



UNIVERZA
V LJUBLJANI

Modra Skupnost starejših
Univerze v Ljubljani
fakulteta

Jana Mali, Anže Štrancar

Življenjske zgodbe v objemu spominov

Življenjske zgodbe v objemu spominov

Autorja: Jana Mali, Anže Štrancar

Lektor: Rok Janežič

Slika na naslovnici: Hannah Olinger/Unsplash

Tehnično urejanje: Urška Gruden in Urša Kapler

Oblikovanje in prelom: Jernej Kejžar

Založila: Založba Univerze v Ljubljani

Za založbo: Gregor Majdič, rektor Univerze v Ljubljani

Izdali: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani
in Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani

Za izdajatelja: Mojca Schlamberger Brezar, dekanja Filozofske
fakultete Univerze v Ljubljani in Mojca Urek, dekanja Fakultete
za socialno delo Univerze v Ljubljani

Tisk: Birografika Bori, d. o. o.

Ljubljana, 2025

Prva izdaja.

Naklada: 200 izvodov

Publikacija je brezplačna.



To delo je ponujeno pod licenco Creative Commons Priznanje
avtorstva-Deljenje pod enakimi pogoji 4.0 Mednarodna licenca
(izjema so fotografije). / This work is licensed under a Creative
Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
(except photographs).

Prva e-izdaja. Publikacija je v digitalni obliki prosto dostopna na
<https://ebooks.uni-lj.si/zalozbaul/>

DOI: 10.4312/9789612977634

Kataložna zapisa o publikaciji (CIP) pripravili
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

Tiskana knjiga

COBISS.SI-ID=264916483

ISBN 978-961-297-762-7

E-knjiga

COBISS.SI-ID 264928771

ISBN 978-961-297-763-4 (PDF)

Jana Mali in Anže Štrancar

Življenjske zgodbe v objemu spominov



Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije ter Evropska unija – NextGenerationEU.

Vsebina

Predgovor	7
------------------	---

1 Sporazumevanje	13
-------------------------	----

2 Poslušati in slišati	19
-------------------------------	----

3 Zapisovanje	25
----------------------	----

4 Pripovedovanje in zapisovanje življenjske zgodbe	31
4.1 Življenjska zgodba	35
4.2 Analiza življenjske situacije: indeks potreb	36
4.2.1 Moj dom	38
4.2.2 Zaposlitev in materialna preskrbljenost	41
4.2.3 Medsebojni odnosi	44
4.2.4 Preživljanje vsakdana	47
4.2.5 Institucionalna in izveninstitucionalna kariera	51
4.2.6 Zadrege: nelagodje v medsebojnih odnosih in interakcijah z ljudmi	55
4.2.7 Odnosi med uporabniki institucij in predstavniki institucij	57
4.2.8 Neumešččenost/samostojnost in pripadnost/odvisnost od drugih	60

5 Uporabnost pridobljenega znanja v vsakdanjem življenju	67
---	-----------

Literatura	71
-------------------	-----------

Predgovor

Besedilo za priročnik je nastalo v okviru projekta Vseživljenjsko učenje, trajnostni razvoj in dolgoživa družba: razvoj učnih vsebin, strategij, evalvacije in sistema mikrodokazil za starejše študente, v katerem je bila Fakulteta za socialno delo ena od partneric. V sedmem sklopu projekta sva prof. dr. Jana Mali in as. Anže Štrancar izvajala program Pripovedovanje in zapisovanje življenjskih zgodb kot metoda krepitev medgeneracijskega sodelovanja. Vključenost v projekt nam je na fakulteti omogočila preiskovanje možnosti za razvoj t. i. Modre fakultete, ki na ljubljanski univerzi poteka kot del mednarodnega gibanja Starosti prijazna univerza (ang. Age-friendly university). Zgodovina gibanja sega v leto 2012, ko so na Dublin City University univerze po vsem svetu pozvali k odzivu na potrebe starajoče se družbe in upoštevanju posebnih načel starosti prijazne univerze, ki temeljijo na šestih stebrih univerzitetnih aktivnosti: poučevanje in učenje, raziskovanje in inovacije, vseživljenjsko učenje, medgeneracijsko učenje, učenje za razvoj ali nadaljevanje kariere ter družbeno angažiranje (Montepare, 2019; Tamage idr., 2016). Na podlagi teh načel naj bi univerze pričele uvajati spremembe, s katerimi bodo starim ljudem omogočile pridobivanje znanja na višjih stopnjah izobraževanja in nadaljevanje ali pričetek nove kariere ter vplivale na razvoj kulture pozitivne in dejavne starosti, s katero bodo seznanjale tudi mlajše generacije (Montepare idr., 2020). Postale naj bi bolj starostno vključujoče in omogočile razvoj novih oblik delovanja, s katerimi bodo lahko sledile zahtevam starajočih se generacij in starostno mešanih skupin študentov (Montepare in Brown, 2022). Starosti prijazne univerze podpirajo raziskave o staranju in starosti ter razvijajo izobraževalne programe, ki temeljijo na izkušnjah starejših odraslih in njihovih potrebah. Povezovanje univerz v globalno

gibanje Starosti prijazna univerza omogoča razvoj novih partnerstev. Po podatkih gibanja (Age Friendly University, Global Network, b. d.) je danes priključenih že 110 univerz na petih celinah, vključno z Evropo, Severno in Južno Ameriko, Azijo in Oceanijo.

Na Fakulteti za socialno delo smo k projektu pristopili z namenom, da bi okrepili izobraževanje za stare ljudi, spodbudili raziskovanje staranja in starosti ter medgeneracijsko povezovanje, povečali ozaveščenost javnosti o staranju in starosti ter oblikovali študij, ki vpliva na sodelovanje in povezovanje med ljudmi tudi v poznejših letih. Razvili smo nov učni program Življenjske zgodbe v objemu spominov, ki obsega 20 ur. Udeleženci izobraževanja se seznanijo z raziskovanjem življenjskega sveta ljudi ter spoznava različne metode in tehnike zapisovanja in analiziranja intervjujev, pripovedovanja in drugih oblik narativnih zapisov. V ospredju študija je spoznavanje veščin sporazumevanja, tako besednega kot nebesednega, s katerimi vzpostavljamo delovni odnos s starimi ljudmi, ki je osnova za krepitev moči in sposobnosti, pridobljenih s staranjem in starostjo. Udeleženci izobraževanja spoznava uporabnost življenjskih zgodb v vsakdanjem življenju in v družbenih spremembah sodobnega časa.

Izobraževanje je v š. l. 2023/24 potekalo v medgeneracijskih parih, ki jih sestavljata ena predstavnik starejše generacije in ena predstavnik mlajše generacije. Predstavnik srednje generacije pa sva vodila izobraževanje in skrbela za učinke medgeneracijskega izobraževanja. V š. l. 2024/25 je izobraževanje potekalo intrageneracijsko oz. vrstniško, kar je bila za nas nova izkušnja. Vrstniško učenje ima tako kot medgeneracijsko svoje zakonitosti, prednosti in pomanjkljivosti. Predvsem pa poteka v drugačnem vzdušju, dinamika srečanj je bolj pestra in od učitelja terja veliko veščin prilagajanja pedagoškega procesa dogajanju v skupini. Kljub poudarku na delu med predstavniki starejše generacije nam je uspelo eno od zaključnih srečanj izvesti medgeneracijsko. Odločili smo se, da preživimo skupaj – študentke Modre fakultete in študentke modulov Socialno delo s starimi ljudmi na Fakulteti za socialno delo – ves dan na strokovni ekskurziji. Ogledali smo si dom za starejše in vstopno točko za dolgotrajno oskrbo, izmenjavali življenjske izkušnje, dopolnjevali življenjske zgodbe in spoznali, da nam takšnih srečanj v vsakdanjem življenju res primanjkuje.



Fotografija 1: Pred Domom upokojencev Brežice

Vir: Arhiv Katedre za dolgotrajno oskrbo Fakultete za socialno delo

V priročniku predstavimo temeljne vsebine izobraževanja v programu Življenjske zgodbe v objemu spominov. Uvodna poglavja so namenjena trem temeljnim spretnostim v socialnem delu: sporazumevanju, poslušanju in zapisovanju. Strokovna spoznanja za učinkovito socialno delo navežemo na vsakdanje življenjske izkušnje, saj so vse tri spretnosti pomembne tudi na splošno za kakovostne odnose med ljudmi. Pri tem se navezujemo na izkušnje, ki smo jih pridobili od udeleženk izobraževalnega programa, in sicer tako, da navedemo konkretne zapise s srečanj, ki so jih pripravile udeleženke izobraževanja. Vsako od treh poglavij vsebuje tudi konkretne vaje za krepitev spretnosti. Poglavja, ki sledijo in predstavljajo osrednji del priročnika, se nanašajo na analizo življenjske zgodbe, zasnovane na indeksu potreb po dolgotrajni oskrbi. Indeks potreb sestavlja osem kategorij in toliko je tudi podpoglavij osrednjega poglavja Pripovedovanje in zapisovanje življenjske zgodbe. V podpoglavjih opišemo vsebino posamezne dimenzije indeksa potreb ter podamo vprašanja, ki so izhodišče za pripoved in zapis dimenzije indeksa, ter konkretne

primere iz izobraževalnega programa. Zaključno poglavje priročnika obravnava možnosti in priložnosti za uporabo znanja, pridobljenega v izobraževalnem programu.

Posebno mesto v besedilu smo v zaključnem delu poglavij namenili dobrim mislim, idejam in razmišljanjem. Večina se nanaša na razmišljanja o sreči. Z njimi želimo bralce in uporabnike priročnika usmeriti v pozitivno mišljenje, ki daje moč in energijo za življenje.

Nekaj pozornosti želimo nameniti tudi rabi jezika, ki je v priročniku prevladujoč. Uporabljamo terminologijo, ki izhaja iz temeljnih konceptov socialnega dela, predvsem socialnega dela s starimi ljudmi, in temelji na etiki socialnega dela. V socialnem delu uporabljamo besedno zvezo star človek, rabo katere utemeljujemo s koncepti socialnega dela, ki temeljijo na spoštovanju ljudi, njihovega dostojanstva in človeške vrednosti. Besedno zvezo star človek uporabljamo na strokovnih dogodkih, predavanjih in v pisnih delih, v odnosu z ljudmi pa vedno preverjamo, kako želijo ljudje starostno oznako poimenovati in uporabiti. Takšno prakso razvijamo zaradi naše socialnodelovne usmeritve, ki upošteva uporabnike, jih vključuje kot aktivne soustvarjalce življenjskih rešitev, nam strokovnjakom, socialnim delavkam in delavcem, pa pripisuje vlogo raziskovalcev življenjskega sveta uporabnikov. To pomeni, da moramo pri svojem delu izhajati iz želja ljudi o tem, kaj želijo v svojem življenju doseči, morda spremeniti, doživeti. Pomembno vprašanje je, kakšni so njihovi življenjski cilji. Ljudje, ki se sprašujejo, ali je v starosti sploh mogoče ustvariti življenjske cilje, imajo resne težave s predsodki do staranja in starosti.

Nesmiselno je vsiljevanje besed, ki jih ljudje ne sprejemajo, pa tudi izmišljevanje novih izrazov, ki nas peljejo stran od sprejemanja staranja in starosti. Za spoštovanje staranja in starosti je nujno sebi in drugim priznati, da je to življenjsko obdobje tudi čas izvirnih osebnih možnosti ter ugodnih priložnosti za osebno in družbeno nenadomestljiva človeška dogajanja, ki jih je mogoče opraviti le v tem življenjskem obdobju. Staranje si v življenju sodobnega človeka in v človeški civilizaciji zasluži drugačno mesto, kot ga ima sedaj. Predvsem pa si moramo vsi priznati, da je starost nenadomestljivo življenjsko obdobje, brez katerega bi bilo naše življenje brez smisla, nepopolno in neizživeto. Ko bomo ponotranjili to spoznanje,

se ne bomo več ukvarjali z besedami in izrazi, saj bomo s spoštovanjem zrli v to življenjsko obdobje in si ga vsi neizmerno želeli.

Da bi spremenili sedanji odnos do staranja in starosti, se moramo od ljudi z izkušnjo staranja in starosti naučiti, kakšne so specifike tega življenjskega obdobja. Le oni nam lahko podajo verodostojno znanje in izkušnje, na katerih lahko gradimo prihodnost. Prav to želimo doseči tudi s tem priročnikom, zato smo njegovo vsebino zasnovali na pravih izkušnjah ljudi, ki so obiskovali naš izobraževalni program.

Jezik priročnika je poseben tudi v tem, da uporabljamo žensko obliko zapisov, kar izhaja iz dejstva, da so bile udeleženke našega izobraževalnega programa večinoma ženske in da so tudi v poklicu, stroki in akademskem svetu socialnega dela prevladujoče ženske. S tem ne želimo prezreti pomembne moške dimenzije, le prilagodili smo se prevladujoči večini.

Iskreno se zahvaljujemo vsem študentkam Modre fakultete, ki so se v zadnjih dveh študijskih letih udeleževale našega izobraževalnega programa in prispevale svoje zapise v ta priročnik. Posebna zahvala gre: Jožici Hribar, Mileni Murn, Mariji Gornik Kugler, Simoni Kozin Simič, Bojani Platinina, Majdi Filipič, Heleni Mešnjak, Miki Bidovec Pipan in Martini Šelhaus.

Posebna zahvala gre tudi študentkam in študentu mag. programa Socialno delo, ki so v š. l. 2023/24 obiskovali izobraževalni program Življenjske zgodbe v objemu spominov: Jani Cigan, Anji Slavec, Maruški Orlandi Kogej, Lei Habjan, Heleni Čoha, Davorju Čeperkoviću in Klari Vrščaj. Brez vas ne bi bilo tega besedila, za katero si želimo, da bi odprlo nadaljnje poti razvoja izobraževanja in za starost prijazno univerzo.

Jana Mali in Anže Štrancar

Ljubljana, 6. 10. 2025

Sporazumevanje

Sporazumevanje z uporabniki je ena ključnih veščin v socialnem delu, s katero udejanjamo metode in načela socialnega dela. Za raziskovanje in razumevanje življenjskega sveta uporabnikov socialnega dela je sporazumevanje osrednja metoda, s katero spoznavamo različne situacije in stiske, v katerih so se znašli ljudje, in ki nam pomaga razumeti specifične razmere, v katerih so ljudje v času našega stika z njimi. V središču je posameznik, uporabnik, ki mu s tehnikami sporazumevanja socialna delavka v pripovedi sledi, da lahko v nadaljevanju skupaj soustvarjata rešitve in želene izide. Po drugi strani nas sporazumevanje neposredno vpelje v odnos z uporabnikom, v dogovor o medsebojnem sodelovanju, kompetencah, nalogah in pristojnostih. Omogoča medsebojni dialog, ki ga oba udeležena v procesu pomoči potrebujeta za skupno delo in soustvarjanje rešitev.

Sporazumevanje temelji na medsebojnem spoznavanju, prilagajanju odnosov med sogovorniki, usklajevanju dogovorov ter preverjanju medsebojnega razumevanja, zlasti izrečenih besed in razumevanja izrečenih besed pri sogovorniku.

Za uspešno sporazumevanje potrebujemo znanje o načinih in oblikah pogovarjanja, posredovanja znanja, informacij, ubesedenja nebesednih občutkov, čustev in počutja. Potrebujemo znanje in spretnosti za besedno in nebesedno sporočanje.

Vedenje in nebesedne reakcije sogovornikov nam velikokrat povedo več kot njihove besede. Pozorni smo na to, kako skladne so izgovorjene besede z nebesednim izražanjem, denimo z držo telesa, gibanjem rok, glave in vsega telesa, predvsem pa z obrazno mimiko in (ne)nadzorovanimi kretnjami.

Sporazumevanje v socialnem delu razumemo širše od sporočanja ali pogovarjanja, saj je poleg različnih načinov in oblik komuniciranja pri sporazumevanju pomemben še medsebojni odnos med uporabnikom in socialno delavko. Odnos pa je ključen za udejanjanje socialnodelovnega ravnanja. S sporazumevanjem v socialnem delu torej dosegamo pogoje za delo z uporabnikom. Izraz sporazumevanje vključuje veliko kompleksnih situacij.

Tako kot smo različni ljudje, so med nami različni tudi vzorci sporazumevanja. Določajo jih kultura, v kateri smo odrasli in v kateri živimo, spol, starost, družbeni status in trenutne razmere, ki določajo naš življenjski svet. Demenca je npr. bolezen, ki se najpogosteje pojavlja v starosti in ki močno vpliva na sposobnosti sporazumevanja. Kadar oblikuje življenjski svet posameznika, je pomembno, da se znamo uspešno približati življenjskemu svetu človeka z demenco.

Pri vzpostavljanju stikov z ljudmi z demenco moramo izstopiti iz naših vsakdanjih vlog, obveznosti in obremenitev, opustiti rutinske dejavnosti, predvsem pa pozabiti zgolj na rabo besednega sporazumevanja (Mali idr., 2011). »Ljudje z demenco nas učijo, da spregovorimo v njihovem jeziku in na njihov način. Če želimo razvijati prakso, ki bo prilagojena njihovim potrebam, reševanju njihovih stisk in težav, potrebujemo znanje in spretnosti vzpostavljanja stika in s tem povezanega sporazumevanja. Izstopiti je treba iz načinov vsakodnevnega in rutinskega vzpostavljanja stikov, kot jih vzpostavljamo z ljudmi, ki nimajo izkušenj z demenco. Rutinsko ravnanje z ljudmi z demenco odpove vedno in v vseh situacijah. Ni splošno veljavnih pravil, kako se sporazumevati z ljudmi z demenco, ker vsak človek z demenco živi in doživlja demenco na svojevrsten način. Učinkovito pa je, če zavzamemo v odnosu z ljudmi z demenco takšno držo, da se od njih učimo. Le ljudje z izkušnjo demence lahko pokažejo, kako vzpostavljati stik z njimi, kako pristopiti do njih, kaj potrebujejo, si želijo in kakšne potrebe imajo« (Mali idr., 2011, str. 55-56).

Sporazumevanje med ljudmi vključuje tako besedne kot nebesedne vidike, ki se med seboj prepletajo in dopolnjujejo, pri čemer noben ni samostojen ali popolnoma ločen od drugega. Ne le besede, temveč tudi obrazna mimika, drža in gibanje telesa, pogled in ton glasu nosijo informacije, ki pomagajo razumeti odnose med sogovorniki in izražajo njihova čustva, stopnjo zaupanja ali občutek nadzora (Burgoon idr., 2021). Pomembno je razumeti, da nebesedni znaki niso samostojen jezik z jasno določenimi pravili ali besednjakom. Pomen posameznega giba ali izraza se oblikuje glede na kontekst, situacijo in medsebojni odnos med udeleženci (Patterson idr., 2023). V preteklosti je veljalo, da obstajajo univerzalni obrazni izrazi za veselje, jezo, žalost in druga čustvena stanja, ki jih lahko sogovorniki prepoznajo ne glede na kulturni kontekst. Vendar



Fotografija 2: Utrinek iz izobraževalnega programa.
Vir: Bor Slana.

so novejša raziskava, ki vključujejo različne kulture in manjše skupnosti, pokazale, da je razumevanje obraznih izrazov močno odvisno od kulturnega ozadja in socialnih navad. Zaznavanje in interpretacija obraznih izrazov sogovornikov se lahko razlikujeta glede na kulturni ali življenjski kontekst, zato je pozornost na situacijo in medosebno dinamiko ključna. Pri skupinskem pogovoru to pomeni, da lahko udeleženci z opazovanjem sedečega položaja, smeri pogleda, nagiba telesa ali tona glasu razberejo, kdo v skupini prevzema vodilno vlogo, kdo je sproščen in komu drugi zaupajo (Burgoon idr., 2021; Rodat, 2022). Zelo pomemben vidik pri obravnavi nebesednega sporazumevanja je tudi bližina med sogovornikoma, saj razdalja med ljudmi ni vedno enaka, temveč se spreminja glede na situacijo, medsebojne odnose in vedenjske vzorce sogovornikov (Patterson, 2023).

Sporazumevanje se lahko zaplete zaradi različnih dejavnikov, ki jih imenujemo komunikacijske ovire. Te so lahko besedne in nebesedne ter lahko bistveno vplivajo na uspešnost medosebne interakcije. Med besedne ovire sodijo npr. nepravilna uporaba vprašanj, prehitro podajanje

nasvetov, kritiziranje, obsojanje ali celo grožnje. Nebesedne ovire pa se lahko kažejo v neustrezni razdalji med sogovorniki, neprimernih kretnjah, pogledu, mimiki ali tonu glasu. Takšne ovire otežujejo vzpostavitev zaupanja in učinkovitega sodelovanja med strokovnim delavcem in posameznikom ter zmanjšajo uspeh procesa pomoči (Rodat, 2022). Sposobnost zaznavanja in ustreznega odzivanja na nebesedne znake lahko pomaga pri vzpostavljanju zaupanja, izražanju spoštovanja do sogovornikov in ohranjanju skladnosti skupinske interakcije. Pomembno je poudariti, da nebesedno sporazumevanje ni omejeno le na interakcijo med sogovorniki. Ti se med seboj sporazumevajo tudi, kadar niso neposredno osredotočeni drug na drugega, npr. med tiho prisotnostjo v skupini ali ob prehodu skozi prostor. Takšne nebesedne izmenjave so pogosto podzavestne in se izražajo skozi nehoteno vzajemno prilagajanje položaja, geste ali izraza (Patterson, 2023).

Celovito razumevanje sporazumevanja, ki vključuje tako besedne kot nebesedne dimenzije, udeležencem omogoča, da se bolje povežejo med seboj, izrazijo svoje občutke in zgodbe ter občutijo pripadnost skupini. Tak pristop spodbuja medsebojno razumevanje in ustvarja varno okolje, kjer lahko vsak udeleženec prispeva k skupnemu pripovedovanju, obenem pa razvija pozornost in občutljivost za signale drugih.

Sporazumevanje je torej oblika učenja, v katerem na podlagi raziskovanja in preučevanja zakonitosti sporočanja vsakega posameznika navezuje mo stike in odnose. Pri tem se učimo od ljudi in oni od nas. Medsebojni dialog sporazumevanja nas povezuje in omogoča pristne medčloveške odnose, v katerih ni prostora za nerazumevanje razlik, drugačnosti in odrinjenosti.

Za uspešno sporazumevanje je pomembno, da sogovornika upoštevamo kot enakovrednega člana pogovora, da smo pozorni, ali nas dobro sliši in razume, poleg besednega uporabljamo nebesedno sporočanje. Pogovor, ki temelji na besedah, je kompleksen, ker med pogovorom opazujemo sogovornika in povezujemo izrečene besede z neizrečenimi. Pozorni smo predvsem na to, kako je besedna govorica usklajena z nebesednimi odzivi. Kadar govorimo, naše besede podkrepi nebesedna govorica, npr. položaj rok, drža telesa, obrazna mimika ipd. Takrat je pomembno,

da spremljamo nebesedne odzive tistega, ki nas posluša. Na podlagi teh odzivov že lahko razberemo, ali se razumemo ali pa se nam je morda kje zataknilo. Ob morebitni nebesedni neusklajenosti je dobro še besedno preveriti, ali smo nebesedno govorico pravilno razumeli.

Sporazumevanje z ljudmi bi morali razumeti kot umetnost, v kateri vsakič znova, bodisi z istim človekom ali vsakič z drugim, odkrivamo, raziskujemo in preverjamo, kako se sporazumevati. Preverjeno je, da nam več izkušenj pri tem koristi, a če se stikom z ljudmi izogibamo, se tudi sporazumevanja ne moremo naučiti.

Ni splošno veljavnih pravil, priročnikov in navodil, četudi obstaja precej strokovnih in znanstvenih priporočil, kako se uspešno sporazumevati. Sporazumevanje je vedno nepredvidljivo, kot nekakšen test naših različnih sposobnosti. Nikoli ne vemo, kakšne bodo reakcije sogovornika ob naših sporočilih. Zato je sporazumevanje vedno nekakšno raziskovanje sebe in drugih. Prav v nepredvidljivosti pogovora je čar stikov in odnosov z ljudmi.

Vprašanja za diskusijo

- Kaj po vašem mnenju pomeni besedno sporazumevanje?
- Kaj po vašem mnenju pomeni nebesedno sporazumevanje?
- Kakšne so vaše izkušnje s kombiniranjem besednega in nebesednega sporazumevanja?

Poslušati in slišati

Poslušanje je pomembna spretnost v marsikaterem poklicu, med drugim je ena osrednjih veščin v socialnem delu. Vsekakor pa je tudi v vsakdanjem življenju pomembno, da znamo druge ljudi poslušati in razločevati med tem, kar nam drugi želijo povedati in sporočiti, ter tem, kar želimo slišati. Konflikti med ljudmi so namreč zelo pogosto posledica prav tega, da sporočila in informacije, ki jih želimo podati in predati drugim, ti drugi združijo s svojim razumevanjem našega sporočila, s svojo miselnostjo, kar nas spravi v nelagodje, lahko povzroči celo jezo ali razočaranje. Takšne situacije nam pokažejo, da obstaja razlika med poslušanjem kot aktivnostjo oz. dejavnostjo in slišanjem kot obliko razumevanja tega, kar je bilo povedano.

Vprašanja za diskusijo:

- Kakšne so po vašem mnenju posebnosti in podobnosti med poslušanjem in slišanim?
- Kako uskladiti to, kar poslušamo, slišimo in razumemo?

Če želimo spoznati sogovornico, v našem primeru gre za spoznavanje sogovorničine življenjske zgodbe, se moramo naučiti dobro poslušati. To pomeni, da nas naše misli ne smejo ovirati pri razumevanju sogovorničine pripovedi na tak način, da bi pripoved preoblikovali ali vanjo vnašali svoje besede. Tej pasti se lahko izognemo na različne načine. Ena od možnosti je, da med pripovedovanjem sogovornice preverjamo, ali smo jo pravilno razumeli. Npr. povzamemo, kar nam je povedala, skušamo uporabljati njene besede in izraze ter jo vprašamo, ali smo pravilno razumeli povedano. Druga možnost je, da si med pripovedjo delamo krajše zapiske, lahko uporabimo sogovorničine izraze, besede, morda narečje, in na podlagi zapisa vprašamo, ali smo pravilno razumeli povedano. Čeprav bomo tako morda prekinili miselni tok pripovedovalke, je to vsekakor bolje, kot da povedanega ne razumemo in kasneje morda v zapisu celo spremenimo pomen povedanega.

Vaja 1: Predstavitev

Kako se predstavim drugim ljudem?

Zamislite si različne situacije, v katerih se predstavljate drugim ljudem. Ali so te situacije identične? Se v različnih situacijah in okoljih predstavljate drugače? Kaj vas vodi pri tem? To je le nekaj vprašanj, na podlagi katerih si lahko zamislite sebe v različnih življenjskih okoljih in situacijah, ki od vas zahtevajo, da se predstavite drugim ljudem.

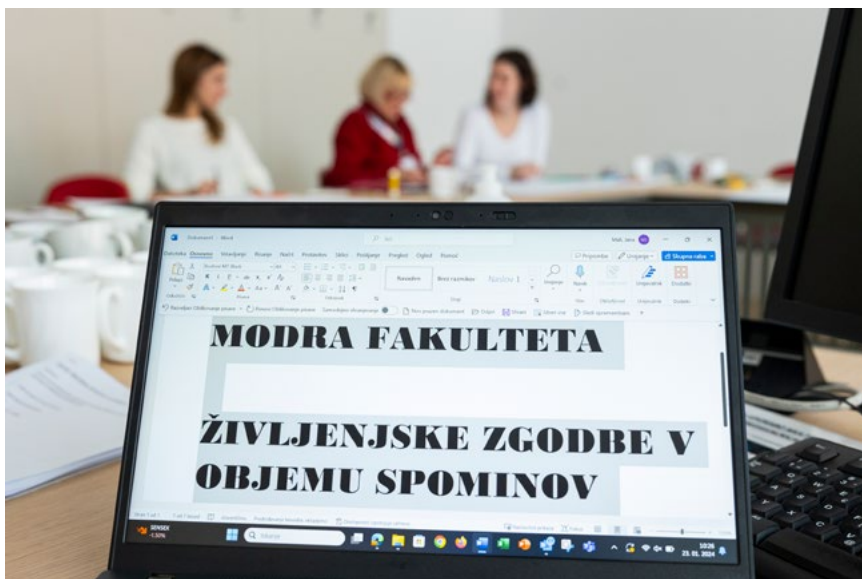
Jasno je, da je vaša predstavitev, denimo življenjepis, ki ga posredujete delodajalcu z namenom prepričati ga, da ste pravi za zaposlitev, povsem drugačen od življenjske zgodbe, ki jo pripovedujete človeku, s katerim ste se pravkar spoznali. Kljub temu pa so določene značilnosti, ki jih je smotrno izpostaviti v obeh primerih.

Odgovorite na naslednja vprašanja:

1. Kaj je zame najbolj značilno?
2. Kaj druge pri meni najbolj prevzame, očara?
3. Po čem si me ljudje zapomnijo?

Poslušanje predstavitve sogovornice naj bo empatično. Poteka naj tako, da bo pripovedovalka vašo izraženo nebesedno govorico (položaj telesa, geste ipd.) razumela tako, da ste se vživeli v njeno pripoved. Tako boste pokazali, da razumete povedano ter da pripovedovalko spoštujete in seanimate za njeno pripoved oz. predstavitev, življenje in življenjske izkušnje.

Na ta način so v našem izobraževalnem programu nastali dobri zapisi predstavitev modrih študentk. Na tem mestu predstavljamo prvega, v poglavju 4.1 pa drugega.



Fotografija 3: Utrinek iz izobraževalnega programa.
Vir: Bor Slana.

Primer 1

Alenka je zelo zanimiva oseba. Na trenutke se ti zdi, da je nezainteresirana, vendar je to samo preblisk. Ko se začneš z njo pogovarjati, pravzaprav ugotoviš, da je skrivnostna v povezavi s svojo družino in neverjetno strastna, ko govori o svojem poklicu.

Rodila se je v Slovenj Gradcu in kasneje je živela v Dravogradu. V njej je nekaj uporniškega. Zdi se mi, da ni nikoli počela stvari, ki so jih od nje pričakovali. Nikoli se ni podrejala večini, ampak je v življenju plula po svoji poti. Ko so vsi pričakovali, da se bo odločila za šolanje na gimnaziji na Ravnah, ki so oddaljene samo 10 km, se je odločila za približno 60 km oddaljeni Maribor. Zakaj? Zato, ker se na Ravnah pogovarjajo o modi, v Mariboru pa je resno šolanje.

Zanimiva je bila tudi odločitev za študij. Delala je sprejemne izpite na medicinski fakulteti, da bi dokazala, da to zmore. Pa ni študirala medicine. Tri tedne pred pričetkom študijskega leta so bodoče študente povabili na fakulteto in jim pokazali negativne plati zdravniškega poklica, ki pa ji niso bile všeč. Zato je začela razmišljati o biotehnični fakulteti, ki pa je bila samo v Ljubljani.

Pot jo je zanesla tudi na filozofsko fakulteto. Sprehodila se je po nadstropjih in izbirala v skladu s svojo specifično učno težavo – disleksijo. Ta težava z branjem je šele v kasnejših letih dobila ime, prej pa je bila samo »nesposobnost« branja na glas. Odločila se je za študij zgodovine in geografije. Po enem letu je odnehala, ugotovila je, da v srednji šoli ni pridobila zadostne podlage. Vrnila se je v Maribor in se vpisala na pedagoško akademijo – smer zgodovina in družbeno moralna vzgoja. Kasneje se je vrnila na filozofsko fakulteto, kjer je dokončala drugo stopnjo univerzitetnega študija zgodovine in sociologije. To, da je tudi magistrirala, omeni samo mimogrede. Najbrž je morala prehoditi uso to pot, da je našla svojo karierno pot v poučevanju.

Svoj dom je našla v Mariboru, prav tako prvo službo v Šolskem centru TAM, kjer je poučevala zgodovino. Ko je gigant TAM končal v stečaju, je ista usoda doletela tudi Šolski center. Skupaj z več tisoč zaposlenimi jo je po šestih mesecih »na čakanju« doletela usoda prijave na zavodu za zaposlovanje. Po treh mesecih brezposelnosti je našla zaposlitev kot ravnateljica Centra obšolskih dejavnosti, kasneje pa se je prijavila na prosto delovno mesto učitelja zgodovine, sociologije, družboslovja, prava, psihologije prodaje ... na Poslovno komercialni šoli. Ves čas pa jo je spremljala misel, da bo poučevala, dokler bo razumela otroke. In razumela jih je 42 let.

Zdaj je upokojenka in še vedno živi v Mariboru. Občasno pa jo pot zanese v Lendavo, kjer imata z možem starejšo hišo, ki jo uporabljata kot vikend. Pri tem pa ni brezbrizna obiskovalka, temveč se pogloblja v zgodovino kraja in trenutno situacijo.

Kot upokojenka ne miruje, še vedno sodeluje pri pripravi učbenikov, kot je počela v času rednega službovanja. Išče tudi možnosti dodatnega udejstvovanja na svojem strokovnem področju. S ponudbo v Mariboru ni zadovoljna. Zato se ji ni težko pripeljati v Ljubljano z vlakom in poiskati institucije, ki ji ponujajo zanimive vsebine.

Danes trka sreča na vrata...
In tako je vsak dan.

– Pam Brown (roj. 1928)

Zapisovanje

Zgodovinsko gledano je bilo zapisovanje pogosto razumljeno kot pokazatelj strokovne usposobljenosti ljudi. S pisanjem pokažemo, da smo pismeni, da znamo ustno izročilo zapisati, torej preoblikovati v drugačno obliko od izgovorjene. Kaj ostane v današnjem svetu dalj časa prisotno – povedano ali zapisano –, je svojevrstno vprašanje, ki mu na tem mestu ne bomo namenili veliko pozornosti. Za namen našega izobraževalnega programa Življenjske zgodbe v objemu spominov smo se lotili predvsem naslednjih vprašanj:

- V kakšni obliki naj bo zapis življenjske zgodbe: na papirju, na računalniku, v obliki plakata ipd.?
- Kako naj poteka zapisovanje: kdo zapisuje pripoved, do kdaj pripravi zapis, kako naj poteka pregledovanje zapisa, kako vnašati popravke v zapis ipd.?
- Kako ustvariti in negovati dialog med pripovedovalko in zapisovalko?
- Kako zapisovati z vidika krepitve moči, npr. katere vidike pripovedi v zapisu izpostaviti tako, da bo iz zapisa razvidna moč, pozitivni elementi pripovedi ipd.?

Zapisovanje je še ena od spretnosti v socialnem delu, saj se od socialnih delavk pogosto pričakuje, da svoje delo pisno dokazujejo. Zapisovanje in pisanje sta v socialnem delu pogosto označena kot administrativno delo, s čimer se mu zmanjšuje pomen in dodaja pridih nepomembnega dela.

Poleg strokovnih in administrativnih zapisov ima v izobraževanju socialnih delavcev posebno mesto reflektivno pisanje. Kot poudarja Segev (2024), je reflektivno pisanje eden ključnih ciljev izobraževanja in oblikovanja profesionalne identitete, torej procesa, v katerem študentke postopoma začnejo razmišljati, čutiti in delovati kot socialne delavke. Pisanje reflektivnih dnevnikov je pri tem izjemno učinkovito orodje, saj omogoča povezovanje teorije in prakse, ozaveščanje osebnih odzivov na strokovne izzive, razvijanje empatije ter kritično ocenjevanje lastnih odločitev. Teoretično izhodišče za tak pristop ponuja Mezirowova *teorija transformativnega učenja* (Lillis in Rai, 2011), ki pojasnjuje, da se profesionalna rast začne, ko posameznik naleti na situacijo, ki zamaja njegove dosedanje

predstave. Skozi premišljeno pisanje lahko študentka (ali strokovnjakinja) poveže osebne izkušnje z novim znanjem in tako oblikuje globlje razumevanje, ki vodi do sprememb v praksi. Dnevniški zapisi delujejo na kognitivni ravni (razjasnjevanje pojmov in dogodkov), čustveni ravni (predelava odzivov) in osebni ravni (razmislek o lastni vlogi in mejah). Refleksivno pisanje ni le učni pripomoček v času študija, temveč lahko postane dolgoročna praksa, ki pomaga ohranjati profesionalno usmeritev in etično občutljivost ter med drugim preprečuje izgorelost. Zapisovanje je v socialnem delu neločljivo povezano z vprašanji moči, identitete, etike in strokovne presoje ter ima ključno vlogo pri kakovostni podpori ljudem, ki se znajdejo v stiku s socialnovarstvenimi sistemi.

Študentke socialnega dela se učijo že med študijem v zapisih reflektirati dogajanje in občutke na vajah, v predavalnici in na praktičnem usposabljanju. Poseben poudarek pri predmetih prvega letnika je na učenju pisanja t. i. refleksij, ki imajo točno predpisan okvir, določen z obliko, številom odstavkov in vsebino. Enako obliko imajo tudi dnevniški zapisi oz. t. i. dnevnik prakse pri predmetu Praksa. Za vsak dan opravljene prakse morajo študentke pisati refleksijo (dnevnik prakse). Pisanje refleksij v tej obliki je obvezno tudi na vajah pri različnih strokovnih predmetih. Asistent, ki vodi mentorska srečanja na fakulteti oz. vaje pri teh predmetih, vse refleksije oz. dnevnike prakse dosledno prebere ter študentki vrne zapis s komentarji in usmeritvami. Mesec idr. (2022, str. 22) pravijo, da ima dnevnik prakse v okviru študija socialnega dela pomembno vlogo pri spremljanju strokovne rasti študentke. Gre za osebni zapis, v katerem beleži izkušnje, razmišlja o svojem doživljanju ter povezuje pridobljeno znanje s konkretnimi življenjskimi situacijami. Dnevnik je hkrati prostor za refleksijo in orodje za dialog z mentorjem na fakulteti, ki študentko spodbuja k analizi in razumevanju lastnega delovanja. Zapisovanje poteka redno, za vsak dan na praksi ali za dogodek, povezan s prakso (in tudi za vsake vaje pri študijskih predmetih posebej). Vnosi so urejeni kronološko, z datumom, trajanjem in vsebinskim naslovom. Vsebina je podana v štirih delih: opis dejstev, avtorjev pogled s preverjanjem pri vpletenih, osebni odziv ter spoznanja za prihodnje delo. Dnevnik zajema opis in razmislek o neposrednih izkušnjah z uporabniki, srečanju z mentorjem in strokovnih dogodkih. Izbrani odlomki se uporabljajo v mentorski skupini kot

učni primeri. Mentor pregleda dnevnik ter poda povratne informacije in usmeritve, tako da refleksija postane živ dokument strokovnega razvoja.

Pisanje vedno nudi varen, intimen prostor za izražanje občutkov, ki pogosto pridejo do izraza šele, ko so zapisani. Refleksija postane ogledalo, ki nam pomaga ozavestiti vzorce vedenja, predelati čustva ter oblikovati cilje za prihodnost.

V našem izobraževalnem programu so udeleženske v refleksijah zapisov pogosto navajale presenečenje nad tem, kar so prebrale o sebi. Čeprav je šlo za zapis njihove pripovedi, njihovega življenja in življenjskih izkušenj, še nikoli niso videle svojih izkušenj zapisanih. Presenečene so bile tudi nad tem, koliko strani zapisa je nastalo iz ene same pripovedi. Element presenečenja je bil tudi v tem, da so zapisovalci v zapis pogosto dodali kak drobec pohvale (denimo na račun videza). Nekateri so v zapisu izrazili celo refleksijo slišane, in sicer tako, da so pripovedovalke življenjske zgodbe šele ob prebiranju zapisa spoznale, kako močno osebnost izražajo in kako pomembne izkušnje so v življenju pridobile. Zapisovanje se je s tem izkazalo kot neke vrste umetnost, ki ni prirojena in nima neposredne povezave z našo nadarjenostjo za pisanje, temveč se lahko takšnega načina zapisovanja naučimo.

Kako preprosta in skromna stvar je sreča...

Vse, kar je potrebno, da občutimo, da je sreča tukaj in zdaj, je preprosto in skromno srce.

– Nikos Kazantzakis (1883–1957)



Fotografija 4: Utrinek iz izobraževalnega programa.
Vir: Bor Slana.

Pripovedovanje in zapisovanje življenjske zgodbe

Pripovedovanje je splošno razširjena oblika človeškega sporazumevanja. S pripovedovanjem ljudje prenašajo izkušnje, znanje in vrednote, oblikujejo skupno identiteto ter ustvarjajo pomene dogodkov. Gre za proces, ki združuje besede, strukturo in ritem v celoto, ki poslušalcu omogoča, da si dogajanje predstavlja in ga doživi na svoj način. Čeprav je pripovedovanje univerzalna oblika sporazumevanja, ima v različnih strokah posebno vlogo in pomen. V socialnem delu pripovedovanje ni le prenos informacij, ampak orodje za razumevanje, podporo in spremembo posameznikovih življenj. Skozi pripoved se ne prenašajo zgolj dejstva, temveč tudi čustva, vrednote in osebni pomen dogodkov, kar odpira prostor za razumevanje in povezovanje. Za socialno delavko poslušanje in soustvarjanje pripovedi pomeni vstop v življenjski svet uporabnika, kjer gradimo zaupanje, empatijo in možnosti za življenjsko spremembo.

Hall (2001) opozarja, da je naracija univerzalna praksa, prisotna v vseh znanih družbah, od ustnega izročila prvotnih skupnosti do sodobnih medijskih oblik. Ne glede na tehnološki ali kulturni okvir ostaja bistvo enako – prek zgodb ljudje posredujejo izkušnje, oblikujejo pomen svojih doživetij in ustvarjajo skupno identiteto. Zgodbe niso zgolj opis dogodkov, temveč kompleksen preplet pomenov, čustev in vrednot, ki jih posamezniki vnašajo v svojo komunikacijo. Urek (2001; 2005) izpostavlja, da pripovedovanje deluje na več ravneh hkrati. Na eni strani gre za kognitivni proces, v katerem človek strukturira svoje izkušnje in jih umešča v razumljiv okvir, na drugi strani pa za socialno interakcijo, ki omogoča povezovanje med ljudmi. Skozi zgodbe se ne prenašajo samo dejstva, temveč tudi čustva, normativne usmeritve in kulturni vzorci. To pomeni, da vsaka zgodba nosi dvojno sporočilo – tisto, kar je izrečeno, in tisto, kar je implicitno prisotno v načinu pripovedovanja, izbiri besed, tonu in strukturi naracije. Hall (2001) dodaja, da ima vsaka pripoved notranjo strukturo, ki je sestavljena iz osnovnih gradnikov: dogodkov, oseb, prostorskega in časovnega okvira ter perspektive pripovedovalca. Ti elementi so med seboj prepleteni in skupaj tvorijo narativno celoto. Zgodba lahko sledi linearni, kronološki strukturi ali pa je razporejena tako, da ustvarja napetost, presenečenje ali retrospektivno razumevanje. Zato je oblika pripovedi bistvena, saj vpliva na to, kako poslušalec razume in interpretira vsebino. Urek (2005) to razumevanje dopolnjuje s poudarkom

na ritmu in tempu pripovedi, ki pomembno oblikujeta poslušalčevo izkušnjo. Hitrost, premori, ponovitve in poudarki niso zgolj estetski elementi, temveč nosilci pomena, ki vplivajo na to, katere informacije se vtisnejo v spomin in kako jih poslušalec čustveno doživi.

Funkcije pripovedovanja so večplastne. Hall (2001) opozarja na vlogo pripovedovanja pri ustvarjanju pomena – ljudje svoje izkušnje osmislijo tako, da jih povežejo v koherentno zgodbo, kar jim omogoča orientacijo v življenju in občutek kontinuitete lastne identitete. Poleg tega pripovedovanje omogoča prenos znanja in vrednot, saj ohranja kolektivni spomin in utrjuje kulturne norme. Prav tako igra pomembno vlogo pri vzpostavljanju in krepitvi medosebnih odnosov, saj skupno deljenje zgodb krepi občutek pripadnosti in medsebojnega razumevanja. Urek (2001) k tem vidikom dodaja terapevtsko dimenzijo naracije. Pripovedovanje lahko služi kot način predelave travmatičnih izkušenj, saj posamezniku omogoča, da o bolečih dogodkih spregovori v varnem prostoru pripovedi in jih s tem čustveno predela. Hkrati pripovedovanje krepi občutek lastne vrednosti, saj posamezniku daje možnost, da svojo življenjsko zgodbo predstavi na način, ki poudarja njegove moči, odpornost in dosežke. Tako naracija ne deluje le kot ogledalo preteklosti, temveč kot orodje za preoblikovanje prihodnosti.

V sodobnih pristopih socialnega dela se pripovedovanje pogosto povezuje s koncepti krepitve moči (Hall, 2001; Chan in Sage, 2005; Urek 2005). S poslušanjem osebnih zgodb uporabnikov se razkrivajo ne le individualne izkušnje, temveč tudi sistemske neenakosti in oblike marginalizacije. To pomeni, da je vsaka zgodba tudi potencialno politično dejanje, ki lahko spodbuja kritično refleksijo in družbene spremembe. Vendar pa Chan in Sage (2005) opozarjata, da se lahko pomen pripovedovanja izrodi, če osebne izkušnje obravnavamo le kot čustveni moment brez povezave s širšim družbenim kontekstom. S tem obstaja tveganje, da pripoved postane izoliran dogodek, ki pri poslušalcu vzbudi empatijo, ne pa tudi razumevanja za sistemske spremembe.

Voronka in Grant (2022) nadalje poglobljata kritični pogled na vključevanje pripovedovanja v socialno delo in izobraževanje. Po njunem mnenju je v sodobnih praksah pogosto prisotno pričakovanje, da bodo

uporabniki storitev svoje osebne zgodbe delili kot del svojega dela ali izobraževalnega procesa. Čeprav se takšno vključevanje pogosto predstavlja kot način, da ljudem daje več moči in glasu, raziskava pokaže, da se te zgodbe pogosto zlijejo v ustaljene vzorce (npr. v pripovedi o poti od kriznih časov do izboljšanja situacije). Takšne naracije lahko nevede utrjujejo individualizirano razumevanje težav, pri čemer se sistemske okoliščine marginalizacije zabrišejo. Voronka in Grant (2022) opozarjata, da se lahko osebne zgodbe v institucionalnih okoljih komodificirajo (osebne zgodbe ljudi, ki so pogosto zelo intimne in čustvene, obravnavajo kot izdelek, ki ga je mogoče ponuditi občinstvu, študentom ali institucijam) in postanejo blago, ki krepí ugled organizacij ali izobraževalnih ustanov, ne da bi to nujno vodilo k dejanskim spremembam v politiki ali praksi. Zato poudarjata, da je naloga socialnih delavk in pedagogov spodbujati pripovedovanje, ki ne izolira osebne izkušnje, temveč jo povezuje z družbenimi strukturami in političnim kontekstom.

Čeprav je pripovedovanje univerzalno, ima v socialnem delu poseben pomen. Poslušanje in soustvarjanje zgodb je ključno za razumevanje uporabnika, gradnjo zaupanja in krepitev občutka lastne vrednosti. Narativni pristop v socialnem delu omogoča, da se življenjska zgodba preoblikuje tako, da odpira pot k pozitivnim spremembam. Pri tem pa je pomembno ohraniti kritičen razmislek o tem, kako so osebne zgodbe umeščene, interpretirane in uporabljene, da ostanejo sredstvo resnične krepitev moči posameznikov. Tako pripovedovanje v socialnem delu deluje kot komunikacijska, transformativna in politična praksa, ki povezuje razumevanje, podporo ter spodbujanje osebne in kolektivne rasti.

Z nekoliko daljšim in podrobnejšim uvodom v to poglavje smo želeli poudariti osrednjo usmeritev našega poklica, na kateri temeljijo tudi številne konkretne metode pomoči v socialnem delu. Ena od metod, ki se uporablja tudi v dolgotrajni oskrbi, je metoda osebnega načrtovanja in izvajanja storitev. V izobraževalnem programu Življenjske zgodbe v obsevu spominov smo se osredinili na prvi del metode, ki ga sestavljata življenjska zgodba in njena analiza na osnovi posameznikovih potreb. V nadaljevanju najprej predstavimo elemente življenjske zgodbe in nato še njeno analizo.

4.1

Življenjska zgodba

Življenjska zgodba¹ je osebna pripoved posameznika o pomembnih dogodkih, odnosih in prelomnicah, ki so ga v življenju oblikovali. Gre za subjektivno izkustveno konstrukcijo, v kateri človek izbere, kako bo predstavil dogodke, doživetja, odnose in prelomnice, ki so ga oblikovali. Življenjska zgodba ni le zaporedje dejstev, temveč način, kako človek daje smisel svojemu življenju, saj sam izbere, kaj bo poudaril, in poveže izkušnje v celotno pripoved. Vsaka življenjska zgodba je edinstvena. Obenem ima družbeni pomen in omogoča stik z drugimi, krepi razumevanje ter prenaša skupne vrednote in izkušnje.

Sogovorniki nam navadno povedo veliko o sebi. Zato je za zapisovalca pomembno, katera dejstva iz življenja sogovornika bo poudaril in katera izpustil iz zapisa. Paziti moramo na kompozicijo besedila in po potrebi skrajšati določene dele pripovedi.

Primer 1

Kljub temu, da je gospa M. Š. na prvi pogled videti krhka in mila, je v resnici borka, saj kljub ločitvi od majhnega, pogosto bolnega sina, pogostim selitvam iz enega najemniškega stanovanja v drugo in dolgi poti do lastnega stanovanja živi kot mama samohranilka. Njena največja ljubezen je njen sin. Kljub težavam, s katerimi se je srečevala pri njegovi vzgoji, je nanj izredno ponosna, predvsem na njun iskren in odprt odnos ter na medsebojno spoštovanje. Ob razhodu z nekdanjim možem je M. Š. najbolj bolelo, da mož ni znal sodelovati pri sinovi vzgoji ter prisotnost nenehnega tekmovanja v sinovo škodo.

Rojena je v Opatiji, z družino je živela na Primorskem, v Jelšanah. Oče jo je naučil, da lepoto in srečo najdemo v majhnih, preprostih stvarih, nanjo je prenesel tudi ljubezen do živali. Kljub temu, da je bil majhen človek, je bil zanj velik. Oče jo je navdušil nad pravljicami, ki jih je pripovedoval, ko je bila majhna deklica. Pravi, da so se v njihovi domači hiši zbirali vsi vaški otroci, ki so poslušali očetovo pripovedovanje pravljic. M. Š. tudi sama piše. Izdala je

1 Povzeto po Flaker idr. (2013, str. 77–93).

v Trstu nagrajeno pesniško zbirko *V trepetanju smisla* in osem knjig, prva je bila posvečena njenemu očetu. Mama M. Š. je bila delovna in skrbna ženska, po poklicu učiteljica, zanjo najboljša učiteljica. M. Š. je šolanje pripeljalo v Ljubljano, kjer je njen dom še danes.

M. Š. je ženska, ki se zna boriti zase, življenje jo je velikokrat pripeljalo na dno, a se ji je vedno znova uspelo pobrati. Zase pravi, da je čustvena, malce preveč zamerljiva, izredno komunikativna, mila in pozitivna, prizadenejo pa jo usakršne krivice – želi si, da bi jih imela moč popraviti. Izredno uživa v naravi, kjer je odrasčala, njena želja je bila študij botanike, a jo je življenje pripeljalo do študija slavistike. Želi si imeti lasten majhen vrtiček, kjer bi lahko uspevala njena zelenjava in zelišča. M. Š. je samouk kitare, rada poje, predvsem doma, prepeva pa tudi v bratovem ansamblu. Sproščanje in užitek ji pomeni kuhanje, predvsem tisto brez receptov in z uporabo mnogih zelišč.

M. Š. pove, da sta ji pri drugih vseh prijaznost in človečnost. Ljudi ne obsoja glede na izobrazbo, poklic, vero ali kraj izvora, pomembno je le, kakšni so do sočloveka. Poudari, da je kmečka pamet ključ.

4.2

Analiza življenjske situacije: indeks potreb

V tem priročniku smo pri pripovedi življenjske zgodbe oz. za opisovanje in analizo življenjskega sveta uporabili kategorije dolgotrajne oskrbe, ki jih imenujemo *indeks potreb* in so natančno opredeljene v več naših knjigah, npr. *Dolgotrajna oskrba: očrt potreb in odgovorov nanje* (Flaker idr., 2008), *Dolgotrajna oskrba v Mestni občini Ljubljana* (Mali, 2013) ter *Hitra ocena potreb in storitev* (Flaker idr., 2019). Indeks potreb sestavlja osem glavnih kategorij, s katerimi poskušamo pokriti celoten razpon življenjskega sveta:

1. Stanovanje: bivališče, dom
2. Delo in denar: zaposlitev in materialna preskrbljenost
3. Stiki in družabnost: medsebojni odnosi

4. Vsakdanje življenje: preživljanje vsakdana
5. Življenjski dogodki: institucionalna in izveninstitucionalna kariera
6. Zadrege: nelagodje v medsebojnih odnosih in interakcijah z ljudmi
7. Institucionalna kariera: odnosi med uporabniki institucij in predstavniki institucij
8. Moč in cilji: neumeščenost, samostojnost in pripadnost, odvisnost od drugih

V nadaljevanju najprej predstavljamo ključne značilnosti posamezne kategorije in podajamo primere iz našega izobraževalnega programa.



Fotografija 5: Utrinek iz izobraževalnega programa.

Vir: Arhiv Katedre za dolgotrajno oskrbo.

4.2.1

Moj dom

Osnovna potreba vsakega posameznika je potreba po stanovanju, potreba biti kje. Poleg osnovne funkcije zavetja pred vremenskimi razmerami ima stanovanje še celo vrsto socialnih funkcij. Stanovanje oz. bivališče je prostor za druženje s prijatelji in ustvarjanje družine, je prostor za shranjevanje potrebščin in drugih stvari. Stanovanje nam omogoča zasebnost. To pride še posebej do izraza v zavodih, kjer sobe stanovalcem pomenijo prostor, kamor se lahko umaknejo pred drugimi, kjer so lahko sami in kjer imajo pravico, da jih drugi ne motijo.

Stanovanje nam daje naslov stalnega bivališča in s tem eno od osnovnih birokratskih podlag naše identitete.

Vendar pa se pri ljudeh, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, pojavlja cela vrsta različnih situacij, ki kažejo na to, da jim vprašanja, vezana na stanovanje ali bivanje, povzročajo stiske. Tisti, ki so institucionalizirani, pogosto izgubijo stanovanje in stvari, ki so jih imeli v njem shranjene, nimajo se kam vrniti, za organizacijo življenja v novem, drugačnem prostoru pa tudi ne zadosti denarja. Drugi, ki jim institucionalizacija trka na vrata, imajo težave pri vzdrževanju stanovanja, bodisi stanovanjskega razmerja oz. pravice do stanovanja bodisi skrbi za varno in udobno življenje v njem.

Stanovanje lahko postane neuporabno, nefunkcionalno, ko človek zaradi starosti ali nesreče postane slabše gibljiv, ali mu ne omogoča več samostojnega življenja, ker se zaradi demence v njem ne znajde več.

Različne so situacije, ko ljudje potrebujejo drugačne prostore, v katere se lahko začasno umaknejo, jih ustrezno opremijo ali v njih dobijo storitve, ki jim zagotavljajo kakovostno življenje v skupnosti. Pomembno je, da v njih vzdržujejo dejavnosti, ki jih zmorejo in ki jim zagotavljajo, da ostanejo v prostoru, v katerem se počutijo domače.

Vaja 2: Pogovor na temo bivanja in bivališča

- Kje živim/kje bi rada živela?
- S kom živim?
- Zasebnost – imam mir, lahko povabim prijatelje? Ureditev stanovanja, kaj mi je pomembno?
- Sostanovalci? Se z njimi razumem? Bi raje bila sama (ali obratno, če sem sama, bi raje živela še s kom)?

Primer iz našega izobraževalnega programa:

1. STANOVANJE: Življenjski prostor, stanovanje

1.) Kje so živeli

Petra je prva štiri leta živela s sestro na Štajerskem pri stari mami. Oče je bil gradbenik in oba starša sta bila vezana na terensko delo. Na začetku so se videvali enkrat na mesec in 14 dni med počitnicami. Kasneje sta starša ob sobotah hodila domov z vlakom do Rute, v nedeljo pa sta se vračala na delo. Stara mama jima je bila kot mama.

Ko je bilo mogoče, so se preselili v Ljubljano in so eno leto živeli za Bežigradom, kasneje pa so se preselili v dvosobno stanovanje v Zeleni jami. V eni sobi so živele sestra, ona in nekaj časa (okrog tri leta) tudi babica. Oče je šel v Nemčijo študirat, mama je pustila službo in medtem poleg svojih pazila še druge otroke, da je kaj zaslužila. Oče je ves čas pošiljal domov dohodke iz Nemčije. Sestra je bila tri leta starejša ter je šla študirat geografijo in sociologijo. Petra se spominja, da se je za maturo učila na ljubljanskem gradu, ker doma ni imela svoje sobe.

Tu je bila do leta 1982, ko je šla na svoje, v najemno stanovanje na obrobju Ljubljane. Skupaj s fantom sta kupila stanovanje v ljubljanskem naselju, Petrin delež, vložek za nakup, je bil večji. Po treh letih je prišlo do delitve skupnega vložka v stanovanje in Petra je kupila malo manjše stanovanje. Sedanji mož se je kasneje preselil k njej in po rojstvu sina sta se preselila v štirisobno stanovanje v drugo ljubljansko naselje, kjer stanuje že 31 let.

2) Kje živijo sedaj

V stanovanju, ki je v tretjem nadstropju (od desetih) stanovanjskega bloka s 95 stanovanji, je duigalo. Petra ima svojo delovno sobo, oz. kabinet (10 m²). Imajo krasen razgled na tri strani: kuhinja in dnevna soba sta obrnjeni na vzhod, delovna soba na sever, otroška soba in spalnica gledata na zahod.

Sin se je medtem, v času korone, že odselil v stanovanje moževe pokojne tete, ki ni imela otrok. Pred tem so stanovanje obnovili in ga nekaj časa oddajali turistom.

Petra ima do svoje ostarele mame, ki živi sama, le 1,5 km. Do nje gre lahko večkrat kar peš.

V lasti so imeli tudi vikend, vendar so ga pred dvema letoma zaradi moževega zdravstvenega stanja prodali. Vikend je namreč pomenil dodatno delovno obremenitev za oba.

3.) Kje bi še radi živeli

Petra se sedaj udeležuje različnih aktivnosti za starejše v bližnjih društvih. Mož je na tem področju manj aktiven, rad pa hodi na sprehode in postori kaj doma.

Dokler bosta oba zdrava in gibljiva, imata namen ostati v tem stanovanju, kjer bivata sedaj. Tudi stroškovno dve pokojnini zadostujeta za pokrivanje stroškov in drugih izdatkov. Če bi eden od njiju ostal sam, bi bilo drugače. Petra se ne obremenjuje z mislijo, da bi šla v dom starejših občanov, če ne bi zmogla skrbeti zase. To se ji zdi pametna izbira, ker ne bi bila rada v breme sinu. Upa, da se bodo razmere v domovih za starejše izboljšale in da bo dovolj mest, postelj in domskega osebja.

To so stvari, ki jih najbolj cenim: svetloba temno modrega neba, mir tihih gričev, zavetje gozdov ... A najbolj od vsega, če to spremljata prijateljstvo in veselje.

– Henry van Dyke (1852–1933)

4.2.2

Zaposlitev in materialna preskrbljenost

Ena od osnovnih človekovih potreb in določnic je delo – dejavnost in ustvarjalnost. Je potreba sama po sebi, saj brez dela ni človeškega življenja. V sodobni družbi je delo neločljivo povezano s potrebo po materialni preskrbljenosti, zato ga razumemo kot način, sredstvo in orodje za preživetje in zadovoljevanje potreb.

Delo kot potreba je prisotno v vseh obdobjih našega življenja, na življenjski poti nas spremlja od mladosti do starosti.

V vsakdanjem življenju si z delom organiziramo življenje. Vendar so razsežnosti dela širše. Z delom si izoblikujemo osebno identiteto, pojmovanje o sebi, saj se pri delu združujemo z drugimi in tako oblikujemo življenjski svet. Z delom se počutimo koristni, saj si z učinki dela najlažje predstavljamo naš prispevek k obstoju družbe.

Plačano delo nam v družbi omogoča pridobivanje različnih statusov, s katerimi smo upravičeni do pravic kot polnopravni državljani. Vendar za vse tovrstne ugodnosti potrebujemo zaposlitev, delovno mesto, službo.

Druga plat dela je neplačano delo ali delo v senci, ki ima prav tako pomembno identitetno in družbeno vrednost, a prav tega sodobna družba pogosto ne priznava. Družbena vrednost dela se meri v denarju. Denar je sicer neposredno vezan na delo, zato se pri ljudeh, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, še posebej dobro pokaže, kako brez dela in denarja ni mogoče spremeniti življenjske zgodbe, tako da bi rešili posameznikove stiske in zagate. Po drugi strani pa imajo stari ljudje, skupina ljudi, ki potrebuje dolgotrajno oskrbo in na podlagi preteklega dela prejema denar, prav tako potrebo po tem, da so aktivni, da nekaj delajo.

Ob upokojitvi ljudje pogosto doživljajo krize,² saj so še vedno vpeti v delovni čas, določen z delom na delovnem mestu. Naenkrat imajo preveč časa, ne vedo, kaj naj z njim, zato se počutijo nekoristne, njihovo življenje pa postaja brez smisla. Pomembno je, da si najdejo nove aktivnosti, nove zaposlitve, po drugi strani pa potrebujejo tudi prosti čas, ki je zapolnjen

2 Pečjak (1998) govori o sindromu upokojitve.

z drugačnimi aktivnostmi. Vse skupaj tvori identiteto njihovega vsakdanjega življenja.

Vaja 3: Pogovor o oblikah in načinih zaposlitve ter materialni preskrbljenosti

- Kaj delam/kaj bi rada delala?
- Kakšno izobrazbo imam? Kaj delam? Kaj sem še delala v življenju? Kaj sem po poklicu? S čim se še ukvarjam, kakšne hobije imam? Kaj me zanima? Na kaj sem ponosna? Kaj mi daje zadovoljstvo?
- Znanja, spretnosti, poklic, izdelki: kaj znam, kakšne spretnosti imam? Kaj bi se rada še naučila?
- Upokojitev: kako jo doživljam in živim?
- Dohodek: plača, pokojnina, občasni in stranski zaslužki? Stroški? Za kaj porabim svoje dohodke? Za kaj mi zmanjka denarja? Za kaj bi potrebovala denar?
- Neplačano delo: kaj še delam? Kdaj se počutim koristno?

Primer zapisa iz našega izobraževalnega programa:

V osnovni šoli se nisem počutila dobro, ker me je učiteljica še z drugimi otroki označila kot nezakonskega otroka. Diskriminacija me je spremljala do očetove smrti. Po osnovni šoli sem nadaljevala šolanje na gimnaziji, a ne na, ampak v Mariboru. Čemu? Mamina svakinja je poučevala na gimnaziji in ni želela, da obiskujem šolo, na kateri je zaposlena. Nekaj mesecev sem živela v dijaškem domu, a je bilo prekruto. Doma sem bila sama, imela sem svoj prostor za učenje, v dijaškem domu nas je bilo okoli 40 v učilnici in 10 v spalnici. Ugotovila sem, da je bolje, da se vozim usak dan 60 km v eno smer in ohranim svoj način učenja. V dijaškem domu sem spoznala veliko deklet iz Prekmurja in njihove težave s slovenščino. Z mano je sedela Tanja iz Beltincev. Pri slovenščini smo pisali neko besedilo, in kadar je profesorica rekla »vejica«, je Tanja napisala vejica. Opozorila sem jo, kaj pomeni vejica, kako se zapiše, ona pa v smeh: »Mi kažemo koma.« Težave sem imela tudi sama, ko so sošolci in sošolke govorili o sekah. Pa kdo je to? Pa so mi razložili, da so to sestre.

Po gimnaziji sem šolanje nadaljevala na Filozofski fakulteti v Ljubljani. Preden sem se vpisala na oddelek za zgodovino in sociologijo, sem bila vpisana na medicinski fakulteti. Zakaj? Preprosto sem hotela pokazati sorodnikom, da zmorem opraviti sprejemne izpite in sem jih tudi opravila. Še preden so se začela predavanja, sem ugotovila, da študij ni zame. Želela sem študirati na biotehnični fakulteti, a je nisem našla.

Vpisala sem se na študij zgodovine in sociologije in ga tudi končala. Do leta 2000 sem opravila še magistrski študij na zgodovini.

Najprej sem se zaposlila v Muzeju NOB, ampak delo z dokumenti iz druge svetovne vojne me ni pritegnilo. Zapustila sem muzej in se zaposlila na srednji šoli v Mariboru, kjer sem poučevala zgodovino in sociologijo, a po osamosvojitvi države sem ostala brez dela, ker ni bilo dijakov z Balkana. Kasneje sem se zaposlila v ekonomski šoli v tretjem največjem mestu v državi.

Kot učiteljica na srednji šoli sem bila vedno po meri dijakov, vodila sem razne dejavnosti ter ekskurzije doma in v tujini. Ponosna sem na sodelovanje z EUROCLIO, kjer smo Slovenke pustile globok pečat. Napisale smo uporabna besedila za šolsko rabo. Sodelovala sem pri prenovi učnih programov ter pripravi učbenikov za zgodovino in družboslovje.

Ko sem se upokojila, sem najprej spoznala, da sem sama. Sama. Zaposlena sem bila v Mariboru, a ob osamosvojitvi se je število dijakov zmanjšalo, tako da sem ostala brez dela. Bila sem na borzi dela, nato sem se zaposlila v ČŠOD za določen čas, nakar sem dobila delo na srednji šoli. Ponovno sem bila vozač 60 km v eno smer, kot v dijaških letih.

Upokojila sem se. Moja socialna mreža je razpadla, ko sem se zaposlila v drugem mestu. To so bili zlati časi za učitelje, dijakov je bilo ogromno. Na moji šoli je pouk potekal od 7.00 do 19.00. Delovni čas je bil razporejen po učnih urah ves dan. S prijatelji smo se odtujili, saj nisem bila prisotna na druženjih.

Ko sem se upokojila, sem najprej pogrešala rutino. Jutranji klepet ob čaju ali kavi, odhod v razred, v odmorih smo pojokali, kakšni so danes dijaki, in dan je minil. Doma sem ostala sama. Mož se je upokojil in medtem poiskal hiško v Lendavi s precej velikim vrtom, kjer neizmerno uživa. Včasih se mu pridružim, a kaj ko nikogar ne pozna in sva sama. Sem precej introverten tip in ne navezujem stikov v okolici. Precej časa preživim za računalnikom, ker

pišem in urejam učbenik. Imam še nekaj hobijev, pletenje, makrame, branje, dolgi sprehodi in potovanja. Pravzaprav ne vem, ali sem koristna. Pač nekaj »mrdam« in nekaj nastaja.

Večkrat razmišljam, da bi bila prostovoljka. Bi? Ne bi? Ne vem, kaj bi delala. V šoli, kjer sem bila zaposlena, sem dijake pošiljala na pediatrični oddelek bolnice, da so otrokom brali pravljice, jaz nisem nikoli brala na glas, ker sem deslektik, ne znam lepo na glas brati. Zbirali smo plišaste igrače za otroke iz sirotišnice v Prištini. Ampak to ni pravo prostovoljstvo, vsaj tak občutek imam. Moram še razmisliti, kaj bom naslednja leta počela. Verjetno se bom priključila skupini upokoencev in vodila kakšno dejavnost, ki nam bo vsem všeč.

Srečo v prihodnosti si najbolje zagotoviš tako, da si karseda srečen zdaj.

– Charles W. Eliot (1834–1926)

4.2.3

Medsebojni odnosi

Človek je družbeno bitje, zato so stiki z drugimi fiziološka nuja, potreba po stikih in družabnosti pa ena temeljnih človekovih potreb.

Stiki nas ne glede na vrsto in intenzivnost zaznamujejo, govorijo o tem, kaj smo, govorijo o naši identiteti in lastni vrednosti ter omogočijo, da ustvarjamo svet okoli sebe (Flaker idr., 2008, str. 258).

V stikih z drugimi izmenjujemo življenjske izkušnje, dobrine in sporočila, ugotavljamo, kakšni smo in kje je naše mesto v družbi. Iz stikov z drugimi črpamo pomoč in podporo, kadar jo potrebujemo. Zelo pomembno je, da imamo zaradi vseh teh pomenov bogate socialne mreže, ne le številčno, omejene na zgolj družinske vezi, temveč tudi razvejane na širši krog ljudi.

S starostjo se socialne mreže in s tem stiki z ljudmi krčijo, ožijo, kar je deloma posledica naravnih procesov (npr. umiranja in smrti), deloma pa

zmanjšane fizične in druge funkcionalnosti (pogosto zaradi potrebe po dolgotrajni oskrbi). Kljub starosti ali predvsem zaradi nje³ je pomembno socialne stike navezovati, krepiti in ojačati. Pri tem imajo pomembno vlogo ljudje, ki so zaposleni v formalnih oblikah pomoči ali v njih delujejo kot prostovoljci.

Stiki nas zaznamujejo, zato je pomembno, da jih doživimo čim več in čim bolj raznovrstne. Poznamo normativne (zaradi norm in pravil, ki jih vzpostavljajo, nam povedo, kdo in kaj smo), informativne (služijo pridobivanju, dajanju in izmenjavi informacij), usodne (ljubezen, prijateljstvo), neposredne (kadar smo z drugimi ljudmi, tako da se vidimo, slišimo, čutimo) in posredne (ko se slišimo po telefonu in si pišemo na socialnih omrežjih, si pošiljamo pisma, e-pošto in sms-sporočila) (Mali, 2013).

Vaja 4: Teme za pogovor o medsebojnih odnosih

- S kom se družim/bi se rada družila?
- Kdo so moji prijatelji, sorodniki? S kom imam stike? Kdo je zame pomemben, kdo od mojih sorodnikov, prijateljev in znancev je pomemben za druge? S kom nimam stikov? S kom bi jih rada imela?
- Ob katerih priložnostih se videvamo? Kako se imam z njimi?
- Kaj mi dajejo moji znanci, prijatelji in sorodniki in kaj sama dajem njim (denar, dobrine, nasveti, čustva itn.)?

Primer zapisov iz našega izobraževalnega programa:

Primer 1

Marički so pomembni redni stiki z družino, z otroki in unuki. Ima pet unukov. Druži se tudi z bratom ter njegovo družino in mamo. Dobivajo se ob večjih praznikih in rojstnih dnevih.

Tudi v naselju, kjer živi, ima krog znancev, s katerimi se občasno druži.

Prijatelji in znanci ji dajejo občutek sprejetosti, pomoč in podporo. Prijeten

3 Starost je namreč v sodobni družbi slabo vrednotena, ni v skladu z zahtevami neoliberalistične produktivnosti.

občutek ima, da se lahko zanese nanje, dajo ji svežo energijo in drugačen pogled na stvari ter prinesejo sveže novice. Prijateljske stike vzdržuje prek mobilnega telefona in spletne povezave (ZOOM).

Primer 2

V nadaljevanju pripovedi se s Pavlo dotaknemo teme prijateljev, sorodnikov in znancev. Paula pove, da je pred približno petimi leti s skupino upokojenцев sodelovala pri predstavi Starci, kjer so sodelujoči na odru uprizorili svoje traume. Skupina je bila sestavljena iz sedmih članov, ki so tudi po končanih predstavah, bilo jih je 15, ostali med seboj tesno povezani. Paula v povezavi s svojimi »gledališkimi«¹ prijatelji izpostavi, da so si med seboj zelo različni v mnogih pogledih, a družijo jih posebna vez, ki se je med njimi spletla ob sodelovanju v predstavi, kjer so drug drugega spoznavali v trenutkih ranljivosti. Prijatelji, ki danes ne nastopajo več vsi skupaj, sodelujejo v zelo različnih projektih in aktivnostih. Na dogodke in predstave, pri katerih sodelujejo, vedno povabijo drug drugega. Paula v nadaljevanju pove, da sta dva prijatelja zaradi starosti in bolezni zapustila jedro aktivnega druženja. Zase pravi, da ima zelo veliko znancev in prijateljev, ki pa žal ne živijo v Ljubljani, kar jim nekoliko onemogoča, da bi imeli redne, pogoste in tesne stike. Kljub temu se v primeru delovnih obveznosti na terenu vedno z veseljem odpravi na obisk k njim. Zelo rada ohranja prijateljske stike z ljudmi. Poleg prijateljev Paula izpostavlja svoja sinova, s katerima ima odličen in tesen odnos; trikrat na leto se vsi skupaj zberejo na družinskem kosilu. Za svojo družino Paula pove, da je razširjena in da tako bližnje kot daljno sorodstvo šteje več kot 300 članov. Zelo dobre stike ohranja s sestrčno, s katero pogosto skupaj potujeta. Sestrična, ki sicer ne živi v Ljubljani, ji pomeni oporo in zaupanje. Poleg sestrične sta del njene ožje družine tudi brat in sestra.

Rutino v njenem usakdanjem življenju pomaga ohranjati njen pes Arij, s katerim se odpravita na sprehod vsaj trikrat na dan. Zjutraj vedno gresta na nekoliko daljši pohod, ki jima običajno vzame od pol do ene ure. Ko se urneta z jutranjega sprehoda, Paula psa nahrani, se tudi sama uredi ter drugi del dneva preživi doma ali pa se, kar je pogosto, kam odpravi. S psom gresta zaradi njegove starosti in lastne bolečine v nogi tudi na travnik ali v gozd, kjer Paula psa prosto spusti, da se poigra. Paula kljub upokojitvi občasno še

vedno piše članke za dve reviji, kar ji prinaša postranski zaslužek. Vključena je v bralni krožek, ki povezuje stare in mlade generacije; otroci in upokojenci po dogovoru preberejo knjigo, o kateri potem razpravljajo na skupnih srečanjih. Tri leta je opravljala tečaj za pripovedovalko zgodb. Tako zdaj enkrat na teden v domu za starejše občane glasno bere ter pripoveduje pravljice in tudi resne, resnične življenjske zgodbe. Zadnjih deset let se vsako poletje z gospo, ki živi v domu za starejše, skupaj s psom odpravi v gospejino rojstno hišo na Goričkem. Vsa sprotna gospodinjska opravila Paula opravlja sama, na 14 dni jo obišče čistilka, ki temeljito pospravi stanovanje, dvakrat na leto pa pokliče pomoč za čiščenje oken. V zaključku našega pogovora Paula pove, da ima veliko prostega časa, ko poleg že omenjenih aktivnosti zelo rada kaj prebere, preleti novice na spletu, kjer izpostavlja zlasti hrvaške medije, in občasno pogleda kriminalko na televiziji, ki pa je sicer ne gleda pogosto. Kot pravi, ima najraje sprehode s psom in potovanja. V najlepšem spominu ima otok Unije, Singapur in Turčijo.

Slikarji so srečni, ker nikoli ne bodo osamljeni. Svetloba in barve, mir in upanje jih bodo spremljali do konca dni.

– Sir Winston Churchill (1874–1965)

4.2.4

Preživljanje vsakdana

Poleg dela, doma, družine in prijateljev je naše življenje sestavljeno iz preostanka, ki ni nič manj pomemben za to, kako živimo in kako se dojemamo (Flaker idr., 2011). Gre za to, kako preživimo vsakdanje življenje, naš vsakdan, kakšne so naše rutine, ki gradijo in oblikujejo našo realnost (vezane so na časovni ritem in opravila, razporejena prek dneva), potrebe po skrbi zase (gospodinjska opravila, osebna higiena, vzdrževanje stanovanja, opravki za vzdrževanje lastne identitete) ter potrebe, ki jih imajo ljudje v prostem času (rekreacija, druženje, hobiji). Za njihovo opravljanje potrebujemo določene spretnosti, t. i. spretnosti vsakdanjega življenja.

V bolezni, starosti ali ko potrebujemo dolgotrajno oskrbo, pa za njihovo zadovoljevanje potrebujemo pomoč in podporo drugih. Pomoč je dobrodošla zlasti pri vzdrževanju gospodinjstva in gospodinjskih opravkih. Slednje sestavljajo različni gospodinjski procesi, ki se jih običajno ne zavedamo, jih opravimo mimogrede in brez težav. Razdelimo jih lahko na procese prehranjevanja (nakupovanje hrane, skrb za založenost gospodinjstva, kuhanje in priprava hrane, dejansko prehranjevanje in pomivanje, vse skupaj povezano z načrtovanjem, se pravi odločanjem, kdaj bomo jedli), urejanja stanovanja (pospravljanje, popravila, ureditev, okrasitev, nakup pripomočkov, aparatov, pohištva, čistil ipd.), oblačenja (nakupovanje obleke, šivanje, pranje, obešanje perila, likanje, zlaganje v omare in predale, shranjevanje obleke, menjavanje poletne in zimske garderobe), spanja (priprava postelje, pranje in likanje posteljnine), skrbi za družinske dogodke (organizacija in izvedba praznovanj, priprava hrane in pijače, vabil, prigrizkov) ter domače kulture in zabave (TV, glasba) (Flaker idr., 2008, str. 204).

Ne gre torej le za skrb zase, temveč tudi za druge. Spisek zgornjih opravil lepo pokaže, da za njihovo uresničevanje potrebujemo spretnosti in izkušnje, pa tudi denar, stanovanje in socialno mrežo ljudi, s katerimi lahko podelimo tovrstne izkušnje. Gre torej za niz dejavnosti, ki jih izvajamo izven delovnega časa, torej v prostem času, in v odnosu z drugimi ljudmi.

Vaja 5: Teme za pogovor o preživljanju usakdana

- Kako živim/bi rada živela?
- Potek dneva: opis, kako poteka dan – vstajanje, obroki, opravila čez dan, ritem dneva, delo in počitek, koga srečam in se družim z njim, kako končam dan.
- Potek življenja: kako je potekalo moje življenje?
- Gospodinjstvo: kako poskrbim za svojo prehrano? Kdo kuha in pomiva posodo? Imam rada pospravljenost? Kdo pospravlja in kdaj? Kako operem in zlikam perilo? Kako je s hišnimi popravili in urejanjem stanovanja? Kdo poskrbi za otroke, varstvo? Kdo

skrbi za starše in druge sorodnike ali člane gospodinjstva? Kako skrbim za osebno higieno?

- Prosti čas: kdaj imam prosti čas? Kaj delam v prostem času? Hobiji? Šport, kultura, rekreacija?
- Opravki: kako imam urejeno plačevanje računov in položnic? Kakšne opravke navadno imam (na upravni enoti, davčni upravi, centru za socialno delo ipd.)? Kakšen prevoz navadno uporabljam? Kako vzdržujem stike s prijatelji, kolegi in družino na daljavo (mobitel, računalnik in svetovni splet, pisma)?

Primer zapisa iz našega izobraževalnega programa:

Potek dneva

Med tednom vsako jutro ob sedmi uri obiskujem vodeno telovadbo. Nisem ravno zagnana za zgodnje ustajanje, vendar čutim, da je prav, da hodim in naredim nekaj za zdravje. Zavedam se, da je moje življenje odvisno od mojega zdravlja. Načeloma imam navado vstati uro in pol prej. V tem času mama še spi, tako da si v miru pripravim zajtrk in pijem kavo. Večinoma se na telovadbo pripeljem s kolesom, razen pozimi, ko temperatura pade pod ničlo. Ko pridem domov z vadbe, mi ostane še nekaj časa zase, saj je mama v tistem času na razgibavanju v fitnesu. Z mamom načrtujem dneve iz tedna v teden. Tako si v urnik poleg obveznosti, ki jih imam, ukomponiram sprotne opravke, za katere se z mamom dogovoriva, npr., kdaj se gre v trgovino, kdaj jo peljem k zdravniku, v gledališče ipd. Včasih se zgodi, da kak opredek uskoči nenačrtovano – recimo mamina prošnja, da grem v trgovino po vreče zemlje za urejanje atrijskega, ki ga imamo ob hiši. Zanj zaenkrat skrbi mama.

V sedanjem ritmu življenja dnevi, ki jih preživljam med tednom v mamini družbi, potekajo v njenem tempu in po njenih potrebah. Način, kako ima nad rečmi nadzor, mi ni najbolj po godu. Čutim, da me bremeni. Recimo pri pospravljanju ima vsaka svoj red. Sedaj ko sem pri njej, se prilagajam njenim željam in načinu pospravljanja. Vse svoje osebne stvari, npr. čevlje in plašče, imam spravljene v svoji sobi. V nasprotnem primeru ni zadovoljna.

Vidim razliko v svojem počutju, ko sem v hiši sama. Ko je mama od doma, si pričaram takšno uzdušje, kot mi ustreza. Poslušam glasbo, razsvetlim prostor z lučmi in podobno. To sicer ni praksa, saj mama varčuje z električno energijo. Stremi k temu, da sta pomivalni in pralni stroj v pogonu samo čez noč, ko je manjša poraba, čeprav gre po mojih izračunih za zelo majhno razliko v porabi elektrike čez dan ali ponoči, saj pereva enkrat tedensko, poraba elektrike za žarnice pa je cenovno nepomembna. Za določena gospodinjska opravila, kot je likanje, je mama še zelo samostojna. Zlika svoja oblačila, jaz pa poskrbim za svoja. Moj potek življenja je v času, ko bivam z mamo, podrejen njenemu ritmu in počutju. Prepuščam ji, da vodi gospodinjstvo, jaz pa sem ji pri tem v pomoč. Da je čim bolj aktivna v okviru svojih sposobnosti, se mi zdi prav.

Prosti čas

Lahko bi rekla, da je zame ves čas prosti čas in hkrati da nimam prostega časa (smeh). Poleg jutranje telovadbe svoj čas rada zapolnim z drugimi športnimi aktivnostmi. Že dolga leta obiskujem pevski zbor. Rada se odpravim v muzej, v nedeljo, npr., sem šla v Muzej novejšje zgodovine končno pogledat Kraljevo razstavo, ki traja do 10. 12. Vikende večinoma preživljam v družbi partnerja. Sicer se zelo rada družim z dolgoletnima prijateljema Vero in Markom. Osebe, ki me tudi čas, ki ga preživim z dveletno unukinjo.

Opravi

Stroške svojega stanovanja običajno plačujem takoj, ko pridejo položnice, medtem ko me mama s stroški svoje hiše ne obremenjuje. Po mestu se običajno prevažam s kolesom ali autobusom. Sicer imam tudi avto – staro terensko Hondo, ki pa porabi zelo veliko goriva.

Od sorodnikov se poleg mame redno srečujem s sinom in njegovo družino – pa tudi z bratom, ko se nekajkrat letno srečamo na praznovanjih rojstnih dni. Redne stike vzdržujem z dobrima prijateljema Vero in Markom ter partnerjem Ivanom, tako prek telefona in e-pošte kot v živo. Kot sem omenila, si s partnerjem skupne načrte ustvariva predvsem za konec tedna ter v zimskem in poletnem času, ko greva na oddih. S prijateljema se družimo pri njih doma, na kosilu ali ob drugih priložnostih. Čutim, da je krog prijateljev, ki me obdaja, dovolj zame, saj vem, da me obdajajo osebe, ki me resnično poznajo, ki jim brezpogojno zaupam, se z njimi veselim in s katerimi se v težkih trenutkih spodbujamo.

Z leti še toliko bolj ugotavljam, kako mi ustreza blagodejna samost, da sem sama s seboj. Ta samost mi je bila v času službe, ki sta jo zaznamovala stresno delo in delo z ljudmi, velikokrat »rešiteljica«, da sem se umirila, da so se mi očistile misli, pomirila čustva oz. da sem se »skalibrirala« z življenjem in sama s seboj.

Naj ti prihodnost prinese veliko sreče, uresničevanja sanj, veliko prijateljev in trajno ljubezen.

– Pam Brown, roj. 1928

4.2.5

institucionalna in izveninstitucionalna kariera

Življenje sodobnega človeka se neprestano vrti okoli različnih institucij, saj smo od rojstva do smrti vpeti v njihovo delovanje. Žal pa nekateri izmed nas tudi dejansko živijo v institucijah, bivajo za njihovimi zidovi in ločeno od našega življenja. Ko smo spoznavali njihove življenjske zgodbe, smo ugotovili, da so institucije nekakšen magnet za njihove stiske, saj ustvarjajo magnetno polje, v katero se ujemajo tako ljudje z dolgotrajnimi stiskami kot njihovi sorodniki (Mali, 2013).

Institucionalizacija se pokaže kot izhod iz življenjske drame, ki je nevzdržna, brezizhodna. Je luč na koncu predora, celo potreba, pogosto pa nuja, ki bo zagotovila rešitev situacije, razbremenitev, povrnila gotovost in varnost v življenje ter smisel življenja drugim, ne ljudem z dolgotrajnimi stiskami.

Ljudje z izkušnjo institucionalizacije si želijo vrnitve domov, tisti, ki so doma, pa ne želijo prestopiti praga institucije.

Dejstvo je, da lahko človek pomoč ali strokovno obravnavo, ki jo dobi v instituciji, prejme tudi v domačem okolju. Prednost takšne pomoči je v tem, da v nasprotju z institucionaliziranim človekom človek, ki je doma, ni prikrajšan za življenje in sobivanje z ljudmi, ki mu veliko pomenijo ter

v njegovo življenje vnašajo smisel in srečo. Prav tako ni prikrajšan za vse dobrine, ki jih prinaša civilizirano življenje, za svobodno odločanje o načinu življenja, za vpliv in moč odločanja o sebi. Ni izoliran in oropan tega, čemur preprosto rečemo »običajno življenje«, ter primoran sprejemati stroga pravila, ki jih določajo zaposleni v instituciji.

Seveda pa je treba v življenjski stiski poiskati takšne rešitve, ki bodo tudi v domačem okolju zagotovile razbremenitev vseh udeležениh ter v življenje povrnilo gotovost in smisel. Tudi v domačem okolju človek v stiski potrebuje umik, a ker ima umik v institucijo več negativnih kot pozitivnih učinkov na življenje ljudi, ga je smiselno izvajati v okolju, ki je človeku poznano, domače, za katerega se skupaj dogovorimo, da je v dani situaciji najprimernejši, verjetno le začasen in kratkotrajen.

Vaja 6: Teme za pogovor o institucionalni in izveninstitucionalni karieri

- Kaj me veseli, vznemirja, žalosti? Kakšne prelomnice v življenju sem doživela?
- Hospitalizacija kot življenjski dogodek: Kako je do nje prišlo? Kaj je hospitalizacija pomenila zame in kaj za moje bližnje? Kako bi se ji lahko izognili?
- Kaj me obremenjuje, razbremenjuje? Kako ravnam, ko sem preobremenjena? Kakšne obremenitve doživljajo moji sorodniki in prijatelji?
- Izzivi – kaj bi rada doživela? Kako doživljam različne krize (osebne, čustvene, doživljske, finančne, medosebne, eksistenčne)? Kaj me skrbi? Česa se bojim?
- Kaj mi je pomembno v življenju? V kaj verjamem, za kaj se bojujem? Zakaj zjutraj vstanem?
- Kaj naredim, če »izgubim kompas«?

Primer iz našega izobraževalnega programa:

Prelomnice v življenju

Iz obdobja vrtca se dobro spomnim naše vzgojiteljice. Imela je harmoniko in pogosto smo peli lepe pesmi, tudi partizanske. Sicer obdobje mojega otroštva zelo povezujem s socializacijo. Živeli smo skupaj s širšo družino. V enem gospodinjstvu nas je stanovalo tudi šest naenkrat. V tem obdobju sem se veliko selila. Do vključno prvega razreda sem stanovala pri babici in dedku po mamini strani, od drugega razreda pa pri starih starših po očetovi strani. Selitve me niso posebej vznemirjale. Rekla bi, da so prelomnice v življenju povezane z zdravjem, šolanjem, partnerji, rojstvom otrok ...

Pri štiridesetih sem doživela pretresljivo dogodek, ki je vezan na moje zdravje, in sicer pljučni infarkt. Spomnim se teh trenutkov, ko sem težko spremljala dogajanje, saj sem bila pod močnimi narkotiki. Imela sem močne bolečine in dihala sem s 30 % kapaciteto pljuč. Ali me je bilo strah? Da in ne. Čakala sem na izvid. Pojma nisem imela, zakaj je do tega prišlo, in še danes ne vem. Potem se je moje zdravstveno stanje zaradi zdravil počasi izboljševalo, iz dneva v dan sem lažje dihala. Imela sem veliko pregledov v kliničnem centru. Sedaj nimam posebnih težav z dihanjem. Res pa je, da od takrat moja osebna zdravnica veliko pogosteje, z večjo občutljivostjo in z več preventive spremlja moje zdravstveno stanje. V tej izkušnji pod močnimi narkotiki me je najbolj presenetilo, da sem v trenutku, ko je bilo najhuje, pomislila na svoja otroka, a so se skozme pretakali občutki, da mi je nekako vseeno, kako se bo izteklo. Hči je bila takrat stara 16 let, sin 8 let. Doživljala sem tudi ta občutek, da mi je vseeno tudi zanju. Bodo že nekako, saj so že veliki, se je pretakalo skozme. To me je kasneje šokiralo. Svet se mi je v tistem trenutku povsem zožil. Spomnim se, da je babica zmeraj govorila, da je najbolj pomembno biti zdrav. In ob prvi izkušnji oz. preizkušnji z zdravjem zares spoznaš, da je zdravje res najučejše bogastvo. Če nisi zdrav, res ne zmoreš in še voljo imaš »zmaličeno«.

Srečanja s katerokoli institucijo nikoli nisem dojemala kot šok. Nisem doživela nobene slabe izkušnje, razen ko sem na urgenco spremljala mamo in sva na sprejem čakali kar 17 ur. Pomembno se mi zdi, da se v življenju samoizprašujemo – tako glede institucij kot ljudi, ki jih srečamo in z njimi nismo kompatibilni. Moramo se znati uprašati, ali res moram biti tukaj, ali moram biti z njim/i? V življenju se ne smeš ukvarjati s tem, kaj bodo rekli drugi. Ugotovila

sem, da je to, kar me v življenju zelo obremenjuje in mi škodi, sprenevedanje ljudi. Taki ljudje jemljejo tudi veliko neproduktivnega časa in energije. Razbremenjuje pa me stik z naravo. Narava me psihofizično sprosti, prečisti misli ter napolni z novo energijo in optimizmom. Zdaj ko ne morem biti vsakodnevno oz. večkrat v stiku z naravo, me to prav duši.

Zakaj zjutraj ustanem?

Ker je živeti res lepo. (Smeh) Ko imaš za sabo nekaj prekrasnih in tudi tragičnih prelomnic, ugotoviš, da je ključ do zadovoljstva to, da si zadovoljen sam s sabo. Če si zadovoljen sam s sabo, je s tabo zadovoljna tudi tvoja okolica. No, slabih oz., pravičnejše rečeno, nekompatibilnih ljudi se moraš izogibati.

Kaj naredim, ko izgubim kompas?

(Pomislek) Hm, kompasa ne moremo izgubiti. Lahko pride do njegovega odklona, ko se nekaj intenzivnega zgodi, npr., da si zlomiš nogo in je zaradi tega življenje spremenjeno, prilagojeno tej situaciji. Kompas izgubiš le, če zbolíš mentalno ali si pijan, drogiran. In prav to me najbolj skrbi – postati invalid, se tega zavedati in ne moreš nič.

**Spomladi do rožne cvetice,
poleti do zrele pšenice,
jeseni do polne police,
pozimi do snežne kraljice,
v knjigi do zadnje vrstice,
v življenju do prave resnice.
A če ne prideš ne prvič ne drugič
do krova in pravega krova,
poskusi vnovič in zopet in znova.**

– Tone Pavček (1928-2011)

4.2.6

Zadreg: nelagodje v medsebojnih odnosih in interakcijah z ljudmi

Ljudje živimo v medsebojni interakciji, sodelujemo in vplivamo drug na drugega, naše sožitje pa vodi v neprestano gibanje. Posebno mesto v tem gibanju zasedajo interakcijski prekrški, ki jih počnemo vsak dan, ponavadi jih ne povezujemo s posebno potrebo in običajno tudi ni potrebe za to. Z njimi opravimo mimogrede, jih popravimo in pozabimo. V nas lahko sprožijo občutke nelagodja ali preidejo v negotovost, ki se odraža kasneje v interakcijah z ljudmi.

Popravljanje prekrškov je najboljši odgovor na nelagodje, je tudi vedno na voljo in ima lahko učinek trdnejših interakcij. Moramo si dovoliti, da popravimo slab vtis pri ljudeh, drugi pa nam morajo dovoliti, da dobimo priložnost za opravičilo.

Nenavadne dogodke lahko preokvirimo, dramatične dogodke dedramatiziramo, a pri tem moramo človeka razumeti, pokazati zanimanje za njegovo življenjsko situacijo, se postaviti v njegovo kožo in izstopiti iz vsakdanjih vlog (Mali, 2013). Takšno vlogo pogosto odigrajo tretje osebe – zaupniki, zastopniki, spremljevalci, mediatorji.

Zgodi se, da ljudje interakcijskih prekrškov ne morejo popraviti, in ko postanejo moteči, jih interpretirajo s shemo, ki je izven interakcije (npr. za vse je kriva bolezen, demenca).

Zaradi bremena stigme, ki jo nosijo stari ljudje v sodobni družbi, ker so stari, mladi in srednji generaciji interakcije z njimi povzročajo številna nelagodja, ki jih oboji občutijo kot breme. Za odpravo tovrstnih bremen potrebujemo več sodelovanja, ki bo omogočalo medgeneracijsko sožitje in odpravljalo stereotipno doživljanje generacij.

Vaja 7: Teme za pogovor o nelagodju v medsebojnih odnosih

- Kaj me spravi v zadrego? Kaj mi pri tem pomaga?
- Skrivnosti? Kako jih skrivam, komu jih zaupam?
- Spoštovanje? Koga spoštujem in kdo spoštuje mene?
- Kdo so moji zaupniki, zagovorniki?

Primer iz našega izobraževalnega programa:

V zadrego me spravijo neumna in podcenjujoča vprašanja, pripombe o meni ali kom drugem. Ja, pa tudi nepričakovani pretirani komplimenti mi niso blizu. Ko sem v zadregi, običajno zelo globoko vdihnem, štejem do deset in čakam, da bo minilo. Za komplimente se vljudno zahvalim. Kar se pa tiče skrivnosti ... skrivnosti so skrivnosti! Običajno jih nikomur ne zaupam, ker potem ni več skrivnost. Če pa že, je to zaupanja vreden prijatelj, ki tudi meni zaupa svoje skrivnosti.

Spoštovanje mi ogromno pomeni. Ne samo starejše od sebe, tudi mlajše je treba spoštovati in ceniti, da bodo to vrednoto znali ceniti in širiti naprej. Zelo spoštujem ljudi okrog sebe, ki jih dobro poznam ter vem za njihove vrednote in dejanja. To jim tudi večkrat pokažem in povem. Mene spoštujejo moji domači, prijatelji in nekdANJI sodelavci. Ko se s slednjimi srečamo, mi to tudi na glas povedo. S tem mi pobožajo dušo in potrdijo, da sem delala prav. Pri mojem delu, bila sem tajnica, so bili dobri medsebojni odnosi, spoštovanje in razumevanje na prvem mestu.

Moji zaupniki in zagovorniki so moji domači in najboljši prijatelji. To, da imam okrog sebe zaupanja vredne ljudi, me pomirja in osrečuje. Tega ni mogoče kupiti, to si moraš prislužiti!

Kadar je naše srce srečno, napredujemo. Poglobimo se vase. Letimo.

– Šri Činmoj (1931–2007)

Odnosi med uporabniki institucij in predstavniki institucij

Ljudje v vsakdanjem življenju potrebujemo gotovost, a življenje ljudi, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, je izpostavljeno številnim negotovostim. Življenjske situacije, ki so bile prej samoumevne in gotove, postanejo tvegane in nevarne, zato postane institucionalizacija neizogibna. Lahko se zgodi, da se človek ujame v cikel večkratnih hospitalizacij, da dolgo ostane v instituciji, vsekakor pa institucija posameznikovo življenje zaznamuje z nizom situacij in dogodkov, ki jih pod skupnim imenom razumemo kot institucionalna kariera.

V institucijah ljudje v stiski prihajajo v stik z osebjem in strokovnjaki. Želijo si, da bi bili zaposleni tam bolj človeški, da bi izstopili iz birokratskih vlog, ki jih razdvajajo z uporabniki institucij in preprečujejo pristne medsebojne odnose. Osebjem vedno zmanjkuje časa za uporabnike, čeprav so jim ves čas na voljo. Razkorak med pričakovanji osebja in uporabniki je velik. Zato Goffman (1961) institucije pojmuje kot socialni hibrid: na eni strani gre za bivalno skupnost uporabnikov ustanove in na drugi za formalno organizacijo, ki je usmerjena k doseganju točno določenih ciljev, kar med obojimi ustvarja prepad. Ker gre v institucijah vendarle za delo z ljudmi, emocije niso izključene. Goffman (ibid.) govori o ciklusu prizadetosti, ki je podoben konceptu emocionalnega dela (»emotion labour«). Emocionalno delo James (1989, str. 15) opredeljuje kot ukvarjanje s čustvi drugih ljudi, ki vključuje tudi urejanje lastnih čustev, prilagojeno delu, ki ga posameznik opravlja (za plačilo). Zato se potrebe osebja nanašajo na razbremenjevanje, supervizijo in usposabljanje.

Gotovost v življenju lahko zavarujemo tako, da zagotovimo dovolj stabilnih socialnih vezi, materialno preskrbljenost in telesno varnost, pa tudi večje število ugodnih življenjskih dogodkov, njihovih ugodnih razpletov in življenjske okoliščine, ki bodo zagotavljale gotovost, varen družbeni in osebni status, možnost ustvarjanja, želje in dejavnosti z drugimi (Flaker idr., 2008, str. 58–59). Del dolgotrajne oskrbe vsekakor vključuje institucionalizacijo, a ljudje potrebujejo izbiro, ali bodo odšli v institucijo ali ostali v domačem okolju.

Vaja 8: Teme za pogovor o odnosih med uporabniki institucij in predstavniki institucij

- Kaj me moti, ko sem v bolnišnici ali drugi instituciji?
- Sprejem: kaj je treba narediti, ko grem v bolnišnico? Za kaj je treba poskrbeti zunaj in za kaj znotraj?
- Odpust: kaj me čaka zunaj? Česa se veselim in česa me je strah? Kako si predstavljam življenje zunaj?
- Ali lahko izbiram zdravnika ali socialnega delavca, kdo bo delal z mano? Koga (ali kakšnega) bi izbral?
- Katere informacije potrebujem, ko sem v bolnišnici ali drugi ustanovi? Ali se lahko pritožim? Kje in kako? Kakšen odnos pričakujem od osebja? Kaj si želim, ko moram na pregled k zdravniku, na pogovor k socialni delavki?
- Kako se izogniti šikaniranju, nasilju? Kako priti do zagovornika?

Primeri iz našega izobraževalnega programa:

Primer 1

Mira ima nekaj bolečih izkušenj z zdravniki. Pred leti, na začetku poklicne poti, ko je bila prvič na posegu, je v bolnišnici dobila odpustnico brez podrobnih navodil. Ker ni bila izkušena, ni vedela, da ji pripada bolniška odsotnost. Prav tako lani pri oftalmologu ni dobila potrebne razlage in je zdaj v pričakovanju drugega mnenja. Z osebnim zdravnikom je zadovoljna in dobi vse, kar potrebuje. Sicer pa od zdravstvenega osebja pričakuje vsa potrebna navodila in obrazložitve. Z izkušnjami pa je pridobila tudi vedenje, kje iskati informacije, in pozna pritožbene poti do zagovornikov človekovih oz. pacientovih pravic.

Primer 2

Mojca mi je pripovedovala o izkušnjah z bivanjem v bolnišnici, ki jih nima prav veliko, ter o tem, kakšne izkušnje z oskrbo ima v povezavi z mamo, tatko in teto. Pozna se, da veliko razmišlja o tem, kako bo videti obdobje njene

pozne starosti, ter se nanj miselno in proaktivno pripravlja. Tako načina in vrste njene oskrbe in oskrbe svojega moža, ki jo bosta po vsej verjetnosti potrebovala, ne prepušča toku dogodkov v njuni starosti, ampak meni, da je treba za kakovostno oskrbo v starosti in posledično za kakovostno bivanje tudi sam precej postoriti.

Kot rečeno, njene izkušnje z bivanjem v bolnišnici so povezane z rojstvom treh otrok ter s poškodbo kolena, sicer pa ji zdravljuje do sedaj dobro služi in k sreči nima drugih osebnih izkušenj z bivanjem v bolnišnici. Z osebno zdravnico je zgradila odnos, ki temelji na zaupanju, zato ima tudi z njo in njeno dosegljivostjo dobre izkušnje. Več izkušenj z zdravniško obravnavo ima posredno zaradi zdravljenja pokojne mame in pokojne tašče. Tudi pri njej ni doživela nepravilnosti v obravnavi, čeprav se je usaka borila s svojo vrsto težke bolezni, medtem ko sta v različnih obdobjih bivali pri gospe Mojci in gospodu Markotu, ker sta skrbela zanju.

Njena mama je v obdobju težke bolezni sprejela odločitev, da se ne bo zdravila, kar je bilo za Mojco kot farmacevtko poseben izziv, s katerim se je morala šele soočiti. In ni bilo lahko. Vendar je bila njena mama zelo nezahteven bolnik, čeprav je njeno stanje počasi zahtevalo vse več pozornosti in nege. Zaradi slabšanja maminega zdravstvenega stanja so v hiši dnevno sobo preuredili v bolniško sobo, kjer so namestili bolniško posteljo; preuredili so tudi kopalnico, v katero so namestili razne dodatke in prijemala, da so lahko skrbeli za Mojčino mamo. Mojca poudari, da je bilo sicer treba malo sodelovanja vseh v družini in nekaj prilagoditev, a je bilo mogoče poskrbeti zanj doma in ji ni bilo treba v dom za starejše, česar si njena mama tudi nikoli ni želela. Mojca je takrat prilagodila svoj delovni čas, tako da je po štiri ure delala od doma, njen sin in njena prijateljica sta takrat tudi priskočila na pomoč. Ščasoma so si ob povečani mamini potrebi po oskrbi priskrbeli oskrbovalke, ki so sprva prihajale enkrat na dan, potem pa tudi zvečer. V oskrbo so sicer vložili veliko sredstev, vendar so imeli takrat realno predstavo, da bi usaj toliko morali vložiti tudi v plačilo oskrbe v domu, bistveno pa je, da je njena mama lahko v miru živela in pri 83 letih umrla doma. Pri tašči, ki je bila tudi v oskrbi Mojce in gospoda Marka, pa je bil takrat Mojčin mož k sreči doma in je poskrbel za svojo mamo, tako da ji prav tako ni bilo treba v dom. Pri Mojčini teti je bilo drugače, saj se Mojca spominja, da je šla v dom na prigovarjanje unukinj, ker je prej živela sama in ni bilo druge možnosti, da bi v domačem okolju kdo

poskrbel zanjo. Teta je počasi uvidela, da doma sama res ne bi več mogla živeti, zato se je sprijaznila z bivanjem v domu za starejše in začela videti tudi pozitivne strani take oskrbe; npr. da nimaš nobenih posebnih obveznosti, ker za kuhanje, pospravljanje ipd. poskrbijo drugi. Njena teta se je v dom preselila še kot aktivna gospa, in ko je kognitivno opešala, se je zavedala, da ji dom nudi varnost in da ne sme sama ven. Zato je takrat unukinjo pooblastila za upravljanje s svojim denarjem.

Mojca izkušnje svojih bližnjih z bivanjem doma in v instituciji povezuje s svojim pogledom na svojo oskrbo v starosti in sklene, da ima bivanje v domu resnično tudi prednosti, še posebej če nimaš na voljo drugih možnosti in takrat, ko si še razmeroma autonomen, samostojen in pokreten. Sama bi v takem primeru v domu izkoristila vse možnosti za aktivnosti, ki jih dom ponuja, npr. delavnice, telovadbo, kulturno-umetniški program ipd. Če bi ji zdravje dopuščalo, bi želela v domu aktivno sodelovati tudi s prirejanjem raznih delavnic in aktivnosti s svojega delovnega področja kozmetike, prehranskih dopolnil in zdravil za sostanovalce. Zaveda pa se, da moraš biti za bivanje v domu finančno sposoben, ker si v nasprotnem primeru odvisen od lastnih otrok in zato posledično nisi več tako autonomen pri odločanju o svojem življenju.

Srečen moraš biti, da lahko osrečiš drugega, in le če osrečuješ, boš ostal srečen.

– Maurice Maeterlinck (1862-1949)

4.2.8

Neumeščenost/samostojnost in pripadnost/odvisnost od drugih

V analizi potreb smo prišli do kategorije, ki je kazala na razkorak med neumeščenostjo in pripadnostjo, torej precej dinamično in dialektično potrebo, ki se vzpostavlja med nasprotujočima si težnjama po samostojnosti in pripadnosti (Mali, 2013).

Rekli smo že, da ljudje potrebujemo druge ljudi. Tisti, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, so pogosto v odvisnem razmerju s svojimi bližnjimi. Bližnji so lahko posamezniku pomembna opora, lahko pa se zgodi tudi to, da mu onemogočajo samostojnost. Neumeščenost pomeni, da po eni strani potrebujemo druge, potrebujemo odvisnost od njih, po drugi strani pa imamo tudi potrebo po samostojnosti in neodvisnosti od drugih. Za to potrebujemo moč, ki nam jo daje vpliv nad lastnim življenjem.

Priložnosti in možnosti, da samostojno odločamo o svojem življenju, o sebi, so ključne. A ko živimo z drugimi ljudmi, je ta samostojnost hkrati omejena, drugi nam jo omejujejo. Skrbeti moramo torej, da naša samostojnost ne ovira odnosov z drugimi ljudmi. Po drugi strani pa potrebujemo druge ljudi in pripadnost skupnosti, da lahko uresničujemo samostojnost.

Ko smo skupaj, lahko skrbimo za druge in drugi za nas ter se počutimo pripadne. Le v skupnosti in odnosih z drugimi ljudmi lahko ustvarimo pogoje, da zadostimo dialektiki omenjene potrebe.

V naši življenjski skupnosti imamo različne vloge, takšne, ki so pomembne in cenjene, ter manj pomembne, nekatere so celo nevidne. Več kot imamo vlog, večjo moč odločanja imamo o svojem življenju. O svojih vlogah se pogosto ne sprašujemo, živimo jih, kot da so nekaj samoumevnega. Šele ko jih podrobneje spoznamo in analiziramo, vidimo, kako živimo, kako nas vidijo drugi, da živimo, in kako bi se lahko naše življenje brez vlog v hipu spremenilo.

Vaja 9: Teme za pogovor o neumeščenosti/samostojnosti in pripadnosti/odvisnosti od drugih

- Moč:

Kako lahko vplivam na svoje življenje?

Kako se odločam o počitnicah, o tem, kaj bom jedel in pil, ali lahko izbiram televizijske in radijske programe ter dejavnosti?

Kako izbiram obleke?

Imam sposobnost ali moč izraziti, kaj mi je všeč?

Imam prevoz? Denar?

Me drugi vidijo kot spoštovanja vrednega?

Kakšen vpliv imam na svojo spolnost?

Kolikšno moč imam vplivati na to, kakšne odnose imam z drugimi ljudmi?

- Ali mi je dovoljeno tvegati, delati napake? O čem lahko odločam?

- Osamosvajanje: Kako mi leži osamosvajanje od družine, partnerja, služb in strokovnjakov?

- Samostojno življenje: kako poteka, kako ga doživljam?

- Prezemanje različnih vlog:

Katere vloge in položaje imam?

Katere od teh vlog so cenjene in katere so manj cenjene ali razvrednotene?

Katere od mojih vlog so zame in za druge pomembne, bolj izrazite in katere manj?

Katere vloge in položaje bi rada imela? Kaj za to potrebujem (spretnosti, vpliv, attribute ipd.)?

- Pripadnost: kam bi se rada vključila? Komu bi rada pripadala?

- Želje in cilji: kaj si v življenju želim? Kako si predstavljam svoje življenje čez eno leto (tri, pet, deset let)? Če bi me obiskala dobra vila, kaj bi si zaželela? Kaj hočem in kaj potrebujem?

- Spol in etnična pripadnost: kako gledam na specifičnost zadovoljevanja potreb glede na spol in etnično pripadnost?

Primeri iz našega izobraževalnega programa:

Primer 1

Mira je zelo samostojna oseba, ki prej nudi pomoč, kot da bi zanjo prosila. Pravo osamosvojitev je doživela po razhodu s partnerjem, ki se je zaključil s sporazumom in enakouredno delitvijo skupnega premoženja. Tudi s sestro sta si sporazumno razdelili podedovano premoženje. O vseh zadevah lahko zdaj odloča sama. Ima lastne dohodke, lastno stanovanje in lasten prevoz. Nima finančnih težav, s pokojnino lahko pokriva svoje potrebe. Prepričana je, da lahko vpliva na odnose z drugimi ljudmi, sicer se ne bi toliko družila z različnimi skupinami ljudi. Tudi sicer ji dobri odnosi veliko pomenijo. Tveganja niso zapisana v njenem značaju, ker ima rada mirno življenje. Del tega življenja pa so tudi napake. Nima težav s priznanjem lastnih napak in z iskrenim opravičilom zanje. Trenutno je upokojenka, mama, tašča, babica, sestra, sestrična, teta, prijateljica, soseda ter članica številnih društev in skupin. Vse te vloge so ji pomembne in se v njih zelo angažira. Sproti pa sprejema nove vloge, ki ji odgovarjajo v določenem trenutku. Nima težav glede spola in je nediskriminatorna do vseh ljudi. Njene želje so zdravje in sreča vseh, uspešno dokončanje šolanja unukov in dobri odnosi z vsemi ljudmi, da bi si lahko še naprej omogočila to, kar si lahko zdaj, da bi lahko še naprej pomagala znotraj svoje družine in socialne mreže. Dobro vilo bi prosila za kakšno potovanje ter da bi ohranila gibiljivost in izkoristila znanje, ki ga ima, za pomoč soljudem.

Primer 2

Na svoje življenje vplivam sama. Tudi uredim vse sama, o počitnicah, hrani, pijači, družbi in prostem času – o vsem lahko odločam sama, na srečo. Za to sem zelo hvaležna, za to svojo samostojnost. In v tem sprejemanju odločitev mi je dovoljeno delati tudi napake ter tvegati, iz napak se učim.

Vloge, ki jih imam, so mama, babica, partnerka, prijateljica, prostovoljka. Te vloge so mi všeč in tako, kot je, mi ustreza. Zdi se mi, da so vse moje vloge cenjene, usaka po svoje. Prav tako se mi zdijo vse pomembne, tako zame kot za druge.

O prihodnosti ne razmišljam preveč, rada živim v trenutku. Če se bom želela še kam vključiti, bom malo pobrskala za kako dejavnost, želim pa si potovati.

V mislih imam Moldavijo ali Pariz – tam imam dobro prijateljico. V dobre vile ne verjamem, sama si ustvarjam življenje, da mi je všeč, in prav tako mi ni težko, vse je tako, kot mora biti.

Primer 3

Paula pravi, da lahko sama odloča o vsem. Nikogar ni, ki bi ji kaj pripovedoval. Njena sinova se v to ne utikata, partnerja nima. Kuha si sama, TV ima svoj, prav tako vse ostalo. Sama se lahko odloča tudi o tem, kje bo preživela počitnice, a pravi, da to ni pogojeno z drugimi ljudmi, ki bi ji to onemogočali, ampak z denarjem, ki ga ima. Če pa bi se njeno zdravstveno stanje poslabšalo, si želi, da bi k njej v stanovanje prišla živet gospa, ki bi poskrbela zanje. V slabšem primeru kot možnost dopušča tudi formalno oskrbo na domu, prek države. A v dom si ne želi. Pravi pa, da tudi ta možnost ni izključena. Če bi bilo njeno zdravstveno stanje tako slabo, da ne sinova ne kdo drug ne bi zmožal poskrbeti zanje, bi šla v dom za starejše, saj ne želi biti breme svojim družinskim članom. Poleg zdravja si Paula želi predvsem finančno stabilnost.

Ob uprašanju, ali ji je dovoljeno delati napake in tvegati, gospa suvereno zatrdi: »Saj vsi delamo napake!« In prepričana pove, da je tudi sama že naredila kakšno napako ter da ji jih je dovoljeno delati. Dovoljeno ji je tudi tvegati; za njene »korake« ne ve nihče, saj ji trenutno ni treba nikomur razlagati, kaj počne – o svojih korakih ne obvešča sorodnikov. Tudi v službi ji je bilo dovoljeno samoodločanje. Meni, da je bila dobra šefica, slabše pa se je izkazala v vlogi podrejene.

Od vseh vlog, pravi, se je najbolje počutila in izkazala v vlogi novinarke, kar je bila njena služba. Pove pa tudi, da je bila zelo skrbna mama. To podkrepi z dejstvom, da je njeno življenje potekalo le med službo in otroki. Tudi ob drugih partnerjih je vedno dala prednost otrokom. Sedaj, če pogleda nazaj, ji za to ni prav nič žal, še dodaja. Poudarja namreč, da partnerja ne potrebuje in se brez njega ne počuti prav nič osamljeno. Zase meni, da zelo dobro »opravlja« vlogo prijateljice, saj se številni obrnejo nanjo. A sedaj se je naučila tudi reči »ne«, saj so jo težave drugih obremenjevale in sedaj tega ne zmore in ne želi več početi. Zaveda pa se, da v življenju ni bila cenjena njena vloga partnerke. Sploh pa ni bila cenjena kot partnerka v razmerju z bivšim možem. Iz njenih

besed razberemo, da je bila kot ženska nekoliko zapostavljena in da je zaradi tega trpelo njeno zasebno življenje.

Najin pogovor zaključiva z vprašanjem, kaj si želi in kako si predstavlja svoje življenje čez nekaj let. Paula zelo na kratko in skromno odgovori, da si želi le majhno hišico z veliko živalmi.

Skrivnost sreče ni v tem, da to počneš, kar rad počneš, temveč v tem, da imaš rad tisto, kar moraš početi.

– James M. Barrie (1860-1937)

Uporabnost pridobljenega znanja v vsakdanjem življenju

Znanje pridobi vrednost s konkretno uporabo v praksi. Udeleženke izobraževalnega programa so navajale različne možnosti in priložnosti za to. V tem poglavju jih le na kratko nanizamo, predvsem z namenom, da bi v mislih bralk in bralcev spodbudili razmišljanje o novih možnostih uporabe znanja, vezanega na narativnost življenjskih zgodb.

Veliko idej za uporabo znanja iz izobraževalnega programa se je nanašalo na aktivnosti prostovoljnega dela, ki so jih udeleženke programa redno – tedensko ali mesečno – izvajale v različnih okoljih. Nekatere so obiskovale stanovalce v domovih, bile njihove družabnice, nekatere so vodile različne interesne skupine stanovalcev v domovih, druge so obiskovale osamljene stare ljudi v domačem okolju. V svoje prvotne dejavnosti so vnašale dele znanja iz izobraževalnega programa, npr. tematski pogovor o zaposlitvi in materialni preskrbljenosti. Več srečanj s posameznimi stanovalci so strukturirale kot pogovor o življenjski zgodbi. Nekatere od teh zgodb so tudi zapisale. Zapisana življenjska zgodba ima večjo težo od narativne, je dokaz o znanju, sposobnostih in virih moči starega človeka.

Vzgibi za obiskovanje izobraževalnega programa udeleženk so bili zelo različni. Nekaterim je tema pomenila izziv, niso si dobro predstavljale, kaj sploh pomeni. Nekatere so imele jasno vizijo in namen obiskovanja programa. Tako je ena od udeleženk odkrito priznala, da se želi naučiti boljšega sporazumevanja s svojo mamo.

Za nekatere je bilo izobraževanje priložnost, da se naučijo bolj strukturirano in usmerjeno pogovarjati z drugimi ljudmi. Tako je ena od študentk programa v smernicah za analizo življenjske zgodbe prepoznala orodje za konkretno pomoč starejši gospe, ki ne vidi več smisla v življenju.

Zapisana življenjska zgodba je lahko izhodišče za oblikovanje konkretnih življenjskih ciljev. V socialnem delu (oz. metodi osebnega načrtovanja in izvajanja storitev) analizi življenjske situacije vedno sledi načrtovanje ciljev. So glavno vodilo in osrednja točka, ki povezuje preteklost s prihodnostjo. Pripovedi življenjske zgodbe posredujejo namen in osmislijo zapisovanje zgodbe.

Kakovost življenja, h kateri stremimo z zastavljenimi cilji, lahko določi le pripovedovalka sama. Kaj ji je pomembno, kje in kako želi živeti, je odvisno od nje in njenih ciljev. Socialna politika sicer določa objektivne norme



Fotografija 6: Srečanje dveh generacij študentk Modre fakultete ter predstavitev izobraževalnega programa dr. Gordani Horvat in Suzani Tomašević s Pravne fakultete Osijek, Katedra za socialno delo. Vir: Arhiv Katedre za dolgotrajno oskrbo.

kakovosti življenja (npr. prag revščine, velikost stanovanja glede na število družinskih članov) in zdravstvo objektivna merila zdravja. Taka objektivna merila kakovosti življenja na kolektivni ravni pa niso možna na ravni posameznika. Kakovost življenja prikažejo le cilji, ki smo si jih zastavili.

Cilji, ki sledijo življenjski zgodbi, izhajajo iz življenja, kot ga pripovedovalka živi, in ji hkrati dajejo smisel. Če jih ne umestimo v življenjsko situacijo, ostanejo abstraktni in težko uresničljivi, hkrati ne vemo, od kod izhajajo in kako pripovedovalki koristijo. Zaradi tega je poznavanje človekove življenjske zgodbe in kategorizacija tem pripovedi osnovni proces socialnega dela.

Zanimivo je, da so udeleženske izobraževalnega programa povečini navajale, kako je z zapisano življenjsko zgodbo njihovo življenje dobilo drugačno podobo, pri nekaterih celo večjo veljavo. Svoje zapise so

s ponosom predstavile drugim domačim, družinskim članom, zakoncu, hčerki, sinu. Takšnih rezultatov se nismo nadejali tudi tisti, ki smo pripravljali učne vsebine. Zato si v zaključku priročnika drznemo zapisati, da so priložnosti uporabe znanja, pridobljenega v izobraževalnem programu Življenjske zgodbe v objemu spominov, neskončne. Vedno zasnovane na inovativnih idejah in željah udeleženk programa, izhajajo iz njihove edinstvene življenjske situacije. Vse to pa daje poseben čar in zadovoljstvo vsem, tako udeleženkam programa kot izvajalcem.

Vse sanje se nam lahko uresničijo – če imamo pogum, da jim sledimo.

– Walt Disney (1901–1966)

Literatura

- Age Friendly University, Global Network (b.d.). Pridobljeno 29. 9. 2025 s <https://www.afugn.org/principles>
- Burgoon, J. K., Wang, X., Chen, X., Pentland, S. J., & Dunbar, N. E. (2021). Nonverbal behaviors »speak« relational messages of dominance, trust, and composure. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 624177. Pridobljeno 2. 9. 2025 s <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624177>
- Chan, C., & Sage, M. (2021). A narrative review of digital storytelling for social work practice. *Journal of Social Work Practice*, 35(1), 63–77.
- Flaker, V., Mali, J., Kodele, T., Grebenc, V., Škerjanc, J., & Urek, M. (2008). *Dolgotrajna oskrba: očrt potreb in odgovorov nanje*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Flaker, V., Mali, J., Rafaelič, A., Ratajc, S., & Balantič, K. (2013). *Osebnostno načrtovanje in izvajanje storitev*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Flaker, V., Ficko, K., Grebenc, V., Mali, J., Nagode, M., & Rafaelič, A. (2019). *Hitra ocena potreb in storitev*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Goffman, E. (1961). *Asylums*. New York: Doubleday & Co.
- James, N. (1989). Emotional labour: skill and work in the social regulation of feelings. *Sociological Review*, 37(1), 5–42.
- Hall, C. (2001). Pripoved (naracija) in socialno delo: Nekaj o teoriji, analizi in praksi. *Socialno delo*, 40(2-4), 191–206.
- Lillis, T., & Rai, L. (2011). A Case Study of a Research-based Collaboration Around Writing in Social Work. *Across the Disciplines*, 8(3), 1–9.
- Mali, J., Mešl, N., & Rihter, L. (2011). *Socialno delo z osebnostmi z demenco: raziskovanje potreb oseb z demenco in odgovorov nanje*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mali, J. (2013). *Dolgotrajna oskrba v Mestni občini Ljubljana*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mesec, M., Postrak, M., Škerjanc, J., Jagrič, A., Videmšek, P., & Rape Žiberna, T. (2022). *Praksa I*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Montepare, J. M. (2019). Introduction to the Special Issue-Age-Friendly Universities (AFU): Principles, practices, and opportunities. *Gerontology & Geriatrics Education*, 40(2), 139–141. <https://doi.org/10.1080/02701960.2019.1591848>
- Montepare, J. M. in Brown, L. M. (2022). Age-Friendly Universities (AFU): Combating and inoculating against ageism in a pandemic and beyond. *Journal of Social Issues*, 78(4), 1017–1037. <https://doi.org/10.1111/josi.12541>
- Montepare, J. M., Farah, K. S., Bloom, S. F. in Tauriac, J. (2020). Age-Friendly Universities (AFU): Possibilities and Power in Campus Connections. *Gerontology & Geriatrics Education*, 41(3), 273–280. <https://doi.org/10.1080/02701960.2020.1726744>
- Patterson, M. L., Fridlund, A. J., & Crivelli, C. (2023). Four Misconceptions About Nonverbal Communication. *Perspectives on Psychological Science*, 18(6), 1388–1411.

- Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Rodat, S. (2022). Verbal and Nonverbal Barriers in Social Work Communication. V D. Vlad & G. C. Stănescu (ur.), *Creative positions in social sciences* (str. 7–22). Craiova: Sitech.
- Segev, E. (2024). »Like Solving a Jigsaw Puzzle«: The Role of Journal Writing in Social Work Students' Professional Development. *The British Journal of Social Work*, 54(7), 3295–3313.
- Talmage, C. A., Mark, R., Slowey, M. in Knopf, R. C. (2016). Age Friendly Universities and engagement with older adults: moving from principles to practice. *International Journal of Lifelong Education*, 35(5), 537–554.
- Urek, M. (2001). Življenjske zgodbe in njihov pomen: Nekaj izhodišč za preučevanje pripovedovanja zgodb v socialnem delu. *Socialno delo*, 40(2-4), 119–150.
- Urek, M. (2005). *Zgodbe na delu*. Ljubljana: Založba *cf.
- Voronka, J., & Grant, J. (2022). Service user storytelling in social work education: goals, constraints, strategies, and risks. *Social Work Education*, 41(5), 977–992.

