že starši mi grejo kdaj na živce s svojim pametovanjem. Moja mama, no stara mama je živela v svoj hiši in ne pr nam,

tko da se nikol nisem preveč nano navezala. Trenutn ne morem reč, da kaj pogrešam bl tesen stik z no, čeprav se večkrat spomnm nano, ampak me je kr mal strah it k nej v dom.

5. K pridem v dom me spreleti srh po cevnu teleu, zato pa tko nerada gre ke. K vidm une stare ljudi, k nimajo več življenja se mi zdi, da bi blo bol, da jih ne bi več blo. V bistvu me jekrmalstrah bitv družbi s starimi.
6. Bojim se staranja in starosti, sej vidm kok trpijo. Ne vem kaj bo z mano k bom stara. Moja mama komi čaka, da kdo pride k nej. Nočm, da bi bla v domu z vsemi temi starci, raj prej umrem.
7. Jaz bi rada starost preživela aktivn, da bi bla med svojo družino in prjatli. Najbl grozn semi zdi,če bi me strpal v dom.
8. Ja bojim se, ker ne vem kva me čaka, pa še mam vidm kok ji je tm v domu hudo. Pa nč družga ni več pred tabo, sam še smrt, te me je pa strah.
9. Kva pa vem, mogoče, če bi se več družla s starimi al pa mela z njim redne stike, da bi jh bol razumela. Ne vem, zaenkrat ne razmišlam o tem, sam tkrat k grem iz doma, k sem na obisku pr mam.

## Intervju mlajši, ki so vključeni v medgeneracijsko skupino

Marjeta 38 let, prostovoljka v medgeneracijski skupini

1. Kakšen je vaš odnos do življenja?
  2. Kakšni so vaši socialni stiki oz. s kom se družite in kako pogosto?
  3. Kakšen je vaš smisel življenja oz. kaj vam osmišlja življenje?
  4. Zakaj ste se vključili v skupino?
  5. Kakšen pomen ima za vas stik z drugima dvema generacijama?
  6. Kako pogosto se družite s starejšimi in kakšen doprinos k vašemu življenju prinese to druženje?
  7. Kaj po vašem mnenju starejšim pomeni vaše druženje z njimi?
  8. Kakšno je bili vaše mnenje o starosti in staranju pred vključitvijo v skupino in po njej?
  9. Kaj si želite od svoje starosti in staranja?
- 
1. Zelo rada mam življenje in ljudi, k mi pridejo nasproti. Sem pozitivna in tudi drugim pomagam k lepšemu pogledu na svet. Sem poštena in dam velik poudarek na etične in moralne vrednote.
  2. Živim na vasi med različno starimi ljudmi. Moja vsakdanja družba so sosede, ki so že starejši (od 70 let naprej) in otroci, saj me kot mamico vedno obkrožajo.
  3. Moje življenje osmišljajo moja družina, vera, prijatelji. Brez druženja z drugimi ljudmi bi bilo moje življenje prazno. Zelo rada grem enkrat ali dvakrat na teden med stare ljudi v medgeneracijsko skupino, saj me napovnejo z eno energijo, da lahko prenašam druge napore, ki jih prinaša življenje.
  4. Med obiskom pri neki starejši mami, sem prišla do spoznanja, da bom za druge in sebe lahko naredila največ, če bom prišla med ljudi, ki so potrebni le pogovora, lepega pogleda ali stiska roke. In stari v moji skupini to prav gotovo so. Ne boste verjeli, kako so srečni, ko pride dan našega srečanja.
  5. Meni se zdi zelo pomembno, da se mlajši in starejši srečujemo in gojimo drug do drugega lep prijateljski odnos. Sama vem, da če s pogovorom nekoga osrečim, bom srečna tudi sama. Za otroke pa je nekaj neprecenljivega, če se lahko družijo s starejšimi.

6. Kot sem že omenila se dvakrat tedensko družim s starejšimi v medgeneracijski skupini. To so stari ljudje od 80–92 let. Nekateri boleajo za demenco, drugi so na invalidskem vozičku, tretji pa so še vedno vitalni in zmožni realne presoje. Še vedno imam živo staro mamo, ki jo obiščem skoraj vsak dan, da si izmenjava kakšno besedo. Mene druženje s starejšimi osrečuje in napolni z energijo.
7. Starejši so zelo veseli, ko se srečamo. Vse dni jih navdušuje misel na dan, ko se bomo zopet srečali. Zaradi tega se počutijo pomembne in bolj polni energije. Niso osamljeni in s tem tudi bolj zdravi. Mislim da njim v tem trenutku srečanja pomenijo največ v njihovem življenju.
8. Nikoli se nisem bala starosti ne prej in ne po vključitvi v skupino. Je pa res, da se mi je bolj izoblikovalo mnenje o starostnikih. Zdaj vem, da njihova zagrenjenost ni del njihove narave, ampak procesov, ki se med staranjem dogajajo v možganih. Starejše imam zelo rada in skušam drugim, ki živijo s starejšimi pomagati najti njihov skupni jezik. Zelo pomembno se mi zdi, da se ljudje naučijo sprejemati in pogovarjati s starejšimi. Ne smemo jih pustiti ob strani, kot bi bili pozabljeni, saj tako trpijo, mi pa smo na slabšem, saj nas stiki s starejšimi bogatijo in nam dajejo nove izkušnje za naše nadaljno življenje.
9. Želim si lepo, mirno in seveda zdravo starost, da bi lahko bila tudi jaz, ko bom starejša še vedno v stiku z vsemi mlajšimi generacijami. Želim pa si tudi, da bi lahko bila z mojem čim dlje skupaj.

Jana 62 let, prostovoljka v medgeneracijski skupini

8. Kakšen je vaš odnos do življenja?
9. Kakšni so vaši socialni stiki oz. s kom se družite in kako pogosto?
10. Kakšen je vaš smisel življenja oz. kaj vam osmišlja življenje?
11. Zakaj ste se vključili v skupino?
12. Kakšen pomen ima za vas stik z drugima dvema generacijama?
13. Kako pogosto se družite s starejšimi in kakšen doprinos k vašemu življenju prinese to druženje?
14. Kaj po vašem mnenju starejšim pomeni vaše druženje z njimi?

15. Kakšno je bilo vaše mnenje o starosti in staranju pred vključitvijo v skupino in po njej?

16. Kaj si želite od svoje starosti in staranja?

1. Moj odnos do življenja je spoštljiv in pozitiven, po drugi strani pa kar malo radoveden in nagajiv. Najbolj pomembne stvari v življenju se mi zdijo poštenje in moralna neoporečnost, vsemu temu pa sledi ljubezen in dobrot.
2. Seveda so moja vsakodnevna druženja predvsem vezana na partnerja, družino, pogosto pa tudi na družabna srečanja s prijatelji in znanci.
3. V letih v katerih sem, se mi zdi zelo pomembno, da je moja prisotnost dobrodošla, da poskušam svoj optimizem in dobro voljo prenesti tudi na druge.
4. Velika želja v meni še iz otroštva – pomagati ljudem. Nisem razmišljala, da bodo to prav ljudje v jeseni življenja. Vendar, tako je nanoslo in vesela sem tega.
5. Ob generaciji, ki je starejša od mene, gledam na življenje z drugimi očmi. Od njih se učim strpnosti, modrosti in sočutja.
6. Družimo se 1 x tedensko, gremo pa tudi na izlete in piknike. Vsako tedensko druženje me notranje obogati, osreči in mi daje občutek, da me nekdo potrebuje in mu je moja prisotnost ljuba.
7. Veseli so me, čakajo na mene, da jim prinesem košček zunanjega sveta, nekaj veselja, smeha pa tudi razumevanja.
8. Nisem se kaj dosti ukvarja z vprašanjem staranja. Še vedno na to gledam kot na logičen in pričakovan del življenja, čeprav pa zdaj v skupini spoznavam, da je starost prej fizična kot duhovna, saj v srcu si res lahko zelo dolgo mlad. Vsak ima v sebi do smrti skrit delček otroka, le negovati ga je treba in ga vsake toliko časa vzpodbuditi, da pride na plan in takrat si zelo srečen in vesel.
9. Od starosti si želim predvsem kvalitetno staranje, da bi vedno znala prisluhniti sebi in drugim in da nikoli ne bi ugasnila iskrica humorja in optimizma.

Majda 40 let, prostovoljka v medgeneracijski skupini

1. Kakšen je vaš odnos do življenja?
2. Kakšni so vaši socialni stiki oz. s kom se družite in kako pogosto?

3. Kakšen je vaš smisel življenja oz. kaj vam osmišlja življenje?
  4. Zakaj ste se vključili v skupino?
  5. Kakšen pomen ima za vas stik z drugima dvema generacijama?
  6. Kako pogosto se družite s starejšimi in kakšen doprinos k vašemu življenju prinese to druženje?
  7. Kaj po vašem mnenju starejšim pomeni vaše druženje z njimi?
  8. Kakšno je bilo vaše mnenje o starosti in staranju pred vključitvijo v skupino in po njej?
  9. Kaj si želite od svoje starosti in staranja?
- 
1. Trudim se živeti pozitivno, do sebe in okolice. Moje vrednote so etika, morala, poštenje.
  2. Vsak dan se družim s svojci, občasno pa se srečujem na raznih delavnica s podobno mislečimi.
  3. Moj smisu življenja je, da živim dobro po načelih kot so vrednota, poštenje etika. Če se držiš tega, boš najdu smisu v življenju.
  4. Zato, da bi poizkušala skozi oči starih videti svet, kot ga vidijo oni.
  5. Mlajši mi dajejo energijo, starejše pa skozi pogovor skušam bolje razumet in s tem tud drugim pokazat, kakšna je starost. Da ni noben bav bav.
  6. Enkrat tedensko se srečujem s starimi v dveh skupinah. Mislim da drgač gledam na svet starih in skozi njihove zgodbe tudi na svet mlajših.
  7. Mislim, da so me veseli, jaz pa njih. V njihovih očeh kr vidiš, da bi ti radi neki povedal in da so komej čakal, da sm pršla.
  8. Stare zdaj bol spoštujem, kot pa prej. Mislim pa, da jih tud bolj razumem, saj mi moja stara mama večkrat reče, da zdej jo pa res znam poslušat in da je zlo vesela, k se znam z no pogovarjat.
  9. Rada bi se zavedala, da staranje prinese svoje in da ne bi pričakovala in zahtevala »nemogoče«. Staranje in starost bi rada preživela med svojo družino in to čim bolj kakovostno.



Intervju stari, ki niso vključeni v medgeneracijsko skupino

Štefka 87 let, ni vključena v medgeneracijsko skupino, živi sama

1. Kakšen je vaš odnos do življenja?
  2. Ali ste osnovno materialno preskrbljeni?
  3. Kakšno je vaše zdravstveno stanje?
  4. Kakšni so vaši socialni stiki oz. s kom se družite in kako pogosto?
  5. Kakšen je vaš smisel življenja oz. kaj vam osmišlja življenje?
  6. Kakšen pomen ima za vas stik z drugim generacijam?
  7. Se kdaj počutite osamljeno?
  8. Bi se vključili v medgeneracijsko skupino, kjer bi imeli redne tedenske stike in bi si tako obogatili vaše socialno življenje?
- 
1. Men se zdi v življenju zelo pomembno, da si vesel, pa da si delovno in verno. Jaz mam zelo rada življenje. Včas smo samogarjal dneve in noči, da smo si lahko hišo naredili, pa vse smosposhtval, ta mlade pa ta stare.
  2. Jaz mislim, da mam vsega dost, sam če bi pa ta mlade vprašal, bi pa rekel, da sem revna k cerkveni miši (smeh). Ja kva pa rabim, krh pa mleka, pa kakšni štrudli kdaj pa kdaj. Cunj mam vrh glave, sej nism stara petnajst let, d bi za cune zapravljala. O da se žvet z zelo mal dnarja, sam da mam pozim zakurjen, da me ne zebe.
  3. Ja tko je, da že bi slab vidim, slism pa še dobr. Veste jez nič ne hodim k zdravniku, k pol zmer neki najdejo. Za sebe sm pa čist dobroga zdravja.
  4. Sej vidite ke živim. Sama sm od jutra do večera. Kdaj pa kdaj pride k men moja hčerka, vnuki me pa še povohajo ne, pa tko bih rada vidla. A veste sama loh še skrbim za sebe, da si skuham in pospravim pa umijem, pa zgleda misljo, da nočem nobenga, k bi pršu mal k men na obisk.
  5. Men daje smisu sam še Bog. Vsak dan molim za lepo smrt, k vem da bo kr neki časa pretekl, da me bojo sploh najdl (smeh). Otroke mam tok rada, da zmer k jih vidim na ulc, grem k nim in jim dam bonbon, pa se kr lepo zahvaljo. Veste to so sosedomi, k so še lepo vzgojen.
  6. Zelo rada bi se mal več družila z mlajšim, da bi zvedla kva se pr nih kej dogaja. Zelo rada se pogovarjam s sosedi, sam da kakšnega slišim, grem kuj ven.

7. Zdl polet še kr gre,k zun sedim, pa naravo opazujem, pa mački skačejo okrog, pa ptički pojejo, pozim je pa kr hudo. Že zdle meje strah nano pomislt. Vi sploh ne veste kok je zima dolga. Dnevi se vlečejo, k jara kača. Pa nker ni nobenga. Tkrat pa velik molm, sej bi se mi zarad dolgčasa loh še zmešal.
8. Ja kva pa je to (ji razložim). Ja sj to je pa supr. Sam mene neb noben pelov, k nkol nima noben cajta. Morm vpraša vnuke al pa hčerko, če b to šlo. To b pa zlo rada hodila, pa še z mojmi vrstniki b kkšno rekl. Še dobr, da ste mi povedala.

Jerca 89 let, ni vključena v medgeneracijsko skupino, živi v hiši s stremi generacijami (sin in žena, vnukinja z možem in hčerko ter sinom)

1. Kakšen je vaš odnos do življenja?
  2. Ali ste osnovno materialno preskrbljeni?
  3. Kakšno je vaše zdravstveno stanje?
  4. Kakšni so vaši socialni stiki oz. s kom se družite in kako pogosto?
  5. Kakšen je vaš smisel življenja oz. kaj vam osmišlja življenje?
  6. Kakšen pomen ima za vas stik z drugim generacijam?
  7. Se kdaj počutite osamljeno?
  8. Bi se vključili v medgeneracijsko skupino, kjer bi imeli redne tedenske stike in bi si tako obogatili vaše socialno življenje?
- 
1. Jaz živlene zlo spoštujem. Mislm da sm zmer žvela zdrav in delovn.
  2. Ja vsega mam dost. Star človk ne rab velik. Pozim je pomembn da je toplo, pa da mam kruh a mlek za jest. Jaz nismzbirčna glede hrane, kar tašča skuha, to pojem.
  3. Zadne pol leta, od kar sm padla na kolk, ne morm več dobr hodt in mam hojco. Drgač sm pakr vreau, nč tazga.
  4. Jaz žvim v hiš, kjer so tud moj s sin z ženo in moja vnukinja z družino. Pa še druga vnukinja žvi pet minut stran in vsak dan pride do mene s svojimi otroki. Zlo sm vesela,da je tko, sj mini nikol dolgčas, še posebi zdj, k ne morm več kuhat in morjo zame skrbet.

5. Jaz velik molm za mojo družino. Loh bi rekla, da je moj smisu živlena molitev, ter moja družina.
6. Če ne bi blo moje družine, bi že zdavnaj umrla, tko me pa zmer neki pokonc drži. Sej veste velikrat mamo praznovanja in razne dogodke kerih se zlo veselim.
7. Ja kdaj pa tud, k svojga moža pogrešam, k je že sedmindvajset let pokojni. Zdej še večkrat pomislm nanjga. Drgač se pa ne smem prtožvt sej veste kok ns tle žvi.
8. Nč ne razmišlam o tem,k mam doma stike z vsem generacijam,če pa bi žvela nek sama,bi pa sigurn šla v eno tako skupino, da sesaj mal loh s kom pogovoriš.

Pavla 82 let, ni vključena v medgeneracijsko skupino, skrbi za bolnega moža, živi v hiši s sinovo družino

10. Kakšen je vaš odnos do življenja?
11. Ali ste osnovno materialno preskrbljeni?
12. Kakšno je vaše zdravstveno stanje?
13. Kakšni so vaši socialni stiki oz. s kom se družite in kako pogosto?
14. Kakšen je vaš smisel življenja oz. kaj vam osmišlja življenje?
15. Kakšen pomen ima za vas stik z drugim generacijam?
16. Se kdaj počutite osamljeno?
17. Bi se vključili v medgeneracijsko skupino, kjer bi imeli redne tedenske stike in bi si tako obogatili vaše socialno življenje?

1. Mislm, da mam spoštliv in lep odnos do živlena. Pa ne sam zdej tud včash sm ga imela. K je moj mož zbolu sm ga sama vzela vn in bolnce, da sm ga k seb spravla. Dons je že 30 let od tega.
2. Materjalno sva čist dobr preskrblena. Mi smi še tista generacija k nkol nismo zapravlal za neumnosti, ampak smo res gledal, da nismo kej po neumnosti zapravl. Zdej mamo sicer za današne razmere mal pokojnine 500 eur, ampak čist lahko preživimo, pa še vnukm kj damo.
3. Jaz morm rečt, da sm kr vreau, moj mož je pa zlo švoh. Zdej mu je še noge vzal, tko, da ne vem kok dolg bom še zmožna skrbet za nega.
4. Velik sva skp z možem, pa vnuki pridejo kj pogledat, sin pride vska dan na kosil. Od kar mam tko švoh moža, sama ne grem nkamor, sam mal okrog hiše. Prej sm pa še

vsak dan k maš hodila in smo se polmal z ženskam pogovarjale. To kr mal pogrešam Sam tko je.

5. Moj smisel življenja je družina in vera. Ne vem kaj bi brez moža, k sva že tok skup preživela. Klub temu, da ne more več hodt, se še zmer rad pogovarja o preteklosti, jaz pa tud.
6. Moj občutek, k pridejo k men vnuki in moji otroci je nepopisen, takrat se mi zdi kda bi bla mlajša. V seb dobim eno tako energijo, še posebi k pridejo vnuki in jim z možem pripovedujeva zgodbe iz preteklosti.
7. Seveda se, kdo se pa ne. Ko pride večer in se vse umiri, v seb začutm tesnobo starosti. Sploh ne vem kam je ta čas miniv. Občutm nostalgijo po mladosti, ampak mislm, da je to čist normaln. Rada sem stara, ker če pogledam nazaj, ne bi šla šeenkrat skoz ves trplene k sem ga preživela. Mislm da sm zdej tud zarad tega močnejša in bolj zdrava.
8. Zaenkrat ne, ker skrbim za moža, nikoli pa ne vem kam me bo še živlene prneslo.

Intervju stari, ki so vključeni v medgeneracijsko skupino

Lojze 77 let, član medgeneracijske skupine

13. Kakšen je bil vaš odnos do življenja pred vključitvijo v skupino?
14. Ali ste bili osnovno materialno preskrbljeni?
15. Kakšno je bilo vašo zdravstveno stanje?
16. Kdo so bili vaši socialni stiki pred vključitvijo v skupino oz. s kom ste se družili in kako pogosto?
17. Kakšen je bil vas smisel življenja oz. kaj vam je osmišljalo življenje?
18. Ste se kdaj počutili osamljeno?
19. Zakaj ste se odločili za vključitev v skupino?
20. Kaj je v vaše življenje prinesla vključitev v skupino?
21. Kakšen pomen ima za vas stik z drugim generacijam?
22. Kakšno je vaše zdravstveno stanje po vključitvi v skupino?
23. Se je z vključitvijo v skupino kaj spremenil odnos do življenja in smisla v njem?
24. Ali so se izpolnila vaša pričakovanja z vstopom v skupino?

1. Predn sm zvedu, da te skupine obstajajo, sm biv zlo depresivn, saj mi je umrla žena, otroc so šli pa od doma. Nism mev rad živlena in bi siga skor končav.
2. Materialno sem bil preskrblen takrat in dons isto, ampak mi dnar ni nč mogu pomagat, pr mojih občutkih.
3. Prej sem bil skoz neki bolan, pami niso mogli nič ugotovit, tko da so rekl, da sm depresivn.
4. Pred vključitvijo v skupino sem bi bl sam za sebe. To se je zgodil pet let nazaj, k mi je umrla žena. Prej sem bil zlo družabn, po ženini smrti pa sm ratu en betežn starc. Tko mi je reku tud moj sin. K mi je enkrat moj vnuk reku, kva sm tok zoprn in brezvezen, sem se mal zamislu.
5. Moje živlene je blo prej brez smisla. Od jutra do večera sem bil objokan in brez cilja. Res je blo grozen.
6. Pa ne sam osamljeno, tud tesnobno, pa brez veze, brez cilja. Sploh nism vedu kva delam na tem svetu in bi najraj umrl. Res je blo grozn in to je trajal par let.
7. Reku sm si: al boš umru, al se pa k seb sprav. Takrt je pršu men na obisk en star prjatu, kje že obiskovav to skupino in me je povabu, če pridem k nim pogledat. Pa sem reku, da tko nimam nič za zgubit.
8. Lahko bi reku, da mi je skupina prinesla eno lučko na koncu predora, upanje, da še loh srečen živim.
9. V skupini mamu dve prostovolke, ena je stara petindvajset let, druga pa štrnšezdeset let. Morm rečt, da sta obe kot sončka. Nasmejita ns in sta tud dobre poslušalke. Ta mlada s sabo prpele še svojga dojenčka, k ga loh mal popestvamo. Jaz se počutm mlajšga in polnga energije.
10. Od kar sm v skupini sm le redko depresivn, seveda še pridejo te časi, k pride obletnica ženine smrti. Sam je laži, k se o tem na skupini pogovarjamo. Morm rečt, da sm zdej srečen in bol vesel.
11. Seveda se je. Zdej spet rad obdelujem svoj vrt, grem k sosedi in s prijatli na kavo in sam pokličem svoje vnuke, da bi pršel kaj do nih.
12. U bistvu sploh nisem imel nč pričakovan, k sem biv tko na tleh. Jaz bi vsakmu starejšmu, k ne vit več izhoda priporoču, da si najde tako skupino.

1. Kakšen je bil vaš odnos do življenja pred vključitvijo v skupino?
2. Ali ste bili osnovno materialno preskrbljeni?
3. Kakšno je bilo vaša zdravstveno stanje?
4. Kdo so bili vaši socialni stiki pred vključitvijo v skupino oz. s kom ste se družili in kako pogosto?
5. Kakšen je bil vas smisel življenja oz. kaj vam je osmišljalo življenje?
6. Ste se kdaj počutili osamljeno?
7. Zakaj ste se odločili za vključitev v skupino?
8. Kaj je v vaše življenje prinesla vključitev v skupino?
9. Kakšen pomen ima za vas stik z drugim generacijam?
10. Kakšno je vaše zdravstveno stanje po vključitvi v skupino?
11. Se je z vključitvijo v skupino kaj spremenil odnos do življenja in smisla v njem?
12. Ali so se izpolnila vaša pričakovanja z vstopom v skupino?

1. Men so šli vsi na živce. Mladi in še mlajši ter stari. Ja se nism nklo poročila in nimam otrok. Bla sm zagrenena in sploh nism melaveč nobenga vesela.
2. Ja sm bla materjalno preskrblena, sam kva k mi toni nič pomagal. Dnar je že ok, sam pr men ni blo vesela do živlena in ga tud zapravt nism mogla.
3. Jaz sem bla zlo žalostna in zagrenjena, vsi so mi šli na živce, še otroc, k so iz šole hodil. A si morte mislt kok me niso maral,k sem se tko grdo zarad sebe do nih obnašala.
4. Jaz se nism z nebenmu družla. K sm šlav pokoj, sm se zaprva vase in konc. Moj svet se je podru, Blo je tko grozn,da vm ne morm povedat.
5. Po upokojitvi, sm se znajdla čist sama brez vseh. Nism iskala nobenih prjatlov in zato je blo skoz slabi. Zaprta sm bla v hiš in še polet sm bl mal šla vn, da se ni blo treba z nobenmu zgovarjat.
6. Osamljeno, potrto, brezvezno in še bi loh naštevala.
7. V trgovini sm srečalanašo prostovoljko voditeljico, k me je bežno poznala in je mal vedla mojo zgodbo. Rekla je,da morm prit, ker tko ne morm več žvet. In sm šla.Trajal je kr neki časa,da sm se odprla in začela s pogovorom.
8. V skupini srečujem dvajset let starejše in trideset let mlajše. S poznavanjem njihovih zgodb in skoz pogovor sm spoznala stare in mlade. Tud otroke začenam spoštvat,

čeprov so mi šli prej skozi na živce. Sem velik bl vesela oseba kot pred vstopom v skupino.

9. Zdej vidim, da ma pogovor med generacijam velik pomen. Jaz sm skoz žvela sama zase in nisem poznala potreb in načina življenja drugih generacij. Danes mi je življenje bolj jasno. Včasih sem mislila sam nase, zdj mislim tud na druge.
10. Mam občutek, da mi moje osebno zadovoljstvo pomaga k bolšmu fizičnemu zdravju. Bolš se počutim k prej.
11. Ne gledam več tko egocentričen na življenje na sploh. Zdj sprejemam tud drugem in s tem je moje življenje bol povno. Sem zadovoljna s svojmu življenam.
12. Sploh ne vem, kaj sm pričakovala, k sm šla prvič pogledat kako je s skupino. K sm vidla kako so tm ljudje sproščeni, sm se počutila zlo sprejeto. Fino mi je med temi ljudmi. Z nekatermi se srečujemo večkrat na teden na kavici.

Pavel 72let, član medgeneracijske skupine

1. Kakšen je bil vaš odnos do življenja pred vključitvijo v skupino?
  2. Ali ste bili osnovno materialno preskrbljeni?
  3. Kakšno je bilo vašo zdravstveno stanje?
  4. Kdo so bili vaši socialni stiki pred vključitvijo v skupino oz. s kom ste se družili in kako pogosto?
  5. Kakšen je bil vas smisel življenja oz. kaj vam je osmišljalo življenje?
  6. Ste se kdaj počutili osamljeno?
  7. Zakaj ste se odločili za vključitev v skupino?
  8. Kaj je v vaše življenje prinesla vključitev v skupino?
  9. Kakšen pomen ima za vas stik z drugim generacijam?
  10. Kakšno je vaše zdravstveno stanje po vključitvi v skupino?
  11. Se je z vključitvijo v skupino kaj spremenil odnos do življenja in smisla v njem?
  12. Ali so se izpolnila vaša pričakovanja z vstopom v skupino?
- 
1. Ah, ne vem, če bi vam povedal. No, pa bom. Jaz sem se hotu ubit. Čist sem bil na koncu s svojimi močmi. Cele noči sm sam bledu o enih zadevah, k me je en ugovor. Zlo težko sm živu. To so res težke zadeve, k jih ljudje ne zastopjo. Iz tega vidim, da mi življenje ni

kaj dost pomenu. Bil sm ujet v eno past in sm padov skoz sam še globi, do dogodka, k mi je soseda rešila živlene, k sm ga sam hotu končt.

2. Ja čist dobr stojim glede financ. Včasih me je blo še clo strah, da mi bo kdo ves dnar pokradu in sm tud o tem velik razmišlov.
3. Joj, grozn. Od zdravnika do zdravnika. Tud v begnah sem bil že. Ni blo prov z rožcam postlan. Blo je hudo, za mene in za mojo družino.
4. Zadržvov sem se bl sam zase, čeprov žvim z sinom in ženo. Nobenmu nisem hotu povedat svoje težave in vsi so vidl kam tonem in jim je blo težko. Z ženo sva vsak dan skupej. Pred mojo ozdravitvijo sva bla bl v tišini. K men skoraj vsak dan pridejo tud vnuki, k jih mam zlo rad.
5. Preden sm psihično zbolu, sm zlo rad delov z lesom, po tem pa sploh nisem več vidu nobenga smisla, zato sm mislu, da je čist brez veze, da sploh še žvim.
6. Počutu sm se notranje osamljeno, sej sm mel drgač zmer dost ljudi okrog sebe, k pami niso znal pomagat oziroma jim nism pustu, da bi mi pomagal.
7. Zdravnik, k mi je po samomoru pomagov, mi je reku, da naj si poiščem nekoga za pogovor. Takrat je moja soseda začela vodt medgeneracijsko skupino in me je povabila, da naj pridm pogledat. Sm si mislu, če je zdravnik tko reku, je pa najbolj, da ga ubogam.
8. Končno ljudi, k poslušajo in ne samo grajajo. Tud žena se je vključila in mislm, da se zdej tud doma bolj razumeva. Zlo se veselim druženja, kmašenga kmu loh poveš stvari k so se zgodile tridset let nazaj, pa ti nov reku, dej nehi ta star s tem starim sranjem.
9. Zdej vidm, da kt str nisem še za odpis, sej so tle v skupin tud petnajst let starejši, k še zmer dobr živijo. Ta mlajši pa, da niso tko nesramni do nas, k mam jaz izkušne, ampak da nam dajo občutk, da smo še zmer neki vredni in neki znamo.
10. Psihičn zdravje se je dost izboljšov, čeprov me še kdaj stisne tesnoba, ampak toni nc, k je blo pa prej. Očitn sm rabu enga, da mi je mal prisluhnu.
11. Ja morm rečt, da zdej spet rad delom z lesom. Pa tud vsak teden se veselim srečanj in to mi tud daje en smisu v živlen.
12. Ja so se. Sm zlo zadovoln, da žvim zavn moje sosede, k me je povabila zraven. Res hvala, k ne vem, če bi bil drgač dons še tle.