

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Mateja Vidmar

Emocionalna opora v domu za starejše občane

(Bela krajina)

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Mateja Vidmar

Mentorica: red. prof. dr. Valentina Hlebec

Somentorica: izr. prof. dr. Zdenka Šadl

Emocionalna opora v domu za starejše občane

(Bela krajina)

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

Zahvala

Zahvala gre moji družini za vso podporo v času študija.

Zahvala gre tudi mentorici red. prof. dr. Valentini Hlebec za usmeritve, predloge in vso pomoč pri nastajanju diplomskega dela.

Hvala somentorici izr. prof. dr. Zdenki Šadl za dopolnitve in predloge.

Hvala Domu starejših občanov Črnomelj – intervjuvancem, direktorici in predvsem Alenki Vipavec Mahmutović za prijetno izkušnjo.

Emocionalna opora v domu za starejše občane (Bela krajina)

V postmoderni dobi se soočamo s problemom staranja prebivalstva. Kakovostno staranje je postalo izziv sodobnih razvitih družb. Izboljšani življenjski pogoji in boljše zdravstvene storitve posledično vplivajo na podaljševanje pričakovane življenjske dobe. Spremembe v demografski sestavi prebivalstva povečujejo delež starejših nad 65 let, to pa vpliva na vsa področja družbeno-socialnega in gospodarskega življenja. V dobi nenehnih tehnoloških napredkov in hitrega tempa življenja se ljudje velikokrat odtujimo drug od drugega. Starejšim je kot ranljivi družbeni skupini potrebno v tem času posvečati posebno pozornost. Študije vse bolj preučujejo vpliv čustev na starostnikovo počutje in zdravje. Starejši potrebujejo socialno oporo pri premagovanju različnih kriz, izzivov, preizkušenj, socialna opora pa predstavlja del socialnega omrežja. Pripadnost socialnim omrežjem povzroča občutek sprejetosti, kar pozitivno vpliva na zdravje starejših. Emocionalna opora je ključna za uspešno in kakovostno staranje ter vključenost starejših v družbo. V diplomskem delu sem raziskovala emocionalno oporo v domu starejših občanov Črnomelj. Zanimalo me je, kaj starejšim v domu pomeni emocionalna opora, kako jo doživljajo s strani različnih virov socialnih omrežij, kateri spol največkrat nudi emocionalno oporo, kakšen vpliv ima emocionalna opora na počutje in zdravje starostnikov v domu, kateri viri socialnega omrežja so jim najpomembnejši ter kako bi nanje vplivalo pomanjkanje emocionalne opore.

Ključne besede: starostniki, domovi za starejše občane, socialna opora, socialna omrežja, emocionalna opora.

Emotional Support at the Retirement Home (in White Carniola)

The postmodern era is facing the issue of an ageing population. Quality ageing has become a challenge for modern developed societies. Improved living conditions and better healthcare services have consequentially caused the extension of life expectancy. Changes in the demographic structure of the population are increasing the proportion of people aged 65 and above, which affects all aspects of social and economic life. In an era of constant technological progress and fast-paced life, people grow apart many times. Special attention needs to be given to the elderly as they are a socially vulnerable group. Studies have been increasingly researching the effects of emotions on the well-being and the health of the elderly. They need social support to overcome different types of crises, challenges, and tests. Social support is part of the social network. The sense of belonging to social networks causes the feeling of acceptance, which has a positive impact on the health of the elderly. Emotional support is of key importance for successful and quality ageing, as well as for the integration of the elderly into society. In my diploma thesis, I have been researching emotional support at the Črnomelj Retirement Home. I was interested in the meaning of emotional support to the elderly situated at the retirement home and how they are experiencing it from various sources of social networks. I have also tried to answer the question of which gender usually offers most emotional support, how does the latter affect the well-being and the health of the elderly at the retirement home, which sources of social networks are important to them, and how they would be affected by the lack of emotional support.

Key words: the elderly, retirement homes, social support, social networks, emotional support.

KAZALO

1	UVOD.....	6
2	SOCIALNA OPORA	9
2.1	Razsežnosti socialne opore	10
2.2	Socialna omrežja.....	11
3	EMOCIONALNA OPORA	15
3.1	Emocionalno delo	16
3.2	Pomen emocionalne opore za starostnike.....	16
3.3	Akterji emocionalne opore starejših	18
3.4	Raziskave.....	20
4	STAROST IN STARANJE	21
4.1	Teorije staranja	21
4.2	Demografske spremembe	23
5	INSTITUCIONALNO VARSTVO STAREJŠIH	26
6	OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	28
6.1	Raziskovalna vprašanja	28
6.2	Metodološki pristop.....	29
6.3	Vzorec.....	30
6.4	Prikaz intervjujev.....	32
7	ANALIZA INTERVJUJEV	35
7.1	Pomen emocionalne opore v domu za starejše občane – doživljanje s strani različnih virov socialnih omrežij.....	35
7.2	Razlikovanje v nudenju emocionalne opore po spolu	49
7.3	Vpliv emocionalne opore na starostnikovo zdravje, počutja.....	53
7.4	Pomembnost določenih virov socialnega omrežja starostnikom.....	60
7.5	Starostnik brez emocionalne opore.....	65
8	ZAKLJUČEK.....	72
9	LITERATURA.....	76
	PRILOGA A: Vprašanja za intervju o emocionalni opori v domu starejših občanov (Črnomelj)	80

1 UVOD

"Nekoga moraš imeti rad,
pa čeprav trave, reko, drevo ali kamen,
nekomu moraš nasloniti roko na ramo,
da se, lačna, nasiti bližine,
nekomu moraš, moraš,
to je kot kruh, kot požirek vode,
moraš dati svoje bele oblake,
svoje drzne ptice sanj,
svoje plašne ptice nemoči
- nekje vendar mora biti zanje
gnezdo miru in nežnosti -."
(Minatti 1963)

V medijih besedi staranje pogosto sledi negativen prizvok. Dejstvo je, da gre ne glede na to, kako se ga bojimo oz. si ga ne želimo, za naraven proces, ki se mu ne more nihče izogniti. V sodobnem svetu, v katerem živimo, se delež starejšega prebivalstva nenehno povečuje. Zasluge gre pripisati tudi upočasnjeni umrljivosti, manjši rodnosti, boljšim zdravstvenim razmeram in boljšim življenjskim pogojem. Vsi naštetih dejavniki posledično vplivajo na to, da se daljša življenjska doba in s tem povečuje število starostnikov v družbi. Staranje ni proces, ki je nov v družboslovnih razpravah, lahko pa rečemo, da se v današnjem času družboslovne znanosti trudijo preučiti, kako starostnikom omogočiti čim bolj kakovostno staranje, predvsem pa se osredotočati tudi na njihova čustva, doživljanja, vpliv na počutje in zdravje. Staranje bi se moralo obravnavati kot eno izmed lepših življenjskih obdobij, starostnikom pa dati priložnost, da pokažejo, da so kljub starosti s svojimi izkušnjami še vedno lahko koristni družbi.

Najverjetneje nam je vsem znano, da se starejši ljudje težje soočajo z večjimi ali manjšimi življenjskimi krizami, za njihovo premagovanje pa potrebujejo socialno oporo, ki jim jo nudijo socialna omrežja. Pri premagovanju težjih življenjskih preizkušenj (izguba partnerja, smrti v družini, bolezen itd.) potrebujejo emocionalno oporo. Šadl in Hlebec (2007) pravita, da emocionalna opora izboljšuje psihično počutje v kriznih življenjskih situacijah. Po Denzin (1984, 282) emocionalna opora v prejemniku vzbuja to, da je ljubljen, upoštevan, slišan itd.

Wenger (Hlebec in Hrast 2009, 258) pove, da starostniki dobijo različne vire opore od otrok, partnerjev, prijateljev, sosedov, odnosi z njimi pa so se formirali tekom njihovega življenja.

Sodobna družba s sabo prinaša tudi tveganja socialne izključenosti in druga tveganja, ki pa jih z medgeneracijsko solidarnostjo lahko zmanjšamo (Filipovič in drugi 2005; Hlebec 2007; Hlebec in Mandič 2005; Lah in drugi 2008). V življenju starejših ljudi je tako pomembno, da imajo okrog sebe ljudi, na katere se lahko obrnejo v različnih življenjskih preizkušnjah. Še zlasti je to smotrno, ker se v raziskavah čedalje bolj pojavlja odnos med socialno oporo, zdravjem in dobrim počutjem. Thompson in Krause (Šadl 2005, 225) menita, da imajo starostniki, ki so vključeni v aktivna socialna omrežja, boljše fizično in duševno zdravje kot tisti, ki v socialna omrežja niso vključeni. Če povzamemo: starostniki ob sebi potrebujejo omrežja socialne opore, da lažje premagujejo krizne situacije, s katerimi se morajo soočiti. Emocionalna opora s strani različnih virov omrežja pa pozitivno vpliva na njihovo počutje in zdravje.

Vsakdo rad pomaga svojemu bližnjemu, vendar včasih želja ni dovolj in velikokrat se zgodi, da nam vsakodneвне dejavnosti in službene obveznosti ne omogočajo časa za oskrbo starejših. Vse več je povpraševanj po domovih za starejše, kjer zanje poskrbi ustrezno osebje. Hojnik-Zupanc (1994, 2) definira domove za starejše, in sicer meni, da so namenjeni osebam, starejšim od 65 let in drugim, ki zaradi različnih razlogov niso več zmožni skrbeti sami zase oz. bivati v svojem domu. Zdi se mi prav, da za starejše poskrbimo tako, da dobijo ustrezno oskrbo in če ne gre drugače, jim najbolj pomagamo s tem, da jih damo v dom. Nikakor pa ne smemo pozabiti, da nas kljub temu še vedno potrebujejo in so željni naše družbe, pozornosti, ljubezni. Opора je včasih lahko le majhna malenkost, kot je stisk roke, objem, poljub, pozdrav, pogovor ali pa le iskren nasmeh. Tistemu, kateremu je v danem trenutku namenjen, lahko v tistem trenutku pomeni več kot tisoč besed ali kar koli materialnega.

V diplomskem delu smo se osredotočili na emocionalno oporo v domu za starejše občane v Beli krajini, in sicer v Domu starejših občanov Črnomelj. Želeli smo ugotoviti, kaj starejšim v domu za starejše občane pomeni emocionalna opora, kako jo doživljajo s strani različnih virov socialnih omrežij, kakšna je razlika med nudenjem emocionalne opore s strani obeh spolov, kakšen je vpliv emocionalne opore na starostnikovo počutje in zdravje, kako ocenjujejo pomembnost določenih virov socialnega omrežja za nudenje emocionalne pomoči ter kako bi se počutili, če jim opora ne bi bila nudena.

Diplomsko delo sestavlja *teoretični del*, kjer se poglavje začne s pregledom socialne opore in njenih razsežnosti. Sledi pregled socialnih omrežij. Naslednje poglavje na temo emocionalne opore je razdeljeno še na več podpoglavij: emocionalno delo, pomen emocionalne opore za starostnike, akterji emocionalne opore starejših in raziskave. Nadalje smo se posvetili starosti in staranju, v podpoglavjih smo se dotaknili teorij staranja in demografskih sprememb. V zadnjem poglavju pa smo povedali še nekaj o institucionalnem varstvu starejših.

V *empiričnem delu* diplomskega dela smo opredelili raziskovalni problem in predstavili raziskovalna vprašanja, metodološki pristop, vzorec in prikaz intervjujev. Nadalje sledi analiza intervjujev, in sicer preko raziskovalnih vprašanj in odgovorov, ki smo jih pridobili z intervjuji v Domu starejših občanov Črnomelj. V tem poglavju smo si poskušali odgovoriti na vnaprej zastavljena raziskovalna vprašanja: kaj starejšim v domu pomeni emocionalna opora, kako jo doživljajo s strani različnih virov socialnih omrežij, kateri spol največkrat nudi emocionalno oporo, kakšen vpliv ima emocionalna opora na počutje in zdravje starostnikov v domu, kateri viri socialnega omrežja so jim najpomembnejši ter kako bi nanje vplivalo pomanjkanje emocionalne opore. Temu poglavju je sledil zaključek, v katerem je opisan sklep diplomskega dela.

2 SOCIALNA OPORA

Ob pregledu literature najdemo mnogo opredelitev socialne opore. Tudi Durkheim, ki velja za enega prvih teoretikov, je s svojo študijo samomorov prikazal pomembnost socialnih odnosov in hkrati ugotovil, da njihovo pomanjkanje vodi k povečanju možnosti samomora (Hlebec in Kogovšek 2004, 15).

Zgodnejše opredelitve v sedemdesetih letih so pretežen poudarek namenjale emocionalni razsežnosti socialne opore, tj. socialne opore kot občutka pripadnosti in sprejemanja ter skrbi pri pomembnih drugih. Iz emocionalnega vidika so izhajali tudi trije najpomembnejši začetniki sistematičnega raziskovanja socialne opore: Cassel, Caplan in Cobb (Vaux 1988).

Cassel je bil mnenja, da je povratna informacija ključni element socialne opore, ki pa jo posamezniku nudijo predvsem njegovi pomembni in najbližji drugi. Zanj je bilo raziskovanje psihosocialnih procesov pomembno za razumevanje bolezenskih stanj, socialna opora pa naj bi igrala ključno vlogo pri boleznih, ki so povezane s stresom. Načete, razrahljane socialne vezi, ki so rezultat stresnega okolja, lahko posameznika pustijo z neustreznimi povratnimi informacijami, te pa lahko porušijo njegovo notranje ravnotežje ter tako povečajo dovzetnost za bolezni. Plod njegovega razmišljanja so kasneje postale tudi vrste raziskav, ki se na socialno oporo osredotočajo kot na zaščito, ki posameznikovo zdravje varuje pred stresnimi vplivi iz okolja. Najbližje vezi pa lahko predstavljajo tako vir opore kot tudi vir stresa (Hlebec in Kogovšek 2003, 103).

Caplan je prav tako kot Cassel socialno oporo dojemal kot dejavnik zaščite pred stresom. Pripisoval je pomembnost socialnih vezi in njihovega vpliva na potek, izid življenjskih prehodov in kriz, s katerimi se sooča posameznik. Poudarek je dal vzajemnosti in trajnosti odnosov, ki pa jih ni omejeval le na družinske člane in prijatelje, torej najbližje vezi, temveč je upošteval tudi oddaljene vezi, kot so sosedski odnosi, osebni zdravniki, lokalni duhovniki, skupine za pomoč (Hlebec in Kogovšek 2003, 103).

Cobb se je od prejšnjih dveh avtorjev razlikoval v tem, da je socialno oporo natančneje opredelil kot informacijo, ki posamezniku omogoča zavedanje sprejetosti, spoštovanosti in to, da je ljubljen ter da pripada sistemu komuniciranja in vzajemnih obveznosti. Socialno oporo je opredelil v kontekstu zaščite pred stresom kot tudi kot dejavnik dobrega počutja.

Vzajemnost je zanj eden izmed pomembnejših dejavnikov, ki omogočajo preučevanje in razumevanje delovanja socialne opore (Hlebec in Kogovšek 2003, 103).

Kljub priznavanju socialne opore kot kompleksnega večrazsežnostnega pojma, tudi poznejši raziskovalci in poznejši teoretiki socialne opore, kot je bila Thoitsova, še vedno dajejo poudarek primarnemu pomenu emocionalne opore nam najpomembnejših posameznikov kot najmočnejšega pojasnjevalnega dejavnika, ki vpliva na zmanjšanje stresa ter posledic, ki jih ima ta za zdravje in dobro počutje. Pozitivne emocionalne funkcije so ključni pomen socialne opore (Hlebec in Kogovšek 2003, 103).

Socialno oporo kot kompleksen interakcijski in komunikacijski proces med ljudmi poudarjajo novejša opredelitve, ena izmed najbolj celovitih je Vauxova opredelitev socialne opore kot kompleksnega pojma višjega razreda. Vaux socialno oporo deli na tri osnovne elemente:

- *vire socialne opore*, ki predstavljajo del socialnega omrežja, na katerega se posameznik obrača po oporo in pomoč. Za ta omrežja se predpostavlja, da so relativno stabilna razen v različnih življenjskih prehodih in ob večjih spremembah (poroka, ločitev, upokojitev, hujša nesreča);
- *oblike socialne opore*, kjer gre za dejanja oziroma vedenja, večinoma z namenom pomoči posamezniku, bodisi na prošnjo za pomoč ali spontano;
- *posameznikovo subjektivno zaznavo oziroma oceno virov in oblik socialne opore*, pri čemer gre za evalvacijo (oceno) prisotnosti, zadostnosti in kakovosti nudene opore, npr. občutek pripadnosti, občutek, da drugi skrbijo za osebo, zadovoljstvo z oporo. To je kot nekakšen indikator, ki nam pokaže, kako dobro socialna opora deluje in izpolnjuje svoj namen (Hlebec in Kogovšek 2004, 22–23).

2.1 Razsežnosti socialne opore

Poznamo različne razsežnosti socialne opore. Na podlagi teoretičnih opredelitev in empiričnih študij se je sčasoma oblikoval konsenz o vrstah socialne opore. Vrste socialne opore tako razvrščamo v štiri večje skupine (Hlebec in Kogovšek 2003, 106–107):

- *instrumentalna opora*: imenujemo jo tudi materialna opora, saj se nanaša na pomoč v materialnem smislu (pomoč pri hišnih opravilih, posojanje denarja ipd.);
- *informacijska opora*: ta se nanaša na informacije, ki jih posameznik potrebuje ob večjih življenjskih spremembah (ob iskanju nove službe, ob selitvi itd.);

- *druženje*: predstavlja socialno oporo v obliki neformalnega občasnega druženja (obiskovanje, kino, izleti itd.) in
- *emocionalna opora*: gre za pomoč ob manjših in večjih življenjskih krizah (ločitev, smrt bližnje osebe, težave na delovnem mestu ali v družini ipd.).

Slednja, ki je opredeljena kot emocionalna opora, bo osrednja tema mojega diplomskega dela. Zanimalo me bo, kateri so tisti akterji, ki starejšim v domu za starejše občane nudijo emocionalno oporo ter kako so starejši zadovoljni s samo oporo, ki jim je ponujena. S tem bi rada prikazala, kako pomembna je emocionalna opora za starejše, saj empirične študije kažejo, da lahko nudenje emocionalne opore omogoči izboljšanje lastnega občutka, občutka koristnosti, zaželenosti. Ob koncu diplomskega dela pa bom potrdila tudi tezo, ki kaže na to, da so najbližje osebe še vedno glavna emocionalna opora starejšim.

Socialna opora pozitivno vpliva na zdravje posameznika, vpliva na počutje, je dejavnik zaščite pred stresnimi okoliščinami in dejavniki, vključuje pomoč pri učenju spretnosti, konkretnih nalogah, vodenju, zagotavljanju materialnih sredstev ter socialnih stikov, ki služijo prijetnemu preživljanju prostega časa (Rogelj in drugi 2004). Pri socialni opori gre za posameznikovo neposredno umeščenost v okolje. To je sestavljeno iz oseb, s katerimi posameznik vzdržuje družbene odnose, ki so ali predpisani ali pridobljeni, na kar vpliva vrsta opore (Šadl 2005).

Na tem mestu je pomembno omeniti tudi oblike socialne opore glede na vire opore, kjer ločimo formalno in neformalno oporo. V okvir formalne opore spadajo institucije in različne organizacije formalnega sektorja ter država. Opredeljena je kot profesionalne storitve, katerih značilnosti so birokratska organizacija, specializacija funkcij, standardizacija in formalizacija pravil delovanja ipd. (Vaux v Dremelj 2003, 159). Na drugi strani pa imamo neformalno oporo. Gre za oporo, ki jo nudijo družina, prijatelji in sorodniki, gre za izvor znotraj družine in skupnosti, njena značilnost pa je, da je brezplačna (Graham v Dremelj 2003).

2.2 Socialna omrežja

Socialno omrežje predstavljajo množica akterjev in njihovi medsebojni odnosi. Akterji so ljudje, skupine ljudi, družbene entitete, ki jih povezujejo različni družbeni odnosi kot npr. partnerstvo, prijateljske vezi, sorodstvene vezi, poslovne transakcije itd. Enota analize je entiteta in ne posameznik, entiteto pa sestavljata dva ali več posameznikov in odnosi med

njimi. Enote analize so lahko diade, triade ali večje skupine posameznikov (Iglič 1988, 3). Knoke in Kuklinski (v Hlebec in Kogovšek 2006, 9) v enem prvih učbenikov o analizi omrežja ločujeta enote glede na:

- *stopnjo formalne organiziranosti in drugih značilnosti*: formalne ali neformalne;
- *velikost*: posameznik, skupina, razred, sloj, skupnost, nacionalna država.

Ljudje smo družabna bitja in nikakor nismo izolirani posamezniki. Medsebojno se povezujemo v omrežja medosebnih odnosov, v njih se oblikujejo različna stališča, mnenja, vezi v interakciji z osebami, ki so nam pomembne. Analiza socialnih omrežij je za raziskovalce iz tega razloga vedno bolj zanimiva. Osredotoča se na opazovanje odnosov med enotami omrežja in relacijskimi podatki, za razliko od klasične analize, kjer je enota opazovanja spremenljivka (kraj bivanja, spol, starost itd.) (Kogovšek in Ferligoj 2003, 129; Hlebec 2001, 64).

Analiza omrežij loči dve osnovni vrsti socialnih omrežij (Dremelj in drugi 2004, 48):

Popolno omrežje – sestavljeno je iz skupine enot (največkrat posameznikov), med katerimi je definirana ena ali pa več relacij. Relacije so lahko različnih vrst: biološka pripadnost, interakcija, pretok materialnih in nematerialnih virov, evalvacija osebe (izraženo spoštovanje itd.).

Osebno (egocentrično) omrežje – tvori ga posamezna enota (ego) z eno ali več relacijami, definiranimi med njo in določenim številom akterjev. V primeru egocentričnih razmerij nas zanimajo relacije med posameznim egom in njegovimi akterji in ne relacije med egi.

Osebno omrežje posameznika je po ugotavljanju nekaterih strokovnjakov (Kahn in drugi v Podberšek 2005, 10–11) mogoče razdeliti na tri območja koncentričnih krogov, ki predstavljajo naslednje:

Razširjeno omrežje – sovпада s tretjim koncentričnim krogom. Članstvo v tem krogu je zelo spremenljivo. Zanj so značilni površinski odnosi, veliko število posameznikov, ti pa posamezniku zagotavljajo funkcije in usluge, ki jih znotraj ostalih dveh krogov ne dobi (sosedje, sodelavci, oddaljena družina ...).

Socialno omrežje – sovпада z drugim koncentričnim krogom. V tem krogu imajo člani eno ali več vlog. Običajno govorimo o izmenjavanju uslug in recipročnih odnosih. Gre za bolj osebne odnose kot v tretjem krogu, vendar še ne nujno intimne (razširjena družina, prijatelji ...).

Emocionalno-intimno omrežje – sovпада z notranjim koncentričnim krogom. Tu so alterji, ki so ego najbližji. Članstvo se le redko spreminja, gre za zelo tesne in stabilne vezi. Število oseb je po navadi majhno, osebe znotraj tega omrežja pa imajo več vlog. V tem omrežju se nahajajo partner, bližnji sorodniki in dobri prijatelji.

Walker in drugi (v Hlebec in Kogovšek 2003, 115) so le nekateri avtorji, ki ugotavljajo da so za raziskovanje in analizo socialne opore pomembne nekatere značilnosti socialnih omrežij:

- *Velikost omrežja*: gre za število oseb, ki jih imenuje anketiranec (Iglič 1988, 15). Na podlagi velikosti socialnega omrežja razberemo, koliko različnih alterjev ima ego v svojem osebnem omrežju. Velikost socialnega omrežja pa ni nujno tudi povezana s količino in kakovostjo opore, ki jo posameznik dejansko prejema oziroma zaznava (Sarason in Pierce v Hlebec in Kogovšek 2003, 115).

- *Moč vezi*: gre za subjektivno označevanje. Anketiranca se vpraša o tem, kako blizu mu je določen alter, pri čemer se upošteva, da se bližnje vezi štejejo za močne, oddaljene pa za šibke. Pomembno je meriti obe vrsti vezi. Ločimo tudi dve načeli: nominalistično (moč določi raziskovalec glede na kriterije) in realistično (moč določi anketiranec). Med ostale načine merjenja moči prištevamo še stopnjo multipleksnosti, pogostost stikov, dolžino poznanstva, recipročno priznavanje stika, nudenje emocionalne opore in socialno homogenost članov omrežja (Hlebec in Kogovšek 2006, 34).

- *Gostota omrežja*: gre za število dejanskih, obstoječih vezi glede na vse možne vezi med osebami v različnem omrežju (Iglič 1988; Hlebec in Kogovšek 2003). Gostota omrežja naj bi naraščala z večanjem števila sorodstvenih vezi in nasprotno padala z večanjem števila nesorodstvenih vezi (Iglič 1988, 25). V raziskavah Marsdena in drugih (v Hlebec in Kogovšek 2003, 116) so rezultati pokazali, da neformalna opora v veliki meri prihaja od gostejših omrežij. Nekateri raziskave (npr. Granovetter v Hlebec in Kogovšek 2003, 115) kažejo, da so bolj raznolika omrežja zelo učinkovita, to se izkaže predvsem ob pomembnih življenjskih spremembah. Spet druge raziskave in avtorji (npr. Fischer v Hlebec in Kogovšek 2003, 116) trdijo, da vzdrževanje večjih in manj gostih omrežij povzroča zmedo namesto pomoči in da je bolj naporno. Boljši in bolj zadovoljiv vir pomoči so tako manjša, gosteje povezana omrežja.

- *Homogenost vezi* (glede na starost, spol, izobrazbo, delovni status, narodnost itd.): gre za delež tistih akterjev v omrežju, ki se v izbranih dimenzijah ne razlikujejo od ega (Iglič 1988, 26).

- *Geografska razpršenost članov omrežja*: gre za oddaljenost alterja od ega. Je pomembna informacija za prijateljska in sosedska omrežja. Poseben pomen ima tudi za starejše in druge segmente populacije (Hlebec in Kogovšek 2006, 33–34).
- *Sestava omrežja*: po Igljč (1988, 21) sestavo omrežja ugotavljamo s povprečnim številom sorodstvenih in nesorodstvenih vezi v omrežju posameznika. Hlebčeva in Mandičeva (2005, 5) menita, da je sestava izražena v deležih ali odstotkih posameznih tipov odnosov. Sestavo omrežja merimo tako, da anketiranec opredeli relacijo, v kateri je s posameznim alterjem (Vaux v Bojnec 2009, 27).

3 EMOCIONALNA OPORA

V literaturi o socialnih omrežjih se emocionalno oporo klasificira kot eno od oblik socialne pomoči oz. opore, ki jo posameznikom in posameznicam nudijo socialna omrežja. Emocionalna opora varuje ter izboljšuje psihično počutje v osebnostnih stiskah in kriznih življenjskih situacijah (Šadl in Hlebec 2007). Šadlova meni, da "predstavlja mehanizem, s katerimi se posamezniki soočajo in spopadajo s pritiski, problemi, težavami in krizami, ki jih generirajo vzajemni vplivi zasebnega in "zunanjega" družbenega sveta ter vzajemno vzpostavljajo prijetnejše načine emocionalnega bivanja" (Šadl 2005). Emocionalna opora zajema vse tiste načine pomoči, ki v prejemniku vzbujajo občutek, da je upoštevan, ljubljen, slišan, spoštovan, dajejo občutek lastne vrednosti. Denzin emocionalno razumevanje opredeljuje kot "poznavanje in razumevanje namenov, občutkov in misli drugega s pomočjo emocionalnih sredstev, vključno s sočustvovanjem in imaginacijo" (Denzin 1984, 282).

Emocionalno oporo je smiselno povezovati s konceptom urejanja emocij in emocionalnega dela. Urejanje emocij se nanaša na načine, na katere ljudje vplivajo na emocije drugih in na načine, na katere ljudje vplivajo na svoja lastna čustva in emocionalna izražanja. Emocije so gnetljive, mogoče jih je preoblikovati, odpraviti, ublažiti ali na novo vzbuditi. Emocionalno delo pa se nanaša na delovanje in namene, ki izboljšujejo psihološko dobro počutje drugih ljudi (Hochschild v Šadl 2005). "Emocionalna opora, konceptualizirana s pomočjo emocionalnega dela in emocionalnega razumevanja, se torej nanaša na uporabo in izkazovanje sočutja, verbalne in neverbalne skrbi za drugega, pozornosti, razumevanja in podpore, ki ustvarjajo pozitivna emocionalna izkustva oz. urejajo negativna čustva" (Šadl 2005, 225). Posamezniki se s pomočjo emocionalne opore lažje in uspešneje soočajo in spopadajo s problemi, težavami, pritiski in krizami in vzpostavijo prijetnejše načine emocionalnega bivanja. Emocionalno oporo nudijo različne osebe, od družinskih članov (partner, otroci) do prijateljev, sodelavcev, sosedov, ljudi, s katerimi prihaja oseba v stik na delovnem mestu ali kje drugje (Šadl 2005). "Emocionalna opora je pomembna ne le za kakovostno emocionalno življenje individuma, ampak tudi za kakovosten odnos z drugimi, saj predstavlja enega od načinov ustvarjanja intimnosti in ohranjanja odnosne harmonije" (Šadl in Hlebec 2007, 237).

3.1 Emocionalno delo

Emocionalno delo se usmerja k občutkom in emocijam drugih ljudi, obsega vedenja, ki ustvarjajo pozitivne emocije, občutke bližine, uravnavajo oz. izboljšujejo negativne emocije in konflikte. Z izrazom emocionalno delo opisujemo napore, ki so vključeni v razumevanje drugih ljudi, v doživljanje občutkov drugih ljudi kot svojih lastnih, v empatijo z njihovo situacijo. Ekspresivne dejavnosti, kot so zadovoljevanje emocionalnih potreb drugih, ohranjanje harmonije v medosebnih odnosih in izboljševanje potreb drugih, zahtevajo energijo, čas in trud, so delo, kot ostale oblike dela. Gre za obliko dela, ki vključuje urejanje, uporabo, upravljanje in nadzorovanje čustev drugih. Uravnavanje duševnih stanj in razpoloženj drugih (ustvarjanje občutkov sreče, pripadnosti, povezanosti, zaupljivosti, intimnosti, zadovoljstva) se pri izvajalcih emocionalnega dela povezuje s prizadevanjem po sprožanju ali potlačitvi lastnih emocij (oseba, ki se ukvarja z našimi čustvi, uporablja lastna čustva kot pogoj v procesu dela) (Šadl 2005). Emocionalno delo zajema empatijo, razumevanje situacije, pomoč pri reševanju problemov, poslušanje, skrb za posameznika, poskušanje izboljšanja njegovega psihološkega počutja (Shott v Šadl 2005), zaupanje, izražanje topline in ustvarjanje bližine, dajanje nasvetov, zaupanje, izkazovanje fizične naklonjenosti (poljubljanje, objemanje, dotikanje, držanje roke), spodbudne pozitivne besede, aktivnosti, ki odvrčajo pozornosti od težav (sprehodi, nakupovanje, izleti, pogovori), prisotnost drugih (da so dosegljivi in voljni pomagati) (Šadl in Hlebec 2007).

3.2 Pomen emocionalne opore za starostnike

Vsi poznamo stereotipe o starostnikih kot o dolgočasnih in otopelih. Sodobne teorije, ki preučujejo doživljanje čustev v starosti, ugotavljajo, da postajajo čustva v starosti bolj stabilna, pozitivna čustva pa presenetljivo naraščajo. Ta spoznanja ovržejo teorije o starosti kot o obdobju togih, plehkkih, potrlih, enoličnih in nezanimivih čustev. Empirične študije ugotavljajo, da starostniki v svojem vsakdanjem življenju doživljajo kompleksna čustva, jih uravnavajo in konstruktivno uporabljajo pri reševanju problemov (Gruhn in Kunzmann 2005, 49).

Nekateri teoretiki (npr. Beck, Giddens, Lash, Bauman) sodobno družbo pojmujejo kot družbo tveganj. Zanja je značilno, da so tveganja razpršena in vseobsegajoča. Zdi se, da v večji meri kot ostale obremenjujejo stare ljudi. Stari ljudje spadajo v eno izmed najbolj ranljivih

kategorij, saj so še posebej izpostavljeni različnim tveganjem, kot so poslabšanja v njihovem mentalnem in fizičnem zdravju (Pahor in Domanjko 2007), poslabšanje fizičnega položaja (Kump in Stropnik 2009), razpad socialnih omrežij in zmanjšanje avtonomije, neodvisnosti in kakovosti življenja (Hlebec 2003). Omrežja socialne opore (v največji meri družinska) so v Sloveniji pomemben dejavnik pri obvladovanju sodobnih tveganj, pri čemer ne smemo pozabiti omeniti, da gre medgeneracijska solidarnost v obe smeri, od mladih k starim in obratno. Medgeneracijsko solidarnost razumemo kot glavno strategijo za zmanjšanje tveganj socialne izključenosti in drugih tveganj, ki jih prinaša sodobna družba (Filipovič in drugi 2005; Hlebec 2007; Hlebec in Mandič 2005; Lah in drugi 2008; Mandič in Hlebec 2005; Šadl in Hlebec 2007).

Posamezniki si lahko socialne odnose razlagajo kot izgubo oz. stres ali pa pridobitev oz. zadovoljstvo. Starostniki dajejo manjši pomen dostopnosti drugih ljudi, instrumentalni pomoči, čustveni opori, ki jo nudijo drugi, pogostosti socialnih stikov z njimi kot starostnikovi zaznavi in oceni kakovosti socialnih stikov (Carstensen v Umek in Zupančič 2004, 794). Pravočasna in zadostna emocionalna opora pomaga individuumu, da lažje obvladuje vsakodnevne probleme in se sooča s težkimi življenjskimi prehodi. Emocionalna opora spodbuja psihološko dobro počutje, ki ga Diener in drugi (v Šadl 2005, 224) opredeljujejo kot prisotnost pozitivnih izkustev, odsotnost negativnih emocionalnih stanj in globalno zadovoljstvo z življenjem. Pomemben vpliv na upočasnitev procesa staranja ima pozitiven odnos do življenja. V nasprotju z ljudmi, ki kažejo negativni pogled na življenje, pa tisti z optimizmom, pozitivnim odnosom do življenja, kažejo manj znakov oslabelosti, šibkosti. Domneve temeljijo na psiholoških in genetskih dejavnikih kot fizičnem zdravju. Vse to vpliva na naše staranje (Ostir za BBC, 2004). Res je, da se negativna čustva s starostjo spremenijo, vendar je pomembnejše to, da negativna čustva upadejo oz. nimajo več negativnega vpliva na starejše. Negativna čustva je prav tako težje predelati. Optimistično je to, da znajo starostniki kljub vsem izgubam ohranjati čustveno ravnovesje (Benson 2003).

Emocionalna opora prispeva k upočasnjemu upadanju kognitivnih procesov, ki so povezani s staranjem, kar je pomemben neodvisni napovedovalec ohranjanja kognitivnih funkcij (abstraktno mišljenje, jezik, verbalni in neverbalni spomin, prostorske sposobnosti) (Seeman in drugi v Šadl 2005, 226). V primeru pomanjkanja emocionalne pomoči govorimo o večji verjetnosti pojavljanja, ohranjanja in poglobljanja psihičnih oz. kognitivnih ter fizičnih težav starostnikov. Starostniki pridobijo največ takrat, ko so sposobni vstopati v recipročne odnose,

ko so emocionalne izmenjave uravnotežene in ko si drug drugemu zagotavljajo emocionalno razumevanje in emocionalno pomoč (Šadl 2005, 226). Zadovoljstvo nad lastnim življenjem vzbuja občutek, da ima življenje v starosti še vedno smisel in nek pomen. Slovenska raziskava (Russi Zagožen 1997, 182) ugotavlja, da so taki starostniki manj nesrečni in bolj srečni, doživljajo manj negativnih in več pozitivnih čustev kot osebe, ki doživljajo svoje življenje v negativni luči kot monotono, nesmiselno in prazno (Mali 2002, 319).

Študije kažejo vrednost opore, ki jo nudijo omrežja starostnikov (Broese van Groenou in van Tilburg v Šadl 2005, 225). Raziskave se osredotočajo na odnos med socialno oporo, zdravjem in dobrim počutjem. Starostniki, ki niso vključeni v socialna omrežja, imajo slabše fizično in duševno zdravje kot tisti, ki so vključeni v aktivna socialna omrežja (Thompson in Krause v Šadl 2005, 225). Hlebec in Kogovšek (2003, 111) ugotavljata, da je zaznava dostopnosti opore pozitivno povezana z zdravstvenim stanjem in višjo stopnjo samospoštovanja. Nekateri teoretiki (Rook in drugi v Šadl 2005, 226) so mnenja, da to velja posebej za emocionalno oporo, ki starostnike varuje pred negativnimi psihičnimi in fizičnimi težavami, torej deluje kot ščit. Diener in drugi (v Šadl 2005, 226) menijo, da je psihično dobro počutje odvisno od objektivnih karakteristik (sociodemografskih dejavnikov, kot so npr. dohodek, izobrazba, zakonski status, družbenoekonomski položaj), subjektivna ocena emocionalne opore pa je še močnejši pokazatelj dobrega počutja. Starostniki lahko torej ohranijo psihološko integriteto tudi ob pomanjkanju zunanjih virov, v kolikor se le počutijo spoštovane, ljubljene in vredne.

3.3 Akterji emocionalne opore starejših

Spremembe so v postmoderne družbi stalnica, sociologi je ne imenujejo zaman družba tveganj. Za nekatere od nas vsakodnevne spremembe predstavljajo izziv, spet drugim pa predstavljajo ogromno breme. Starejše ljudi štejemo med ranljive skupine in kot da jim že starost sama po sebi ne predstavlja izziv, se soočajo še z raznoraznimi izgubami, razočaranji, življenjskimi preizkušnjami, ki vplivajo na njihovo zdravstveno stanje, socialna omrežja, pogled na življenje itd. Vsi ljudje smo edinstveni in iz tega razloga različni od drugih. Prav tako različno dojemamo in sprejemamo določene izzive. Tako je tudi s staranjem. Nekateri se s procesom staranja lažje sprijaznijo, drugi težje. Dejstvo je, da s staranjem pridobimo veliko novih izkušenj, hkrati pa se soočamo tudi z izgubami (ločitev, smrt). Od vsakega individuuma je odvisno, kako se prilagodi izgubam in kako se nanje odziva, to pa vpliva tudi na kakovost življenja posameznika. Nekateri se po pomoč obračajo k svojim najbližjim, drugi k

prijateljem, sosedom, spet nekateri v domu starejših občanov pa se obrnejo no sostanovalec ali pa zaposlene. Za starejše je zato pomembno, da se s staranjem sprizajzijo in zaživijo kakovostno življenje. Gerontologi to imenujejo uspešno staranje. Najmočnejši vir uspešnega staranja pa so tudi socialni odnosi.

Starejše osebe uporabljajo raznolike vire opore – od partnerjev, otrok, prijateljev in sosedov, ki se oblikujejo in vzdržujejo skozi vse življenje (Wenger v Hlebec in Hrast 2009, 258). Antonucci (v Hlebec in Hrast 2009, 258) zazna obstoj precejšnjih individualnih razlik v socialni opori starejših ljudi.

Emocionalno oporo starostniki dobijo predvsem s strani partnerjev in otrok, na kar nakazujejo tudi preučevanja socialne opore v Sloveniji (Kogovšek in drugi 2003). Starostniki brez partnerja in otrok na splošno prejemajo več opore od sorodnikov (sorojencev), prijateljev in sosedov, vendar pa ta opora po intenzivnosti ne dosega opore, ki jo nudijo partnerji in otroci, menita Broese van Groenou in van Tilburg (v Šadl 2005, 226).

S spremembami v družbeno-ekonomskem in političnem redu se spreminja tudi emocionalna ekonomija skrbi, najpomembnejše postanejo intimne vezi v najožjih družbenih krogih, viri emocionalnih resursov pa se skrčijo. Emocionalna opora igra pomembno vlogo v življenju starostnika in v določenem obdobju se dogajajo tudi spremembe v emocionalni opori starostnikov. Ugotavlja se namreč obrat v intimo, zmanjša se vloga sosedov, pomen pridobijo partner in prijatelji, otroci pa so pomembni za najstarejšo starostno kategorijo. Šadl (2005, 223) poudari, da so ljudje o svojih občutkih razpravljali v širšem družbenem krogu, ki seže daleč preko družine in kroga prijateljev.

“Postopna stabilizacija novega družbenoekonomskega reda od sredine devetdesetih let ter nova realnost kapitalističnega sistema proizvajata nove vrste emocionalnih odzivov, s tem pa preobrazbo njihovega urejanja oz. nove izbire emocionalne opore” (Šadl 2005, 223).

Teorija socioemocionalne selekcije pravi, da z leti narašča kakovost družbenih vezi in odnosov, na nasprotni strani pa upada velikost socialnega omrežja. Starostniki tako posegajo po tistih situacijah in ljudeh, ki jim zagotavljajo emocionalno zadovoljstvo (Carstensen in drugi 2003, 488). Wellman in Wortley ugotavljata, da glede na vrsto socialne opore obstaja določena specializacija članov omrežja. Emocionalno oporo nudijo formalni in neformalni viri, ki so združeni v socialno omrežje, praviloma pa jo zagotavljajo najbližje osebe (partner, bližnji sorodniki) (Dremelj 2003, 159). Ženske nudijo velik del emocionalne opore tako

ženskam kot moškim, same pa se obračajo po pomoč večinoma le na ženske (Hlebec in Kogovšek 2003, 117). Prijatelji in družinski člani so pomemben člen v posameznikovem življenju. Vloga emocionalne opore, ki jo družinski člani in prijatelji nudijo, je ključna pri doseganju in ohranjanju dobrega počutja (Sherman v Šadl 2005, 226; Vandervoort 2000), prav tako pa se neločljivo povezuje z uspešnim staranjem in pozitivnim afektivnim profilom, v katerem so pozitivni afekti in zadovoljstvo z življenjem visoki, negativni afekti in depresivni simptomi pa minimalni (Isaacowitz in Seligman v Šadl 2005, 226). Posamezniki se pri emocionalni opori le redko obrnejo po pomoč na formalne vire saj zanje menijo, da so neosebni (Dremelj 2003, 159).

3.4 Raziskave

Na temelju podatkov dveh študij o socialnih omrežjih prebivalcev Slovenije (iz leta 1987 in leta 2002) so bile analizirane in interpretirane časovne spremembe v emocionalni opori (Šadl 2005, 226). Pokazal se je trend zmanjšanja neformalnih virov opore glede na obe leti, ko se je opazovalo razlike v osebah, ki nudijo emocionalno oporo (pogovor o pomembnih osebnih zadevah): v letu 2002 merjena socialna omrežja so bistveno skrčena, izgubi se širina virov emocionalne pomoči iz leta 1987, saj številni nosilci opore odpadejo, po drugi strani pa je prisotno značilno povečanje vloge partnerja, tudi prijateljev, čeprav v manjšem obsegu. Ljudje so se leta 1987 za emocionalno oporo v največji meri obračali na partnerja in prijatelje, vendar tudi na več drugih oseb (sodelavci, sosedje, sočlani kakšne organizacije). Leta 2002 so največji ponudniki emocionalne opore ostali isti (partner in prijatelji), pri čemer so postali prijatelji še nekoliko pomembnejši, pomembnost partnerja se je skoraj podvojila, vloga ostalih pa se je znižala. Tudi primerjava druge izbrane osebe, ki daje emocionalno oporo, za obe leti kaže, da je situacija glede nudenja emocionalne opore v letu 1987 bolj razpršena: poleg prijateljev, ki so imeli vodilno vlogo, so se ljudje po oporo obračali na sosede, sodelavce in sočlane kakšnih organizacij. Leta 2002 omenjeni viri opore izgubljajo na pomenu, močno se poveča vloga otrok, ki so nosilci emocionalne pomoči staršem (od 6 % v letu 1987 na 18 % leta 2002) (Šadl 2005).

4 STAROST IN STARANJE

V svetu, v katerem živimo, postajajo starejši vse bolj pomembna demografska skupina s poudarkom na njihovih potrebah. Ustreznejši življenjski pogoji, primernejša prehrana, zdravstvena nega in higiena, družbene in tehnološke spremembe vplivajo tudi na daljšo življenjsko dobo posameznika. Zatorej ni nič nenavadno, da se povečuje število starejših v družbi. Naloga celotne družbe tako postane tudi skrb in odgovornost za starejše, ki so čedalje večja skupina v družbi, prav tako pa tudi starejši sami poskušajo poskrbeti za svoje mesto v družbi.

Slovenski gerontolog Bojan Accetto o starosti človeka pravi, da je to čas, ki je pretekkel od trenutka njegovega nastanka. Gre za proces, ki traja od rojstva do smrti (Zaletel 2004). Pečjak (2007, 15) zapiše, da stojimo na pragu velike družbene revolucije, ki je po mnenju nekaterih demografov primerljiva celo z renesanso in industrijsko revolucijo, tj. revolucijo podaljšane življenjske dobe, ki vpliva na vse vidike osebnega in družbenega dogajanja. Takšen porast pa prinaša velike ekonomske in socialne posledice. V prvi vrsti so k temu pripomogli že prej omenjeno zdravstvo, higiena in primernejša prehrana. Kersnik-Bergant (1999) staranje opisuje kot normalno biološko delovanje, ki se mu nihče ne more izogniti, začne pa se z rojstvom. Staranje z vidika posameznika/-ice pomeni psihične in mentalne spremembe ter pojemanje fizičnih zmožnosti. Starost doleti vsakega, ljudje pa smo si različni v tem, da jo drugače dojemamo, slej ali prej pa vsakemu prinaša določene izgube na pomembnih življenjskih področjih. Kakovost življenja v starosti je tako pomembna od sposobnosti posameznika/-ice, kako se na izgube odzove in prilagodi. Staranju po navadi dajemo negativen predznak in ga opredeljujemo kot slovo od mladosti in izgubo svojih sposobnosti. Staranja se ne bojimo, če razvijemo dobre medgeneracijske odnose in če razumemo življenje. Staranje je pojav, ki nima le osebnih posledic, ampak tudi družbene. Za družbo ima staranje vrsto ekonomskih, socialnih, političnih, kulturnih in etičnih razsežnosti.

4.1 Teorije staranja

Obstaja cela vrsta različnih teorij o staranju. Razlikujejo se po tem, kateremu vidiku človekovega življenja dajejo posamezni avtorji prednost. Med najbolj znanimi teorijami so *biološke, psihološke in družboslovne (sociološke) teorije*.

Biološke teorije pravijo, da se organizem stara zato, ker se vedno manj naporov vlaga v vzdrževanje in krepitev telesnih celic in tkiv. Posledično to pripelje do telesnega propadanja in smrti (Tomažič in Peternej 1998). Gre za upadanje telesne zmogljivosti, ki se kaže pri vsakemu posamezniku drugače. Biološke spremembe se kažejo ne le na videzu, temveč prinašajo tudi bolezen. Kar sledi, lahko vpliva na posameznika. Posameznikovo gibanje se omeji, zmanjša se socialno omrežje, poveča se lahko občutek manjvrednosti in zniža samospoštovanje. To se pogosto zgodi, ko posameznik/-ica gradi svojo samopodobo zgolj na zunanjem videzu. Kljub dejstvu, da procesi staranja ne prizadenejo vseh delov organizmov hkrati in enako, se zagovorniki bioloških teorij strinjajo, da znotraj neke družbe in kulture lahko rečemo, kje je meja starosti v ožjem pomenu besede (Požarnik 1981, 11).

Psihološke teorije govorijo o odvisnosti staranja od stopnje zrelosti človekove osebnosti, kako se človek v starosti počuti, koliko samostojnosti, samozaupanja in življenjskega optimizma ima ter kakšni so njegovi interesi in podobno (Tomažič in Peternej 1998). Gre za doživljanje starosti, ki se razlikuje od posameznika do posameznika. Psihološke spremembe se lahko pojavijo v vedenju, emocijah, umskih in duševnih sposobnostih. Zdravniki se čedalje bolj nagibajo k razlagi, da je vse to posledica razpadanja možganovine. Psihološka teorija govori o staranju kot o dobi, v kateri se zmanjšujejo intelektualne in senzorične funkcije posameznika/-ice (hitreje se utrudijo, zmanjša se sposobnost za duševno delo, manj trdno spe, spominske motnje so večje, podvrženi so emocionalnim motnjam, njihovo zaznavanje je manj realno, lahko postanejo nekritični v svojih reakcijah), vse manj so tudi prilagodljivi na nove okoliščine (Požarnik 1981, 17).

Sociološke teorije pa povezujejo staranje s procesom zmanjšane odvisnosti. Pasivnost oziroma aktivnost starejših je odvisna od življenjskega stila v aktivnem obdobju posameznikovega življenja ter ekonomskih in socialnih okoliščin (Tomažič in Peternej 1998). Spremenijo se vloge posameznika/-ice v socialnem omrežju. Govori se o spremembah osebnosti v procesu staranja in njegovem sociološkem okolju. Starostnik vse bolj postaja odvisen od svojega socialnega omrežja, od katerega tudi pričakuje pomoč ter se tako začne umikati iz aktivnega delovnega procesa. Na starost se vežejo različni stereotipi kot npr. da so starostniki neuporabni, nepotrpežljivi, da so si podobni, da so trmasti, skopi, neuvidevni, čustveno otopeli itd. S takšnimi stereotipi se naredi veliko škode in bolečine. Družba se do starostnikov obnaša stereotipno in s tem povzroča, da se tudi starostnik dojema tako kot ga stereotipno

producira družba, kar ima za posledico občutek manjvrednosti in slabše zaznavanje emocionalne opore, ki je pomembna za boljše počutje in zdravje. Sodbe ljudi so usmerjene v predvidevanje, da je starostnik, ki je sam, tudi nujno osamljen. Vedenje starostnikov postane "starostno vedenje", ki pa ni posledica bioloških procesov temveč pričakovanj socialnih okolij (Požarnik 1981, 12).

Razlikujemo tri vrste starosti pri vsakem človeku (Hojnik-Zupanc 1997, 3–4):

- *kronološka starost* se gleda po koledarju. Pomeni, koliko je posameznik star po koledarju. Najpogosteje se ljudje ne počutimo tako stari, kot štejejo naša leta.
- *funkcionalna starost* pomeni, koliko je staro naše telo glede na pravilo delovanja osnovnih telesnih funkcij in celičnih procesov;
- *emocionalna – doživljajska starost* pomeni, koliko stari se počutijo posamezniki.

Ramovš in drugi (1992, 27) zapišejo, da je kronološka starost nekaj popolnoma neosebnega, odštevanje let, funkcionalna starost je objektivno stanje človeka pri določeni kronološki starosti, doživljajska starost pa osebno doživljanje svoje starosti. Po mnenju večine teoretikov se populacijo starejših deli na tri podskupine:

- *mlajši starostniki (od 65 do 69 let);*
- *srednje stari starostniki (od 70 do 74 let);*
- *starejši starostniki (75 let in več)* (Rosenberg in Everitt 2001).

Ramovš (2003, 75) deli starost na tri obdobja:

- *zgodnje starostno obdobje (66 do 75 let):* starostnik se pripravlja na upokojitev takrat, ko še živi dejavno življenje in je dokaj zdrav;
- *srednje starostno obdobje (76 do 85 let):* večini umre zakonec, izgublja svoje vrstnike, upada mu moč in zdravje, ni več zmožen opravljati svojih dejavnosti kot nekoč;
- *pozno starostno obdobje (po 86. letu starosti):* postane odvisen od pomoči mlajših generacij, sam opravlja zadnje naloge v življenju.

4.2 Demografske spremembe

Novejše statistike kažejo, da je na svetu danes več kot 7,25 milijarde prebivalcev. Več kot polovica jih živi v največjih desetih državah sveta, v Sloveniji pa približno 0,03 odstotka, kažejo podatki, ki jih je objavil republiški statistični urad. Lansko leto naj bi se svetovno

prebivalstvo povečalo za 77 milijonov. Po ocenah ameriškega statističnega urada (US Census Bureau) se na svetu vsako minuto rodi približno 255 prebivalcev, umre pa jih približno 109 (SURS 2014).

11. julij leta 1989 je bil razglašen za svetovni dan prebivalstva. To je dan, ki je namenjen ozaveščanju o trendih in problematikah, povezanih s svetovnim prebivalstvom. Tistega leta je bilo po podatkih Združenih narodov (ZN) na svetu 5,2 milijarde prebivalcev. Po ocenah ZN naj bi se prebivalstvo do leta 2050 povečalo za 2,3 milijarde, na okoli 9,6 milijarde. Spremembe prinašajo državam pomembne ekonomske in družbene izzive. Na starostno strukturo vplivata upadanje rodnosti in čedalje daljša pričakovana življenjska doba. Povsod po svetu se povečuje delež starejšega prebivalstva (oseb, starih 65 ali več let). Po projekcijah ZN se bo delež starejšega prebivalstva v bolj razvitih državah povečal od leta 2014 do 2050 s 17 % na 26 %, do 2100 pa na 29 %; v manj razvitih državah pa se bo delež starejšega prebivalstva v istem obdobju več kot podvojil (povečal s 6 % na 14 %), do konca stoletja pa naj bi se povečal na 21 % in presegel delež otrok (SURS 2014). V Evropi se je delež starejših od 50. let od prejšnjega stoletja do danes povečal z 8 % na 17 % terin na 14 % v Severni Ameriki. V Evropi pa se bo delež starejših medtem do leta 2050 zvišal na 27 % (Eurostat 2015).

Zadnje poročilo o staranju prebivalstva v EU "The 2015 Aging Report" (European Commission 2014), nedavno objavljen s strani Evropske Komisije, kaže na dramatične spremembe starostne strukture prebivalstva v EU v prihodnjih desetletjih. Starostna struktura prebivalstva EU se bo spremenila predvsem zaradi dinamike rodnosti, podaljševanja pričakovane življenjske dobe in obsega migracij. Evropsko prebivalstvo naj bi bilo do leta 2060 številčnejše, pa tudi starejše. Povečalo naj bi se za skoraj 4 % – s 507 milijonov l. 2013 na 526 milijonov l. 2050, ko bo vrhunec, nato pa naj bi do l. 2060 počasi upadalo do 523 milijonov. Delež starejših od 65 let naj bi se povečal z 18 na 28 %, prav tako naj bi delež starejših od 80 let, zrasel s 5 na 12 %. Analitiki prav tako ocenjujejo tudi dejstvo, da naj bi prišlo do zblíževanja pričakovane življenjske dobe med spoloma.

Podatki za Slovenijo, ki jih razberemo iz statistik Eurostata (European Commission 2014), kažejo naslednje rezultate oz. predvidevanja. Leta 2013 je delež prebivalcev, starih 65 let in več, znašal 17,3 %, leta 2015 je znašal 18,1 %, leta 2060 pa naj bi znašal 29,4 %. Delež prebivalstva je po podatkih SURS-a sledeč: 1. januarja 2016 je bilo starih 65 ali več let

18,4 % prebivalcev Slovenije, 80 let ali več pa 5 %. V vzhodni Sloveniji je bil delež starih 65 ali več let 18,6 %, 80 ali več let pa 4,9 % (SURs 2014).

Narašča tudi število prebivalcev, starejših od 80 let. Prebivalcev, starih 80 in več, je znašalo leta 2013 4,6 %, leta 2015 je znašalo 4,9 %, leta 2060 pa se pričakuje, da bo znašalo 12,4 %. Leta 2060 bo predvidoma skoraj vsak tretji Slovenec star 65 ali več let. Na SURs-u poročajo, da je bila 1. januarja 2015 skoraj petina prebivalcev Slovenije stara 65 ali več let, med njimi kar tri petine žensk. Po napovedih Eurostata v povezavi s projekcijami prebivalstva na Slovenijo kažejo, da naj bi se delež starejših do leta 2060 povzpел na skoraj 30 %. Napovedi do leta 2080 pa kažejo na iztekanje posledic "baby-boom" generacije, kar bi vplivalo na postopno stabiliziranje starostne piramide (SURs 2015).

Raziskave o socialnih omrežjih starih kažejo sledeče (Dremelj 2003): najpomembnejši vir socialne opore so otroci (z izjemo pri druženju, kjer so pomembni prijatelji). Sicer pa so najpomembnejši viri socialne opore sorodniki. Obdobje tranzicije v Sloveniji je prav tako vplivalo na sestavo omrežij socialne opore. Na spremembe so se slabo odzvala skupnostna omrežja, dobro pa osebna omrežja socialne opore (Hlebec in Mandič 2005, Mandič in Hlebec 2005). Emocionalna opora je še vedno spolno določena, saj jo v glavnem zagotavljajo ženske, kar še posebej velja za starejše, kljub temu da se je bistveno povečala vloga partnerja (Šadl in Hlebec 2007).

5 INSTITUCIONALNO VARSTVO STAREJŠIH

Vsakdo si želi, da bi za vedno ali pa vsaj čim dlje časa bival v domačem okolju, obkrožen s svojimi najbližjimi. Pride pa čas, ko nas življenjske okoliščine privedejo do tega, da se sprijaznimo z določenimi spremembami. Tudi starostniki v določenem trenutku niso več sposobni in zmožni skrbeti sami zase, zato se zdi institucionalno varstvo boljša izbira kot bivanje v domačem okolju.

Nobena institucija ni zmožna nadomestiti doma, se mu pa lahko zelo približa (Mali 2004, 105). Domovi za starejše so namenjeni ljudem, starejšim od 65 let in drugim osebam, ki zaradi bolezni, starosti, osebnih stisk in podobnih razlogov niso več zmožni bivati v svojem domu. Institucionalno varstvo je za večino doživljenjska oblika bivanja, za nekatere pa le začasna oblika (sezonsko bivanje ali pa proces rehabilitacije) (Hojnik-Zupanc 1994, 2). Namen institucij je zadovoljevanje potreb, ki jih posamezna oseba ni več zmožna zadovoljiti, zato je ne moremo trditi, da gre le za zdravstvene in medicinske potrebe, ampak tudi moralne in socialne (Kambič 1998, 131). Domsko bivanje je ena izmed oblik varstva starejših. Po kriterijih Organizacije združenih narodov je namenjena 5 % starostne populacije. Obstoje slovenskega domskega varstva zasledimo že v 14. stoletju. Danes sodobni, starejšim prijazni domovi, so imeli včasih drugačne nazive – "špitali", "ubožnice" in "hiralnice" (Mali 2008). Goffman je bil mnenja, da je dom za starejše popolna institucija, ker naj bi delovala kot nadomestilo za človekove potrebe (Kambič 1998, 131). Hojnikova meni, da gre za institucijo, ki omogoča minimalno stopnjo zasebnosti in maksimalno prostorsko povezanost (Hojnik-Zupanc 1994, 3).

Starostniki lahko izbirajo med različnimi oblikami institucionalnega varstva: dnevno varstvo, domsko varstvo, institucionalno varstvo v drugi družini in oskrbo ter oskrbovana stanovanja. Institucionalno bivanje definiramo kot bivanje v instituciji. Vsaka ima organiziran sistem nenapisanih in napisanih pravil, ki omogočajo minimalno stopnjo samostojnosti in zasebnosti ter skupinsko povezanost. Vsem institucijam so skupne značilnosti: predpisan dnevni ritem, racionalizacija dela, popolna zadovoljitev osnovnih eksistenčnih potreb, prevladovanje javnega prostora nad zasebnim in skupne aktivnosti (Hojnik-Zupanc 1999, 97). V sodobni družbi imajo mnogi še vedno predsodke o zgoraj omenjenih institucijah. Včasih so domove za starejše povezovali s hiralnicami (Accetto 1968, 20). Lahko rečemo, da se s spremembami

bivanjskih standardov, ki so na evropski ravni, ti stereotipi spreminjajo. Spreminja se tudi vsebina in kakovost bivanja v domu. Danes domovi omogočajo kakovostne socialnovarstvene in zdravstvene storitve, osebje pa je strokovno usposobljeno za oskrbovanje starejših. Prav tako jim dom omogoča pestre dejavnosti, ki jim omogočajo raznoliko in razgibano življenje.

Poročanje Statističnega urada Republike Slovenije kaže jasno sliko o številu oskrbovanih v institucionalnem varstvu:

Decembra 2013 je v domovih za starejše bivalo skoraj 17.700 oskrbovancev, kar je skoraj za tretjino več kot v letu 2006. Med oskrbovanci so bili tudi mlajši od 65 let, a je bil delež teh majhen (decembra 2013 jih je bilo malo več kot 6 %). Sicer so med vsemi oskrbovanci prevladovale osebe, stare 80 ali več let, in delež teh je bil vsako leto večji (decembra 2013 že okrog dve tretjini). Med oskrbovanci so prevladovale ženske (bilo jih je skoraj tri četrtine). Glavni razlogi za prihod v dom za starejše so bili pri 80 % oskrbovancev bolezen in starost oziroma nezmožnost za samostojno življenje (SURS 2015).

6 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Cilj mojega diplomskega dela je raziskati, kdo predstavlja vir emocionalne opore (formalna ali neformalna) starejšim v domu starejših občanov (Bela krajina) in vpliv na njihovo zdravje. Ugotoviti torej želim, na koga se starejši v domu obrnejo po pomoč, ko doživljajo večje ali manjše življenjske krize in kako se ob tem počutijo. Socialna opora predstavlja del socialnega omrežja. Pripadnost socialnim omrežjem, ki temeljijo na medsebojni opori in komunikaciji, povzroča občutek sprejetosti in cenjenosti, kar pozitivno učinkuje na zdravje starejših v domu za starejše občane. Emocionalna opora je ključna za uspešno staranje. Iz tega razloga je pomen socialnih omrežij oz. socialne opore toliko večji, saj izboljšanje socialnih vezi pozitivno vpliva na psihično in fizično staranje starejših. Nudjenje emocionalne opore starejšim v domu je torej ključno za njihovo bolj kakovostno življenje in vključenost v družbo.

V današnjem času, ko je tempo življenja vsak dan hitrejši in ob vseh obveznostih, ki jih imamo, včasih nismo zmožni in nimamo časa, da bi poskrbeli za svoje starostnike. Popolna skrb s strani neformalnega omrežja (domačih, sorodnikov, prijateljev, znancev) je skoraj neizvedljiva. Potrebe starostnikov postajajo vse bolj specifične, zato se iščejo rešitve za skrb starostnikov v institucijah, kot so domovi za starejše. V njih se starostniku nudi zdravstveno oskrbo, osnovne bivanjske razmere, se zadovolji potrebo po intimnosti in druženju itd. Prihod je velika prelomnica v življenju starostnika, nanj pa se lahko vpliva v pozitivnem ali negativnem smislu. Prav tako pa se s starostjo spremenijo socialna omrežja, ki jih ima starostnik. V empiričnem delu diplomskega dela me je zanimalo ravno to, na koga se starostniki v domu starejših občanov obračajo pri emocionalnih težavah, kakšno je razlikovanje v nujenju opore s strani obeh spolov, kakšen je vpliv emocionalne opore na njihovo zdravje, počutje, kdo je za njih najbolj pomemben ter kako bi se počutili, če ne bi v svojem življenju imeli nikogar, ki bi jim nudil emocionalno oporo.

6.1 Raziskovalna vprašanja

V diplomskem delu me je zanimalo, kateri akterji starejšim v domu za starejše občane nudijo emocionalno oporo in kakšen pogled imajo starejši na to oporo oz. kako to po njihovem mnenju vpliva na njihovo zdravje. Rada bi pokazala, kako pomembno vlogo igra starejšim

emocionalna opora, saj lahko omogoči izboljšanje lastnega počutja, občutka koristnosti, zaželenosti. S tem bi tudi ugotovila, ali so najbližje osebe starejšim še vedno glavna emocionalna opora.

Raziskovalna vprašanja, ki so me spremljala skozi diplomsko delo, so sledeča:

R1: *Kaj starejšim v domu za starejše občane pomeni emocionalna opora:*

Kako doživljajo emocionalno oporo s strani domačih, sorodnikov in kaj jim pomeni?

Kako doživljajo emocionalno oporo s strani prijateljev in kaj jim pomeni?

Kako doživljajo emocionalno oporo s strani zaposlenih v domu in kaj jim pomeni?

Kako doživljajo emocionalno oporo s strani sostanovalcev in kaj jim pomeni?

R2: *Kako se počutijo ob nudenju emocionalne opore s strani žensk in kako s strani moških?*

R3: *Kako emocionalna opora vpliva na njihovo zdravje, počutje ipd.?*

R4: *Kako bi na hierarhični lestvici (od najmanj pomembnega do najbolj pomembnega) ocenili pomembnost določenih virov socialnega omrežja za nudenje emocionalne pomoči (sorodniki, prijatelji, zaposleni, sostanovalci)?*

R5: *Kako bi se počutili, če ne bi imeli nikogar, ki bi jim nudil emocionalno oporo (kako bi to vplivalo na njihovo zdravje)?*

6.2 Metodološki pristop

Starejše družboslovci označujejo s pojmom marginalizirane skupine, ki v družbi pogosto niso slišane. Njihova življenja so predstavljena napačno, saj so njihovi pogledi le redko objavljeni v medijih. Kvalitativno raziskovanje je primerno za predstavljanje skupin, ki se izmikajo razumevanju drugih pristopov, saj daje poudarek na bližnjem, poglobljenem empiričnem preučevanju (Ragin 2007, 99).

Diplomsko delo temelji na znanstvenih intervjujih. Gre za tehniko zbiranja podatkov s pogovorno komunikacijo. Diplomsko delo tako temelji na globinskih intervjujih. Glede na metodo zbiranja podatkov jih razdelimo na nestrukturirane in strukturirane (Flere 2000, 113). Sama sem pri intervjujih uporabila polstrukturirane in strukturirane intervjuje. Vprašanja so

bila določena vnaprej, odgovori pa so bili odprtega tipa. Malnar (2005, 49) globinske intervjuje opredeljuje kot najbolj pogosto tehniko pridobivanja podatkov v kvalitativni paradigmi, ki je dosegla stopnjo priznanja znanstvenikov šele v 70-ih letih prejšnjega stoletja. Kvalitativna raziskava je tista vrsta raziskave, pri kateri ni uporabe merskih postopkov, ki dajo števila, in prav tako ni operacij nad števili. Kvalitativno raziskavo predstavlja osnovno izkustveno gradivo, besedni opisi, gradivo pa je obdelano in analizirano na beseden način (Mesec 1998, 26). Kvalitativne oblike raziskovanja vključujejo najbolj zapleten in pomemben faktor v preučevanju – človeški faktor. Pri tem je pomembna človeška interpretacija pomenov. Iz spoznanja, da je človeški faktor odločilni faktor v odkrivanju resnice in vedenja, se je razvilo kvalitativno raziskovanje. Kvalitativno raziskovanje se nagiba k temu, da bi bilo osnovano na priznanju pomembnosti subjektivnega življenjskega okolja ljudi (Burns 2000, 11).

Kvalitativna metoda zbiranja podatkov se mi je zdela najbolj primerna, saj je bil cilj pridobiti individualizirane in poglobljene odgovore. Odgovori, ki so odprtega tipa, dajejo možnost vpogleda v človekovo subjektivno doživljanje določenega dogodka, v njegova razmišljanja in občutke. Tega vsekakor ne bi v takšni meri pridobila z anketnim vprašalnikom. S kvalitativno metodo se lažje poglobiš v starostnikovo doživljanje določene situacije in odkriješ njegove želje. Cilj je bil, da skozi poglobljen intervju pridobim informacije glede socialnih omrežij starostnikov v domu in pa njihov vidik vpliva emocionalne opore na zdravje, počutje. Odgovori nam razkrivajo več informacij kot je morda videti na prvi pogled. Zanimivo je, kako lahko preko besed in s pogovorom posameznika nevede privedeš do tega, da se bolje počuti in da si olajša dušo. Starejši namreč pogrešajo ter si želijo komunikacije in pozornosti. Dovolj jim je le skromen pogovor in pa prijazna beseda, da se jim polepša dan. V osebno zadovoljstvo mi je bilo, ko sem dobila povratno informacijo, da so jim bili intervjuji prijetni ter da se počutijo slišane, svobodne in pomembne.

6.3 Vzorec

Intervjuje, ki sem jih opravila v okviru kvalitativnega raziskovanja, sem izvedla v Domu starejših občanov Črnomelj v času od 23. 5. do 8. 7. 2016 v popoldanskem času, ki je odgovarjal intervjuvancem. Za pomoč pri iskanju primernih oseb za intervju sem stopila v kontakt z go. Alenko Vipavec Mahmutović, namestnico direktorice za področje zdravstvene nege in oskrbe, ki mi je od prvega dne ustrezljivo pomagala in svetovala. Spoznali sva se

osebno, nato pa komunicirali preko elektronske pošte oz. mobilnega telefona. Med osebnim obiskom sem jo seznanila s temo diplomskega dela, namenom izvajanja intervjujev in vsebino vprašanj. Pripravila mi je seznam oseb, ki bi bile primerne za izvedbo intervjuja, predvsem glede na dobro psihofizično kondicijo, saj niso vsi pripravljeni sodelovati in odgovarjati na vprašanja. Zaupala mi je imena oseb in št. sobe. Predstavila mi jih je tudi osebno, starostnike pa seznanila z namenom intervjuja. Nihče ni odklonil sodelovanja. Po obhodu in seznanitvi z intervjuvanci sem se sama še enkrat sestala z vsakim posebej in dogovorila termin za intervju. Termine sem prilagajala intervjuvancem, saj imajo v domu organizirane različne aktivnosti in dejavnosti, nikakor nisem želela prekiniti njihove rutine ali pa povzročiti, da bi se kateri koli aktivnosti odpovedali. Naj poudarim, da so bili zelo prilagodljivi in pripravljeni na sodelovanje, pomoč. Intervjuji so trajali različno dolgo, ne pa dlje kot eno uro. Intervjuji so anonimni, zato imena ne bodo objavljena. Kljub temu, da v družbi vlada stereotip in prepričanje, da so starejši ljudje melanholični, otopeli, brezvoljni, vdani v usodo, prepuščeni sami sebi, pa sem se prepričala, da temu ni tako. Intervjuvanci so bili polni pozitivne energije, volje do življenja, dobre volje, iskrivih nasmehov in prijetnih pogledov. Že pri prvem stiku si dobil občutek, da si zaželen in da ti zaupajo. Vladalo je prijetno vzdušje, kljub temu da sem bila na začetku skeptična, saj je bila vsebina intervjuja dokaj občutljiva. Nisem želela, da bi koga vprašanja prizadela oz. v njih vzbudila negativna občutja ob koncu intervjuja. Z vsakim starostnikom sem se pred in po intervjuju pogovorila, vzela čas zanj in komunicirala na splošno, o ničemer, kar bi bilo povezano z intervjujem. Želela sem jim dokazati, da zame niso le korak na poti do zaključka diplomskega dela, ampak osebe, ki jih z veseljem poslušam, z njimi sočustvujem in jim pokažem, da so pustili močan pečat pri mojem delu in nadaljnjem življenju.

V domu za starejše občane sem skupaj opravila 6 intervjujev. Eden izmed njih je bil poskusni, kar pomeni, da je služil za preverjanje primernosti vprašanj. Na podlagi pridobljenih podatkov sem ga preoblikovala, dopolnila, da sem z njim dobila ustrežnejši vprašalnik. Intervjuje sem izvedla med živečimi v domu starejših občanov Črnomelj, starimi nad 60 let. Njihova povprečna starost je bila 71 let, pri tem je bil najmlajši star 60 let, najstarejši pa 84 let. Intervjuvala sem tri ženske in dva moška. Dve intervjuvanki sta ločeni, eden intervjuvanec je samski, eden poročen in ena intervjuvanka je vdova. Vsi prihajajo iz Bele krajine. Najkrajši čas bivanja v domu so 4 meseci (ena intervjuvanka), najdlje pa 8 let. Pravih imen intervjuvancev ne bom izpostavila, za njihovo razlikovanje bom uporabila zgolj črke.

6.4 Prikaz intervjujev

Vsem intervjuvancem v domu starejših občanov so bila zastavljena enaka vprašanja.

R1:

Za začetek vas prosim, da mi zaupate zadnjo situacijo/dogodek/priložnost, ko ste potrebovali čustveno oporo (Kdo vam jo je nudil? Kaj se je dogajalo? Kako, na kakšen način? Kakšen vpliv je imela opora na vas?).

Vsi smo se že kdaj znašli v situaciji, ko smo bili nesrečni, potrti ali žalostni.

1. Na koga od domačih, sorodnikov ste se obrnili po pomoč pri teh čustvenih težavah? Kaj vam pomeni, da se o teh težavah lahko pogovorite z družinskimi člani, sorodniki? Kako se takrat počutite?
2. Ste se pri teh čustvenih težavah kdaj obrnili po pomoč na koga od prijateljev? Kaj vam pomeni, da se o teh težavah lahko pogovorite s prijatelji? Kako se takrat počutite?
3. Ste se pri teh čustvenih težavah kdaj obrnili po pomoč na koga od sostanovalcev? Kaj vam pomeni, da se o teh težavah lahko pogovorite s sostanovalci? Kako se takrat počutite?
4. Ste se pri teh čustvenih težavah kdaj obrnili po pomoč na koga od zaposlenih? Kaj vam pomeni, da se o teh težavah lahko pogovorite z zaposlenimi? Kako se takrat počutite?
5. Na koga bi se pri teh čustvenih težavah najraje obrnili? Zakaj?
6. Ali obstajajo ljudje, s katerimi si niste tako blizu, a so še vedno pomembni za vas? Kako bi se počutili, če bi vam nudili oporo pri čustvenih težavah?
7. Kaj vam najbolj pomaga, ko imate čustvene težave? Kako vam osebe, ki vam nudijo oporo, najbolje pomagajo? Prosim navedite mi situacijo/dogodek/priložnost, ki potrjuje vaš odgovor.

R2:

1. Ali vam oporo ob čustvenih težavah največkrat nudijo ženske ali moški?
2. Kako se počutite, če vam jo nudi moški spol? Ste zadovoljni z oporo? Na kakšen način vam nudi oporo?

3. Kako se počutite, če vam jo nudi ženski spol? Ste zadovoljni z oporo? Na kakšen način vam nudi oporo?
4. Za koga bi želeli, da vam nudi oporo: moški ali ženska? Zakaj tako menite?

R3:

1. Kaj vam pomeni, da imate nekoga, na koga se lahko zanesete v primeru čustvenih težav?
2. Kakšen je vpliv na vaše počutje, ko se nekomu zaupate? Prosim, navedite mi situacijo/dogodek/priložnost, ki potrjuje vaš odgovor.
3. Kakšen vpliv ima čustvena opora na vašo samozavest, ko se počutite negotove glede nečesa?
4. Kaj vam pomeni, da vas spoštujejo?
5. Kako se počutite, če se lahko nekomu zaupate, ko ste nervozni, vznemirjeni, depresivni?
6. Ali se počutite varne, ko vam nekdo nudi oporo ob čustvenih težavah?
7. Kaj mislite, kako pomoč vpliva na vaše zdravje?
8. Kaj mislite, kako pomoč vpliva na vaše počutje?
9. Ali ste zadovoljni, ko imate nekoga, ki vam nudi oporo?
10. Bi rekli, da ste bolj srečni kot tisti, ki nimajo nikogar, da jim pomaga pri čustvenih težavah? Zakaj tako menite? Se mogoče spomnite kakšnega primera iz vašega življenja?

R4:

Prosim vas, da si zamislite osebe, ki so vam v oporo pri čustvenih težavah. Kako bi na hierarhični lestvici (od najmanj do najbolj pomembnega) ocenili pomembnost določenih oseb, kot so družinski člani, sorodniki, prijatelji, sostanovalci, zaposleni?

1. Zakaj vam je ta oseba najbolj pomembna? Kako se počutite, ko ste z njo? Zakaj menite, da je tako?
2. Zakaj vam je ta oseba najmanj pomembna? Kako se počutite, ko ste z njo? Zakaj menite, da je tako?
3. Kakšen pomen ima za vas pomoč s strani domačih, sorodnikov? Zakaj?
4. Kakšen pomen ima za vas pomoč s strani prijateljev? Zakaj?
5. Kakšen pomen ima za vas pomoč s strani zaposlenih? Zakaj?
6. Kakšen pomen ima za vas pomoč s strani sostanovalcev? Zakaj?

R5:

Predstavljajte si, da ne bi imeli nikogar, na kogar bi se lahko obrnili pri čustvenih težavah.

1. Prosim, opišite vaše občutke.
2. Na kakšen način menite, da bi to vplivalo na vaše zdravje? Pojasnite.
3. Na kakšen način menite, da bi to vplivalo na vaše počutje? Pojasnite.
4. Ali mislite, da se lahko sami soočate s čustvenimi težavami? Pojasnite svoj odgovor.
5. Ste morda že bili v situaciji, ko se niste mogli obrniti na nikogar? Kako bi se soočili s težavo?

7 ANALIZA INTERVJUJEV

7.1 Pomen emocionalne opore v domu za starejše občane – doživljanje s strani različnih virov socialnih omrežij

Prvi sklop vprašanj se je nanašal na to, kaj starejšim v domu za starejše občane pomeni emocionalna opora ter kako jo doživljajo s strani različnih akterjev oz. ponudnikov emocionalne opore (družina, prijatelji, zaposleni, sostanovalci). Zastavila sem jim naslednje vprašanje: *"Za začetek vas prosim, da mi zaupate zadnjo situacijo/dogodek/priložnost, ko ste potrebovali čustveno oporo (Kdo vam jo je nudil? Kaj se je dogajalo? Kako, na kakšen način? Kakšen vpliv je imela opora na vas?)*. Emocionalno oporo nudijo različne osebe – od družinskih članov (partner, otroci) do prijateljev, sodelavcev, sosedov, ljudi, s katerimi prihaja oseba v stik na delovnem mestu ali kje drugje (Šadl 2005). Pravočasna in zadostna emocionalna opora pomaga individuumu, da lažje obvladuje vsakodnevne probleme in se sooča s težkimi življenjskimi prehodi. Emocionalna opora spodbuja psihološko dobro počutje, ki ga teoretiki opredeljujejo kot prisotnost pozitivnih izkustev, odsotnost negativnih emocionalnih stanj in globalno zadovoljstvo z življenjem (Diener v Šadl 2005, 224).

Prva intervjuvanka (IO-1-F-1932) mi je zaupala, da ji je najbolj v spominu ostal dogodek, ko je izgubila svojega moža in postala vdova. Takrat se je znašla v emocionalnih težavah. Obrazložila mi je, da se je v tej situaciji znašla sama, prav tako se je sama soočala z vsemi težavami, ki jih je imela, saj so njene tri hčerke že prej odšle od doma in so imele svoje družine. Omenila je sicer, da so ji bile v oporo tudi one in vnuki, vendar je vedno sama poskrbela, da se je spravila v dobro voljo.

IO-1-F-1932

F: "Sama sem bila, vse tri hčerke so mi prej odšle, sama sem ostala doma ... Sama za vse. Nič mi ni nihče ... Nisem bila dosti bolna. Sem bila kar zdrava."

Ko sem jo povprašala, na koga se je obrnila, ko je bila žalostna, je odgovorila, da ni bila preveč žalostna:

IO-1-F-1932

F: "Nisem bila nič preveč žalostna, ha ha. Seveda sem bila malo, nekaj časa. Pa so hčerke prišle malo k meni, pa vnučki, vnukice so bile še male takrat."

Povprašala sem jo, na kakšen način so jo njeni najbližji spravili v dobro voljo. Odgovorila je, da se je sama.

IO-1-F-1932

F: "To sem se kar sama. Sama sem prišla v dobro voljo. Pa če so mi kaj povedale, pa potolažile, recimo »mama, nikar se sekirati«. Mož je bil močno bolan in star 55 let, ko je umrl in potem sem bila vseskozi sama."

Trdila je, da se je sama soočala z vsem po moževi smrti:

IO-1-F-1932

F: "Ja, sama. V službo pa sem hodila ... Ja, nisem ... 91. leta je umrl. Najbolj sem se sama potolažila. Pa sosede, pa smo se kaj pomenile, eno sosedo sem imela čisto blizu, fajn sosedo, še danes me ima rada, čeprav me ni doma."

Drugi intervjuvanec (IO-2-B-1938) mi je zaupal, da ga je odhod v dom za starejše občane pretresel. Ravno takrat je preživljal težke čase v družini, sam je šel skozi težke zdravstvene situacije in ni mu preostalo drugega, kot da odide v dom. Intervjuvanec poroča, da s prihodom ni imel težav, saj da se je zavedal, da nima druge možnosti in se ni predal pesimizmu. Deloval je zelo samozavestno in optimistično.

IO-2-B-1938

B: Pri nas je bilo tako. Jaz sem vedel, da bom moral iti, ker žena je morala operirati kolk in kolena, zelo komplicirana operacija in težka. In so rekli, da bom moral v dom. In sem rekel, bom pač šel. In potem pride dan za v dom in me pride sin iskat in me vpraša: »Ati, kako je s teboj?« in rečem: »Kako če pa biti, v dom grem.« Flegma. In me vpraša, če hočem tablet za živce. In sem rekel: »Znaš kaj sinko, nikoli ga nisem vzel in ga tudi sedaj ne bom.« Ker vem, zakaj grem v dom in vem, da moram iti v dom, vem, da je dom dokaj dober, tako sem slišal. In sedaj vem, da je res 1A dom, dober dom. Tako da jaz sem srečen tukaj, mislim, kolikor se temu lahko tako reče. Rajši bi bil seveda doma, normalno, ampak v tem stanju kot sem, je v redu.

Na vprašanje, kdo mu je pomagal, da se je dobro počutil, ko je prišel v dom, je odgovoril, da nihče ter da se je sam pri sebi tako odločil ter da ni iskal opore niti pri družinskih članih.

IO-2-B-1938

B: "Nihče. Samoiniciativno ... Nisem nekaj »cagal«, vedel sem, da moram iti, da drugače ne gre. Da je to edini izhod in kaj češ potem komplicirati."

Intervjuvanec pravi, da ga je njegovo pozitivno razmišljanje pripeljalo do tega, da se je s situacijo dobro soočil:

IO-2-B-1938

B: "Ja. Doma sem si prej vse poštimal tu notri in nasvidenje. Tukaj sem se adaptiral na hitro, v enem tednu, ker sem zelo prilagodljiv tip."

Na vprašanje, kako to, da se ni obrnil po oporo na družinske člane (ženo, hčerko, sina), je odgovoril, da kaj bi mu pa lahko pomagali oni ter da si najbolje pomaga človek sam.

IO-2-B-1938

B: "Najbolj si lahko pomagaš sam. To je pravilo. In če si ti odvisen od drugega, je to že nekaj narobe. Saj ti ne more pomagati. Lahko ti reče besedo, ampak nimaš kaj pričakovati, če veš, da moraš. Kar se mora, ni težko."

Tretja intervjuvanka (IO-3-N-1955) opiše kot najbolj stresno situacijo dogodek, ko jo je zapustil mož in jo pustil samo s hčerko. Omenila je, da sta si bili od takrat vedno druga drugi v oporo in da sta bili nerazdružljivi.

IO-3-N-1955

N: "Družinski primer, ko nas je zapustil mož, imam eno hčerko, ostali sva sami, nas je zapustil in odšel v drugo državo. To je bilo zelo potrto."

Na vprašanje, kdo ji je v tisti situaciji dajal oporo, je odgovorila:

IO-3-N-1955

N: "Ja, midve med seboj, s hčerko. Drugi pa ne. Zato ker ni bilo z mano sorodnikov, živim v tujem kraju, sorodniki so daleč. Ena na drugo sva se zanašali."

Objasnila je tudi, na kakšen način sta si nudili oporo ter povedala, da ji pomagajo sprehodi v naravo, pogovor in pa da svojo vlogo odigra čas:

IO-3-N-1955

N: "Pogovarjale smo se, kaj se je dogajalo. Z raznimi sprehodi v naravo, pa čas je treba imeti."

Intervjuvanka je prav tako izpostavila, da je pomembno, da si v življenju optimističen.

IO-3-N-1955

N: "Ja, seveda je. To mu zelo pomaga."

Intervjuvanka se razen prej omenjene situacije ni znašla v nobeni podobni, saj pravi, da se sprijazni z vsem, kar se ji zgodi in da ne razmišlja negativno.

IO-3-N-1955

N: "To pa niti ne. Zato, ker sem rekla, če mora tako biti, potem mora tako biti. Ker nisem edina, te bolezni je dosti, to je treba sprejeti."

Četrty intervjuvanec (IO-4-S-1956) razloži, da je nazadnje potreboval čustveno oporo, ko je prestal operacijo in je bil pripeljan v dom za starejše občane v Črnomelj. Ni imel več nikogar, ki bi skrbel zanj in je bil primoran ostati v domu. Intervjuvanec pove, da je imel v domu vso oskrbo, dieto, pa vendar je bil žalosten, da je doma pustil vse, v dom pa odšel kot revež.

IO-4-S-1956

S: "Ja još nisam bio u domu, kad sam išao na operaciju. Po operaciji su me dali u dom ... Žalostan sam bio. Doma je ostalo sve puno, ali ja sam otišao ko sirotinja."

Intervjuvanec je povedal, da ima brata v Srbiji ter sorodnike v Črnomlju ter da so mu te osebe nudile emocionalno oporo, ko jo je potreboval. Kljub temu, da je brat daleč, pa sta redno v stiku preko telefonskih pogovorov. Povprašala sem ga po načinih opore, ki mu jo nudijo.

Omenil je, da mu sorodniki iz Črnomlja prinesejo stvari, če kaj potrebuje, da ga obišejo in se z njim pogovarjajo. Zadnje naj bi bilo po njegovem zdravilo.

IO-4-S-1956

S: "Čujte, ipak dođu ako nešto trebam. Dođu na obisk, pa nešto i prinesu."

IO-4-S-1956

S: "Pa kad malo razgovarate, to je zdravilo."

Peta intervjuvanka (IO-5-A-1944) je opisala svoj prihod v dom kot veliko spremembo v njenem življenju. Zanja je bil to šok saj tega ni pričakovala. Nekega dne pove, da se je od vsega hudega zjokala in da se je počutila sama, zapuščena. Tisti trenutek je k njej pristopil medicinski tehnik, ki jo je objel in ji rekel par besed, ki jih je morala slišati. Sama pravi, da ji je dal odličen nasvet in objem, ki ga je v tistem trenutku potrebovala in da ji je s tem dejanjem ponudil oporo. Njegov objem je sprejela kot da ji je brat, pove tudi, da ji je njegova gesta veliko pomenila. Naj omenim še, da je intervjuvanka povedala, da si je bila z mamo zelo dobra, vendar je bila že pokojna, z očetom pa ni bila v najboljših odnosih.

IO-5-A-1944

A: "Meni se je tak dogodek zgodil pred štirimi meseci. V enem trenutku sem se počutila sama in zapuščena. Ne glede na moje odnose z očetom. Mame na žalost nisem več imela."

Podrobno je opisala dogodek:

IO-5-A-1944

A: Ta dogodek je bil, vam bom povedala, kot iz pravljice. Jaz sem bila tukaj in sem jokala. Nisem mogla zadržati in sem začela jokati. En gospod mojih let, ki tukaj dela kot medicinski tehnik, ne vem njihovih naslovov, ker jih kličemo ljubkovalno in on je prišel k meni in me je tako objel, da sploh nisem imela občutek, da me je objel in mi je rekel, ne jokaj, ima oče tebe rad. In kdo bi mi lahko dal več v tem trenutku kot on.

Dalje pripoveduje, da je takrat potrebovala oporo, prej nikoli ni počutila take potrebe:

IO-5-A-1944

A: "Ko sem bila potrta in žalostna in še je bila potem žalost, pa ni bila tako močna in ni bilo potrebnega kakšnega ... Resnično, takrat pa sem rabila in dobila odličen nasvet in objem."

Povprašala sem, kaj ji je rekel, da ji je pomagalo:

IO-5-A-1944

A: "Ja nič, to mi je rekel: »Oče te ima rad.« In objem."

Intervjuvanka je povedala tudi, da si ni bila blizu z očetom, zato je potem, ko je ostala sama z njim po materini smrti, dobila občutek, da je nihče več nima rad. Ravno zato je potrebovala spodbudne besede, ki ji jih je namenim medicinski tehnik in zaradi katerih se je počutila zaželeno in ljubljeno. Odnos do očeta podrobno razloži in pove, da je bil oče tisti, ki jo je spravil v dom in da je zaradi tega do njega gojila zamero.

IO-5-A-1944

A: Ja. Veste zakaj? Vam bom povedala. Jaz sem pred 4 meseci doživela, da sem padla v stanovanju in ne vem še danes, koliko časa nisem k sebi prišla. Po enih mojih zaključkih bi bilo lahko to tri dni, pa so rekli, da je to nemogoče. Verjetno nekje dva dni in jasno, zdaj je pa tako. Oče me je lepo sprejel v srček in se midva pogovarjava in pravi, me pa ni emocionalno prijavil, da bi bila pripravljena na ta razgovor. Pripravljena sem bila, ampak ne dovolj. Čeprav je bil moj oče, se je pojavilo tudi to. Posebno zaradi tega ker on je mene naložil v avto, pa sva šla na sprehod, potem sva šla v vasico Kot, ker imam tam prijateljico, smo tudi praznovali moj rojstni dan, in potem smo se vrnili domov in drug dan gremo v Črnomelj in oče reče, gremo v dom.

Intervjuvanka je potrdila, da od tod izvira njen odnos do očeta:

IO-5-A-1944

A: "Ja, to je bil šok. Potem je bilo pri meni ljubezni na kilometre in mržnje na kilometre, in vsega. Vse naenkrat."

Zaupala mi je, kako se je počutila, ko ji je bil medicinski tehnik v oporo:

IO-5-A-1944

A: "Ravno tako, kot bi mi bil brat. Veliko mi je pomenilo. Njegov način, nimaš prav, oče te ima rad. To je ogromno pomenilo. Je bilo pač takšno specifično stanje, povem situacijo kot je. Nič ne skrivam."

Vseh pet intervjuvancev je opisalo situacijo/dogodek/priložnost, ko so potrebovali čustveno oporo. Kot je videti, sta se dva intervjuvanca s težavo soočala sama, ena je dobila emocionalno oporo od zaposlenega, dva pa od bližnjih sorodnikov oz. družinskih članov. V prvem sklopu vprašanj sem jim nadalje zastavila še par vprašanj, ki bi pomagala odgovoriti na moje raziskovalno vprašanje.

Vprašanje je bilo sledeče: *"Vsi smo se že kdaj znašli v situaciji, ko smo bili nesrečni, potrti ali žalostni. Na koga od domačih, sorodnikov ste se obrnili po pomoč pri teh čustvenih težavah? Kaj vam pomeni, da se o teh težavah lahko pogovorite z družinskimi člani, sorodniki? Kako se takrat počutite?"* Emocionalno oporo starostniki dobijo predvsem s strani partnerjev in otrok (Kogovšek in drugi 2003). Starostniki brez partnerja in otrok na splošno prejemajo več opore od sorodnikov (sorojencev), prijateljev in sosedov, vendar pa ta opora po intenzivnosti ne dosega opore, ki jo nudijo partnerji in otroci, menita Broese van Groenou in van Tilburg (v Šadl 2005, 226). To se je pokazalo tudi v mojih intervjujih, le da je zanimivo dejstvo, da se moji intervjuvanci niso obračali po pomoč k sosedom, prijateljem, bolj k zaposlenim oz. sostanovalcem. Štirje intervjuvanci so odgovorili, da so se v situacijah, ko so bili v čustvenih težavah, obrnili na svoje domače (žena, hčerke, brat, snaha), kar potrjujejo zgornje teorije o tem, da je družina največkrat ponudnik emocionalne opore starejšim.

IO-1-F-1932

F: "Na hčerke."

IO-2-B-1938

B: "Na ženo. Z ženo sva se zmeraj ..."

IO-3-N-1955

N: "Na hčerko."

IO-4-S-1956

S: "Ja, brat i snajka, onda brat ima dolje čerku in sina, čerka mu se poručila, sin se isto poručio. Sin ima čerku i sina, a čerka mu ima dve čerke i sina."

Ena intervjuvanka je povedala, da se ni obrnila pa oporo na nikogar od domačih (mame nima več, z očetom pa ni v najboljši odnosih).

IO-5-A-1944

A: "Na nikogar. Ker nikogar več nimam. Če bi se hotela na koga obrniti, bi bila to edino mama. Mame pa več ni."

Ostalim, ki so pritrdilno odgovorili na vprašanje, sem zastavila še vprašanje o počutju: "*Kaj vam pomeni, da se o teh težavah lahko pogovorite z družinskimi člani, sorodniki? Kako se takrat počutite?*" Emocionalna opora spodbuja psihološko dobro počutje, ki ga Diener in drugi (v Šadl 2005, 224) opredeljujejo kot odsotnost negativnih emocionalnih stanj, prisotnost pozitivnih izkustev in globalno zadovoljstvo z življenjem. Intervjuvanci poročajo o dobrih občutkih, in sicer da jim je bilo lažje pri srcu, ko so se nekomu izpovedali, da jim veliko pomeni, da si oddahnejo, pozabijo na težave itd.

IO-1-F-1932

F: "To mi je bilo dobro. Bilo mi je malo lažje pri srcu ... Pogovarjale smo se. Pa prišle so k meni."

IO-2-B-1938

B: *Normalno, da sem se bolje. Največkrat sem moral jaz njo tolažiti. Ona je scagala in sem rekel, boljše bo, nehaj no ... Žena ti je vse, če se razumeš. Ampak jaz sem bil vedno tip, strese te da, trenutno, in malo pomisliš, ah, jutri bo boljše. Žena je bolj drugače, sekira se. Dinarji prihajajo, služba je redna, od tvojih rok in pameti pa je odvisno, ali boš kaj ustvaril ali ne boš.*

IO-3-N-1955

N: "Zelo veliko. Ker smo kot neke prijateljice tudi. In se zelo razumeva, tudi že od prej. In pa pogovor. Dosti pogovora je treba ... Kar oddahne si človek. Pozabiš potem. Res pomaga."

IO-4-S-1956

S: "On kaže svoje probleme, ja njemu svoje."

Nadaljevali smo z vprašanjem: "Ste se kdaj obrnili po pomoč na koga od prijateljev pri teh čustvenih težavah? Kaj vam pomeni, da se o teh težavah lahko pogovorite s prijatelji? Kako se takrat počutite?" Prijatelji in družinski člani so pomemben člen v posameznikovem življenju. Vloga emocionalne opore, ki jo družinski člani in prijatelji nudijo, je ključna pri doseganju in ohranjanju dobrega počutja (Vandervoort 2000). V mojem primeru se to ni pokazalo. Vsi intervjuvanci so poročali, da se po pomoč pri čustvenih težavah niso obrnili na prijatelje. Navedli so naslednje razloge: niso imeli te navade; kvečjemu so jim škodili; da jih v situaciji, v kateri se zdaj nahajajo, ne opazijo; da jim ne zaupajo več itd.

IO-1-F-1932

F: "Ne. Ni bilo treba."

IO-2-B-1938

B: "Nisem imel te navade ... Ja, imam jih ... Zaupal sem samo ženi in nikomur drugemu. Kaj češ ti svoje poteškoče nekemu nepristranskemu, ki si misli, ko te šiša. Saj te posluša, pomagati ti pa ne more."

IO-3-N-1955

N: "Ne, to pa niti ne. Ker tudi nisem imela takšnih ljudi okoli sebe ... Ne, ker bi mi bolj škodili, kot pa pomagali. Ker to pa se pokaže v takšnih situaciji, kot pride. V nesreči spoznaš prijatelja, pravijo."

IO-4-S-1956

S: "Prijatelje bi dal za eno čašo vina ... Zdaj, ko sem omagal, zdaj me ne vidijo. Žalostno je to. Tamo gredo na službu in neče k meni navratit."

IO-5-A-1944

A: "Jaz redko komu zaupam, na moške nimam preveč zaupanja."

Sledilo je vprašanje: "Ste se kdaj obrnili po pomoč na koga od sostanovalcev pri teh čustvenih težavah? Kaj vam pomeni, da se o teh težavah lahko pogovorite s sostanovalci? Kako se takrat počutite?" Štirje intervjuvanci poročajo, da se niso nikoli zaupali sostanovalcem. Nekateri navajajo kot razlog dejstvo, da premalo časa bivajo v domu, drugi, da niso take vrste oseb, da bi potrebovali pomoč itd.

IO-2-B-1938

B: Nisem jaz tak tip. Da mi je še hujše, se ne bi obrnil na njih, na nikogar. Sam bi iskal rešitev, da pridem iz te težave ven. Kar sem tukaj, še nisem imel problemov. Sem bolj sproščen tip. Sem bil na terenu 35 let, okrog 100.000 obiskov sem naredil, veterinar sem bil. Vsak dan na terenu, po 15, 20 strank, celo Belo krajino, ogromno dela. Sem tak tip, da človeka hitro seštejem. Ne rabim dosti časa. Imamo 5 minut razgovora in vem, s kom sem, in če mu nekaj svetuješ in svetuješ, pa te ne posluša, on po svoje, pa vem da je narobe ... Stric v redu je ... Mogoče imate po svoje prav. Nikoli se nisem skregal z nikomer na terenu.

IO-3-N-1955

N: "Ne, to pa ne. Ker nimam še dosti ... Še premalo časa sem tukaj. Šele okoli marca sem nekako prišla k sebi. In ne morem."

IO-4-S-1956

S: "Ne, kje pa."

Ena intervjuvanka pove, da ima v domu sostanovalko, ki ji zaupa:

IO-5-A-1944

A: "Ne bi nikogar posebej izdvajala. Drugače pa ja. Ampak jaz s tem človekom govorim kot s kolegom. Situacija je takšna pa takšna in kaj praviš, kaj bi naredila na mojem mestu ... Ja. In imam eno prijateljico, ki je tukaj. In gospa je zelo čustvena in vem, da dobim od nje tak odgovor."

Zanimali so me tudi njeni občutki ob tem, ko se o težavah lahko pogovori s sostanovalko: *"Kaj vam pomeni, da se o teh težavah lahko pogovorite s sostanovalci? Kako se takrat počutite?"*

IO-5-A-1944

A: "Lažji."

Intervjuvanci so odgovorili tudi na vprašanje: *"Ste se kdaj obrnili po pomoč na koga od zaposlenih pri teh čustvenih težavah? Kaj vam pomeni, da se o teh težavah lahko pogovorite z*

zaposlenimi? Kako se takrat počutite?" Posamezniki se pri emocionalni opori le redko obrnejo po pomoč na formalne vire, saj zanje menijo, da so neosebni (Dremelj 2003, 159). Dva intervjuvanca poročata, da se nista obrnila po pomoč k zaposlenim v domu. Ena intervjuvanka pravi, da zaposleni ne želijo poslušati njihovih težav. Ena intervjuvanka pa pravi, da ni nikoli v takem stanju, da bi potrebovala njihovo pomoč.

IO-1-F-1932

F: "Ne. Zato ker one tega nočejo poslušati. Briga njih za to, kar mi imamo, kako smo. Bom povedala kar po pravici."

IO-3-N-1955

N: "Ne, ne. Ker niti ne pokažem tega. Ne dam se toliko v to."

Trije intervjuvanci povedo, da so se obrnili na zaposlene. Eden intervjuvanec se je obrnil na socialno delavko, dve pa na medicinske sestre.

IO-2-B-1938

B: "Na začetku na Miro, socialno delavko, dokler se ni vse poštimalo. Z njo smo se zmenili, pač poznamo se in tako. Nimam nobenih problemov z vodilnim kadrom, z direktorico sploh ne."

IO-4-S-1956

S: "Najviše sam se potužilo tu sestrama. Ima tu sestara, da su mi rođene, ne bi bolje bile."

IO-5-A-1944

A: "To je pa ta gospa, ki ste jo spoznala. Skrbi za moj trebušček, da ni nič narobe z njim, čeprav raste."

Povprašala sem jih tudi naslednje: *"Kaj vam pomeni, da se o teh težavah lahko pogovorite z zaposlenimi? Kako se takrat počutite?"* Intervjuvanci povedo, da je lepo imeti nekoga, na koga se lahko obrnejo.

IO-2-B-1938

B: "Če rabiš informacije, potem je važno, da jih dobiš. Saj za drugo se ne gre."

IO-4-S-1956

S: "Kad se z nekim pogovaraš, odmah je malo lakše. Ne daj bog, da bi pali u krizu, pa da ne bi nikoga imali."

IO-5-A-1944

A: "Na njo."

Zanimalo me je tudi, kdo je tisti, na katerega bi se radi zanesli: *"Na koga bi se najraje obrnili pri teh čustvenih težavah? Zakaj?"* Omrežja socialne opore (v največji meri družinska) so v Sloveniji pomemben dejavnik pri obvladovanju sodobnih tveganj, pri čemer ne smemo pozabiti omeniti, da gre medgeneracijska solidarnost v obe smeri, od mladih k starim in obratno. Medgeneracijsko solidarnost razumemo kot glavno strategijo za zmanjšanje tveganj socialne izključenosti in drugih tveganj, ki jih prinaša sodobna družba (Filipovič in drugi 2005; Hlebec 2007; Hlebec in Mandič 2005). Štirje intervjuvanci so odgovorili, da bi se najraje po pomoč v čustvenih težavah obrnili na svoje najbližje, domače (otroke, hčerke, ženo, brata). Razlog, zakaj ravno te določene osebe izpostavljajo ljubezen do njih, je ta, ker jih potolažijo, ker jim zaupajo itd.

IO-1-F-1932

F: "Na mojo deco. Moje hčerke ... One me najbolj potolažijo. Najstarejša je stara 59 let. Pa je prišla in rekla, mama hodi ven, ona noče iti notri. Pa rada vidim, da pride. Pa se kaj pomenimo. Kako je ona, ona mene vpraša, kako sem jaz in tako."

IO-2-B-1938

B: "Mogoče na hčerko, ker jo imam rad. Če se ne bi na ženo, bi se pa na hčerko."

IO-3-N-1955

N: "Hčerka. Ni drugega takšnega. Staršev ni, so umrli. Drugih sorodnikov ni tukaj. So vsak po svoje. Kaj češ potem. Vprašajo te, kako si, drugo pa ..."

IO-4-S-1956

S: "Ja nemam drugo nego dom, da mi je brat bližje, onda bi lahko bio. Ali brat je daleko."

Ena intervjuvanka, ki nima nikogar od domačih, da bi ji stal ob strani (navezana je bila na mamo, ki je pokojna, z očetom ni v dobrih odnosih), pove, da bi se po pomoč obrnila k medicinski sestri (točno določeni).

IO-5-A-1944

A: "To je pa ta gospa, ki ste jo spoznala. Skrbi za moj trebušček, da ni nič narobe z njim, čeprav raste ... Morala bi priti v situacijo, da bom izgubila tudi očeta, šele potem bi lahko odgovorila ... Eno je, kako si predstavljaš, eno pa je resnica ... Na njo."

Velikokrat smo dani v situacije, ko se odtujimo od nam dragih ljudi. Zanimalo me je: "Ali obstajajo ljudje, s katerimi si niste tako blizu, ampak so še vedno pomembni za vas? Kako bi se počutili, če bi vam nudili oporo pri čustvenih težavah?" Trije intervjuvanci trdijo, da takih oseb v njihovih življenjih ni, da so včasih bili in da jih ni več.

IO-1-F-1932

F: "Kaj pa jaz vem ... Ni jih."

IO-2-B-1938

B: "Danes več ne. Danes je konec veselice. Konec ustvarjanja, konec poznanstva. Konec vsega. Toliko sem že star, pa še bolezen malo ščiplje ... Pa dva raka imam. Enega sem preživel, 15 let je prošlo, zdaj pa me je prostata začela, rak, pa nikdar ne jamram."

IO-3-N-1955

N: "Ne."

Dva intervjuvanca izpovesta, da obstajajo osebe, s katerimi si nista več tako blizu, ampak da so zanju pomembne. V enem primeru gre za sorodnika, v drugem pa za prijateljico. Intervjuvanec pove, da se oseba, za katero bi si želel, da mu je v oporo, ne želi oglasiti pri njemu. Intervjuvanka pa ne more priti do želene osebe zaradi prevelike razdalje.

IO-4-S-1956

S: "Ja sam zvaao nekoga, a to je od... Sin. Pa smo pomagali dosti, ali taj ima debelu kožu. I na jedno uho noter i na drugo van. Neče poslušat. A druga stvar bi bila, da je daleko, a nije, blizu je, nije ni 200 m daleko. Pa mi nije vrata otvorio. To mi je teško."

IO-5-A-1944

A: "Imam prijateljico, ki smo prijateljice že dolgo let, od udarca v glavo mi je ostalo, da nisem realna pri letih. Bom povedala, na to prijateljico sem se tudi prej na njo obrnila in ona mi je bila v kompletno oporo."

Intervjuvance sem povprašala tudi po tem, kaj jim najbolj pomaga pri premagovanju čustvenih težav: "*Kaj vam najbolj pomaga, ko imate čustvene težave? Kako vam osebe, ki vam nudijo oporo, najbolje pomagajo? Prosim navedite mi situacijo/dogodek/priložnost, ki potrjuje vaš odgovor.*" Prva intervjuvanka pove, da si rada odpočije, da rada kam gre, da se pogovarja po telefonu in da se s tem, ko ima oporo ob čustvenih težavah, dobro počuti.

IO-1-F-1932

F: *Da si spočijem. Najbolj pa me mučijo živci. Od začetka, ko sem prišla, mi je bilo nekako lepo, sem bila zadovoljna. Sedaj pa, dlje ko sem, slabše je. Najraje bi nekam odšla. Ampak jim nočem brige delati. Ena ima hčerko in sina še doma, ena pa je sama, mož jo je pustil, ima pa hčerko in sina, ena je pa frizerka v Črnomlju, sin je pa v Novem mestu v službi ... Nočem biti v nadlego.*

Intervjuvanka (IO-1-F-1932) pove, da se s svojimi bližnjimi sliši preko telefona in da se dobro počuti, ko ohranjajo stike.

IO-1-F-1932

F: "Fajn. Dobro mi pomeni. Pa se kaj pogovorimo in pohecamo in to je dobro. To jaz rada vidim. Samo mi je predolgo, lahko bi prej nehala."

Intervjuvanec (IO-2-B-1938) pove, da sam sebe tolaži in da ne "jamra" za nobeno stvar. Prav tako poudarja, da ni pesimist in da vedno gleda na življenje pozitivno. Sam pove, da mu je takšno razmišljanje najverjetneje prirojeno.

IO-2-B-1938

B: *Nič. Ne more. Kaj če mi pomagat? Jaz sem doma, bolela me je noga, odrezana, in ta noga me boli, 5, 10 operacij. In imam to refleksno bolečino in me boli noga spodaj. Kot bi me rezal z nožem, ampak mine. In reče: kaj te boli? In rečem: ne! Kako ne, če vidim, da ti noga skače. Pa kaj bi bilo boljše, če bi vseskozi jamral, samo tebe bi nerviral. Pa tu so nekateri, to jamra, bog se usmili, bodite že enkrat tiho.*

Glede na povedano je intervjuvanec optimist:

IO-2-B-1938

B: "Saj pravim, ko mi je bilo najtežje, sem rekel: jutri bo boljše. To mi je moj hobi za naprej. Težko malo od začetka si preboleval, ampak si potrpel, pa preštudiral, pa želel, da bi bilo čim prej mimo in tega konec in potem to mine."

Ostali trije intervjuvanci pravijo, da jih razveselijo pogovori, obiski, sprehodi, da kaj dobijo.

IO-3-N-1955

N: "Sprehodi, pogovori. To je to. Ker ona ima tudi svojo družino. Pogovori, to je že dosti in da me obišče. Malo poklepetamo in mi je takoj boljše.

IO-4-S-1956

S: "Lepo pridejo k meni, pa se razgovore, pa mi prinesu nešto i me razveseli."

Intervjuvanka (IO-5-A-1944) pove, da ji veliko pomenijo nasveti, objem, kakšna roža, pogovor, majhna pozornost, stisk roke, da postane boljše volje.

IO-5-A-1944

A: *Nič. Čisto dovolj je stisk roke in da prodre v mojo intimo s pogovorom in jaz se bom odprla ali ne, to ne morem reči, ker je veliko ljudi, ki sem jih odklonila ... Kaj jaz sama naredim, da pridem v boljšo voljo? Imam nekoliko pesmi, npr. obstajajo bosanske pesmice, ki v Sloveniji niso poznane, ampak meni so tako polne ... Veste kaj, meni je vedno, ogromno mi pomeni, če dobim eno rožico. Pozornost. To meni največ pomeni. Da postanem boljše volje in tako naprej.*

7.2 Razlikovanje v nudenju emocionalne opore po spolu

Drugi sklop vprašanj se je nanašal na počutje intervjuvancev ob nudenju emocionalne opore, in sicer sem se osredotočila na to, kako se počutijo, kadar jim oporo nudi ženski oziroma moški spol. Zanimalo me je, ali so kakšne razlike oz. h komu se najraje obračajo po pomoč, od koga dobijo najboljšo oporo.

Najprej sem želela izvedeti, kateri spol jim največkrat nudi emocionalno oporo. To sem ugotavljala z naslednjim vprašanjem: *"Ali vam oporo ob čustvenih težavah največkrat nudijo ženske ali moški?"* Ženske nudijo velik del emocionalne opore tako ženskam kot moškim, same pa se obračajo po pomoč večinoma le na ženske (Hlebec in Kogovšek 2003, 117). Štirje intervjuvanci so odgovorili, da jim največkrat nudijo oporo ob čustvenih težavah ženske, le ena intervjuvanka se ni opredelila oz. je rekla, da dobiva enako oporo z obeh strani.

IO-1-F-1932

F: "Ženske. Moški nič ne."

IO-2-B-1938

B: "Ženske. Moškim nisem niti nikdar povedal, da imam kakšne težave ... Nisem niti pomislil. Ker imam ženske rad, ha ha. Saj sem imel prijatelje, ampak moški ne razumejo tako kot ženska. Če hoče, če ne, je pa druga muzika."

IO-3-N-1955

N: "Moški ni nobeden."

IO-4-S-1956

S: "Več žensk."

IO-5-A-1944

A: "Ne glede na spol ... Enako."

Preveriti sem želela, kakšno oporo nudi moški spol: *"Kako se počutite, če vam jo nudi moški spol? Ste zadovoljni z oporo? Na kakšen način vam nudi oporo?"* Večina jih ni zadovoljna z oporo s strani moških. Ena izmed intervjuvank trdi, da jo moški le razjezijo, eden intervjuvanec poroča, da se ne more zanesti na svojega sina, ker da je premlad, spet intervjuvanka ni nikoli dobila opore s strani moških, kvečjemu je bila razočarana.

IO-1-F-1932

F: "Ah, kaj bi mi pa nudil ... Jezijo me. Dosti moških je tukaj notri. Snoči nisem spala do pol polnoči. To televizijo gledajo, šport, pa malo je še gluh in ima na glas. Pa imam vrata zaprta, pa še vedno slišim."

IO-2-B-1938

B: "Sin se je pa oženil in ima družino, kaj čem, ne bi razumeli ... Premladi so. Pa luftarski je."

IO-3-N-1955

N: "Moški ni nobeden ... Ne. Ker tudi nisem iskala."

Eden intervjuvanec in ena intervjuvanka pa sta zadovoljna z oporo s strani moškega spola. Intervjuvanec le poudari, da bi si želel več stikov v živo (z bratom se sliši le preko telefona, ker živi v tujini), intervjuvanka pa poudari, da imajo moški drugačno razmišljanje kot ženske in da ji je to všeč ter da se lažje izpove moškemu spolu kot ženskemu. Navede tudi razlog za svoj odgovor.

IO-4-S-1956

S: "Jaz se počutim dobro. Samo ko bi bil bližje ... Po telefonu, pogovor."

IO-5-A-1944

A: "Drugačno razmišljanje. Za ženskami vedno stoji eno vprašanje. A je res prava prijateljica ali ni. Dočim pri moškem pa veš, da ti je res pravi prijatelj."

Nadaljevala sem z vprašanjem, ki se je nanašal na nudenje opore s strani ženskega spola: *"Kako se počutite, če vam jo nudi ženski spol? Ste zadovoljni z oporo? Na kakšen način vam nudi oporo?"* Emocionalna opora je povezana tudi z emocionalnim delom. Emocionalno delo zajema zaupanje, izražanje topline in ustvarjanje bližine, dajanje nasvetov, zaupanje, izkazovanje fizične naklonjenosti (poljubljanje, objemanje, dotikanje, držanje roke), spodbudne pozitivne besede, aktivnosti, ki odvrta pozornost od težav (sprehodi, nakupovanje, izleti, pogovori), prisotnost drugih (da so dosegljivi in voljni pomagati) (Šadl in Hlebec 2007), zajema empatijo, razumevanje situacije, pomoč pri reševanju problemov, poslušanje, skrb za posameznika, poskušanje izboljšanja njegovega psihološkega počutja (Shott v Šadl 2005). Ravno s tega vidika se mi zdi, da so ženske skozi celotno zgodovino človeštva pokazale, da so iz tega pogleda nadvladale moške, saj so že od nekdaj skrbne, ustrezljive, poslušne itd. Vsi intervjuvanci poročajo o pozitivnih občutkih v primeru, da jim oporo nudijo ženske, ena intervjuvanka pa poudari, da je to odvisno tudi od karakterja osebe, da pa se zanaša le na svojo hčerko. Intervjuvanci omenijo, da jim ženske pomagajo preko pogovora oz. da jih potolažijo, se jim potožijo.

IO-1-F-1932

F: "Dobro. Me katera kaj potolaži ... Če kaj rabim, če jim kaj rečem."

IO-2-B-1938

B: "Če problem nastane, se pogovoriš, predebatiraš, premisliš, najdeš rešitev."

IO-3-N-1955

N: "Ja, pa tudi ne. Ker sem tak človek. Ko vidim karakter človeka, vidiš takoj na njemu kdo ti hoče pomagati, kdo ti želi slabo. In potem rečeš v domačem slogu: Aha, ta mi že noče pomagati, saj se bo tudi njej maščevalo nazaj. To tako rečeš. Ampak ne na glas. To v mislih. To jaz sama s seboj. Rečem: O, saj boš dobila svoje ..."

IO-5-A-1944

A: "Približno, če dovolim, da mi ženska nudi oporo, je opora ista. Sem tukaj majhno zafirnjena, težko se odpiram, ampak, ko se odprem, se pa odprem."

Kot zadnje v tem sklopu vprašanj me je zanimalo, na koga bi se raje obrnili po emocionalno oporo: na moškega ali žensko: *"Za koga bi želeli, da vam nudi oporo, moški ali ženska? Zakaj tako menite?"* Trije intervjuvanci so odgovorili, da bi raje videli, da jim emocionalno oporo nudi ženski spol. Kot sem omenila že malo prej, me to ne preseneča, saj ženske že od nekdaj veljajo za bolj odprte, ljubeznive, pripravljene prisluhniti in svetovati kot moški.

IO-1-F-1932

F: "Ja, in prijazne so bolj. In direktorica je prijazna in vse te ta večje, ki so po pisarnah."

IO-2-B-1938

B: "Raje ženska kot moški ... Ga ni."

IO-3-N-1955

N: "Ja. Nimam drugega."

Eden intervjuvanec je trdil, da bi želel prejemati oporo enako s strani moških kot žensk.

IO-4-S-1956

S: "Pol muški, pol ženska."

Nadalje sem ga vprašala, od česa je to odvisno. Odgovoril mi je, da je pomembno, da je oseba iskrena in da oporo nudi iz srca.

IO-4-S-1956

S: "Od srca ... Ja, kažu ovako, ono vam je brat, ko vas ima rad."

Ena izmed intervjuvank pa je trdila, da ji je vseeno, kdo ji nudi oporo, važno ji je le, da se tej osebi lahko odpre.

IO-5-A-1944

A: "Vseeno ... Zato ker ko iščem od nekoga oporo, se želim popolnoma odpreti in dobiti tudi popoln odgovor, ne glede na spol. Sem dvospolna."

7.3 Vpliv emocionalne opore na starostnikovo zdravje, počutja

S tretjim sklopom vprašanj sem želela pridobiti odgovore o tem, kako emocionalna opora vpliva na zdravje in počutje starostnikov v domu za starejše občane.

Intervjuvancem sem zastavila vprašanje: *"Kaj vam pomeni, da imate nekoga, na koga se lahko zanesete v primeru čustvenih težav?"* Starostniki, ki niso vključeni v socialna omrežja, imajo slabše fizično in duševno zdravje kot tisti, ki so vključeni v aktivna socialna omrežja (Thompson in Krause v Šadl 2005, 225). Intervjuvanci so pri tem vprašanju podajali odgovore, ki so pozitivni in nanje vplivajo pozitivno. Trdili so, da jih to, da imajo nekoga, na kogar se lahko zanesejo, osrečuje, da jim pomeni vse, ogromno, veliko.

IO-1-F-1932

F: "Ne vem. To pomeni, da imam svojo deco in da sem najbolj vesela. Jaz vem, da če bi bila jako potrta, bi svojo deco pozvala, svojo hčerko, katero, ali pa obe. Saj sta blizu. Tu v Sloveniji. To je bližina. Tisto iz Nemčije ne bom zvala, bogme ne."

IO-2-B-1938

B: "Vse. Če se na nekoga lahko zanesesh, je to najboljše, kar mora biti."

IO-3-N-1955

N: "Zelo veliko."

IO-4-S-1956

S: "Veliko."

IO-5-A-1944

A: "Vse. Ogromno ti to pomeni. Ker imaš takšno osebo, ki je v tvojem življenju, da ko spregovoriš z njim, si enostavno lažji."

Zanimal me je vpliv na njihovo počutje: *"Kakšen je vpliv na vaše počutje, ko se nekemu zaupate? Prosim navedite mi situacijo/dogodek/priložnost, ki potrjuje vaš odgovor."* Raziskave se osredotočajo na odnos med socialno oporo, zdravjem in dobrim počutjem. Starostniki, ki niso vključeni v socialna omrežja, imajo slabše fizično in duševno zdravje kot tisti, ki so vključeni v aktivna socialna omrežja (Thompson in Krause v Šadl 2005, 225). Intervjuvanci so poročali o dobrem počutju. Nihče ni omenil, da bi opora negativno vplivala na njegovo počutje.

IO-1-F-1932

F: "Dobro. Da nisem več živčna, če se malo pogovorim. Malo potožim ... Nisem žalostna. Kaj pa vem. Nimam kaj reči."

IO-2-B-1938

B: "Dobro ... Kaj pa vem. Ne vem, če bi se spomnil."

IO-3-N-1955

N: "Dober."

IO-4-S-1956

S: "Kad sam žalostan, samo da mi je mir ... Ako nisam nešto jezan, onda bolje, da dođe, ako sam jezan, onda bolje, da ga nema."

IO-5-A-1944

A: "Vsekakor pozitivno."

Zanimal me je tudi vpliv na samozavest intervjuvanca: *"Kakšen vpliv ima čustvena opora na vašo samozavest, ko se počutite negotove glede nečesa?"* Intervjuvanci so potrdili, da se počutijo samozavestne, če imajo ob sebi nekoga, na katerega se lahko zanesejo ob čustvenih težavah.

IO-1-F-1932

F: "Bolj samozavestno."

IO-2-B-1938

B: "Samozavest meni ne manjka. In nikdar se nisem nadal, da bi bil odvisen od drugega. Ker sem parkrat nadrsal in sem potem rekel stop. Uzdaj se use i u svoje kljuse."

IO-3-N-1955

N: "Nimam kaj reči."

IO-4-S-1956

S: "Ne daj bože, da vas nekaj zaboli, če vam pride, se to lepo vidi. Če ne možete sami ... Neko vas posluša, pa pomaže, to je ljepo."

IO-5-A-1944

A: "Verjetno mi ta oseba pomaga, malenkost pomaga pri moji samopodobi, v pozitivnem smislu, in potem grem drugače čez življenje."

Intervjuvancem sem zastavila tudi naslednje vprašanje: *"Kaj vam pomeni, da vas spoštujejo?"* Hlebec in Kogovšek (2003, 111) ugotavljata, da je zaznava dostopnosti opore pozitivno povezana z zdravstvenim stanjem in višjo stopnjo samospoštovanja. Vsi intervjuvanci so povedali, da jim veliko pomeni, če jih spoštujejo.

IO-1-F-1932

F: "Dobro. Fajn. To mi veliko pomeni. Sem vesela, da me ne zaničujejo, da me imajo rade."

IO-2-B-1938

B: *Seveda, normalno da ti pomeni. Že 21 let je, kar nisem na terenu, pa še sedaj naletim na ljudi, »Oj, Mirko, zdravo, kako si?« Po 20 letih ljudje še vedno rečejo naš Mirko. Veste kaj to pomeni? Da sem bil z njimi nekako tako dober, da so me vzljubili, da sem naš Mirko. Dober sem bil z njimi, predober. Tako, da jaz sem imel zelo lepo življenje. Čeprav težko, krvavo težko, delal sem kot norec, težka služba je bila, pa še doma sem delal. Preveč garal. Kot norec. Deloholik. Ampak zanimivo, vsakega sem pa imel rad, od cigana do predsednika. Nihče ni bil več vreden. Kot zdravnica, misliš, da te ima rada, ne, ona te mora imeti rada, ona je z vsemi dobra. Tako sem bil tudi jaz, od najmanjšega reveža, enako, pa do bogatuša. In to je mene ven vleklo.*

IO-3-N-1955

N: "Ja, to mi pomeni dosti. Da me spoštuje."

IO-4-S-1956

S: "Veliko. Onaj koji te mrzi, neče ti pomoči. Pa da ti rit gori, ne bi ti pomogao."

IO-5-A-1944

A: "To mi kar nekaj pomeni. Se mi je pa že zgodilo, da sem bila razočarana. Sem mislila, da mi bo nekdo nudil pomoč, pa mi je ni nudil ... Ja, ampak ne nespoštovano, zdaj si pa kujna, nisi nič vredna, ampak ker jaz imam visoko predstavo sama o sebi, visoka pričakovanja, potem samo vidim, saj sem imela prav. Danes gremo naprej."

Zanimali so me tudi njihovi občutki ob tem, ko se lahko nekomu zaupajo: *"Kako se počutite, če se lahko nekomu zaupate, ko ste nervozni, vznemirjeni, depresivni?"* V primeru pomanjkanja emocionalne pomoči govorimo o večji verjetnosti pojavljanja, ohranjanja in poglobljanja psihičnih oz. kognitivnih in fizičnih težav starostnikov. Starostniki največ pridobijo, ko so sposobni vstopati v recipročne odnose, ko so emocionalne izmenjave uravnotežene in ko si drug drugemu zagotavljajo emocionalno razumevanje in emocionalno pomoč (Šadl 2005, 226). Intervjuvanci govorijo o pozitivnih občutkih, ko se lahko nekomu zaupajo, le ena intervjuvanka pove, da ni nikoli depresivna in da pri njej ni takih občutkov.

IO-3-N-1955

N: "Tega pa ne bo pri meni. Tega pa nisem imela nikdar ... Ne. Depresive pa ni pri meni ... Jaz sem tak človek, ne pokažem tega. Saj mogoče zaradi tega potem pridejo bolezni. Vse to notri v sebi meljem. Bolj notri držim. Ker tudi s hčerko se nisva nikoli prepirali, niti doma se nismo prepirali. Malo kdaj."

IO-4-S-1956

S: "Uvijek nemate toga, kome ćete se požalit, a da se drugome nekome žalite, onda to nije onako kako vi ... To se doda pet puta. Rajši da ga nema. Kad imam ... Ga pozovem sebi, da se lepo dogovorimo, da mu ja lepo tačno povem, kaj mi je, kako mi je, i onda kad se mi tako lepo pogovorimo, onda nam je ljepo."

IO-5-A-1944

A: "Ja, super ... Mi je lažje."

Zanimalo me je tudi, kako varne se počutijo, če imajo ob sebi nekoga, na kogar se lahko zanesejo: *"Ali se počutite varne, ko vam nekdo nudi oporo ob čustvenih težavah?"* Denzin emocionalno razumevanje opredeljuje kot "poznavanje in razumevanje namenov, občutkov in misli drugega s pomočjo emocionalnih sredstev, vključno s sočustvovanjem in imaginacijo" (Denzin 1984, 282). Emocionalna opora zajema vse tiste načine pomoči, ki v prejemniku vzbujajo občutek, da je upoštevan, ljubljen, slišan itd. Vsi intervjuvanci poročajo o tem, da se počutijo varne, ko imajo nekoga ob sebi.

IO-1-F-1932

F: "Seveda ... Pa tudi tukaj notri, če me katera kaj vpraša, »Kaj je Francka, te kaj boli?« To se mi lepo vidi. To je lepo, da bi mi kaj pomagala, če bi bilo treba."

IO-2-B-1938

B: "Se, zaradi tega, ker mu zaupam."

IO-3-N-1955

N: "Seveda, to imaš neko oporo."

IO-4-S-1956

S: "Pa znate šta ču vam reči. Ovaka stvar. Nešto ako baš trebam, ako mi da, ja sam na veliko zadovoljan, ja to gledam ili platilo ili vratilo. Tako da se mi danes, sutra sastanemo, da ga pogledam u oči, a ne ako sam ja dužan, pa jedno gleda u tu dragu a drugi u drugo. To pa ne volim."

IO-5-A-1944

A: "Ja."

Zanimalo me je tudi mnenje intervjuvancev o vplivu opore na njihovo zdravje: *"Kaj mislite, kako pomoč vpliva na vaše zdravje?"* Emocionalna opora prispeva k upočasnjenemu upadanju kognitivnih procesov, ki so povezani s staranjem, kar je pomemben neodvisni napovedovalec ohranjanja kognitivnih funkcij (abstraktno mišljenje, jezik, verbalni in neverbalni spomin, prostorske sposobnosti) (Seeman in drugi v Šadl 2005, 226). Vsi intervjuvanci trdijo, da pomoč pozitivno vpliva na njihovo zdravje, le eden intervjuvanec pove, da pomoč nima vpliva na njegovo zdravje.

IO-1-F-1932

F: "Ja, jaz mislim, da dobro vpliva. To je potem boljše ... Ja, to me potem malo mine. Da malo ven povem, to kar bi rada."

IO-2-B-1938

B: "To pa nima vpliva."

IO-3-N-1955

N: "Dobro. Pozitivno vse."

IO-4-S-1956

S: "Če vas malo boli, ne daj bog, bolje da vas ništa, ako vas nešto boli, pa se s nekim pogovarate, onda lakše ... Nemate toliko bolova, mislite na to, šta vam on priča, a ne mislite na bolove ... Lažje."

5-A-1944

A: "Je vredna mojega zaupanja in potem greva skupaj čez to in potem je vse skupaj hitro in naravno. Se pozna na zdravju."

Zanimalo me je tudi mnenje intervjuvancev o vplivu opore na njihovo počutje: *"Kaj mislite, kako pomoč vpliva na vaše počutje?"* Intervjuvanci govorijo o lepih občutkih, dobrem počutju, le eden izmed intervjuvancev pove, da potrebuje več časa, da se njegovo počutje izboljša, da negativna stanja ne minejo takoj.

IO-1-F-1932

F: "Ja."

IO-2-B-1938

B: "Na boljše ... Potem pa zapojemo in je vse dobro. Pojem pa od sedmega leta. In tudi tukaj v zboru ... Mislim, s kolegi. Pa ne z vsakim."

IO-4-S-1956

S: "Zavisi. Ako sam jako jezan, onda to odmah ne projde."

IO-5-A-1944

A: "Tako kot vedno, ko doživiš nekaj lepega."

Naslednje vprašanje se je nanašalo na to, kako zadovoljni so intervjuvanci, ko imajo nekoga, ki jim nudi oporo: *"Ali ste zadovoljni, ko imate nekoga, ki vam nudi oporo?"* Posamezniki se s

pomočjo emocionalne opore lažje in uspešneje soočajo in spopadajo s problemi ter vzpostavijo prijetnejše načine emocionalnega bivanja. Emocionalno oporo jim nudijo različne osebe; od družinskih članov (partner, otroci) do prijateljev, sodelavcev, sosedov, ljudi, s katerimi prihaja oseba v stik na delovnem mestu itd. (Šadl 2005). Vsi intervjuvanci trdijo, da so zadovoljni, ko imajo nekoga, ki jim nudi oporo.

IO-1-F-1932

F: "Seveda."

IO-2-B-1938

B: "Seveda. Absolutno."

IO-3-N-1955

N: "Ja, seveda. Če ne bi nje bilo, ne bi niti tukaj bila."

IO-4-S-1956

S: "To mi je lepo."

Znano je, da smo ljudje socialna bitja. V okviru tega me je zanimalo ali se lahko ljudje sami soočamo s čustvenimi težavami ali nujno potrebujemo nekoga, ki nam nudi oporo: *"Bi rekli, da ste bolj srečni kot tisti, ki nimajo nikogar, da jim pomaga pri čustvenih težavah? Zakaj tako menite? Se mogoče spomnite kakšnega primera iz vašega življenja?"* Vsi intervjuvanci razen ene intervjuvanke so mnenja, da so srečnejši kot tisti, ki nimajo nikogar, ki bi jim pomagal pri čustvenih težavah. Poročajo, da so tisti, ki nimajo nikogar, nesrečni, da brez družine ni lepo in da je težko tistemu, ki nima nikogar. Intervjuvanka, ki ima pri temu pogledu drugačno mnenje, pa zagovarja dejstvo, da je vse odvisno od osebe same in od tega, kakšno mnenje imaš o sebi. V kolikor imaš dobro mnenje o sebi, potem se po njenem mišljenju lahko sam soočaš s težavami, v nasprotnem primeru pa ne.

IO-1-F-1932

F: "Ja, to je res."

IO-2-B-1938

B: "Verjetno. Upam vsaj, da sem."

IO-3-N-1955

N: "Seveda. To je res."

Kot sem že zgoraj omenila, je imela ena izmed intervjuvank drugačno mnenje:

IO-5-A-1944

A: "Ne ... Od osebe ... Visoko izraženo mišljenje o sebi ..."

Na vprašanje, zakaj tako mislijo, so tisti, ki so odgovorili, da so bolj srečni kot tisti, ki nimajo nikogar, izjavili:

IO-1-F-1932

F: "Kaj pa jaz vem. Kdor nima nikogar, je nesrečen. Je bolj revež, na en način."

IO-2-B-1938

B: "Če bi bil sam, bi bilo prepusto ... Saj je lušno, če imaš družino, pa kontaktiraš vsaki dan, da ne govorimo dokler si mlad ... Veste, da je lepo."

IO-4-S-1956

S: "Čujte, težko onome, koji nema nikoga ... Pa bolj sretniji. Imate nekoga, da se požalite, imate nekoga, da se zanesete, taj koji vas voli, to če vam i donesti, tako da vam želju ispuni. Ako nemate, ti si brez svega."

Intervjuvanka, ki meni, da je vse odvisno od osebe same, pa je obrazložila svoj pogled:

IO-5-A-1944

A: Ja. Jaz sem zanemela, ko sem bila, imela sem zelo dobro prijateljico, čez 30 let smo bile prijateljice, pa se nismo enkrat videle. Pri njej je bila hujša stvar kot pri meni, ona je iskala nasvet od moje mame in moja mama je dala fantastičen nasvet. Rekla je, vi se sedaj odločate za to ali to, ali vaši starši ali vaš bodoči soprog, ampak jaz vam na to moram odgovoriti, do tega morate priti sama. Ampak se je avtomatski zanesla na sebe. In je takoj rekla, da jo moja mama še ni mogla opozoriti, da ji ne bo mogla dati, je rekla normalno, da vaš savjet teta Ivanka, in to je bilo v sekundi rešeno.

7.4 Pomembnost določenih virov socialnega omrežja starostnikom

Pri četrtem sklopu vprašanj me je zanimala pomembnost določenih virov socialnega omrežja starostnikom v domu. Prosila sem jih, da bi na hierarhični lestvici (od najmanj pomembnega

do najbolj pomembnega) ocenili pomembnost določenih virov socialnega omrežja za nudenje emocionalne pomoči (sorodniki, družina, prijatelji, zaposleni, sostanovalci). Sklop sem začela z vprašanjem: *"Prosim vas, da si zamislite osebe, ki so vam v oporo pri čustvenih težavah. Kako bi na hierarhični lestvici (od najmanj do najbolj pomembnega) ocenili pomembnost določenih oseb kot so družinski člani, sorodniki, prijatelji, sostanovalci, zaposleni?"* Starostniki dajejo manjši pomen dostopnosti drugih ljudi, instrumentalni pomoči, čustveni opori, ki jo nudijo drugi, pogostosti socialnih stikov z njimi kot tudi starostnikovi zaznavi in oceni kakovosti socialnih stikov (Carstensen v Umek in Zupančič, 2004, 794). "Emocionalna opora je pomembna ne le za kakovostno emocionalno življenje individuuma, ampak tudi za kakovosten odnos z drugimi, saj predstavlja enega od načinov ustvarjanja intimnosti in ohranjanja odnosne harmonije" (Šadl in Hlebec 2007, 237). Kako intervjuvanci dojemajo pomembnost oz. nepomembnost določenih virov socialnih omrežij, pa je bilo tisto, kar me je zanimalo v tem delu intervjuja.

Intervjuvancem sem zastavila naslednje vprašanje: *"Zakaj vam je ta oseba najbolj pomembna? Kako se počutite, ko ste z njo? Zakaj menite, da je tako?"*. Vsi intervjuvanci razen ene intervjuvanke so izjavili, da so jim najbolj pomembne osebe, ki jim nudijo oporo v čustvenih težavah, družinski člani. Dve intervjuvanki se zanašata na hčerke, eden na vse družinske člane, eden intervjuvanec pa na brata. Le ena intervjuvanka pove, da ji je najpomembnejša oseba medicinska sestra, ki je zaposlena v domu. Pri tem se mi zdi primerno poudariti, da sta obe intervjuvanki, ki se zanašata na svoje otroke (hčerke), ostali brez soprogov (ena je vdova, druga ločena) ter da obstaja možnost, da bi se v drugačnem primeru najprej obrnili na svoje življenjske sopotnike. Prav tako intervjuvanec, ki je samski, kot najpomembnejšo osebo opredeli svojega brata.

IO-1-F-1932

F: "Najbolj pomembna so moja deca, moje hčerke."

IO-2-B-1938

B: "Družinski člani, vsi na splošno."

IO-3-N-1955

N: "Ne, samo hčerka."

IO-4-S-1956

S: "Sve ja volim, samo znate što je, prvi mi je brat, posle ono dvoje, posle sestre ...
Družina je prvo, nema šta. "

IO-5-A-1944

A: "Ta gospa, ki ste jo ravnokar spoznali. Medicinska sestra. Ona mi je najbolj pomembna."

Intervjuvance sem povprašala tudi po počutju, ko so z osebo, ki jim je najbolj pomembna, kar se tiče nujenja emocionalne opore. Vsi svoje počutje opisujejo s pozitivnimi pridevniki; da se počutijo dobro, boljše, kot da bi bili sami.

IO-2-B-1938

B: "Boljše kot sam."

IO-3-N-1955

N: "Odlično. Jaz ko jo zagledam, ni važno, ali sem tukaj, ali ko ona pride ali ko jaz k njej ... Midve sva kot mama in hčerka in kot prijateljice."

IO-4-S-1956

S: "Če se dolgo časa ne vidimo, onda nam je milo kad se vidimo. Ili se vidimo ili se pogovaramo."

IO-5-A-1944

A: "Kot da sem sama s sabo. Kot da držim sama sebi predavanje."

Zanimalo me je tudi naslednje: *"Zakaj vam je ta oseba najmanj pomembna? Kako se počutite, ko ste z njo? Zakaj menite, da je tako?"* Trije intervjuvanci izjavljajo, da so jim najmanj pomembne osebe sostanovalci, eden intervjuvanec izpove, da o tem ni nikoli razmišljal, ena pa, da je premalo časa v domu.

IO-1-F-1932

F: "En sostanovalec. On mi je najmanj pomemben."

IO-2-B-1938

B: "O tem nisem nikdar razmišljal. Enostavno nisem razmišljal o tem ... Ne. Spoštujem vse – žlahto, prijatelje."

IO-4-S-1956

S: "O, takvih ima čuda."

IO-5-A-1944

A: "Tudi take so. Sostanovalci."

Intervjuvance sem povprašala tudi po počutju, ko so z osebo, ki jim je najmanj pomembna kar se tiče nujenja emocionalne opore. Opaziti je nek negativen prizvok, in sicer povedo, da se z njimi kregajo, da so takšni, kot so. Eden intervjuvanec pove, da je vesel vsakršne pomoči.

IO-1-F-1932

F: "Kregamo se."

IO-2-B-1938

B: "Vsaka pomoč prav pride."

IO-5-A-1944

A: "Ker so takšni, kot so."

Zanimalo me je tudi, kako dojemajo pomoč s strani domačih: *"Kakšen pomen ima za vas pomoč s strani domačih, sorodnikov? Zakaj?"* Kot sem omenila prej, so vsem intervjuvancem najpomembnejši družinski člani, le ena intervjuvanka izpostavi medicinsko sestro. V krogu svojih najbližjih se počutijo dobro, veseli, razveselijo se jih.

IO-1-F-1932

F: "Dobro. Nimam drugega kaj ... Dobro, fajn, korajžna, vesela. Ko pridejo k meni, rada vidim."

IO-2-B-1938

B: Nikomur ne nisem potožil nikdar izven družine. Kaj pa rabijo drugi vedeti za moje poteškoče?

IO-5-A-1944

A: "To je še vedno vezano na očeta in mater. Čeprav je to malo neodraslo. Sem pač takšna, kot sem."

Sledilo je tudi vprašanje na temo pomoči s strani prijateljev: *"Kakšen pomen ima za vas pomoč s strani prijateljev? Zakaj?"* Trije intervjuvanci poročajo o pozitivnih izkušnjah, poudarjajo, da so zadovoljni, če imajo nekoga, da jim je lažje, če se nekemu zaupajo.

IO-1-F-1932

F: "Tudi dobro."

IO-2-B-1938

B: "Imamo ene dva, tri, take dobre res. In pomenijo nam tudi dosti. Žena je bolna in priskočijo vsako dobo pomagat. Vračati ne moreva, ker sva oba kriplja. Vsak dober sosed in dober prijatelj ti je več kot žlahta. Ker žlahta je daleč, nikoli ni blizu. In nima časa in vsak po svoje. Sosed pa je pri roki in če je dober sosed, hvala bogu."

IO-4-S-1956

S: "Malo se požalite, pa je odmah lakše."

Ena intervjuvanka izjavi, da bi bila presenečena v pozitivnem smislu, če bi se nanjo spomnili prijatelji oziroma bi ji priskočili na pomoč, ena pa nima dobrih izkušenj.

IO-5-A-1944

A: "Bila bi prijetno presenečena."

Pomembno mi je bilo tudi zaznavanje pomena pomoči s strani zaposlenih v domu: *"Kakšen pomen ima za vas pomoč s strani zaposlenih? Zakaj?"* Trije intervjuvanci poročajo, da so se po pomoč obrnili na zaposlene, govorijo o medicinskih sestrah, direktorici, socialni delavki.

IO-1-F-1932

F: "Tudi dobre so, prijazne, pridne."

IO-2-B-1938

B: "Tu nimam nobenih pomislekov, da se ne bi obrnil. In na direktorico, socialno delavko."

Dva intervjuvanca se s tem ne moreta strinjati. Intervjuvanka pove, da je v domu prekratek čas, da bi se lahko zaupala zaposlenim, intervjuvanec pa, da je odvisno, komu od zaposlenim, da ne vsem, na koncu pa poudari, da se nikomur ne more.

IO-3-N-1955

N: "Tu sem prekratko, v tem kraju živim, moraš tudi najti nekoga, da se zastopiš z njim, to je vse prekratko."

IO-4-S-1956

S: "Zaposleni, kako bi rekal, kako koji ... Ne može."

Nazadnje me je tudi zanimalo, kakšen pomen ima za intervjuvance pomoč s strani njihovih sosoživalcev v domu: *"Kakšen pomen ima za vas pomoč s strani sosoživalcev? Zakaj?"* Intervjuvanci najmanj zaupajo sosoživalcem, kot razlog pa navajajo, da se raje zaupajo svojim domačim ter da so prekratko obdobje v domu, da bi se komu zaupali. Že pri vprašanju kdo jim je najmanj pomemben, smo zasledili odgovore, zakaj so jih tako rangirali.

IO-2-B-1938

B: *Ker tisto ni dobro. Kaj čem svoje probleme razlagati nekemu?! Kako že pravi pregovor? Eni so veseli ... Ne vem. Bolje da sam prežvečiš s svojo družino. Od nekdaj je veljalo pravilo, da dober gospodar, dobro gospodinjstvo in dobro gospodarstvo izmed štirih sten ne sme priti ven tisto, kar se menijo... Malo starokopitna. Problemi se meljejo doma za mizo. Ne rabijo drugi vedeti, zakaj pa bi. Saj pravim, moraš rešit sam. Sam pogruntati, kateri model je najboljši.*

IO-3-N-1955

N: "Tu sem prekratko, v tem kraju živim, moraš tudi najti nekoga, da se zastopiš z njim, to je vse prekratko."

7.5 Starostnik brez emocionalne opore

V zadnjem sklopu vprašanj me je zanimalo, kako bi se počutili starostniki v domu za starejše občane, če ne bi imeli nikogar, ki bi jim nudil emocionalno oporo (kako bi to vplivalo na njihovo zdravje). Ljudje smo družabna bitja in nikakor nismo izolirani posamezniki. Povezujemo se v omrežja medosebnih odnosov (Kogovšek in Ferligoj 2003, 129; Hlebec 2001, 64). Dandanes živimo v dobi, kjer tehnologije ne manjka. Izgubljajo pa se pristne vezi. Izgublja se stik s človekom, vse bolj vzdržujemo stike preko telefonov, interneta itd., vse manj pa se družimo iz oči v oči. Tako se včasih zdi, da nismo nikoli osamljeni, vendar je

kvečjemu obratno. Zdi se nam, da poznamo ogromno ljudi, hkrati pa se oddaljujemo od tistih resničnih, živimo pa za virtualne, ki za nas v resnici nimajo nikakršne vrednosti. Hitro lahko zapademo v drugo dimenzijo dojemanja sveta in se znajdemo čisto sami. Starejši kaj kmalu lahko ostanejo brez svojih najbližjih, saj so ti preveč zasedeni s svojimi življenji, karierami in vsakodnevnimi aktivnostmi ter hitrim tempom življenja. Iz tega razloga se mi zdi, da se lahko veliko lažje poistovetijo z osamljenostjo, izgubo sebi dragih oseb iz mlajše generacije.

Intervjuvancem sem zastavila naslednje vprašanje: *"Predstavljajte si, da ne bi imeli nikogar, na kogar bi se lahko obrnili pri čustvenih težavah. Prosim, opišite vaše občutke."* Intervjuvanci poročajo o negativnih občutkih ter izpostavljajo, da je lepo imeti nekoga.

IO-1-F-1932

F: "Nikakor, če ne bi imela nikogar. Slabi občutki. Živčna bi bila, vse bi bilo."

IO-2-B-1938

B: "Ne vem, kako bi to izgledalo. Ne bi bilo dobro. Če si star fant, si revež. Če imaš družino, pa ni važno, kako je težko, je lepo. Danes je lepo, jutri ni."

IO-4-S-1956

S: "To ne bi bilo dobro. Kako bi bilo, ne daj bog, da vam je slabo, pa bi se vas spasilo, ako vam nekdo pride. Če nema nikoga, kam čete vi."

Ena intervjuvanka je dvoumno odgovorila na vprašanje. Verjetno je s tem želela povedati, da človeku ne preostane drugega, kot da se znajde sam:

IO-3-N-1955

N: "Ja, in kaj bi takrat naredila?"

Ena izmed intervjuvank poroča, da se je že znašla v takšni situaciji in da se ne bi več odzvala tako kot takrat:

IO-5-A-1944

A: "Kar sem že doživela. Ne bi me več tako potrla, kot me je nekoč. Majčkeno z dozo premišljanja grem v to. Žalosten si. Potrt si. In potem se najde kakšna dobra dušica in reče, saj ni tako hudo."

Raziskave se osredotočajo na odnos med socialno oporo, zdravjem in dobrim počutjem. Starostniki, ki niso vključeni v socialna omrežja, imajo slabše fizično in duševno zdravje kot tisti, ki so vključeni v aktivna socialna omrežja (Thompson in Krause v Šadl 2005, 225). Hlebec in Kogovšek (2003, 111) ugotavljata, da je zaznava dostopnosti opore pozitivno povezana z zdravstvenim stanjem in višjo stopnjo samospoštovanja.

Starostnikom sem zastavila vprašanje, ki se nanaša na njihovo zdravje: *"Na kakšen način menite, da bi to vplivalo na vaše zdravje? Pojasnite."* Govorimo o primeru, ko ne bi imeli nikogar, na katerega bi se lahko zanesli. Ena izmed intervjuvank opiše vpliv na zdravje z eno besedo:

IO-1-F-1932

F: "Živčnost najbolj."

IO-5-A-1944

A: "Porazno."

IO-4-S-1956

S: "Ne bi bilo dobro. Ako imate neke bolove, još od tega dobivate večje."

Eden izmed intervjuvancev, ki je preživel več operacij in ima zdravstvene težave, meni, da to, da imaš nekoga ob sebi, ne pomaga nič:

IO-2-B-1938

B: "Tako slabo zdravje kot ga imam jaz, ga nima nihče. Kaj bo vplivalo? Bolj ne more, kot je. Jaz sem, ko sem bil na teh operacijah, sem bil vedno optimističen. Ne bom umrl. Ves razrezan, razkosan, brez noge ... Trebušna slinavka, ah, vse. Je vseeno. Ko zboliš, zboliš. Ni ne prijateljev, ne družine, gotov si."

Intervjuvanec izpostavi dobro voljo in srečo kot faktorja, ki pripomoreta k okrevanju:

IO-2-B-1938

B: "Normalno, da bi vztrajal. Sam od sebe. To ti ne more nihče pomagat. Tudi, če joka celi dan za tabo, ne more ti pomagati. Pomaga ti dobra volja in sreča."

Ena intervjuvanka se težko poistoveti s situacijo in poroča, da je odziv odvisen od vsakega posameznika:

IO-3-N-1955

N: "Saj pravim, to bi bilo treba probati. To ne moreš sedaj povedati, če tega ni. Ne vem, ali bi se zjokala ali kaj jaz vem. Najbrž z jokom. Drugo ne vem. Da bi si kaj delala na sebi, to ne bi. To je najbrž od človeka samega odvisno."

Nekateri teoretiki (Rook in drugi v Šadl 2005, 226) so mnenja, da to velja posebej za emocionalno oporo, ki starostnike varuje pred negativnimi psihičnimi in fizičnimi težavami, torej deluje kot ščit. Sledilo je vprašanje, ki se je navezovalo na njihovo počutje: *"Na kakšen način menite, da bi to vplivalo na vaše počutje? Pojasnite."*

IO-5-A-1944

A: "Porazno."

IO-1-F-1932

F: "Slabo. To bi bilo vse slabo."

Ena izmed intervjuvank poroča, da je vse odvisno od posameznika:

IO-3-N-1955

N: "To je najbrž od človeka samega odvisno."

Eden izmed intervjuvancev pa poroča, da si to težko zamišlja:

IO-2-B-1938

B: "Ne vem. To si ne morem zamisliti. Ker so me imeli radi, prihajali so ..."

Zanimalo me je tudi sledeče: *"Ali mislite, da se lahko sami soočate s čustvenimi težavami? Pojasnite svoj odgovor."* Pomemben vpliv na upočasnitev procesa staranja ima pozitiven odnos do življenja. V nasprotju z ljudmi, ki kažejo negativni pogled na življenje, pa tisti z optimizmom, pozitivnim odnosom do življenja kažejo manj znakov oslabelosti, šibkosti.

Domneve temeljijo na psiholoških in genetskih dejavnikih kot fizičnem zdravju. Vse to vpliva na naše staranje (Ostir 2004). Odgovori intervjuvancev se razlikujejo, in sicer nekateri so mnenja, da se sami lahko soočajo s težavami, drugi pa, da to ni možno. Ena izmed intervjuvank poroča, da se nekomu moramo zaupati.

IO-1-F-1932

F: "Ja, nekomu je treba povedati. Treba je iz sebe dati ven tisto."

Spet drugi intervjuvanec meni, da se lahko sam sooča s čustvenimi težavami ter poudarja pomen osebnosti človeka po naravi.

IO-2-B-1938

B: "Lahko sam ... Lahko, če nisi melanholik ... Če si tak tip, da te vse podre, potem obupaš in normalno, da boš šel. Ne smeš obupati nikoli v življenju."

Enako meni tudi intervjuvanka.

IO-5-A-1944

A: "Lahko. Če imaš dovolj veliko priznanje o samem sebi."

Eden izmed intervjuvancev je povedal, da smo si ljudje različni in da ne moremo posploševati reakcij.

IO-3-N-1955

N: "Odvisno od človeka. Karakter človeka. Jaz bi se najbrž. Jaz bi."

Eden izmed intervjuvancev je trdil, da bi se težko sam soočal s čustvenimi težavami.

IO-4-S-1956

S: "Težko."

Zanimalo me je tudi, če so se že kdaj znašli v situaciji, ko niso imeli nikogar: *"Ste morda že bili v situaciji, ko se niste mogli obrniti na nikogar? Kako bi se soočili s težavo?"* Posameznik mora biti vpet v socialna omrežja, prav tako pa mora imeti zasebno življenje. Kakovost

življenja je odvisna od dobrega razmerja med ustrezno vpetostjo v medčloveške odnose in osebno samostojnostjo (Ramovš 2003, 181–182). Intervjuvanci poročajo, da se še niso znašli v takšni situaciji ter da se vedno lahko zanesejo na nekoga.

IO-1-F-1932

F: "Nisem še bila."

IO-2-B-1938

B: "Nisem. Mene ni nikoli motil kontakt s človekom."

IO-3-N-1955

N: "Ne."

Ena izmed intervjuvank pesimistično zaključi, kaj bi se zgodilo v primeru, da ne bi imela nikogar, na kogar bi se lahko zanesla.

IO-1-F-1932

F: "Nič, kaj bi pa naredila ... Kar bi bilo, bi bilo."

Drugi intervjuvanec poudarja, da je v življenju pomemben optimizem.

IO-2-B-1938

B: *Ja, to je sreča. To je mene zvelklo dostikrat ven. Najbolj pa sem bil ene tri leta nazaj, deset let po prvi operaciji. Tam sem šel Jožico obiskat, to višjo medicinko in sva se malo pogovarjala in sem šel v njeno sobo in čakam, pa gre mimo tisti, ki me je operiral, se ustavi in gleda čez tisto šipo, in pride notri: Ja, Šušterič, kaj ste še živ? Kot vidite, sem. Samo zredil sem se fajn. Komaj me je spoznal. Kaj čem, gibljem ne, ne morem, rad bi hodil, pa ne morem, kako bom z eno nogo. In potem malo brbljamo tam, in mi reče, vi ste fenomen. Če bi bil kdo drugi na vašem mestu, bi bil 100 % že trikrat pod rušo. Rešuje te pamet. Ne smeš popustiti, ne smeš obupati. Ni važno, kakšna je situacija, obupati ne smeš. Lahko te trenutno prizadene, ampak ...*

Ko sem jih povprašala, kako bi se soočili s težavo, če ne bi imeli nikogar, sem dobila različne odgovore.

IO-1-F-1932

F: "Ne vem. Muzika me v dobro voljo spravi. Celi dan imam radio."

IO-5-A-1944

A: "Jaz imam eno pesmico. Ko vse odpove, si jaz to ene petkrat po vrsti zmolim in se vse reši."

8 ZAKLJUČEK

Tema, ki sem jo preučevala v diplomskem delu, se me je dotaknila ravno zato, ker se soočamo s problemom naraščanja števila starejših v družbi. V tem vidim priložnost, da se generacije povežejo med seboj in si nudijo vzajemno oporo in pomoč. Tako kot starejši potrebujejo mlajše generacije, tako potrebujejo tudi mlajši starejše. Kljub temu da v sodobni družbi pomembno vlogo odigrajo internet, pametni telefoni, tehnologija, le ni pametno pozabiti na starejšo obliko komuniciranja in vzpostavljanja stikov – pogovor. Sploh starejšim lepa beseda, prijazen pozdrav, iskren nasmeh in mogoče iskren pogovor polepšajo dan, izboljšajo počutje oz. jih privedejo v dobro voljo. Menim, da vsakdo od nas potrebuje oporo, saj smo ljudje družbena bitja in težko funkcioniramo sami. Le kako bi se počutili, da ne bi imeli nikogar ob sebi, ko bi ga potrebovali? Prav gotovo se nihče ne želi znajti v takšni situaciji. Vendar na žalost mnogi se. Med ranljivejše v družbi zato štejemo starejše. Emocionalna opora je ključna za njihovo kakovostno preživljanje starosti, za izboljšanje počutja in zdravja ter na splošno za njihov pozitiven pogled na svet. Kljub vsej skrbi, ki jo dobijo v domu za starejše občane, je jasno, da institucija nikoli ne more nadomestiti družine. Z diplomskim delom sem želela potrditi, da je družina bila in bo v vseh zgodovinskih obdobjih in civilizacijah pomemben člen v posameznikovem življenju ter da emocionalna opora pozitivno vpliva na počutje in zdravje starostnikov.

V zaključnem delu diplomskega dela lahko odgovorim na zastavljena raziskovalna vprašanja.

R1: *Kaj starejšim v domu za starejše občane pomeni emocionalna opora?*

V izvedenih intervjujih se je pokazalo, da se intervjuvanci po emocionalno pomoč obračajo k družini, zanimivo pa je dejstvo, da se intervjuvanci niso obračali po pomoč k sosedom, prijateljem, ampak bolj k zaposlenim (trije) oz. sostanovalcem (ena). Štirje intervjuvanci so odgovorili, da se so v situacijah, ko so bili v čustvenih težavah, obrnili na svoje domače (žena, hčerke, brat, snaha), kar potrjuje teorije o tem, da je družina največkrat ponudnik emocionalne opore starejšim. Poročajo o dobrih občutkih, in sicer da jim je bilo lažje pri srcu, ko so se nekomu izpovedali, daj jim veliko pomeni, da si oddahnejo, pozabijo na težave itd. Vsi intervjuvanci so poročali, da se pri čustvenih težavah po pomoč niso obrnili na prijatelje. Navedli so naslednje razloge: niso imeli te navade; kvečjemu so jim škodili; da jih v situaciji,

v kateri se zdaj nahajajo, ne opazijo; da jim ne zaupajo več itd. Štirje intervjuvanci poročajo, da se niso nikoli zaupali sostanovalcem. Nekateri navajajo kot razlog dejstvo, da premalo časa bivajo v domu, drugi da niso take vrste oseb, da bi potrebovali pomoč itd. Trije intervjuvanci povedo, da so se obrnili po pomoč na zaposlene. Eden intervjuvanec se je obrnil na socialno delavko, dve pa na medicinske sestre. Intervjuvanci poročajo, da bi se najraje po pomoč pri čustvenih težavah obrnili na družino (otroke, brata, partnerko), le ena intervjuvanka na medicinsko sestro (mame nima, z očetom si ni v dobrih odnosih). Dva intervjuvanca poročata o osebah, ki so za njih pomembni, vendar si z njimi niso blizu, pa bi se želeli obrniti nanje. Na vprašanje o tem, kaj jim najbolj pomaga, ko imajo čustvene težave, med različnimi odgovori najdemo tudi pogovor, sprehode, obiske, to, da jim nekdo nekaj prinese, nameni pozornost, da kakšen nasvet, stisne roko, da objem itd. Vse kaže na to, da vsi potrebujemo nekoga ob sebi, da se lažje prebijemo čez čustvene krize. Le eden intervjuvanec trdi, da sam sebe tolaži in da je vedno optimističen.

R2: *Kako se počutijo ob nujenju emocionalne opore s strani žensk in kako s strani moških?*

Štirje intervjuvanci so odgovorili, da jim največkrat nudijo oporo ob čustvenih težavah ženske, le ena intervjuvanka se ni opredelila oz. je rekla, da dobiva enako oporo z obeh strani. Večina jih ni zadovoljnih z oporo s strani moških. Ena izmed intervjuvank trdi, da jo moški le razjezijo, eden intervjuvanec poroča, da se ne more zanesti na svojega sina, ker da je premlad, spet intervjuvanka ni nikoli dobila opore s strani moških, kvečjemu je bila razočarana. Eden intervjuvanec in ena intervjuvanka pa sta zadovoljna z oporo s strani moškega spola. Vsi intervjuvanci poročajo o pozitivnih občutkih v primeru, da jim oporo nudijo ženske, ena intervjuvanka pa poudari, da je odvisno tudi od karakterja osebe. Intervjuvanci omenijo, da jim ženske pomagajo preko pogovora oz. da jih potolažijo, ko se jim potožijo. Trije intervjuvanci so odgovorili, da bi raje videli, da jim emocionalno oporo nudi ženski spol, ena meni, da ji je vseeno (le da se ji/mu lahko zaupa), eden pa meni, da je vse odvisno od srca človeka in ne spola. Glede na zgoraj povedano lahko rečemo, da se vidi, da so emocionalno delo od nekdaj opravljale ženske in so zato tudi večkrat prepoznane kot vir emocionalne opore tako moških kot žensk. Žensk se še vedno drži sloves negovalk in tistih, ki skrbijo za dobrobit drugih.

R3: *Kako emocionalna opora vpliva na njihovo zdravje, počutje ipd.?*

Intervjuvanci poročajo, da so veseli, ko imajo nekoga, na koga se lahko zanesejo in da jim to ogromno pomeni. Vsi izpostavljajo pozitivne dejavnike. Intervjuvanci so poročali o dobrem

počutju. Nihče ni omenil, da bi opora negativno vplivala na njegovo počutje. Tudi kar se tiče zdravja, odgovarjajo v superlativih in da se, ko se nekomu zaupajo, potem počutijo dobro, da niso žalostni, živčni. Večina tudi meni, da se počutijo samozavestnejše, ko imajo nekoga ob sebi, da jim nudi emocionalno oporo. Dva intervjuvanca povesta, da nimata težav s samozavestjo. Intervjuvancem je všeč, da jih spoštujejo. Prav tako izpovedujejo pozitivne občutke, ko se nekomu izpovejo v primeru depresivnosti, vznemirjenosti. Le ena intervjuvanka izjavi, da sama ni nikoli depresivna. Poročajo tudi, da se počutijo bolj varne, če se jim nudi emocionalna opora, da ima ta dober vpliv na počutje in zdravje. Le en intervjuvanec pove, da nima vpliva. Intervjuvanci so zadovoljni, ko imajo nekoga, ki jim nudi oporo. Vsi intervjuvanci razen ene intervjuvanke so mnenja, da so srečnejši kot tisti, ki nimajo nikogar, ki bi jim pomagal pri čustvenih težavah. Poročajo, da so tisti, ki nimajo nikogar, nesrečni, da brez družine ni lepo in da je težko tistemu, ki nima nikogar. Intervjuvanka, ki ima pri temu pogledu drugačno mnenje, pa zagovarja dejstvo, da je vse odvisno od osebe same in od tega, kakšno mnenje imaš o sebi. V kolikor imaš dobro mnenje o sebi, potem se po njenem mišljenju lahko sam soočaš s težavami, v nasprotnem primeru pa ne. Če povzamemo zapisano: emocionalna opora pozitivno vpliva na zdravje in počutje starejših, prav tako pa na njihovo splošno razpoloženje, razmišljanje, voljo.

R4: *Kako bi na hierarhični lestvici (od najmanj pomembnega do najbolj pomembnega) ocenili pomembnost določenih virov socialnega omrežja za nudenje emocionalne pomoči (sorodniki, prijatelji, zaposleni, sostanovalci)?*

Rezultati tega sklopa vprašanj sploh ne presenečajo in potrjujejo teorije o emocionalni opori starejših. Znano je, da so največkrat ponudniki emocionalne opore ravno družinski člani. To se je v mojem primeru tudi izkazalo. Intervjuvanci namreč kot najpomembnejše rangirajo družinske člane (brat, hčerka, otroci, partnerka, vnuki). Le ena intervjuvanka kot najpomembnejšo osebo navede medicinsko sestro v domu za starejše občane – točno določeno in ne vseh. Intervjuvanci poročajo, da se z njimi počutijo dobro, odlično, boljše kot da bi bili sami itd. Naj izpostavim še to, da zadnja intervjuvanka ni imela več matere, na katero je bila navezana, z očetom pa je bila v slabih odnosih. V nasprotnem primeru bi se najverjetneje obrnila ravno nanje. Kot najmanj pomemben vir socialnega omrežja za nudenje emocionalne pomoči intervjuvanci omenjajo sostanovalce. Z njimi niso najbolj zadovoljni, saj da so, kakršni so, da se samo kregajo, da jih nervirajo, so z njimi prekratek čas itd. Sorodniki in družina so torej prvi, ki so jim pomembni. Kar se tiče zaposlenih, sta dva intervjuvanca izjavila, da sta se obrnila po pomoč k socialni delavki, direktorici ter medicinski sestri. Za

prijatelje trije intervjuvanci omenijo, da so jim pomembni, dva pa imata slabe izkušnje. Intervjuvanka pove, da bi bila presenečena, če bi dobila oporo s strani prijateljev. Če sklenemo zgoraj zapisano, najbolj pomembno vlogo odigra družina, sledijo prijatelji, zaposleni in na koncu sostanovalci.

R5: *Kako bi se počutili, če ne bi imeli nikogar, ki bi jim nudil emocionalno oporo (kako bi to vplivalo na njihovo zdravje)?*

Intervjuvanci so izpostavljali negativne občutke in stanja. Menili so, da bi se počutili porazno ter da je lepo imeti nekoga, na kogar se lahko zanesejo. Prav tako so poročali, da bi bil vpliv na njihovo počutje in zdravje negativen, in sicer bi bili bolj živčni, stanje bi bilo porazno itd. Le eden intervjuvanec je trdil, da je vse odvisno od sreče in dobre volje ter od posameznika. Nadalje sta dva intervjuvanca odgovorila, da se ljudje sami težko soočamo s težavami, trije pa so bili mnenja, da se lahko, če nismo melanholiki, če imamo visoko izraženo mnenje o samem sebi ter da je vse odvisno od posameznika. Intervjuvanci nazadnje poročajo, da se niso nikoli znašli v situaciji, v kateri se ne bi mogli obrniti na nikogar. Rezultatov nikakor ne morem posploševati na celotno populacijo starejših, saj je vzorec premajhen, lahko pa zaključimo, da so intervjuvanci v veliki meri izpostavili, da ni lepo biti sam in se sam soočati s krizami ter da jih ob tej misli ne preplavijo pozitivni občutki. Veliko o tem lahko najdemo zapisanega tudi v različni literaturi, ki potrjuje zgoraj zapisano, tj. da se starejši sami težje soočajo s krizami oz. da potrebujejo emocionalno oporo.

Diplomsko delo zaključujem z mislijo, da smo ljudje unikatni in potrebujemo svoj osebni prostor, svojo zasebnost, po drugi strani pa smo kljub vsemu vpeti v nek sistem delovanja, v neko družbo, v socialna omrežja. Smo družabna bitja, ki niso ustvarjena za to, da bi bila v samoti, izolirana, temveč da bi se družila, nudila medsebojno oporo, si stala ob strani v dobrem in slabem in predvsem nikoli ne pozabila, da lahko vsakemu namenimo nasmeh, ki je brezplačen, pa vendar mu lahko s tem polepšamo dan. Polepšajmo ga tudi starejšim, saj vsi stopamo za njimi. Ne pozabimo: "Star je tisti, ki ima več veselja nad preteklostjo kot nad prihodnostjo." (John Knittel). Vse je v naših glavah, našem pogledu na svet in odzivih.

9 LITERATURA

1. Accetto, Bojan. 1968. *Staranje, starost in starostno varstvo*. Ljubljana: Republiški odbor Rdečega križa Slovenije.
2. Benson, Etienne. 2003. Older and untroubled. *American Psychological Association* 34 (6). Dostopno prek: <http://www.apa.org/monitor/jun03/younger.aspx> (7. maj 2016).
3. Bojnec, Borut. 2009. *Druženje kot oblika socialne opore*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
4. Burns, Bounds Robert. 2000. *Introduction to research methods*. London: Sage publications.
5. Denzin, Norman Kent. 1984. *On Understanding Emotion*. San Francisco: Jossey-Bass.
6. Dremelj, Polona. 2003. Sorodstvene vezi kot vir socialne opore posameznikov. *Družboslovne razprave XIX* (43): 149–170.
7. ---, Tina Kogovšek in Valentina Hlebec. 2004. Omrežja socialne opore prebivalstva Slovenije. V *Omrežja socialne opore prebivalstva Slovenije*, ur. Mojca Novak, 47–60. Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo.
8. European Commission. 2014. *The 2015 aging report*. Dostopen prek: http://ec.europa.eu/economy_finance/publications/european_economy/2014/pdf/ee8_en.pdf (5. avgust 2015).
9. Eurostat. 2015. Dostopno prek: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population_structure_and_ageing (5. avgust 2015).
10. Filipovič, Maša, Tina Kogovšek in Valentina Hlebec. 2005. Starostniki in njihova vpetost v sosedstva omrežja. *Družboslovne razprave* 21 (49/50): 205–221.
11. Flere, Sergej. 2000. *Sociološka metodologija*. Maribor: Pedagoška fakulteta.
12. Grün, Daniel in Ute Kunzmann. 2005. Age differences in Emotional Reactivity: The sample case of sadness. *Psychology and Aging* 20 (1): 47–59.
13. Gurung, Regan A.R., Shelley Elizabeth Taylor in Teresa Ellen Seeman. 2003. Accounting for Changes in Social Support Among Married Older Adults: Insights From the MacArthur Studies of Successful Aging. *Psychology and Aging* 18 (3): 487–496.
14. Hlebec, Valentina. 2001. Metaanaliza zanesljivosti anketnega merjenja socialne opore v popolnih omrežjih. *Teorija in praksa* 18 (1): 63–76.
15. --- 2003. Socialna omrežja starostnikov v Sloveniji. *Družboslovne razprave* 19 (43): 171–182.

16. --- 2007. *Implications of population ageing for family relations and intergenerational solidarity*. ESCR Workshop in Oxford. Oxford.
17. --- in Srna Mandič. 2005. Socialna omrežja starejših v obdobju tranzicije v Sloveniji. *Kakovostna starost* 8 (4): 2–16.
18. --- in Tina Kogovšek. 2003. Konceptualizacija socialne opore. *Družboslovne razprave* XIX (43): 103–125.
19. --- 2004. Konceptualizacija socialne opore. V *Omrežja socialne opore prebivalstva Slovenije*, ur. Mojca Novak, 47–60. Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo.
20. --- 2006. *Merjenje socialnih omrežij*. Ljubljana: Študentska založba.
21. Hojnik Zupanc, Ida. 1994. *Institucionalno bivanje starih ljudi*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
22. --- 1997. *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
23. --- 1999. *Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu*. Ljubljana: Znanstvena Knjižnica FDV.
24. Iglič, Hajdeja. 1988. *Analiza socialnih mrež: prikaz osnovnih značilnosti socialnih mrež Jugoslovanov*. Ljubljana: Inštitut za sociologijo pri Univerzi.
25. Kambič, Jana. 1998. Institucionalni vidiki življenja v domovih za starejše. *Socialno delo* 37 (2): 131–137.
26. Kernik-Bergant, Maja. 1999. O starosti, staranju in aktivnosti starejših – sociološki pregled. *Zdravstveno varstvo* 38 (1–2): 54–56.
27. Kogovšek, Tina in Anuška Ferligoj. 2003. Merjenje egocentričnih omrežij socialne opore. *Družboslovne razprave* 19 (43): 127–148.
28. ---, Valentina Hlebec in Polona Dremelj. 2003. Konceptualizacija socialne opore. *Družboslovne razprave* XIX (43): 183–206.
29. Kump, Nataša in Nada Stropnik. 2009. Socialno-ekonomski položaj starejšega prebivalstva. V *Starejši ljudje na prepihu družbenih sprememb*, ur. Valentina Hlebec, 77–94. Maribor: Aristej.
30. Lah, Ida, Majda Pahor in Valentina Hlebec. 2008. Zdravje starejših ljudi kot element kakovosti življenja v Evropi. *Obzornik zdravstvene nege* 42 (2): 87–97.
31. Mali, Jana 2002. Starost, emocije in emocionalno delo v domovih za stare. *Socialno delo* 41 (6): 317–323.
32. --- 2004. Kvaliteta življenja in zadovoljstvo stanovalcev in zaposlenih v domu starejših občanov. *Socialno delo* 43 (2–3): 105–115.

33. --- 2008. *Od hiralnic do domov za stare ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
34. Malnar, Brina. 2005. *Raziskovalni seminar*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
35. Mandič, Srna in Valentina Hlebec. 2005. Socialno omrežje kot okvir upravljanja s kakovostjo življenja in spremembe v Sloveniji med letoma 1987 in 2002. *Družboslovne razprave* 21 (45/50): 263–285.
36. Mesec, Blaž. 1998. *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
37. Minatti, Ivan. 1963. *Nekoga moraš imeti rad*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
38. Ostir, Glenn. 2004. *Positive Attitude Delays Ageing*. Dostopno prek: <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/3642356.stm> (5. maj 2016).
39. Pahor, Majda in Barbara Domajnko. 2007. Kdo me bo gledal?: socialna opora, zdravje in bolezen starejših ljudi. *Teorija in praksa* 44 (1/2): 254–276.
40. Pečjak, Vid. 2007. *Psihologija staranja*. Bled: Samozaložba.
41. Podberšek, Petra. 2005. *Hierarhični pristop merjenja egocentričnih socialnih omrežij*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
42. Požarnik, Hubert. 1981. *Umetnost staranja, leta, predsodki in dejstva*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
43. Ragin, Charles. 2007. *Družboslovno raziskovanje: enotnost in raznolikost metode*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
44. Ramovš, Jože. 2003. *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
45. ---, Tone Kladnik, Branka Knific in drugi. 1992. *Skupine starih za samopomoč: metodični priročnik*. Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo.
46. Rogelj, Tanja, Mirjana Ule in Valentina Hlebec. 2004. Socialna opora med dijaki glede na njihov individualni položaj v strukturi popolnega omrežja v razredu. *Družboslovne razprave* XX (45): 13–32.
47. Rosenberg, Mark in John Everitt. 2001. Planing for aging populations: inside or outside the walls. *Progress in Planning* (56): 119–168.
48. Russi Zagožen, Ingrid. 1997. Smisel življenja in subjektivno blagostanje v obdobju starosti. *Psihološka obzorja* 6 (1–2): 175–183.
49. Statistični urad Republike Slovenije. 2014. *Svetovni dan prebivalstva 2014*. Dostopno prek: <http://www.stat.si/StatWeb/glavnanavigacija/podatki/prikazistaronovico?IdNovice=6376> (5. avgust 2015).

50. --- 2015. *Leta 2060 bo predvidoma skoraj vsak tretji Slovenec star 65 ali več let.* Dostopno prek: <http://www.stat.si/statweb/prikazi-novico?id=5477&idp=17&headerbar=15> (15. februar 2016).
51. Šadl, Zdenka. 2005. Družbene spremembe, travmatične emocije in emocionalna opora. *Družboslovne razprave XXI* (49/50): 223–242.
52. --- in Valentina Hlebec. 2007. Emocionalna opora v omrežjih srednje in starejše generacije v časovni perspektivi. *Teorija in praksa* 44 (1/2): 226–253.
53. Tomažič, Neva in Odila Peternelj. 1998. *Organiziranje služb za pomoč starostnikom na domu v občini Koper.* Diplomsko delo. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
54. Umek Marjanovič, Ljubica in Maja Zupančič. 2004. *Razvojna psihologija.* Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
55. *United Nations Department of Economic and Social Affairs.* Dostopno prek: <http://www.un.org/en/> (5. avgust 2015).
56. *US Census Bureau.* Dostopno prek: <http://www.census.gov/> (5. avgust 2015).
57. Vandervoort, Debra. 2000. Social Isolation and Gender. *Current Psychology* 19 (3): 229–236.
58. Vaux, Alan. 1988. *Social Support: Theory, Research, and Intervention.* New York: Praeger.
59. Zaletel, Marija. 2004. *Zdravstvena nega starostnikov.* Dostopno prek: http://www.vsz.uni-lj.si/~zn/zal_zn_starostnika.htm (5. maj 2016).

PRILOGA A: Vprašanja za intervju o emocionalni opori v domu starejših občanov (Črnomelj)

R1

Za začetek vas prosim, da mi zaupate zadnjo situacijo/dogodek/priložnost, ko ste potrebovali čustveno oporo. (Kdo vam jo je nudil? Kaj se je dogajalo? Kako, na kakšen način? Kakšen vpliv je imela opora na vas?)

Vsi smo se že kdaj znašli v situaciji, ko smo bili nesrečni, potrti ali žalostni.

1. Na koga od domačih, sorodnikov ste se obrnili po pomoč pri teh čustvenih težavah?
Kaj vam pomeni, da se o teh težavah lahko pogovorite z družinskimi člani, sorodniki?
Kako se takrat počutite?
2. Ste se pri teh čustvenih težavah kdaj obrnili po pomoč na koga od prijateljev?
Kaj vam pomeni, da se o teh težavah lahko pogovorite s prijatelji? Kako se takrat počutite?
3. Ste se pri teh čustvenih težavah kdaj obrnili po pomoč na koga od sostanovalcev?
Kaj vam pomeni, da se o teh težavah lahko pogovorite s sostanovalci? Kako se takrat počutite?
4. Ste se pri teh čustvenih težavah kdaj obrnili po pomoč na koga od zaposlenih?
Kaj vam pomeni, da se o teh težavah lahko pogovorite z zaposlenimi? Kako se takrat počutite?
5. Na koga bi se pri teh čustvenih težavah najraje obrnili? Zakaj?
6. Ali obstajajo ljudje, s katerimi si niste tako blizu, a so še vedno pomembni za vas?
Kako bi se počutili, če bi vam nudili oporo pri čustvenih težavah?
7. Kaj vam najbolj pomaga, ko imate čustvene težave? Kako vam osebe, ki vam nudijo oporo, najbolje pomagajo? Prosim navedite mi situacijo/dogodek/priložnost, ki potrjuje vaš odgovor.

R2

1. Ali vam oporo ob čustvenih težavah največkrat nudijo ženske ali moški?
2. Kako se počutite, če vam jo nudi moški spol?
Ste zadovoljni z oporo? Na kakšen način vam nudi oporo?
3. Kako se počutite če vam jo nudi ženski spol?
Ste zadovoljni z oporo? Na kakšen način vam nudi oporo?
4. Za koga bi želeli, da vam nudi oporo, moški ali ženska? Zakaj tako menite?

R3

1. Kaj vam pomeni, da imate nekoga, na koga se lahko zanesete v primeru čustvenih težav?
2. Kakšen je vpliv na vaše počutje, ko se nekomu zaupate? Prosim navedite mi situacijo/dogodek/priložnost, ki potrjuje vaš odgovor.
3. Kakšen vpliv ima čustvena opora na vašo samozavest, ko se počutite negotove glede nečesa?
4. Kaj vam pomeni, da vas spoštujejo?
5. Kako se počutite, če se lahko nekomu zaupate, ko ste nervozni, vznemirjeni, depresivni?
6. Ali se počutite varne, ko vam nekdo nudi oporo ob čustvenih težavah?
7. Kaj mislite, kako pomoč vpliva na vaše zdravje?
8. Kaj mislite, kako pomoč vpliva na vaše počutje?
9. Ali ste zadovoljni, ko imate nekoga, ki vam nudi oporo?
10. Bi rekli, da ste bolj srečni kot tisti, ki nimajo nikogar, da jim pomaga pri čustvenih težavah? Zakaj tako menite? Se mogoče spomnite kakšnega primera iz vašega življenja?

R4

Prosim vas, da si zamislite osebe, ki so vam v oporo pri čustvenih težavah. Kako bi na hierarhični lestvici (od najmanj do najbolj pomembnega) ocenili pomembnost določenih oseb, kot so družinski člani, sorodniki, prijatelji, sostanovalci, zaposleni?

1. Zakaj vam je ta oseba najbolj pomembna? Kako se počutite, ko ste z njo? Zakaj menite, da je tako?
2. Zakaj vam je ta oseba najmanj pomembna? Kako se počutite, ko ste z njo? Zakaj menite, da je tako?
3. Kakšen pomen ima za vas pomoč s strani domačih, sorodnikov? Zakaj?
4. Kakšen pomen ima za vas pomoč s strani prijateljev? Zakaj?
5. Kakšen pomen ima za vas pomoč s strani zaposlenih? Zakaj?
6. Kakšen pomen ima za vas pomoč s strani sostanovalcev? Zakaj?

R5

Predstavljajte si, da ne bi imeli nikogar, na koga bi se lahko obrnili pri čustvenih težavah.

1. Prosim, opišite vaše občutke.
2. Na kakšen način menite, da bi to vplivalo na vaše zdravje? Pojasnite.
3. Na kakšen način menite, da bi to vplivalo na vaše počutje? Pojasnite.
4. Ali mislite, da se lahko sami soočate s čustvenimi težavami? Pojasnite svoj odgovor.
5. Ste morda že bili v situaciji, ko se niste mogli obrniti na nikogar? Kako bi se soočili s težavo?