
Polona Felicijan

Vzorniki za starost kot jih vidijo prostovoljci medgeneracijskih programov za kakovostno starost

POVZETEK

Članek prikazuje, kako prostovoljci doživljajo svoje vzornike za starost. Diplomaska naloga je izvedena na temelju esejev, ki so jih napisali prostovoljci med izobraževanjem za voditelje medgeneracijskih skupin. Raziskava izhaja iz spoznanj o lastnostih tretjega življenjskega obdobja, značilnostih kakovostnega staranja in pomenu medgeneracijskega povezovanja. Naši rezultati so pokazali, na katere človeške lastnosti so prostovoljci pozorni in kakšno življenje si želijo v svoji starosti. Med lastnostmi vzornikov je pomemben urejen videz starostnika, obrazna mimika in izraz oči, dobra volja in odločnost, življenjski optimizem, najbolj od vseh pa izstopa zmožnost človeka za ustvarjanje dobrih odnosov. Največjo homogeno skupino vzornikov predstavljajo stari starši (25%) in starši (18%). Zanimivo je dejstvo, da pri izboru vzornika, spol nima odločilne vloge, saj tretjina prostovoljk opisuje moškega vzornika za starost.

Ključne besede: kvalitetna starost, stari ljudje – vzorniki za starost, medgeneracijsko povezovanje, predajanje izkušenj, medosebni odnosi, človeške vrednote

AVTORICA: *Polona Felicijan* je diplomirana socialna delavka. Z diplomsko nalogo o vzornikih za starost, iz katere izhaja ta članek, je diplomirala na Visoki šoli za socialno delo.

SUMMARY:

The role models of volunteers in the intergenerational programmes for quality ageing

The diploma thesis describes, how the volunteers experience their role models for age. It is written on the basis of essays, which volunteers wrote during the education for leaders of groups for intergenerational relationships. The study emanates from awareness of characteristics of the third generation period, the characteristics of the quality aging procedure and the meaning of intergenerational relations. Our results have shown, on which human characteristics the volunteers are attentive and what kind of life the volunteers want to live, when they get old. Most important among the characteristics of the role models is orderly appearance of the senior, facial mimic and the eye glance, good will and firmness, optimism in life, but above all the ability to create good relations. The largest homogenous groups of role models represent grandparents (25%) and parents (18%). Interesting is the fact that the gender is not determining for the choice of the role model because one third of female volunteers describe a male as their role model for age.

Key words: quality age, old people - role models for age, intergenerational relationships, forwarding of experience, interpersonal relations, human values

AUTHOR: *Polona Felicijan* is a graduated social worker. She graduated with a diploma thesis about role models for age, which this article originates from, at the School of Social Work.

1. TEORETIČNA IZHODIŠČA

Delo s starimi ljudmi obsega široko paleto storitev, s katerim lahko ljudje različnih strok in poklicev pripomorejo h kvalitetnejšemu načinu življenja v starosti. Bistvenega pomena je, da se zavedamo, da imamo pred seboj živega človeka, ki sam ve, kaj želi in potrebuje. Naloga vseh, ki delamo na tem področju, je to, da ponudimo vse razpoložljive možnosti in zagotavljamo pogoje za uresničevanje teh možnosti.

Ta težnja se kaže tudi skozi **načela socialne gerontologije**:

- Družba mora na različne načine skrbeti za svoje stare prebivalce, tako da bi mogli čim dlje ostati v tistem okolju, kjer so živeli in delali v svojih najaktivnejših letih, ko so bili za delo najbolj sposobni.
- Tistim starim ljudem, ki ne morejo več živeti v samostojnih gospodinjstvih, je nujno potrebno omogočiti prebivanje v domovih za stare.
- Tretji osnovni princip pa je močno povezan z medicinsko gerontologijo in je v tesni zvezi z enim izmed polemičnih vprašanj: ali so družbi geriatrične bolnišnice sploh potrebne? Pri nas je prevladalo strokovno, mentalno higiensko in humano stališče, da naj se stari ljudje zdravijo v tistih medicinskih ustanovah, kamor sodijo po naravi svoje bolezni.

Vsa tri načela so pravzaprav izraz ene same težnje sodobne socialne gerontologije: starega človeka, bodisi v zdravju ali v bolezni, se ne sme ločiti od drugih ljudi samo zato, ker je star. (Accetto 1968: 30-33)

Za dobro opravljeno delo s starimi ljudmi in za sožitje generacij pa je nujno, da sprejemamo starost in vse spremembe, ki jih prinaša. Torej, na eni strani imamo ljudje prve in druge generacije nalogo in potrebo po podpori in sodelovanju s tretjo generacijo, naloga tretje generacije pa je dajanje zgleda s svojim življenjem. Zgled deluje v dve smeri: kot vodilo za pripravo in preživljanje lastne starosti in kot bivanjska go-

tovost za potrjevanje smiselnosti življenja. Ob negovanju medgeneracijskih odnosov spoznamo, da nobeno življenjsko obdobje ni več vredno od drugega, vsak od nas je v nekaterih stvareh na boljšem in v drugih na slabšem, življenjski smisel pa lahko odkrijemo le, če povežemo vsa obdobja v celoto. Če generacije živijo ločeno, so ljudje odmaknjeni drug od drugega in se presojajo le po zunanem videzu in prevladujočih stereotipih. Negovanje osebnih odnosov pa privede do spoznavanja drugega človeka in s tem do sprejemanja različnosti. Velikega pomena je tudi drža starega človeka. Le sproščen, veder človek je lahko zgled mlajšim. Življenjsko vedrino pa človek doseže z zavedanjem in sprejemanjem svojih potreb ter opravljanjem posebnih nalog, ki so pomembne za posameznikovo življenje.

Bistvo sobivanja generacij je njihova povezanost in nudenje vzajemne pomoči. Vse tri generacije so med seboj povezane v sistemsko smiselno celoto. Za prijazen odnos med generacijami se moramo vsi enako potruditi in pokazati določeno mero strpnosti in razumevanja. Moramo se zavedati, da je povezava med pobudami mladih in izkušnjami starih nujna za obstoj družbe.

Na Inštitutu Antona Trstenjaka, kjer razvijajo programe medgeneracijskih skupin za kakovostno starost, za družabništvo z osamljenim starim človekom, za lepo sožitje s starejšim družinskim članom, za pripravo na lastno kakovostno starost ob upokojitvi, sem se zaradi relevantnosti teme odločila, da se priključim izobraževanju za voditeljico skupine za medgeneracijske odnose.

Med izobraževanjem sem spoznala, kako pomembni so vzorniki za naše sprejemanje starosti. Ugotovila sem, da je pomemben del priprave na lastno starost ravno druženje s starimi ljudmi, pri tem pa je zelo pomembno, na katere vrednote smo pri druženju pozorni.

Kako doseči visoko kakovost življenja v starosti, je eden večjih problemov, s katerimi se

srečuje današnja družba. Z vidika materialnih potreb je za stare v Sloveniji dokaj dobro poskrbljeno. Zaskrbljujoča pa je skrb za nematerialne potrebe, katerim ne posvečamo dovolj pozornosti. Kljub vsemu med nami živijo stari ljudje, ki svoje življenje živijo zdravo in polno vse do svoje smrti. Njihovo uspešno življenje je zgled vsem nam in vodilo za naše življenje. Zelo pomembno je, kakšno življenje bomo imeli v prihodnosti in ali ga bomo uspeli preživeti dostojno in zadovoljno.

Med izobraževanjem za voditeljico skupine za medgeneracijske odnose imamo članice z druženjem s starimi priložnost spoznati stare ljudi, ki kljub vsem življenjskim izzivom živijo polno in zadovoljno življenje. Izkušnje in navade teh ljudi nam služijo kot vodilo pri našem delu in usmerjanju v kvalitetno preživljanje starosti.

Zato sem se v svoji nalogi osredotočila na vprašanje, kdo so naši vzorniki za starost in katere so tiste splošne značilnosti, ki jih stari ljudje posedujejo za kakovostno življenje, prostovoljci pa jih cenijo.

Svojo diplomsko nalogo sem posvetila raziskovanju esejev Portret človeka, ki so jih napisali prostovoljci med izobraževanjem. Iz vseh skupin izobraževanja prostovoljcev za medgeneracijske odnose, ki se trenutno usposabljaajo na Inštitutu Antona Trstenjaka, smo izbrali štiri skupine, iz katerih sem dobila skupno 95 esejev. Dva eseja sem izločila, ker nista opisovala vzornikov. Vsi rezultati se nanašajo na 93 veljavnih nalog, v katerih so prostovoljci opisali 103 vzornike. Izdelala sem vprašalnik za izpis zelenih podatkov. Vprašalnik sem razdelila na tri sklope glede na vprašanja, na katere sem želela najti odgovore. V prvem delu sem iskala kvantitativne podatke. Ugotoviti sem želela, kdo so vzorniki za starost, njihovo spolno distribucijo, kje in kako ti vzorniki živijo.

Drugi del predstavlja opisi prostovoljcev. Zanimalo me je, kako vidijo prostovoljci svojega vzornika in kaj na njem jim je všeč.

V tretjem sklopu pa sem izhajala iz celostne podobe človeka. To, kar so prostovoljci napisali o obnašanju, izkušnjah in željah svojih vzornikov, sem razdelila na šest razsežnosti in tako dobila šest sklopov o predstavah, ki jih imajo prostovoljci o vzornikih.

Menim, da raziskava doprinaša k boljшему razumevanju potreb v starosti. Na primeru izkušenj lahko vidimo, kateri so tisti cilji, ki si jih moramo zastaviti, da pripomoremo k izboljšanju življenja v starosti.

2. KVANTITATIVNA ANALIZA

V prvem delu svoje raziskave sem se osredotočila na kvantitativno pridobljene podatke, s katerimi sem prišla do zelo zanimivih ugotovitev: kdo so vzorniki za starost in kako živijo.

2.1. Spolna distribucija

Prostovoljci imajo vzornike starosti glede na spol razporejene takole:

- 3 prostovoljci imajo 3 vzornike,
- 58 prostovoljk je opisalo vsaka eno vzornico,
- 24 prostovoljk je opisalo vzornike,
- 3 prostovoljke so opisale za vzor par (enega moškega, eno žensko),
- 3 prostovoljke so opisale po dve vzornici,
- 1 prostovoljka je opisala 2 moška in 1 žensko,
- 1 prostovoljka je opisala 3 vzornice.

V raziskavi sem ugotovila, da se glede na spol opisanega vzornika razlikujejo vrednote, ki so jih prostovoljke poudarile. Pri opisu vzornic so poudarjale skrb za razširjeno družino, okretnost pri gospodinjskih opravilih in vzgojo vnukov. Pri opisu moških vzornikov pa so poudarjali vključevanje v širšo družbo, skrb zase – samostojnost in intelektualno bistrost.

Spolna distribucija nam ponuja dve pomembni ugotovitvi:

Prvič, prevladujoče število prostovoljk jasno kaže, da je socialna stroka in z njo

prostovoljna pomoč na socialnem področju zelo feminizirana. Preteklost, ko so ženske skrbele in negovale onemogle, je močno zakoreninjena v naši družbi. Moški se na tem področju udeležujejo redko in še to večinoma le tisti, ki opravljajo socialni sorodne poklice.

Drugič, zanimiva se mi zdi povezava med spolom prostovoljcev in vzornikov. Vsi trije moški prostovoljci so opisali vzornika istega spola, ženske pa so videle svoje vzornike v obeh spolih.

Tukaj sem si zastavila vprašanje, zakaj ženske iščejo vzornike za starost v nasprotnem spolu, kljub temu da ženske živijo deset let dlje in da velja prepričanje, da ženske živijo bolj samostojno.

Odgovor na to vprašanje sem našla v družbenem ozadju o vrednotenju spola, o katerem piše Trstenjak v svojih delih. Ženskam je prišla v zavest ideja manjvrednosti, ki se je tako rekoč dedno prenašala iz roda v rod.

»Le tako si moremo razložiti kar protisloven pojav, da ravno sodobna ženska mladina razodeva večji odpor proti svojemu spolu kot prejšnji rod. Bolj ko zavestno poudarjajo enakopravnost in zahtevo po njej, bolj čutijo obremenjenost, kako jih še glede tega teži breme preteklosti, predsodkov, navad in življenjskih pogojev, ki jim onemogočajo popolno enakopravnost ali vsaj nemoteno zavest enakopravnosti.« (Trstenjak 1986: 59)

Prav tako verjetna razlaga je tudi zakoreninjena izkušnja preteklosti, ko so ženske skrbele za onemogle moške in ženske. S tem so dobile možnost identifikacije z obema spoloma, zato lahko izbirajo vzornike ne glede na spol.

2.2. Starost vzornikov

Starostno lestvico sem razdelila na tri obdobja: prvo obdobje do 65. leta sem izbrala zato, ker je to čas, ko se večina upokoji. To so v bistvu poznata srednja leta. Drugo obdobje od 65. do 82. leta je obdobje srednje starosti, obdobje nad 82 let pa imenujemo visoka starost.

Ljudje so z vsakim pridobljenim letom bolj onemogli, slabšega zdravja in manj stvari lahko postorijo sami. »Za starost so značilne kronične bolezni, ki zlasti po 75. letu starosti življenja vedno bolj ogrožajo starega človeka« (Požarnik str. 13: 1981).

Glede na dejstvo, da je človek v starosti vedno bolj onemogel, vedno manj sposoben skrbeti zase, se mi zdi rezultat raziskave (prostovoljci so opisali približno enako število vzornikov v srednji in visoki starosti) zelo vzpodbuden, saj kaže, da so lahko tudi ljudje v pozni starosti kljub boleznim in onemoglosti vzorniki za življenje.

Povprečna starost vzornikov, dobljena z mediano, je 82 let. Za potrditev dobljenega števila sem izračunala še aritmetično sredino in dobila rezultat 81,78 let, kar sovпада z opredelitvijo visoke starosti.

V raziskavi se je pokazalo, da so starostniki zelo ponosni na svoja leta in na stvari, ki jih lahko še vedno sami opravljajo. Zdrav življenjski pogled na staranje organizma je protiutež nesprejemanju lastne starosti, ki je prisotna v naši družbi, ter velik pozitiven zgled mlajšim.

V raziskavah javnega mnenja so že leta 1981/82 ugotovili, da obstaja velika razlika pri določevanju starostne meje med moškimi in ženskami. Ženske imajo za stare prej, čeprav živijo dlje.

- Žensko, ki je mlajša od 60 let, je imelo za staro več kot četrtina prebivalcev Slovenije, moškega le desetina.
- Pri 64 letih je imelo žensko za staro že več kakor polovica ljudi, moškega le dobra tretjina.
- Pri 69 letih moškega še vedno ni imelo za starega 44% prebivalcev, žensko le 30%.
- Vsak trideseti prebivalec Slovenije ima žensko za staro že pod 50 letom, moškega le vsak triinosemdeseti.

To je eden od škodljivih, nezavednih stereotipov o starosti, ki se ga moramo zavedati in

spremeniti svoje stališče. (povzeto po: Ramovš, v tisku)

Glede na javnomnenjsko raziskavo o različnem dojemanju starosti pri moških in ženskah, sem se odločila, da tudi sama pogledam aritmetično sredino starosti žensk in moških posebej. Aritmetična sredina raziskane ženske populacije znaša 81,18 let. Povprečna starost raziskane moške populacije pa je 82,77 let, kar pomeni, da je razlika očitna, 1,59 let. Torej tudi moja raziskava potrjuje tezo, da ženske prej dojemamo za stare, saj so prostovoljke kljub dejstvu, da ženske živijo dlje, opisovale mlajše ženske kot moške.

2.3. Zakonski stan

Ljudje smo skupinska bitja in potrebo po povezanosti zadovoljujemo z družinskim življenjem. Star človek potrebuje nekoga, ki mu zaupata, in najpogosteje je to partner ali bližnji sorodnik. Vendar pa se moramo zavedati, da eden od zakoncev vedno ostane sam, kar kaže dejstvo, da je 58,44 % vzornikov ovdovelih. Smrt zakonca pa je eden izmed najbolj stresnih dejavnikov v našem življenju. Pred preizkušnjo izgube partnerja se pogosteje znajdejo ženske, ker moški umirajo prej.

»Pričakovana življenjska doba je na prelomu tisočletja v Sloveniji za žensko 79 let, za moškega pa 71 let.« (Statistični letopis 2000: 91)

Ne glede na to, kdo se sooča s smrtjo zakonca, ženska ali moški, je to ena izmed najtežjih življenjskih nalog, od katere je odvisna kakovost nadaljnjega življenja. Od našega odnosa do smrti je odvisno, kako sprejemamo smrt svojih bližnjih, od tega pa je odvisno naše lastno življenje.

»Eden od hujših problemov vdovstva je osamljenost. Ne samo, ker so zakonca ni več, tudi mnogi prijatelji in znanci se vdov in vdovcev izogibajo. Razlogi so različni: srečanje spominja na pokojnika, na lastno smrt (Memento mori!) in minljivost, ovira nas pomanjkanje znanja o tem, kaj bi bilo najbolje storiti ob srečanju,

včasih je bil pokojnik naš večji prijatelj od preživelega zakonca; eno posamezno osebo je težje sprejeti v družbo, ki sestoji iz parov. Prav zato so organizacije, ki skrbijo za družabno življenje starejših oseb, še posebno pomembne za ovdovele osebe.« (Pečjak 1998: 80)

Za zrelo sprejemanje poslavljanja od življenjskih sopotnikov je nujno, da o smrti govorimo, sprejmemo žalovanje in se sprijaznimo z novo samostojno sedanjostjo.

Enako velja za poročene vzornike, le da je ta naloga še pred njimi ali njihovimi partnerji.

Samski in ločeni vzorniki so bolj povezani s širšo družino in se veliko vključujejo v različne dejavnosti, s čimer zadovoljujejo svojo potrebo po povezanosti. Zanje je značilno, da znajo živeti samostojno in kakovostno življenje na področju komunikacije s širšo družbo.

V raziskavi me je zelo presenetil podatek, da je največ prostovoljk izbralo ovdovele vzornike. Z vidika statističnih podatkov je to pričakovano, če pa upoštevamo dejstva, da je smrt v današnji družbi potisnjena v ozadje in se z njo na družbeni ravni ne soočamo, je zelo vzpodbuden podatek, da so ti ljudje uspeli zrelo preboleti smrt zakonca in nadaljujejo svoje življenje tako kakovostno, da so nam vzor.

Dejstvo, da je več žensk ovdovelih, se je potrdilo tudi v tej raziskavi. Presenetilo me je, da je 14 moških še vedno poročenih. Najbolj zanimiv podatek pa je majhen odstotek ločenih. Menim, da je razlog za to v veri, ki je v mladosti teh ljudi igrala pomembno vlogo. Drugo dejstvo pa je, da je bila ločitev družbeno nesprejemljiva.

2.4. Razmerje med prostovoljcem in vzornikom ter bivališče vzornikov

Polovica prostovoljcev je opisala kot vzornike svoje sorodnike. Veliki večini so vzor za lastno starost njihovi starši ali stari starši. To dejstvo priča, da je povezanost širše družine prisotna v naši družbi. S pojmom širša družina ne

mislim nujno na skupno stanovanje, ampak samo na dejstvo, da so vsi člani med seboj tesno povezani. Družina nam je pomemben zgled skozi celotno življenje.

Ostali prostovoljci so opisovali znanee, večina je opisala sosedo, s katerimi imajo pristne medsebojne odnose. Nekaj jih je pisalo o znancih iz službe ali starejših prijateljih, ki so jih spoznali na potovanjih.

Tabela 1: Razmerje med prostovoljcem in vzornikom

RAZMERJE	ŠTEVILO	%
starši	19	18,45
stari starši	26	25,24
drugi sorodnik	10	9,71
znanec	46	44,66
sam sebe	2	1,94
SKUPAJ	103	100,00

Povezava med generacijami je nujna. Večina raziskane populacije je povezana z vsemi tremi generacijami že v svoji lastni družini. Med seboj si nudijo pomoč in podporo ter služijo drug drugemu za zgled. Tisti, ki pa nimajo pristnega stika s tretjo generacijo v lastni družini, to nadomeščajo z dobrimi sosedskimi in sodelavskimi odnosi, kjer si med generacijami pomagajo in sodelujejo na isti način kot v razširjenih družinah.

»Veliko ljudi misli, da se je nekoč starim ljudem v krogu njihovih (odraslih in poročenih) otrok mnogo bolje godilo kakor danes, ko je družina s tremi rodovi redka in živi veliko starih ljudi stran od otrok. Posledica te spremembe naj bi bila predvsem ta, da so stari ljudje sedaj veliko bolj osamljeni in prepuščeni sami sebi ali v breme skrbstvenim organom.« (Požarnik 1981: 55)

Menim, da 27,69%, kolikor vzornikov živi s svojimi odraslimi otroki in njihovo družino, ni zanemarljiv podatek. Temu številu je potrebno prišteti še vse tiste vzornike, ki sicer živijo v

svojem stanovanju, vendar se srečujejo z mladimi vsak dan, pazijo na otroke, skrbijo za prehrano celotne družine...

Tabela 2: Bivališče vzornikov

BIVALIŠČE	VREDNOSTI VSEH PODATKOV		VREDNOSTI ISKANIH PODATKOV	
	število	%	število	%
v domu za stare	13	12,62	13	20
živi sam/a ali s partnerjem	30	29,13	30	46,15
živi z otrokovo družino	18	17,48	18	27,69
živi s sorodniki	4	3,88	4	6,16
ni podatka	38	36,89	/	/
SKUPAJ	103	100	65	100

Danes stari starši ne živijo z otroki, ker to z materialnega vidika ni potrebno. Poskrbijo pa, da imajo bivalne prostore blizu skupaj (v isti soseski, sosednji hiši), tako da živijo ločeno, kljub temu pa si nudijo vso pomoč in podporo. Ta trend je prišel z novim načinom življenja, ko je življenjski standard dovolj visok, da lahko živijo vsak zase. Srednja generacija pa ima nov delovni urnik, zaposleni so ves dan in zato potrebujejo nekoga, ki mu zaupajo, da pazi in skrbi za otroke. Danes stiki med starši in odraslimi otroki niso pogosti zaradi skupnega bivalnega prostora, ampak zaradi podobnega načina življenja, skupne skrbi za najmlajšo generacijo, medsebojne pomoči in čustvene navezanosti drug na drugega.

Nekaj pa je tudi tistih, ki preživijo svojo starost v domovih za stare. V Sloveniji naj bi bilo mest v domovih za stare za malo manj kot pet odstotkov celotne populacije nad 65 let.

»V pretežni meri imamo kombinirane domove odprtega tipa. V negovalnem delu doma živijo ljudje s hujšimi boleznimi. V stanovanjskem

pa starejši ljudje, ki zaradi starostne oslabelosti, posledic kroničnih obolenj, družinskih razmer ali drugih razlogov ne morejo več živeti doma, čeprav so samostojni pri opravljanju osnovnih življenjskih funkcij in se lahko samostojno gibljejo.« (Belič 1997: 128)

Pomembno za življenje v domu je dejstvo, ali se je star človek sam odločil za takšen način življenja. Ljudje, ki se sami odločijo, se življenja v domu lahko navadijo. Kdor pa je nameščen v dom proti svoji volji ali nima druge možnosti, se zaradi občutka odvzema svobodne odločitve in odgovornosti zase zelo težko privadi nastali spremembi.

»Človek se vživi v domsko skupnost takrat, ko ozaveš potrebo po strpnosti. Vsak stanovalec v domu je celovita osebnost, ki se je prav tako morala navaditi novih življenjskih pogojev. Priznati je treba različnost in ne vsiljevati svojega prepričanja. S prijazno mislijo, s spoštovanjem in pozitivnim odnosom do dogajanj pomagati sebi, sostanovalcem in osebju doma. Pozitivno razpoloženje zelo dobro vpliva na človekovo počutje in zdravje. Dobro razpoloženje prenašamo tudi na ljudi v bližini. Epidemija nezadovoljstva in kritikarstva se lahko zelo hitro razširi, medtem ko je epidemijo veselja težje vzpostaviti.« (Belič 1997: 132)

Ne glede na to, kje star človek živi, se moramo zavedati, da je prilagajanje stanovanja njegovim zmožnostim bistvenega pomena za zadovoljno življenje. Zelo pomembna je primerena oprema stanovanja, ki človeku omogoča, da z lastnim trudom postori čim več sam. Pomembno je tudi, da ima človek vedno prostor za opravljanje hobijev, ki ga veselijo.

2.5. Poklic in upokojitev

Poklicna izobrazba in vse ostale izkušnje, ki jih je človek opravljal v času službovanja, postanejo po upokojitvi nepomembne, kot da jih nikoli ne bi bilo. To je pokazala tudi ta raziskava, kjer prostovoljci kar za 77 vzornikov niso

navedli njihovega poklica, ki so ga opravljali veliko večino svojega življenja. Med tistimi, za katere so poklicno usmeritev navedli, pa je 6 gospodinj in 8 kmetovalcev, ki svoje »poklicne vloge« opravljajo celo življenje.

Upokojevanje je moderni industrijski proizvod, za katerega so po mnenju Roberta Atchleya potrebni sledeči dejavniki: dolga življenjska doba, ekonomski presežek, pokojninski sistem, socialna varnost ter družbeno sprejetje ideje o upokojevanju in pozitiven odnos do starih ljudi. Vendar poleg zaposlenosti oziroma nezaposlenosti odigrata pomembno vlogo narava dela in odnos do dela, ki vplivata na odnos ljudi do upokojevanja. (povzeto po Kart, Kinney 2001)

»Z opustitvijo poklica so povezani številni psihološki in socialni problemi. Upokojitev pomeni namreč več kot le opustitev bolj ali manj cenjenega dela. Med drugim pomeni upokojitev tudi novo socialno vlogo, torej drugačen način vedenja, preoblikovanje dnevnega reda, preoblikovanje odnosov do ljudi, še zlasti v ožjem družinskem krogu, spremembo in premik interesov od dela k dejavnostim v prostem času, spremembo pričakovanj in zahtev, na primer zaradi slabših dohodkov, itd. Upokojitev nalaga ljudem potemtakem zelo zahtevne naloge. Ali jih bodo rešili, je odvisno od številnih dejavnikov.« (Požarnik 1981: 86)

Upokojitev pomeni spremembo življenjskega sloga vsakega, ko dočaka določeno starost.

»Upokojitev, ki čaka vsakogar v zrelih srednjih letih ali mlajši starosti, izjemoma tudi v srednji starosti, je za nekatere »blagoslov«, posebno za ljudi, ki niso marali svojega dela ali ki so delo občutili kot breme. Drugače pa prenašajo upokojitev ljudje, ki so radi delali, posebno tisti, ki so »cveteli« pri svojem delu in našli v njem vsebino in smisel svojega življenja. Zanje je upokojitev težka frustracija, ena od najhujših v življenju, ki ji sledi huda in dolgotrajna depresija, lahko tudi upad duševnih funkcij. Z nekoliko ironije bi rekli, da se niso upokojili zato,

ker so stari, marveč so se postarali zato, ker so se upokojili.« (Pečjak 1998: 74)

Upokojitev je težak stresni dogodek za vsakega človeka, najtežji pa je za tistega, ki se na upokojitev ni pripravil. Za obdobje po upokojitvi je značilno veliko prostega časa, ki ga je potrebno koristno preživeti, da ima človek občutek, da svoj čas preživlja smiselno. Marsikdo se težko sprijazni z dejstvom, da je s prehodom iz druge – delovne generacije v tretjo – starostno generacijo izgubil vlogo zaposlenega v svojem poklicu in dobil novi status »vzdrževanega«.

3. VIZUALNI VTISI

Iz esejev sem izpisala vse izjave, ki se nanašajo na telesni izgled vzornikov. Skušala sem dokazati, da zunanji izgled nima velike teže (mladosten videz, ohranjenost telesa...), pomembnejša je notranja dobrota in njihove dolgoletne izkušnje, ki navzven izžarevajo lepoto in umirjenost.

Zunanji videz je danes zelo pomembna sestavina človekove uspešnosti.

»Naše telo je čudovit, učinkovit stroj, tako sijajno narejen, da bi take umetnije ne mogel zasnovati noben človeški duh. Zato moramo paziti nanj in ga skrbno negovati. Nega telesa v poznih letih življenja je lahko preprosta, a vendarle učinkovita. Mora pa biti prilagojena posebnostim, ki spremljajo to življenjsko obdobje.« (Kern 1997: 71)

Bistvo zunanje lepote je urejenost in čistoča, najlepši pa je čar narave, ki je vsakega človeka naredila svojevrstnega. Če upoštevamo to dejstvo, so vse lepotne operacije, pretirana skrb za vitkost in napeto kožo muha porabniške družbe. Resnična lepota je tista, ki nam jo je dala narava sama. Ta zakonitost velja tudi za stare ljudi. Njihova lepota se razlikuje prav tako intergeneracijsko kot tudi intrageneracijsko, vendar je vsaka lepotna inačica enako lepa, čeprav je drugačna.

Poleg zunanje lepote pa je notranja lepota tista, ki daje človeškemu telesu poudarek. Nekdo ni lep samo zato, ker ima črne lase ali

ker so ti sivo obarvani, ampak je lep predvsem zato, ker je dober po srcu in to lepoto izžareva navzven.

»Iz svetovne zakladnice pravljic lahko izluščimo celotno gerontologijo, v kateri so slikovito prikazane vse prednosti in prav tako vse tegobe starostnega obdobja, vse odlike in prav tako vse slabosti starih ljudi, modrost in ljubeznivost, skromnost do svojih potomcev in prav tako čarovniško zagrenjena zavist do njih, lepota spokojnega miru v jeseni življenja in prav tako krutost družbenih in naravnih okoliščin, s katerimi se morajo srečati ljudje v tretjem življenjskem obdobju za svoje telesno, duševno in socialno preživetje.« (Ramovš, v tisku)

V pravljicah je prikazana vsa lepota dobrih starostnikov, ki igrajo vloge dobrih vil, prijaznih škratov, modrih starcev... Pri vsem tem je najlepše, da ima zunanja, telesna lepota nešteto obrazov. Tudi v moji raziskavi se je pokazalo, da so definicije za lepoto zelo različne ali drugače povedano s pregovorom: »Vsake oči imajo svojega malarja«.

Nekateri so opisovali, kako so njihovi vzorniki ponosni, da so ohranili izrazito barvo las, vitko linijo; drugi pa so opisovali srebrni lesket in krepko postavo.

Iz izjav sem ugotovila, da ljudje, ki celostno skrbijo zase, izžarevajo lepoto, ki jo prostovoljci cenijo, ne glede na telesne karakteristike.

Ne glede na to, da se staranju organizma ne moremo izogniti, je notranja lepota tista, ki prevladuje.

»Stara se ves organizem, čeprav posamezni deli in organi različno hitro. Eden od prvih znakov odhajajočih let so rahlo orumeneli zobje kmalu po 30. letu. Organ, ki zelo hitro peša, je oko. Številne ljudi že pred 40. letom doleti daljnovidnost in morajo brati z očali.

Staranje organizma neposredno ali posredno vpliva na človekovo počutje in vedenje. Neposredno zato, ker ovira njegove življenjske funkcije (npr. daljnovidna oseba ne more brati

brez očal), posredno pa zaradi svoje psihološke pomembnosti, npr. občutka starostne manjvrednosti. Posebno močan posreden vpliv imajo starostni znaki, ki prispevajo k človekovemu videzu, npr. tenki, redki in sivi lasje, plešavost, gube, manjkajoči zobje, kožne pege, debelost ali mršavost, sključena drža itd., ne glede na to, ali in koliko tudi dejansko ovirajo posameznikove življenjske funkcije.

V nekem smislu imajo prav ljudje, ki trdijo, da človek ni star toliko, kolikor je koledarsko star, temveč kolikor je videti star. Videz pa vpliva nazaj na staranje, na počutje in na odnos med okoljem in posameznikom, kar staranje pospeši ali upočasni» (Pečjak 1998: 35).

Prostovoljci pri svojih vzornikih najbolj cenijo in spoštujejo njihov obraz. Od vseh opisov je opis obraza najbolj podroben. Za opisovanje so uporabili stavke, kot so:

- njegov obraz je bil ena sama toplota
- gube smeha
- njen obraz je poln vedrine ...

Bistvo človekovega zunanjega videza v starosti so njegove oči, v njih se vidi vsa dobrota, modrost, skratka, tukaj odsevajo vse tiste stvari in dogodki, ki jih prostovoljci cenijo, in tisto, zaradi česar so si izbrali tega človeka za vzornika. Oči so tisti organ, ki vse do konca izžarevajo posameznikovo osebnost. Prostovoljci so jih opisovali z besedami:

- iskrice v očeh
- bister, žareč pogled
- sive bistre oči in jasen pogled
- imela je topel, božajoč pogled
- oči, ki žarijo v svoji lepoti ...

Vzorniki so napolnjeni z mladostno svežino, ki jo ohranjajo s svojimi življenjskimi navadami in osebnostnimi značilnostmi. Vedno so pozitivno usmerjeni in gredo v korak s časom. *»Kdor želi biti v poznih letih duševno svež, mora nenehno uriti in razvijati svoje sposobnosti, domišljijo, interes in socialne stike«* (Požarnik 1981: 24).

4. ČLOVEŠKE LASTNOSTI VZORNIKOV

V tem delu raziskave sem želela prikazati, katere so tiste človeške lastnosti, ki jih prostovoljci pri vzornikih najbolj cenijo. Da pa bi čim bolj zajela celotno podobo vzornikov, sem razdelila človeške lastnosti na šest razsežnosti (telesno, duševno, duhovno, medčloveško, kulturno-zgodovinsko in bivanjsko). S tem sem želela omogočiti večjo preglednost lastnosti, na katere so prostovoljci pozorni.

V esejih sem podčrtala izjave, ki spadajo v vse razsežnosti. Za vsako razsežnost sem izdelala tabelo, kamor sem izpisala podčrtano besedilo. Izjavam sem določila pojme, ki spadajo pod posamezno razsežnost. Za vsak pojem sem si zabeležila, v koliko esejih se pojavi stavek, ki ga pojem določa. S tem sem ugotovila, na katere človeške razsežnosti so prostovoljci bolj pozorni.

4.1. Telesna razsežnost

Za prvo, telesno razsežnost, ki je hkrati najbolj osnovna, sem izbrala pojme: urejen videz, telesna aktivnost, finančna preskrbljenost in zdrava prehrana. Izjave, ki opisujejo lastnosti telesnih razsežnosti, niso tako pogoste, ker prostovoljci jemljejo materialne potrebe kot življenjsko nujo in zato niso pozorni nanje. Vzorniki so najbolj ponosni na svojo telesno kondicijo in zunanjo urejenost. Tisti starostniki, ki pa imajo težave z gibanjem, to nadomeščajo z obrazno mimiko, pri njih se še bolj kaže potreba po tesnem stiku s svojci (stisk roke, prijateljski objem). V raziskavi se je jasno pokazalo, da finančna preskrbljenost pomeni zgolj osnovo in ne zagotavlja nikakršnega zadovoljstva sama po sebi. Redki vzorniki razmišljajo o svoji prehrani, nekateri zato, ker ne čutijo posebnih prehranjevalnih potreb, drugi pa zato, ker ohranjajo navade prehranjevanja iz preteklosti in jih ne želijo spreminjati.

4.2. Duševna razsežnost

Za drugo, duševno razsežnost, sem izbrala pojme: dobra volja, umirjenost, prijaznost, preprostost, modrost in odločnost. To so pojmi, za katere se mi zdi, da najbolje odražajo celoto lastnosti, ki so jih prostovoljci navedli. Duševna razsežnost je za prostovoljce na zelo pomembnem mestu. V vsakem eseju sem našla vsaj eno izjavo o čustvenem doživljanju in vedenju vzornika. Človekov razum in čustva so tista, ki jih cenijo tako prostovoljci kot tudi sami vzorniki. Vedenje je tisto, ki v osnovi vpliva na vse ostale razsežnosti. To pomeni, da ima starostnik, ki kaže pozitivna čustva do sebe, okolice in drugih ljudi, možnosti, da zadovoljuje svoje potrebe tudi v višjih razsežnostih. Tisti, ki pa so že v osnovi negativno usmerjeni, imajo mnogo manj možnosti za pozitivne izkušnje v ostalih razsežnostih. Najpomembnejše in največkrat omenjene lastnosti na tem področju so: dobra volja, odločnost, modrost in prijaznost. Poleg zgoraj navedenih lastnosti so prostovoljci omenjali še preprostost, bistrost, pogum, preudarnost, samozavest, vljudnost, skromnost in njim podobne pojme.

4.3. Duhovna razsežnost

Za tretjo, duhovno razsežnost sem izbrala pojme: vera, življenjski optimizem, ljubezen, notranji mir, postaviti se zase. Z njimi sem poskušala zajeti celotno človeško osebo z vsemi zmožnostmi in stališči, ki so jih prostovoljci opisali. Prostovoljci imajo najraje ljudi, ki so polni življenjske energije in optimizma. Pozitivna usmerjenost je tista vrednota, ki se je najpogosteje pojavljala v esejih. Poleg omenjenih pojmov cenijo prostovoljci še življenjsko vedrino, ljubezen in spoštljivost do sočloveka in spoštovanje sebe in svoje okolice. Prostovoljci cenijo vzornika, ki se zna postaviti zase, izbrati najboljšo možnost v dani situaciji in uvideti njen smisel.

4.4. Medčloveška razsežnost

V četrti, medčloveški razsežnosti, sem piskala naslednje pojme: dobri odnosi, družinsko udejstvovanje in skrb za sočloveka. Med »dobre odnose« spada množica podpomenk, ki so jih prostovoljci navedli (dober prijatelj, dober sogovornik...). Pri družinskem udejstvovanju pa pri starih ne gre toliko za urejene partnerske odnose (ker je veliko vzornikov že ovdovelih), ampak predvsem za dobre družinske odnose v razširjeni družini (prijateljski odnosi z lastnimi otroki in skrb za vnuke). Medčloveška razsežnost je poleg duševne tista, ki so jo prostovoljci zelo pogosto omenjali. Med raziskavo sem prišla do ugotovitve, da so temeljni medčloveški odnosi bistvo doživljanja smiselnosti življenja pri starostnikih. Pristni medčloveški odnosi so življenjska »hrana« v starosti. Človek šele v odnosu z drugimi dobi občutek, da je njegova prehojena življenjska pot smiselna, sam pa se počuti koristnega in potrebnega.

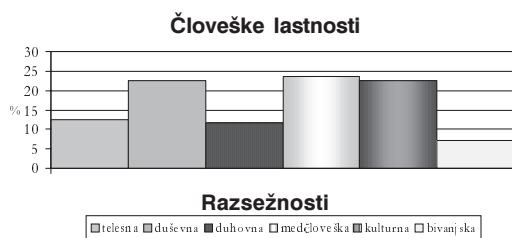
4.5. Kulturno-zgodovinska razsežnost

V peti, kulturno-zgodovinski razsežnosti, sem izbrala pojme: delavnost, hobi, izobraževanje, ustvarjanje, potovanja. Ta razsežnost je povezana tako s človeškimi vrednotami kot tudi z medčloveško razsežnostjo. Človek lahko koristno predaja svoje izkušnje, samo če so pozitivno ovrednotene in le takrat, kadar je v pristnem stiku z drugimi ljudmi. Prostovoljci visoko cenijo delavnost. Vsak človek mora imeti tudi svoj konjiček, v katerem pokaže svojo ustvarjalnost in najde obilico zadovoljstva. Presenetilo me je dejstvo, da se tudi stari ljudje veliko izobražujejo na vseh področjih. Veliko starih se poskuša priučiti dela z računalnikom, učijo se tuje jezike in v veliki meri pomagajo pri izobraževanju svojih vnukov.

4.6. Bivanjska razsežnost

V zadnji, bivanjski razsežnosti, sem uporabila pojme, s katerimi sem želela zajeti celotno zavedanje smiselnosti življenja: organizacija življenja, zavedanje preživetega, življenjska energija, vera kot življenjska usmerjenost, zavedanje minljivosti. Izjave, ki opisujejo bivanjsko razsežnost, so bile najredkejše. Le prostovoljci, ki resnično dobro poznajo svojega vzornika in imajo z njim najgloblje stike, vedo, kako doživlja in osmisli svoje življenje. Čeprav so takšne izjave redke, pa dajejo smisel in lepoto starosti, napisanim esejem in s tem posledično tudi moji raziskavi. V tej razsežnosti in izjavah o njej je združenih vseh šest razsežnosti v enotnem okviru, ki sestavlja celotno človeško podobo – vzornika za starost.

4.7. Razporejenost razsežnosti



Razlaga grafikona: V grafikonu sem želela prikazati razporejenost izjav po posameznih razsežnostih glede na pogostost pojavljanja v esejih. Prostovoljci so najbolj pozorni na človeške vrednote in udejstvovanje vzornikov v skupnosti. Najmanjšo pozornost namenjajo duhovnim in bivanjskim vrednotam. Poleg možne razlage, da imajo stari ljudje ti dve zmožnosti najmanj razviti, je še bolj verjetno, da gre za pomanjkanje uvida prostovoljcev v ti dve razsežnosti, kar bi pomenilo, da so vzorniki enako bogati tudi na teh dveh področjih, vendar prostovoljci tega niso opazili. Logoterapevtski avtorji (Frankl, Lucasova), ki raziskujejo zlasti ti dve razsežnosti, ugotavljajo, da se v nasprotju s telesnimi in duševnimi sposobnostmi, ki s stara-

njem slabijo, duhovne in eksistencialne krepijo in širijo.

Ne glede na to ali so vzorniki »revni« na duhovnem in bivanjskem področju ali pa je krivda na strani prostovoljcev, je jasno, da je potrebno več pozornosti nameniti ravno tem razsežnostim za izboljšanje kakovostnega načina življenja v vseh življenjskih obdobjih.

5. SKLEPNA SPOZNANJA

Ugotovitve, do katerih sem prišla s pomočjo te raziskave, upoštevajoč prebrano literaturo in pridobljene izkušnje na področju druženja s starimi, lahko strnem v naslednja spoznanja:

1. Starost ima posebne značilnosti in starostniki imajo dragocene lastnosti in mnogo pomembnih življenjskih izkušenj.
2. Čim več področij so prostovoljci opisovali, tem več pozitivnega so povedali o svojem vzorniku. Na kolikor več področjih in s kolikor več življenjskimi nalogami se vzornik spopada, toliko bogatejša je njegovo življenje in toliko več izkušenj lahko ponudi ter s tem prispeva v zgodovinsko zakladnico človeškega znanja.
3. Prostovoljci so opisovali vzornike s povprečno starostjo 82 let. Zanje je značilno, da telesno pešajo in niso sposobni večjih telesnih naporov. Nekaj prostovoljk je opisalo vzornike, ki živijo v domovih za stare ljudi, ker ne morejo več samostojno skrbeti zase, drugim pomagajo njihove družine in prijatelji. Kljub fizični nemoči so ti stari ljudje aktivni pri ostalih razsežnostih in dajejo dober zgled za sprejemanje življenja.
4. Vzorniki so tisti stari ljudje, ki so notranje umirjeni in bogati, tisti, ki sprejemajo življenje in ga živijo polno, kolikor jim dane možnosti dopuščajo. Delaven, pošten in skromen način življenja, pozitivno mišljenje in izoblikovane vrednote so tisto, kar bogati posameznika, da je lahko vzornik.
5. Ljudje, ki živijo kakovostno življenje, se ne-

- nehno povezujejo z vsemi tremi generacijami. Starim ljudem veliko pomeni druženje z otroki, ki se kaže v skrbi za njihove vnuke in druge otroke, ki živijo v njihovi bližini. Z učenjem in vzgojo otrok izpolnjujejo svoje poslanstvo predajanja izkušenj.
6. Ženske so bolj dinamične ter se zaradi skrbi in nege za oba spola lažje identificirajo tako z ženskami kot moškimi. Medtem ko se moški redko udeležujejo na področju nege, se zato tudi težko identificirajo z nasprotnim spolom.
 7. Vzorniki za starost so ljudje, ki so nam blizu in s katerimi stopamo v pristne medčloveške odnose. Najpogosteje so to stari starši, starši in znanci, ki nam pomagajo.
 8. Prostovoljci cenijo vzornike za starost predvsem zaradi njihove notranje lepote in izkušenj. Največjo pozornost dajejo potezam obraza, predvsem očem, ki odsevajo prijaznost in dobroto. Kar se tiče zunanega izgleda, je najvažnejša urejenost. Prostovoljci vidijo v obraznih gubah okras obraza, ki odseva prehojeno pot lastnika.
 9. Prostovoljci so najbolj pozorni na lastnosti v duhovni in medčloveški razsežnosti. Najbolj so poudarjali prijaznost, dobro voljo, umirjenost in modrost. V medčloveški razsežnosti pa je najpomembnejši dober odnos in vzdušje, ki ga zna starostnik ustvariti v družbi in družini, ki je, čeprav razširjena, še vedno bistvo doživljanja, veselja in skrbi.
 10. Starost je enako pomembno obdobje kot vsa ostala življenjska obdobja in zato ima tudi sama po sebi namen in smisel.
 11. Ljudje smo skupinska bitja in takšni ostanejo vse do smrti. Srečevanje starostnika z vsemi generacijami, tako med seboj kot z mlajšimi, daje smisel starosti. Človek v stiku z drugimi sebe doživlja kot pomembnega in tako doživlja kot pomembno svojo preteklost, živi dobro v sedanjosti in lahko razmišlja in uvidi smisel svoje prihodnosti.

12. Za starega človeka je nujno, da opravlja življenjske naloge, ki so posebne za starost, in to na način, ki je specifičen za to obdobje.
13. Vzorniki za starost so polni in notranje umirjeni ljudje, ki znajo tako živeti, da zadovoljujejo svoje potrebe na vseh šestih razsežnostih. Vzorniki živijo kakovostno življenje na vseh tistih področjih, na katera so prostovoljci pozorni, in tudi na tistih, ki so jih prostovoljci spregledali, pa so kljub temu pomembna sestavina našega življenja.
14. Glavno spoznanje iz raziskave je: vzorniki za starost so ljudje, ki zadovoljujejo svoje potrebe na vseh področjih in imajo bogato razvite lastnosti, vrednote in doživljanje. Na kolikor več področjih in s kolikor več življenjskimi nalogami se spopadajo, toliko več izkušenj lahko ponudijo in toliko bolj jih prostovoljci cenijo kot vzornike.

LITERATURA:

- Accetto, B. (1968): *Staranje, starost in starostno varstvo*. Ljubljana: Republiški odbor Rdečega križa Slovenije
- Accetto, B. (1987): *Staranje in starost*. Ljubljana: Cankarjeva založba
- Belič, M. (1997): *Dom za starejše občane kot tretji dom*. V: Hojnik- Zupanc, I. (1997). *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije
- Birsa, M. (1992): *Življenje po šestem križu*. Murska Sobota: Pomurska založba
- Bitenc, M. (2002): *Analiza diplomskih nalog voditeljic in voditeljev medgeneracijskih skupin za kakovostno starost*. V: *Časopis za gerontologijo in gerontagogiko*. Letnik 5 (2002), številka 1-2. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka
- Čačinovič-Vogrincič, G. (2001/02): *Socialno delo z družino*. Interna skripta Visoke šole za socialno delo
- Čačinovič-Vogrincič, G. (1998): *Psihologija družine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče

- Frankl, V. E. (1994): *Volja do smisla*. Celje: Mohorjeva družba
- Hojnik-Zupanc, I. (1997): *Priprava na upokojitev in starost*. V: Hojnik-Zupanc, I. (1997). *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije
- Kart, S. Cary, Kinney M. Jennifer (2001): *The Realities of Aging: an introduction to gerontology*. 6th edition, A Pearson Education Company
- Kastenbaum, R. (1985): *Staranje, življenjska obdobja*. Murska Sobota: Pomurska založba
- Kern, L. (1997). *Osebna higiena in urejenost*. V: Hojnik-Zupanc, I. (1997). *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije
- Kladnik, T. (1997): *Skupine starih za samopomoč v Sloveniji*. V: Hojnik-Zupanc, I. (1997). *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije
- Klevišar, M. (1998): *Umetnost izpuščanja*. V: Turk, J. (ured.). *V mladosti misli na starost*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
- Knific, B. (1997): *Medgeneracijski odnosi*. V: Hojnik-Zupanc, I. (1997). *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije
- Musek, J. (1993): *Psihologija – Človek in družbeno okolje*. Ljubljana: Državna založba Slovenije
- Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Samozaložba – znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze
- Požarnik, H. (1981): *Umetnost staranja, leta, predsodki in dejstva*. Ljubljana: Cankarjeva založba
- Ramovš, J. (1995): *Slovenska sociala med včeraj in jutri*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka
- Ramovš, J. (v tisku): *Kakovostna starost – Integralna socialna gerontologija in gerontagogika*
- Ramovš, J.; Kladnik, T.; Knific, B.; in sodelavci (1992): *Skupine starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo
- Redburn, E. David; McNamara, P. Robert (1998): *Social Gerontology*. Westport, Connecticut – London: Auburn House
- Russi-Zagožen, I. (2001): *Živeti s staranjem in smrtjo*. Priročnik za voditelje skupin starih za samopomoč. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka
- Statistični letopis Republike Slovenije (2000): Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije
- Stoppard, M. (1991): *Življenje po petdesetem*. Ljubljana: Državna založba Slovenije
- Trstenjak, A. (1986): *Ko bi še enkrat živel ali psihologija življenjske modrosti*. Celje: Mohorjeva družba
- Zloženska (2000): *Medgeneracijske skupine in drugi programi za kakovostno starost*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka

Kontaktne informacije:**Polona Felicijan**

e-pošta: polona.felicijan@email.si