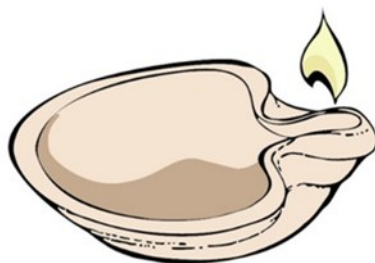




Univerza v Novem mestu
Fakulteta za *zdravstvene vede*



INŠTITUT
ANTONA TRSTENJAKA
ZA GERONTOLOGIJO IN MEDGENERACIJSKO SOŽITJE
ANTON TRSTENJAK INSTITUTE
FOR GERONTOLOGY AND INTERGENERATIONAL RELATIONS

Ocena primerljivosti Slovenije s sosednjimi državami pri zagotavljanju formalnih in neformalnih oblik pomoči za oskrbo starejših (V5-24070)

Dobre prakse s področja preprečevanja osamljenosti starejših, z vključevanjem prostovoljcev in drugih deležnikov

Avgust 2025

Citiraj poročilo: Inštitut Antona Trstenjaka (2025). *Dobre prakse s področja preprečevanja osamljenosti starejših, z vključevanjem prostovoljcev in drugih deležnikov*. Ocena primerljivosti Slovenije s sosednjimi državami pri zagotavljanju formalnih in neformalnih oblik pomoči za oskrbo starejših (V5-24070). Financirano s strani Javne agencije za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije in Ministrstva za solidarno prihodnost.

1 UVOD

Osamljenost SSKJ definira kot stanje človeka, ki je brez družbe, povezave z drugimi ali kot stanje, ko so komu onemogočeni stiki, povezava z drugimi. Pa vendar je osamljenost mnogo več; prekinjene socialne vezi negativno vplivajo na naše duševno in telesno zdravje ter dobro počutje v vseh starostnih obdobjih (Ogrin in Budič, 2021). Ravno zato je za družbo kot celoto pomembno, da preprečujemo osamljenost, še posebej pri družbenih skupinah, ki so bolj dovzetne zanjo.

V različne raziskave analizirajo različne vidike, ki vplivajo na razvoj in trajanje osamljenosti, vendar pa se bomo v tem delu večinsko naslonili na raziskavo SHARE. To je longitudinalna raziskava o zdravju, procesu staranja in upokojevanju v Evropi, ki z enotno metodologijo spremlja proces staranja številnih posameznikov. V tej raziskavi je izpostavljenih pet dejavnikov, ki vplivajo na osamljenost in jih lahko merimo (v oklepajih so navedeni kazalniki znotraj področja, katerih podatki so najbolj relevantni za merjenje osamljenosti): dohodek in materialna prikrasnost (težko shajanje z dohodki), stanovanjska prikrasnost (manj kot soba na osebo), zdravje (subjektivna ocena zdravja na splošno in kazalnik depresije EURO-D), civilna participacija (neaktivnost, tj. odsotnost kakršnekoli aktivnosti v društvih) ter medosebni odnosi (izključenost osebe iz socialnih omrežij) (Filipovič Hrast in Srakar, 2015).

V Sloveniji so podatki o osamljenosti med starejšimi skrb vzbujajoči, slabše kazalnike ima le še Madžarska. Delež socialno izključenih starejših je namreč kar 15 % (gre za tiste starejše, ki so glede na zgoraj omenjene kazalnike izključeni s treh ali več področij hkrati) (Filipovič Hrast in Srakar, 2015). Enako ugotavlja tudi Majcen et al. (2017), da je v Sloveniji ena od treh oseb, starejših od 50 let, vsaj delno osamljena.

Znano je, da poleg zgornjih dejavnikov na osamljenost starejših vplivajo tudi življenjski prehodi in druge pomembne spremembe (na primer upokojitev, izguba partnerja ali prijateljev, odhod otrok od doma ali selitev zaradi življenja s svojimi otroki, težave z gibanjem in invalidnost). Poleg tega lahko vse navedeno tudi poveča možnost za pojav ali poslabšanje srčno-žilnih bolezni, možgansko kap, diabetes, kognitivni upad, demenco, depresijo, tesnoba in samomor (Svetovna zdravstvena organizacija, 2021).

Raziskave na področju reševanja osamljenosti starejših so odkrile, da je potrebno to kompleksno težavo naslavljati z vidikov posameznika, skupnosti in družbe. Intervencije v obliki osebnega druženja ali kontakta preko tehnologije so obsegale trening socialnih spretnosti, psiho-edukacijo, druženje/prostovoljstvo, predpisovanje socialnih storitev, kognitivno-vedenjsko terapijo ter čuječnost. Intervencije na nivoju skupnosti so obsegale izboljšanje možnosti prevoza, digitalno opismenjevanje, zmanjševanje arhitektonskih ovir, vključevanje prostovoljcev in izgrajevanje starosti prijaznih skupnosti. Med družbene oziroma bolj skupnostne dejavnosti pa so spadale politike in zakonodaja glede zmanjševanja diskriminacije in staromrzništva, zmanjševanja socialnih neenakosti, zmanjševanje neenakosti na področju dostopa in uporabe tehnologije, spodbujanje medgeneracijske solidarnosti in gojenje pozitivnih družbenih vrednot (Svetovna zdravstvena organizacija, 2021).

Ravno zaradi kompleksnosti področja, je bil namen pričujoče raziskave oblikovati nacionalna priporočila za boljše vključevanje formalnih in neformalnih oblik pomoči za preprečevanje osamljenosti starejših. Glavni cilj raziskave je bil pregledati dobre prakse za preprečevanje osamljenosti starejših z metodologijo sistematičnega pregleda literature, analize lokalnih projektov in intervjujev s ključnimi deležniki na tem področju.

2 METODE

V okviru petega delovnega sklopa pričujočega projekta, smo kot prvo nalogo izvedli sistematični pregled literature. Pregledali smo znanstvene raziskave, primerjalne študije, slovenske programe za preprečevanje osamljenosti pri starejših in poročila organizacij o učinkovitih programih preprečevanja osamljenosti starejših. Ker delovanje raziskovalne ustanove temelji na poznavanju politik in zadevnega področja, smo se odločili za namensko vzorčenje. Vključitveni kriteriji so bili naslednji: da program poteka v Republiki Sloveniji; da program traja dlje časa (da ni del projekta), pri čemer smo se naslonili na javno dostopne podatke o financiranju socialno-varstvenih programov v okviru Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti; ter da so podatki o programu javno dostopni.

V okviru druge naloge smo izvedli analizo lokalnih projektov. Pregledali in analizirali smo obstoječe projekte v lokalnih okoljih, ki vključujejo sodelovanje z vrtci, šolami, prostovoljci in drugimi deležniki za boj proti osamljenosti. Pri tem smo se naslonili na že obstoječe strategije določenih starosti prijaznih mest in občin ter navedli in opisali konkretne primere številnih dobrih praks.

V okviru tretje naloge in za namen pridobitve poglobljenega vpogleda v dobre prakse organizacij, ki se ukvarjajo s prostovoljstvom za preprečevanje osamljenosti starejših, smo med 2. in 15. 7. 2025 izvedli kvalitativno raziskavo z metodo pol-strukturiranih poglobljenih intervjujev. Intervjuvance smo pridobili z namenskim vzorčenjem. Ker smo želeli izbrati ljudi, ki so kompetentni na področju lokalnega prostovoljstva, prav tako pa take, ki imajo bolj celosten pogled na prostovoljsko delovanje v svoji organizaciji, smo izbrali intervjuvance, ki z Inštitutom Antona Trstenjaka sodelujejo v okviru mreže Starosti prijaznih mest in občin. To pomeni, da so intervjuvanci prišli iz tistih občin, ki se sistematično lotevajo delovanja v smeri medgeneracijskega sožitja. Glede na usmeritev celotnega projekta smo se osredinili na vodje lokalnih vrtcev in šol ter na vodje humanitarnih oziroma nevladnih organizacij, ki so nacionalno prisotne in široko prepoznane. Obrnili smo se na spodaj naštetе zavode oziroma organizacije, vseh osem se je na povabilo k sodelovanju odzvalo pozitivno: Vrtec Žiri, Vrtec Pivka, Vrtec in Osnovna šola Velika dolina, Osnovna šola Žiri, Slovenska Karitas, Območna enota Rdečega križa Novo mesto, Medgeneracijsko društvo za kakovostno staranje Komenda in Zveza društev upokojencev Slovenije - program Starejši za starejše.

Potencialni intervjuvanci so bili k raziskavi najprej povabljeni pisno, preko elektronskega sporočila, v katerem so bili informirani tudi o namenu, poteku in ciljih raziskave. Intervjuvancem je bilo zastavljenih sedem okvirnih odprtih vprašanj: 1. Kako v vaši ustanovi preprečujete osamljenost starejših ljudi? 2. Konkretno katere občasne aktivnosti izvajate (za preprečevanje osamljenosti starejših ljudi)? 3. Konkretno katere redne aktivnosti izvajate (za preprečevanje osamljenosti starejših ljudi)? Kako pogosto potekajo te aktivnosti? Ali so vanje ves čas vključeni isti ljudje? Ali menite, da bi morale biti pogostejše? 4. Kako pridete do starejših ljudi, ki jih vključujete v aktivnosti? Oz. katere starejše vključite v programe? Se pri tem povezujete s kakšno organizacijo? 5. S kakšnimi izzivi se srečujete pri tem delu? Kaj bi pri svojem delu še potrebovali? 6. Na kaj ste najbolj ponosni? 7. Bi lahko opisali kakšno zgodbo, kak konkreten odziv udeležencev vaših aktivnosti iz tega področja? Kaj ljudje rečejo?

Z osmimi intervjuvanci (vse ženske) so bili izvedeni intervjuji preko spletnega orodja Zoom. Pred intervjujem so imeli možnost pridobiti dodatne informacije, imeli pa so tudi možnost prekiniti intervju. Vsi intervjuvanci so se strinjali s snemanjem intervjuja za namene dobresednega prepisa vsebine. Intervjuji so trajali med 30 in 45 minut. Po dobresednem prepisu izrečenega so bili video in avdio posnetki izbrisani. Analiza podatkov je potekala smiselno: skupaj so bili analizirani podatki vrtcev, skupaj šol, ter skupaj podatki humanitarnih organizacij. Identifikacijski podatki drugih med intervjuji omenjenih oseb, krajev ali organizacij so bili anonimizirani. Kjer so v besedilu navedeni citati, so intervjuvanci/udeleženci označeni z zaporedno številko (od U1 do U8).

3 REZULTATI

3.1 Sistematični pregled literature socialno-varstvenih programov, ki naslavljajo preprečevanje osamljenosti starejših

Skupine za samopomoč, Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije (Prosen in Grintal, 2025)

Opis programa: Skupine za samopomoč delujejo od leta 1987. Posamezniki v skupini se zberejo naključno, z namenom postati prijateljska skupina. Osnovna dejavnost, ki skupino povezuje, je pogovor. Skupina skupaj z voditeljema po navadi združuje okoli 10 članov, praviloma starejših oseb. Srečanja skupine potekajo enkrat tedensko po uro in pol. Usmerjen pogovor se nanaša na teme, ki člane povezuje. Skupina za poglobljen pogovor neguje in razvija kulturo poslušanja. Člani skupine na srečanju sodelujejo s svojimi izkušnjami, doživetji, spoznanji, mnenji, namen skupine pa ni moraliziranje, poučevanje in kritiziranje. V skupini velja načelo zaupnosti. Skupine starih ljudi za samopomoč vodijo usposobljeni voditelji – prostovoljke in prostovoljci.

Namen: zmanjševati osamljenost ljudi, zmanjševati socialne stiske, razvijati samopomoč, solidarnost in medsebojno pomoč, utrjevati in širiti socialno mrežo, ohranjati psihofizično aktivnost, olajšati sprejemanje lastne starosti in pripravljati se na starost, spodbujati prostovoljno delo, spodbujati medgeneracijsko povezovanje in solidarnost, povezovati strokovne službe javnega sektorja z nevladnim sektorjem, omogočati prepletanje profesionalnega in prostovoljnega dela, preprečevati poklicno izgorelost voditeljev skupin.

Cilji: Ustvarjati varno okolje za starostnike v pogovornih skupinah v bližini njihovega doma z namenom medsebojne podpore, razumevanja, ohranjanja dobrega počutja in krepitve zdravja ter izmenjave koristnih informacij in izkušenj. Prav tako pa preko druženja in neformalnega učenja z vrstniki ter drugimi generacijami krepiti samopodobo starostnikov ter vzpodbujati in pripravljati srednjo generacijo na kakovostno staranje.

Mreža prostovoljcev za kakovostno staranje, Inštitut Antona Trstenjaka (Ramovš in Prašnikar Đuran, 2024)

Opis programa: Začetki skupin za kakovostno staranje segajo v leto 1987. Delo skupin poteka po metodi skupinskega socialnega učenja, ki temelji na deljenju pozitivnih življenjskih izkušenj, ki so temelj za vse skupine. Sledijo naslednjim načelom: starost je smiselna, sodelovanje je prostovoljno, vse tri generacije se povezujejo v celoto, v mreži se skrbi za slogo, naklonjenost vsem drugim, prilagajanje konkretnim razmeram. Skupino praviloma vodita dva usposobljena prostovoljca (za družabnika, ki je prav tako lahko del te mreže, se usposobi en prostovoljec, saj delo družabnika s starostnikom poteka osebno, 1 na 1). Uvodno usposabljanje traja 10 srečanj po 2,5 ure. Prostovoljci po zaključenem usposabljanju vzpostavijo in vodijo svojo skupino. Prostovoljci imajo na voljo stalno podporo in svetovanje strokovne delavke, za morebitne stiske so na voljo intervizijska srečanja, ki so glede na potrebe lahko tudi izobraževalne ali družabno-spoznavne narave. Za lažje vsebinsko vodenje so na voljo tudi stalno razvijajoča se (tudi nova) gradiva – priročniki za prostovoljce z različnimi tematikami. Organiziranje vodi krajevna mreža (krajevni organizator), mreža pa se povezuje na regijski in državni ravni.

Namen: Skupine imajo dva namena: 1. z medgeneracijskim povezovanjem in vadbo lepe pogovorne kulture preprečevati osamljenost starih ljudi in 2. povezovati ljudi v domu starejših občanov z ljudmi in življenjem okolice.

Cilji: Preprečevanje osamljenosti pri starejših z ustvarjanjem nove socialne mreže, povezovanjem s skupnostjo, krepitvijo telesnega zdravja (z izvajanjem vaj za krepitev ravnotežja – vaj proti padcem) ter krepitvijo duševnega, emocionalnega in duhovnega zdravja.

Program Starejši za starejše, Zveza Društev upokojencev Slovenije (Zajec, 2017)

Opis programa: Program poteka od leta 2004. Izvajajo ga člani društev upokojencev – starejši prostovoljci, ki obiščejo vse starejše v svoji okolici in jih povprašajo, kako živijo in ali potrebujejo kakršnokoli pomoč. Če je potrebno, jo prostovoljci poskušajo organizirati. Laično pomoč, kot so družabništvo, prevozi, spremstvo k zdravniku, drobne hišne in gospodinjske pomoči organizirajo sami, v bolj zapletenih situacijah pa se povežejo s službami, ki so pristojne za starejše (centri za socialno delo, zavodi za oskrbo na domu, Karitas, Rdeči križ, patronažna služba ...). Pri tem izhajajo iz konkretne individualne potrebe starejšega in ukrepajo na podlagi njegovega soglasja. Prostovoljci imajo na voljo intervizijsko podporo koordinatorskega v društvu upokojencev, vodenje prostovoljcev pa je organizirano pokrajinsko. Program se financira s strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij ter s sredstvi donatorjev in sponzorjev.

Namen: Program je namenjen vsem starejšim od 69 let, ne glede na to, ali so člani društva upokojencev ali ne, in ki živijo v lastnih gospodinjstvih. Namen programa je spoznati kakovost življenja starejših ter njihove potrebe po pomoči in storitvah s ciljem, da se jim z organizirano pomočjo omogoči čim daljše samostojno življenje v domačem okolju. Program temelji na prostovoljstvu in medsebojni pomoči upokojencev. V program so do konca leta 2016 vključili že 65 % vseh starejših od 69 let v Sloveniji.

Cilji: 1. Vključiti starejše v aktivnosti za pomoč drugim starejšim (pridobiti in obdržati čim več ustreznih starejših prostovoljcev); 2. Spoznati potrebe po pomoči pri vsakodnevnem življenju starejših od 69 let, ki živijo doma (s pomočjo vprašalnika); 3. Izboljšati kakovost življenja starejših (s pomočjo vprašalnika); 3.1. Starejši – uporabnik ostane čim dlje v svojem okolju, 3.2. Zmanjšati socialne izključenosti; 3.3. Izboljšati informiranost uporabnika; 3.4. Zadovoljiti izražene potrebe uporabnika; 3.5. Prispevek k sooblikovanju storitev/možnost sooblikovanja programa; 3.6. Zadovoljstvo uporabnika s programom.

Program organiziranega prostovoljstva in medgeneracijskega sodelovanja, Zavod za oskrbo na domu Ljubljana (Guštin, 2025)

Opis programa: Program poteka od aprila 2014. Uporabnikom so v sklopu programa medgeneracijskega sodelovanja ponujene aktivnosti kot so jezikovni tečaji, ustvarjalne delavnice, delavnice za krepitev spomina, medgeneracijska srečanja, obiski muzejev in galerij, sodelovanje na raznih dogodkih, strokovna predavanja, aktivnosti na področju demence in drugo. Poleg vključevanja prostovoljcev se je model prostovoljstva razširili z spodbudo uporabnikov storitev, da se vključujejo kot prostovoljci. Na ta način se želi preseči vlogo pasivnih prejemnikov pomoči in spodbuditi aktivno vlogo soustvarjalcev podpornih dejavnosti za druge uporabnike, pri čemer njihove življenjske izkušnje odigrajo pomembno vlogo pri vzpostavljanju avtentičnih medosebnih odnosov. Program povezuje posameznike s podobnimi življenjskimi okoliščinami, kar omogoča vzajemno razumevanje in občutek pripadnosti. Takšno vključevanje pozitivno vpliva na sodelujoče, saj prispeva k občutku smisla, krepki samopodobo in spodbuja kakovostno preživljanje prostega časa.

Namen: Program stremi k: 1. Izboljšanju medosebnih odnosov in čustveni opori (prostovoljci vzpostavljajo z uporabniki zaupen odnos, ki presega samo instrumentalno pomoč - redna druženja, pogovori in poslušanje predstavljajo osnovo za razvoj pristnega medosebnega odnosa, ki starejšim omogoča izražanje čustev in misli ter zmanjšuje občutka izoliranosti); 2. Povezovanju s skupnostjo (prostovoljci delujejo kot povezovalci med starejšimi in širšo skupnostjo; nudijo spremstvo pri vključevanju v družabne aktivnosti, kulturne dogodke in medgeneracijska srečanja, s čimer preprečujejo socialno izolacijo in širijo socialno mrežo starejših); 3. Krepitevi avtonomije (s praktično

pomočjo: spremstvom pri opravkih, pomoči pri uporabi tehnologije, informiranju o storitvah v skupnosti – prostovoljci krepijo avtonomijo starejših in njihovo sposobnost za samostojno življenje v domačem okolju, kar pozitivno vpliva na samopodobo in duševno zdravje); 4. Zagovorništvo (prostovoljci pogosto delujejo kot zagovorniki starejših, prepoznajo njihove potrebe in jim pomagajo pri komunikaciji z ustanovami, kar zmanjšuje občutek nemoči in povečuje socialno vključenost).

Cilji: Družabništvo z uporabniki, Izvajanje delavnic za uporabnike in njihove svojce, promocija zavoda in prostovoljskega dela, prostovoljsko delo v okviru projektov.

Program Organizirano prostovoljstvo, Gerontološko društvo Slovenije

Opis programa: Program Organizirano prostovoljstvo se izvaja od januarja 2021. Razvit je bil kot neposreden odziv na povečano izraženo potrebo starejših po socialnih stikih, predvsem po koncu epidemije COVID-19. V okviru programa je različnim generacijam omogočeno, da se vključijo v organizirano obliko prostovoljstva, kjer lahko pridobijo izkušnje z delom s starejšimi ljudmi. Prostovoljci se z mentorsko podporo vključujejo v izvajanje programov in projektov Gerontološkega društva. Vključijo se lahko tudi na področje družabništva, v okviru katerega naslavlja osamljenost starejših ljudi. Prostovoljec družabnik obiskuje starejšega človeka enkrat do dvakrat tedensko v njegovem domačem okolju, v okviru tega lahko kramljata, se odpravita na sprehod, obisk gledališča in drugih prireditvev, igrata družabne igre, se pogovarjata, bereta knjige, izvajata vaje za spomin, prostovoljec pomaga pri osnovni organizaciji vsakdanjih opravil ipd. Prostovoljci so pred vključitvijo v program deležni uvodnega usposabljanja, nato pa imajo čez leto možnost rednih mentorskih in intervizijskih srečanj, ki jih vodi strokovna delavka društva. Delo prostovoljcev se spremlja z mesečnimi dnevniki, občasno pa tudi z neposrednim preverjanjem zadovoljstva uporabnikov z osebnim ali telefonskim pogovorom. Skupno se v okviru programa na letni ravni opravi povprečno 2.800 prostovoljskih ur (vključuje usposabljanja, mentorsko delo in drugo prostovoljsko podporo).

Namen: Program je namenjen zmanjševanju socialne izolacije in osamljenosti pri starejših, ki v večjih mestih predstavljata posebej pereč problem.

Cilji: Z organiziranim vključevanjem starejših oseb v socialne mreže se jim omogoča bolj aktivno vključevanje v družbo, spodbuja medgeneracijsko povezovanje in ustvarja okolje za vseživljenjsko učenje. Hkrati se omogoča tudi medsebojni prenos znanja in izkušenj med generacijami ter viša družbeno zavest o pomenu solidarnosti in sočutja do starejših. Starejšim program pomaga pri vzpostavljanju trajnejših socialnih stikov, pri povrnitvi občutka koristnosti in pripadnosti ter pri dolgoročnem izboljšanju kakovosti njihovega življenja.

Zaključimo lahko, da ključni vidiki kontinuiranega, organiziranega prostovoljstva temeljijo na naslednjih skupnih dobrih praksah prostovoljskih organizacij: prostovoljni vključenosti udeležencev, temeljitem uvodnem usposabljanju prostovoljcev ter stalni strokovni podpori, koordinaciji in vodenju s strani usposobljene osebe (primeri: mentorstvo, intervizija, supervizija, dodatna izobraževanja/seminarji/usposabljanja, pisanje dnevnika, pogovor o doživetjih in čustvih). Pri tem moramo izpostaviti tudi očiteno, a ne samoumeveno vidiko kontinuiranega in organiziranega dela s prostovoljci, ki ne sme temeljiti na enem posamezniku, ampak na strokovnem delu prostovoljske organizacije.

Dodatne dobre prakse, ki pa se niso pojavljale pri vseh organizacijah, so:

- tehnična podpora oziroma spremljanje/beleženje prostovoljskega dela,
- zbiranje podatkov o uporabnikih z namenom odgovarjati na potrebe uporabnikov (anketni vprašalniki kot strukturiran pristop k iskanju potreb, izzivov in morebitnih rešitev za uporabnika),

- razvoj lastnih gradiv kot podpora prostovoljcu in delovanju njegove skupine,
- povezovanje z drugimi službami in organizacijami.

Za boljšo podporo prostovoljcev v organizacijah, ki se ukvarjajo s preprečevanjem osamljenosti starejših, je torej ključno izobraževanje in stalna strokovna podpora, izjemno zaželeno pa je tudi vključevanje tehnologije ter sistematičen pristop k nudenju pomoči, ki vključuje povezovanje z drugimi deležniki na področju skrbi za starejše.

3.2 Analiza lokalnih projektov za boj proti osamljenosti pri starejših

V nadaljevanju bomo predstavili nekatere ključne lokalne projekte in aktivnosti, ki jih izvajajo lokalna okolja povezana v Mrežo starosti prijaznih mest in občin, ki jih vodi in koordinira Inštitut Antona Trstenjaka. Opisane dejavnosti so del Strategij starosti prijaznih mest in občin – to je program, ki je nastal v okviru Svetovne zdravstvene organizacije. Strategije nastajajo na podlagi širokega sodelovanja lokalnih deležnikov za konkretno lokalno okolje in za konkretne ljudi. Dejavnosti so opisane glede na občine, predstavljene pa so v luči tega, s kakšno potrebo lokalnih deležnikov so nastale in kako so se razvijale, glede na zmožnosti določenega lokalnega okolja. Glavni poudarek vseh opisanih aktivnosti je, da se lokalna skupnost s temami vključevanja starejših, s prostovoljstvom in z medgeneracijskim povezovanjem ukvarja sistematično, ter da si zada zelo konkretne načine, kako to doseči. Pri tem smo izbrali tri občine, ki glede na naše izkušnje terena, vzorčno delajo na tem področju. To so Občina Log Dragomer, Občina Komenda in Občina Pivka.

V Občini Log Dragomer potekajo tri vzporedne in hkrati prepletajoče se aktivnosti, ki vsaka na svojstven način podpirajo vključenost vseh generacij v skupnost in hkrati preprečujejo socialno izolacijo starostnikov.

- Prostovoljska mreža v občini povezuje različna društva in organizacije, katerih namen je graditi toplo, povezano in solidarno skupnost. V sklopu projekta Podaj roko so dodatno okrepili prostovoljstvo s tremi aktivnostmi. Prva je pogovorna skupina – dve skupini, ki ju vodijo usposobljene prostovoljke, se tedensko srečujeta in ob različnih temah ustvarjata varno okolje za deljenje izkušenj, podporo in druženje. Z leti sta skupini postali več kot le tedenska srečanja – so nova socialna mreža, kjer člani skrbijo drug za drugega. Druga je družabništvo, kjer prostovoljci enkrat tedensko preživijo čas z enim izmed starejših občanov – bodisi na domu, na sprehodu ali v domu starejših. Poudarek je na kakovostnem druženju, ki obema prinaša veselje in občutek bližine. Tretja je Pisarna za starejše, kjer starejši prostovoljci v času uradnih ur nudijo informacije, svetovanje in podporo drugim starejšim občanom. Podrobno je opisana spodaj, pod točko d).
- Medgeneracijska pomoč pri manjših sezonskih opravilih v občini steče vsako leto spomladi. V okviru te akcije mladi in prostovoljci pomagajo starejšim pri sezonskih opravilih, kot so urejanje vrta, pomivanje oken in manjša hišna opravila, hkrati pa s tem krepijo medgeneracijsko solidarnost. Nastala je kot rezultat usklajevanja potreb in želja pri pripravi strategije za starejše.
- Polepšajmo dan starejšim je dogodek, ki enkrat na leto (od leta 2021), na mednarodni dan starejših (1.10.) v prostorih lokalne osnovne šole združi vse generacije. Učenci pripravijo svoja razmišljanja in zapise o tem, kako doživljajo svoje babice in dedke, prav tako pa pripravijo glasbeno – plesni program. Vsako leto se dogodka udeleži več kot 50 starejših občanov in občank. Izpostaviti velja tudi sodelovanje z Domom upokojencev Vrhnika, ki s svojim kombijem pripelje občane, ki so nastanjeni v domu. Prav tako se aktivirajo prostovoljke projekta Podaj roko, ki poskrbijo, da se dogodka lahko udeležijo tudi nekateri starejši, ki nimajo svojega

lastnega prevoza ali pa potrebujejo nekaj spodbude. Po samem dogodku za pogostitev poskrbi šolska kuhinja.

- d) Pisarna za starejše deluje od septembra 2021 s pomočjo koordinatorskega in prostovoljcev. Glavni nameni pisarne so: prostor zaupanja – iskanje rešitev, prostor za pogovor – kratko druženje, prostor informiranja – informator vseh stvari, ki se dogajajo v občini (info točka), prostor za pomoč – npr. pri izpolnjevanju obrazcev, prostor ozaveščanja – odpiranja tem, ki so v družbi pomembna, prostor skupnosti in povezovanja, prostor medsebojnega učenja in izmenjave izkušenj ter prostor izobraževanja. Pisarno letno obišče približno 60 obiskovalcev. Obiski in klici so se nanašali na področja iskanja informacij o zdravstvu, oskrbi na domu, domovih in začasnih namestitvah, specifičnih informacijah o oskrbi svojca, projektne aktivnosti, možnosti različnih storitev na domu, pogovore o oskrbi, skrbi zase, družinskih razmerah in duševnem zdravju, iskanju pomoči za učenje uporabe pametnega telefona, pogovore o staranju ipd. V pisarni za starejše potekajo tudi redna tedenska srečanja skupine *Skupaj skozi leta* ter mesečna intervizijska srečanja prostovoljcev, skupina svojcev, svetovanja za prilagajanje na starost in mesečne meritve krvnega tlaka.

V Občini Komenda je bil že leta 2007 ustanovljen Zavod Medgeneracijsko središče Komenda za delo na področju oskrbe, kakovostnega staranja in medgeneracijskega sožitja. Zavod Medgeneracijsko središče Komenda je v sodelovanju z Inštitutom Antona Trstenjaka začel in izpeljal številne aktivnosti in trajne programe za povezovanje z generacijami, leta 2020 pa je Inštitut Antona Trstenjaka v Komendi odprl vrata svoje razvojne enote Krekovo središče, kjer so iz zgoraj omenjenega sodelovanja nastale nove medgeneracijske aktivnosti. Najvidnejše medgeneracijske aktivnosti so:

- a) V programu družabništvo ob učenju IKT tehnologije dijaki in študentje učijo starejše sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije, vendar ne v skupini ampak v družabniškem paru ali trojki. Poleg učenja je program zasnovan tako, da spodbuja medgeneracijsko izmenjavo izkušenj in življenjskih zgodb.
- b) Babi servis je program, kjer upokojenke pomagajo staršem pri varstvu otrok. V nujnih primerih ali za krajši čas pridejo na dom, da grede lahko starši po svojih opravkih. Zlasti primeren je za družine, kjer nimajo starih staršev oziroma so le-ti od njih oddaljeni. Namenjen je spodbujanju medgeneracijske pomoči ter izboljšanju stikov med generacijami: nimajo vsi otroci svojih starih staršev ali pa le-ti živijo zelo daleč, prav tako nimajo vsi starejši svojih vnukov.
- c) Že vrsto let v Komendi potekajo medgeneracijske skupine za kakovostno staranje, kjer se člani skozi celo leto tedensko dobivajo v pogovorni skupini. Leta 2025 pa so se mreži skupin pridružili tudi novi prostovoljci družabniki ali voditelji skupin, ki obiskujejo starejše ljudi v SeneCura Domu starejših občanov Komenda.
- d) Povezovanje starejših in mlajših v okviru Krekovega središča je potekalo na različne načine. V določenem obdobju je v Krekovem središču potekal program dnevnega bivanja za starejše, občasno so bili v program vključeni prostovoljci, poleg tega pa je potekalo več dejavnosti tudi z osnovnošolskimi otroki. Skupina osnovnošolskih otrok je skupaj s starejšimi zasadila visoke grede na vrtu in jih po tem tudi vzdrževala. Otroci so s starejšimi izdelali panjske končnice, ki so bili v obliki lesenega kozolca kot okras postavljene v vrt za Krekovim središčem. Eno od poletij je vzporedno z dnevnim bivanjem v Krekovem središču potekal teden počitniškega varstva za otroke; del programa so otroci preživeli tudi z udeleženci dnevnega bivanja za starejše.
- e) V okviru projekta Z roko v roki je v Komendi potekal medgeneracijski prenos znanja in kulturne dediščine, kjer so starejši z osnovnošolci delili lokalne običaje, ročne spretnosti, kuharske recepte, ljudsko izročilo in osebne zgodbe iz preteklosti. Trije celotni razredi osnovne šole so se temeljito pripravili na sodelovanje s starejšimi (vključno z izpeljavo intervjujev s starejšimi

in pisanjem eseja), starejši pa so za osnovnošolce pripravili kulturni dan, kjer so jim v majhnih skupinah predali del kulturne dediščine.

- f) Pravljичno odkrivanje Komende organizira lokalna knjižnica, poteka pa na način medgeneracijskih pohodov s pripovedovanjem pravljic. Sodelujejo starejše prostovoljke, ki udeležencem pripovedujejo zgodbe, pravljice in spomine.

V občini Pivka so si v Strategiji starosti prijazne občine Pivka zadali nasloviti medgeneracijsko sožitje tako preko sistematičnega dela z osnovno šolo ter tako, da iščejo različne načine, kako v obstoječe ali nove aktivnosti vključiti različne generacije ter spodbujati njihovo delovanje.

- a) Aktivnost sistematičnega dela z OŠ Pivka se je začela s sestankom z vodstvom lokalne osnovne šole o vlogi šole na področju dela za medgeneracijsko sožitje. Drugi korak je bila strokovna delavnica na temo medgeneracijskega sožitja za celoten kolektiv OŠ Pivka. Na podlagi delavnice so učitelji in šola nadgradili delo na tem področju. Med drugim je v šolskem letu 2023/2024 začel delovati medgeneracijski krožek. Učenke se pripravljajo na sodelovanje z domom upokojencev ter se privajajo na razumevanje starejših, sodelovanje z njimi in vzpostavljanjem spoštljive komunikacije s starejšimi na sploh. V sodelovanju z Inštitutom Antona Trstenjaka so imeli že več srečanj, kjer so se pogovarjali o medosebnih odnosih, različnih vrednotah ter potrebah in željah, ki nas spremljajo v različnih obdobjih življenja, obenem pa so tudi v praksi izpeljali različna srečanja in naloge s starejšimi, vključno z obiskom doma za starejše občane.
- b) Vsako leto pri pripravi letnega načrta uresničevanja strategije Starosti prijazne občine deležniki tudi razmišljajo, pri kateri aktivnosti ali dogodku bi še posebej načrtno spodbudili medgeneracijsko sodelovanje. V enem od teh načrtov so udeleženci dobili idejo, da bi v okviru decembrskih prazničnih turističnih dni v Pivki organizirali pohod lučk, kjer bi sistematično poskrbeli tako za udeležbo tistih starejših občanov, ki običajno ne pridejo na prireditve, kot večje skupine otrok in njihovih staršev, pri čemer je imel veliko vlogo vrtec v Pivki. Zaradi dobrih rezultatov so se odločili, da bo aktivnost postala tradicionalna. Drug primer je organizacija poletnega počitniškega varstva za otroke, kjer so v okviru priprave strategije deležniki razmišljali kako čimbolj v to varstvo vključiti tudi starejše ljudi. Le-ti so se aktivirali predvsem tako, da so posamezna društva starejših prevzela vodenje določenih delavnic za otroke.

Zaključimo lahko, da ključni vidiki lokalnih projektov za boj proti osamljenosti pri starejših vsebujejo sistematično delo celotne skupnosti, ki pa mora biti vodeno, usklajeno in sistematično, oz. načrtovano. Kljub temu, da so aktivnosti po občinah zelo raznolike, je zaznati, da so plod dejanskih potreb lokalnih prebivalcev, ter da so se skozi leta razvijale in nadgrajevale. Ponovno se je pokazalo tudi, da so institucije, pa naj bodo javne ali zasebne, pri povezovanju lokalnih deležnikov odigrale veliko vlogo, ter so delovale kot koordinator, povezovalec in aktivator starejših in organizator prostovoljcev. Odgovarjanje na konkretne potrebe ter razvoj lokalnega odgovora nanje, omogoča da je delo na tem področju trajnostno ter vodi v večjo povezanost in razvoj lokalnih skupnosti.

3.3 Intervjuji za evalvacijo in izbor najboljših dobrih praks s predstavniki vrtcev, osnovnih in srednjih šol in društev ter drugih organizacij, ki se ukvarjajo s prostovoljstvom na tem področju

Analiza ključnih ugotovitev poglobljenih intervjujev so prikazane v spodnji tabeli. Ugotovitve oziroma odgovori so smiselno združeni glede na tematska področja oziroma vprašanja, ki so bila udeležencem postavljena v intervjujih (za vprašanja glej 2. poglavje – metode, 4. odstavek). Ugotovitve so združene v tabeli, na koncu vsake tabele pa je moč najti kratek komentar na vsebino.

Tabela 1: Konkretnosti prostovoljstva za preprečevanje osamljenosti pri starejših

	Vrtci	Šole	Humanitarne in druge nevladne organizacije
Redno	-druženje starejših in mlajših otrok iz vrtca, -obisk celotne vrtčevske skupine na domu enega od starih staršev otrok.	-obiskovanje starejših v domu upokojencev 1x na mesec s krožkom mladih prostovoljcev – aktivnosti pogovorne skupine, igranje družabnih iger, nastopi, -pogovori šolske učiteljice z zanimivimi krajani, ki na posebnem večeru – »dolinski večeri« (poteka v osnovni šoli) predstavijo svoje delo in znanje lokalni skupnosti.	-telovadba, -prstomet, -ročno-delske dejavnosti, -tedenski sestanki/srečanja, -nekaj tedenski ali enkrat mesečni obiski onemoglih, -skupine za kakovostno staranje, -sodelovanje z osnovno šolo: kulturne prireditve, ki jih organizira prostovoljska skupina v šoli imenovana Vitezi današnjega časa, -srečevanje medgeneracijskih skupin, -tečaji tujih jezikov, -tečaji računalništva, ki povezujejo znanje mlajših in starejših, -mesečna srečanja s knjigo, -družabništvo v domu upokojencev - izvajajo mlajši upokojenci, -organizacija prevozov za onemogle starejše iz občine, peljejo prostovoljci, občina zagotovi vozilo in krije stroške goriva, -materialna in finančna pomoč (v hrani in plačevanju položnic) finančno šibkejšim starostnikom, ovdovelim, -izposojevalnice tehnično-medicinskih pripomočkov v Ljubljani, Mariboru, Novem mestu, Kopru, -pogovori, psihosocialna pomoč, svetovanje, -strokovno vodene skupine za samo-pomoč, -telefonsko družabništvo 1:1 (en starejši, eden dijak/študent).

Občasno	-decembrska prireditev »prižig lučk«, -vabilo starih staršev v vrtec (na prireditve, branje pravljic, izdelovanje izdelkov, praznična peka piškotov, kruha ali drugih pekovskih izdelkov, kuhanje marmelad, pripovedovanje o življenju nekoč, predstavitev svojega poklica, stare obrti/znanja ali hobija, praznovanja letnih časov, razstava starih predmetov, zanimiva lokalna poimenovanja), -daljši projekti povezovanja s starejšimi: spoznavanje starih iger, od zrnja do kruha, projekt druženja poimenovan »pokloni čas, polepšaj dan«, -gostovanje lokalnih starejših kulturnikov in umetnikov, -sprehod do hiš/stanovanj občanov, otroci kaj zapojejo, jim voščijo ob praznikih, jih razveselijo z voščilnico, -nastopi na dogodkih (tudi obletnicah) lokalnih društev (Rdeči križ, Zveza borcev, Zveza izgnancev), -obisk doma upokojencev - nekajkrat letno, -tradicionalna izmenjava avtohtonih semen in sadik, -starejši povabijo vrtčevske otroke na obisk svojega doma, predstavitev hobija ipd., -decembrski nočni pohodi z lučkami: vrtčevski otroci + njihovi stari starši.	-obiskovanje drugih skupin za samopomoč, -sodelovanje z drugimi skupinami upokojencev - sodelovanje na medgeneracijskih bralnih uricah v lokalni knjižnici, -nastopi v domu upokojencev (pesmi, plesi, dramske igre, igranje na inštrumente), -šolski otroci v prednovoletnem času obiščejo osamljene starostnike (ali tiste, ki živijo sami) po okoliških vaseh in jim predajo mini darilca, voščilnice in kaj zapojejo zanje, -nastopi ob prireditvah lokalnih društev (Zveza borcev, Zveza izgnancev), -druženje in prireditve, ki jo organizirajo šolarji za upokojene zaposlene lokalne osnovne šole, -barvanje kamenčkov prijaznosti.	-izleti (družabni, poučni, pohodi), -plakete, ki se podeljujejo za sodelovanje v društvu, -predstavitev knjig in drugih literarnih del članov društev, -predavanja in prireditve v okviru Demenci prijazne točke, -sodelovanje z lokalno knjižnico (projekt Pravljično odkrivanje Komende), ko starejši pripovedujejo zgodbe na pohodih po Komendi, na pomembnih lokalnih točkah, udeležba je medgeneracijska, -sodelovanje mlajših na predstavah ob pomembnih dnevih (8. marec, pred božičem), -»Babi servis«: občasno varstvo otrok s strani mlajših upokojenk na domu otrok, -družabna srečanja za starejše s sveto mašo (1-2x letno), -med-sosedska pomoč, -informiranje starejših, -obdarovanje starejših ob praznikih (za božič), -pisma za polepšanje dneva - vseslovenska akcija, ko pišejo pisma in potem se to razdeli po domovih, -odprt telefon, kamor lahko starejši pokličejo mlajše – za medgeneracijsko povezanost (projekt Young Karitasa), -izobraževanja in posveti (o žalovanju, umiranju ...), -novoletno obdarovanje za vse starostnike nad 80 let, -pred-novoletni obiski starostnikov na njihovem domu, -obiski kronično bolnih in nepokretnih starostnikov na domu, -osebni obiski na domu vseh starostnikov nad 90 let, -pomoč pri izpolnjevanju različnih vlog, pri pridobivanju socialnih pravic in/ali transferjev.
----------------	---	---	---

Ugotovitve glede prostovoljskih aktivnosti za preprečevanje osamljenosti starejših kažejo na to, da v večini organizacij poteka več občnih kot rednih aktivnosti. Za pravo preprečevanje osamljenosti in večjo povezanost v skupnost se tu pojavlja možnost izboljšav. Kljub temu so tako redne kot občasne aktivnosti pestre po vsebini, po vrsti pomoči in podpore, ki jo ponujajo, po ciljni skupini in po aktivaciji prostovoljcev, kar vsaj v teoriji omogoča širše pokritost ciljne skupine.

Tabela 2: Medsebojna sodelovanja prostovoljcev posameznikov in prostovoljskih organizacij za preprečevanje osamljenosti starejših

Vrtci	Šole	Humanitarne in druge nevladne organizacije
-lokalni radio (javne objave o dogajanju, povabila na dogodke), -lokalni časopisi, -Rdeči križ (vzgojiteljice so tam prostovoljke, pa pritegnejo tudi otroke), -za Rdeči križ ali Karitas izdelajo praznične voščilnice, ki jih organizacije razdelijo svojim varovancem, -s skupino Kvačkane nitke (ki deluje v sklopu doma upokojencev): druženje, skupno ustvarjanje, izmenjevanje izdelkov, branje avtorskih literarnih del, otroška dramska igra), -s skupino Simbioza gibanja: gibalne igre na prostem/na stadionu, -z lokalnim domom upokojencev – obiski, prireditve, druženje ob igri, -z lokalno akcijsko skupino za samopomoč starejših, -s prostovoljci skupin za samopomoč za starejše.	-Inštitut Antona Trstenjaka, -tesno sodelovanje s starši, -lokalna Zveza borcev, -lokalna Zveza izgnancev, -prostovoljke Rdečega križa, -lokalni dom upokojencev, -lokalne skupine starejših (tudi skupine za samopomoč), -lokalne knjižnice, -društvo Humanitarček, -Šola zdravja, -Karitas, -krajevne skupnosti, -turistično društvo, -društvo vinogradnikov, -lokalna medgeneracijska društva.	-gasilska društva, -lovska društva, -ribiška društva, -Rdeči Križ, -Karitas, -medgeneracijski centri, -centri dnevnih aktivnosti, -Radio Ognjišče, -lokalni časopisi, -občina (tudi občinski informacijski kanali: Facebook in spletna stran), -centri za socialno delo, -župnije, škofije, -patronažna služba, -društva gluhih, -društva slepih, -društva proti nasilju, -Ozara, -Šent, -Projekt človek, -druga interesna društva.

Ugotovitve kažejo, da so deležniki med sabo izjemno dobro povezani, povezave pa potekajo predvsem na lokalni ravni, kjer je sodelovanje najbolj učinkovito in tudi doseže največjo ciljno publiko – lokalne starejše ljudi.

Tabela 3: Izzivi organizacij pri prostovoljskem delu za starejše in s starejšimi

Vrtci	Šole	Humanitarne in druge nevladne organizacije

-prostorski: vrtec na več lokacijah, niso vse enote dostopne gibalno oviranim, ni namenskega prostora za druženje, -doseg: kako priti do širše skupnosti, do tistih, ki nimajo otrok v tistem vrtcu, do osamljenih, tistih brez svojcev, socialno šibkih, -stari starši otrok priseljencev, ki živijo v drugem kraju ali v drugi državi - druženje 1:1, -starostniki, ki pridejo v vrtec, se morajo doma dogovoriti, morajo doma koga aktivirati, se zorganizirati, ker so na vozičkih, <i>-»Finančno, praktično, več ali manj je vse na prostovoljni bazi. Pa kakšnih finančnih sredstev niti nismo pomišljali, da bi nam jih kdo omogočil ali odprl. Mogoče, če bi bila pa sredstva na voljo, pa bi to gotovo obogatilo naš program, naše možnosti, ponudbe.« (U2)</i> -prednost starejših, ki so nameščeni v domu upokojencev je, da se otroci, ki imajo stare starše daleč, vseeno lahko z njimi povežejo, da lahko zgradijo empatičen odnos do starejših, -vključevanje tehnologije je ena od možnosti, tudi med »korono« so vzgojiteljice iskale različne poti, kako sodelovati s starejšimi.	-kako otroke pripraviti na prvi obisk: mladi ljudje se odzivajo afektivno, starejših pa s tem ne želimo užaliti, -kako pripraviti prave, ustrezne vsebine za starostnike, -kako starostnike podpreti pri tem, da se odprejo, da v skupini aktivno sodelujejo in veliko povedo, da se zgradi medsebojno zaupanje, -časovna organizacija obiska doma starejših je izziv, saj poteka popoldne, šolski hišnik pelje šolarje izven svojega delovnega časa, starši morajo po otroke v dom upokojencev, ki je ker stran od šole – specifična podeželske šole, -kako najti dobrega učitelja, ki bo mentor s srcem, ki bo znal navdušiti otroke, pa tudi sodelavce in prihodnjo generacijo učiteljev, -možnost organiziranja kratkih izletov za starostnike iz doma upokojencev, da bi se mladi, organizatorica skupine in starejši še dodatno povezali, na drugačen način, -moč tima učiteljev (tudi vzgojiteljev), ki vzdržuje in se močno trudi za dejansko izvedbo aktivnosti prostovoljstva in	-predsednik društva je tudi materialno odgovoren za poslovanje društva z lastnim premoženjem, zato mlajši upokojenci nočejo prevzemati odgovornosti vodenja društev, -velika teža in odgovornost dela na prostovoljcih, saj so ponekod razmere in odnosi v družini res težki, na drugi strani pa ni dovolj ustrezne strokovne podpore prostovoljcem, -za starejše so v ponudbi vedno iste aktivnosti, ki se »izpojejo«, -nekateri uporabniki, ki imajo neko prostovoljko že dlje časa in že kar mislijo, da je ona njihova gospodinjska pomočnica, -ljudje se združujejo samo, ko jih nekdo drug organizira, sami se ne, -finančno: da bi stvari bolj profesionalizirali, saj je koordinacija vseh aktivnosti težko izključno prostovoljsko delo, -izziv je poskrbeti za kontinuiteto, predajo dela, ki ga dela prostovoljec, -starejši prostovoljci, ki že velikokrat sami potrebujejo neko pomoč, ne zmorejo več vsega tistega, kar si zadajo, zanje je težja tudi evalvacija, intervizije, -ključno je povezovanje članov in ta občutek pripadnosti, da si prostovoljec ravno naše organizacije in da rad delaš to, kar delaš, -kompetence vodij na terenu, vprašanje kako zna delati s sodelavci je ključno za to, da se prostovoljci obdržijo, -informacijski vidik: da bi delali več na nekih objavah, -prostorski vidik: kako pristopiti do človeka, ga čim bolj vključiti čim bolj v vse svoje programe ali pa začutiti, kje je, ker ni nekega prostora (le neko skladišče) in ni prostora, da bi se s človekom
--	---	---

	medgeneracijskega povezovanja, saj bi le-te lahko – če ne bi bilo močne volje in zavedanja o pomenu tega- pogosto odpadle zaradi bolezni, ocenjevanje, odsotnosti ipd.	pogovoril na nek dostojanstven način, -kvaliteta kadra, ki odhaja in se menjuje, zaradi slabe plače, ni napredovanja, -»Več energije, več strokovnega dela, več sredstev si želim, da porabljamo za tiste, ki res potrebujejo nujno pomoč. In takih je sigurno še veliko, tudi takih, ki jih mi mogoče ne opazimo, ali pa to skrivajo, ali pa je to nekaj, kar je zelo težko povedati.« (U8) -izobraževalno je dovolj podpore iz Inštituta Antona Trstenjaka, -želja, da bi se kakovostni programi lokalne organizacije širili v druge občine.
--	--	--

Ugotovitve kažejo na to, da imajo organizacije kljub zagnanosti prostovoljcev lahko številne izzive, ki pa jih v veliki meri ne morejo rešiti čisto same. Nekateri izzivi so logistične narave, na primer pomanjkanje primerne prostora ali ustreznega prevoza. So pa tudi izzivi s prostovoljci; kako jih primerno pripraviti in usposobiti, kako jih primerno voditi (in najti prave vodje) in medsebojno povezovati, kako krepiti njihove kompetence, kako jih pripraviti, da nase ne vzamejo preveč prostovoljskega dela. Izzivi pa se kažejo tudi pri dostopu do starejših, tako logistično kot čustveno: kako priti do najbolj oddaljenih in najbolj odrinjenih, ki skrivajo svoje stiske in jih druge vrste pomoči ne dosežejo ter kako komunicirati, da se vzpostavi medsebojno zaupanje ter kakšne materiale za to uporabiti.

Tabela 4: Konkretna pozitivna izkušnja pri prostovoljskem delu s starejšimi

Vrtci	Šole	Humanitarne in druge nevladne organizacije
-»Solze starejših, ki izrazijo hvaležnost, kar ni tako samoumevno. Hvaležni so za še tako majhno zadevo. Radi sodelujejo, radi se vračajo. Da se jih spomnimo, jih vključimo, da se nam zdi pomembno, da prenašajo svoja znanja naprej na mlajše generacije. Pač izhajamo iz primerov dobre prakse, tam kjer vidimo da je odziv, da je dobro sprejeto, potem na tem gradimo naprej. Vse nas to dela bolj ljudi.« (U2)	-»Najbolj ponosna sem na to, da se je prostovoljski krožek dve leti obdržal. Se pravi, da so učenci nekako to čutili kot dobro.« (U4) -»Ponosna sem tudi na to, da ko grem po [ime kraja], da ko srečam te iz te svoje skupine, ko gredo ali na vozičkih ali s hojco malo na sprehod, da mi mahajo, da me spoznajo, da so me veseli, ko me vidijo.« (U4) -»Ta sreča, to zadovoljstvo, kako so bile one vesele, da se jih	»Predvsem tisti, ki so sami, rečejo: kaj bi brez vas. Ženske, ki so same, si hitro najdejo skupine in potem skozi skupaj hodijo. Samo, ko kam grejo, so skupaj, same pa niti na kavo ne.« (U1) -»Pri babi servisu: novo-priseljena gospa, ki hodi že 10 let v medgeneracijsko skupino je doživljala, da v kraj ni sprejeta, ker je bila priseljena in ker ni imela svoje hiše (je bila v stanovanju). Rekla je, da je to, da so jo v skupini sprejeli, da sem jo sprejela, ji je spremenilo življenje.« (U5) -»Izpostavila bi srčnost in medgeneracijsko sožitje, da se mladi poskušajo res vključiti na različne načine zraven. Tudi to zagovorništvo, spodbujanje tega, kaj je sožitje, sobivanje starejših in mlajših, da tudi o tem več govorimo, pišemo in tako naprej. Čisto konkretno, recimo če

-»Ko starejši pripovedujejo o življenju nekoč, s kakšnimi bornimi, skromnimi igračami so se igrali. Zmeraj probamo iz tega potegniti še kakšno dobro stvar, naučiti kakšno dobro vrednoto. Izkustveno, da vidijo, kako je. Tudi solzice starejših, te so vedno od sreče, kako otroci tudi to začutijo, to jim lahko damo za takrat, ko bodo oni starejši. Tudi starši, ko pridejo na pogovorne urice, v solzah govorijo koliko jim otrok razlaga, koliko so sočutni. In se sprašujem, če se sploh zavedamo, koliko jim dajemo za življenje, da bodo znali sprejemati drugačne.« (U3)	je organiziralo, da so bile skupaj, da so se lahko sklepetale, da smo delale načrte kam bomo šle, kaj bomo delale in tako naprej.« (U4) -»To mi je tako zanimivo, tisti čas, ko pridejo [otroci nastopat v dom upokojencev], so eden na drugega čisto skoncentrirani. Mogoče je otrokom malo nerodno tako na začetku, ampak ko vidijo, kako jih starejši sprejemajo s tisto brezpogojno ljubeznijo, tako veseli so, da pridejo, potem pa karkoli je. Take stvari so tiste, ki jih jaz najbolj opazim. Da smo en drugemu v veselje, ker smo vsi veseli, ko gremo, pa radi gremo spet.« (U4)	vzamemo udeleženca v domu, ko pride ta prostovoljec enkrat na teden v okviru teh skupin ali pa, ki pride samo narediti en topel dan. Pa prinese glasbilo zraven, pa potem kakšne družabne igre ali pa, v tem konkretnem primeru opisuje, kako je prenesla borovnice in je razveselila in s tem tudi malo obudila spomine, kako so lahko ti ljudje sami šli po borovnice.« (U6) -»Vesela sem, da imajo učitelji veliko posluha za to, to me veseli, ker potem vem, da smo na pravi poti. In sem ponosna, ko se učenci sami spomnijo kakšne akcije. Ker bolj kot so vključeni, bolj potem razmišljajo o tem in bolj tudi sami kaj predlagajo kaj izvesti.« (U7) -»Ko vidiš, da imajo tako solzne oči. Da so veseli. Pa da so rekli: niste nas pozabili, da tudi mi živimo. Tudi, ko otroci vidijo, koliko pomeni tem ljudem, da so oni prišli. To se mi zdi, da šteje največ.« (U7) -»Teh zgodb je zmeraj kar veliko. Torej, vidimo kako zelo, zelo pomembno je, da z nekom vzpostaviš odnos. Torej, kadarkoli smo organizirali kakšne take evalvacije, pa sprašujemo ljudi, kako se počutijo... V bistvu jim je najbolj pomembno, da se tukaj počutijo ljudje. Torej, da res čutijo, da imamo mi pač spoštljiv odnos do njih.« (U8)
---	--	--

Poleg zgornjih citatov in opisov dobrih zgodb gre izpostaviti tudi **druge izjave intervjuvancev**, ki so odstrle neomajen trud prostovoljcev in njihovih mentorjev, pa tudi moč, ki jo ima neka ustanova ali organizacija za to, da se lahko nekaj v lokalni skupnosti premakne in izvede, če je le za to volja.

»Opažamo, da so ovdoveli ali pa ti, ki imajo nizke pokojnine in tukaj se jim pomaga z hrano in pa tudi z plačevanjem položnic. Teh je 18 000 zabeleženih lansko leto [2024].« (U6) ter »Pri srečanjih vabimo več kot 8 000 ljudi, za novo leto pa jih obiščemo, skupaj seveda s prostovoljci, oni to delajo, več kot 5 tisoč ljudi obišče samo naša območna enota.« (U8) So pa prostovoljci izpostavili tudi šibko točko sistema, ki prepotrebne sodelovanja in povezovanja žal ne ovrednoti: »Vsi občasno sodelujemo, v raznih organizacijskih oblikah in sodelovanjih, tudi ad hoc. Sistem pa je tak, da si ti plačan od tega, kar dejansko delaš, od programa.« (U1)

Udeleženci so poudarili, kako lokalna povezanost vpliva na njihove dejavnosti: »Tako da se trudimo, da najdemo res različne ljudi. Smo majhen kraj in se tako ali tako na prireditvah srečujemo ista društva, isti ljudje, in potem je nekako lažje najti tudi pot do tistih ljudi, ki rabijo pomoč.« (U7) Niso pa niti pozabili na to, kako pomembno je navdušiti tudi druge, posredno vključene: »Zato, ker tudi če starši to vidijo in začutijo, potem tudi sami to naprej širijo. In tudi otroci potem vidijo, da tudi starši to cenijo in potem še rajši sodelujejo.« (U7) ter »Ker ta mentor je izjemnega pomena, lahko naredi to, da ustanova

živi s tem. On navduši tudi ostale učitelje, poleg vodstva šole, in tudi on potem navduši novo generacijo učiteljev.» (U7)

O pomenu lokalne in nacionalne podpore za povečanje in pomlajevanje baze prostovoljcev, so udeleženci povedali: *»Je pa res, da ti mladi potrebujejo za to veliko podpore, da tudi ti mladi v bistvu s tem, ko dobivajo te izkušnje, pač lahko tudi druge nove prostovoljce pripeljejo in tako naprej.« (U8)* *»Nam je čisto jasno, da več ko govorimo o stvareh, ki se tičejo solidarnosti, pomoči ljudem v stiski, vse te stvari so pomembne, ampak pri nas ne najdejo nekega pravega mesta - niti v medijih, niti na lokalnim področju, vse drugo je bolj pomembno. Torej, ja, ljudje, ko večkrat to slišijo in večkrat slišijo, da pač nekdo dobrega za nekoga naredi, je to nekaj, kar privlači. In na ta način smo mi pridobili v zadnjih letih mogoče največ mlajših prostovoljcev iz srednje populacije, recimo zaposleni 30 do 40 let, da so v bistvu na ta vzgib ljudje prišli zraven, da so slišali, da je nekdo komu nekaj dobrega naredil, in se je vprašal, zakaj pa ne bi tudi jaz lahko.« (U8)*

Vključene organizacije veliko delajo z domovi upokojencev. Vendar pa so kljub programu v domovih udeleženci vseeno prepoznali moč prostovoljstva za starejše v institucionalnem varstvu: *»[Ime doma upokojencev] zelo dobro skrbi za njih, ful imajo stvari organiziranih, samo če je pa še kakšna dodatna stvar - sploh mlade ljudi imajo radi – je pa še toliko bolj fino. Tako da v bistvu, srečevanje na različne načine.« (U4)* Izpostavili so tudi dinamiko odnosov *»Ko nekaj govorim s temi starejšimi ali pa jih spremljam preko pogovorov, da se zelo težko odprejo. Zelo težko je priti do njih. Zelo veliko časa potrebujemo, da v bistvu nek odnos zgradimo.« (U5)* Ravno grajenje spoštljivega odnosa preko pogovora, ki naj bo redna, kontinuirana aktivnost, ki se je izkazala za zelo pomembno za starejše, vključene v to vrsto prejemanja pomoči.

4 ZAKLJUČKI

Na podlagi vseh treh raziskovalnih sklopov pričujočega poročila lahko izpeljemo naslednje zaključke.

Prostovoljstvo je izjemno pomemben mehanizem za zmanjševanje osamljenosti pri starejših, saj prostovoljske aktivnosti predstavljajo eno najpomembnejših oblik osebnega stika za starejše (kot prejemnike te oblike pomoči), ki živijo sami, ali imajo omejene socialne stike, prav tako pa za tiste, ki so gmotno ogroženi ali pa oddaljeni od mestnih središč. Redni obiski prostovoljcev, njihovi klici ali organizirani dogodki ustvarjajo občutek pomembnosti starejših ter bližine, varnosti in pripadnosti skupnosti. Medgeneracijsko prostovoljstvo dodatno krepi medgeneracijske vezi in zmanjšuje predsodke pri vseh vključenih, bogati odnose in povezuje celotno lokalno skupnost.

Lokalna ukoreninjenost prostovoljskih organizacij se je prav tako izkazala za izjemno zapuščino predhodnikov, ki dandanes vpliva na dostopnost storitev in na mreženje z drugimi organizacijami. Prostovoljske aktivnosti namreč delujejo najbolje, če so geografsko blizu, redno dostopne in prilagojene lokalnim razmeram (npr. v ruralnih okoljih sodelovanje z gasilci, ribiči, v urbanih s kulturnimi ustanovami). Sodelovanje med samimi društvi in organizacijami namreč omogoča večji doseg in bolj usmerjeno pomoč, kar omogoča prihranek časa in virov. Se je pa izkazalo, da je potrebno, da tudi vse te organizacije nekaj med seboj povezuje, da mora biti njihovo delovanje vnaprej dogovorjeno.

Vključevanje starejših kot prostovoljcev krepi njihovo samopodobo ter njihov občutek smisla. Vloga dajalca pomoči je pogosto enako terapevtska kot vloga prejemnika, enako pomembno pa je povezovanje prostovoljcev med sabo po tem, ko se le-ti že sami postarajo, saj se preko prostovoljskih

organizacij spletejo močne neformalne mreže, ki opolnomočijo starostnika in ga pripravijo na lažje iskanje in sprejemanje pomoči.

Temeljita uvodna usposabljanja in stalna strokovna podpora prostovoljcev, bodisi z mentorsko podporo, vodenjem dnevnika, intervizijo in dostopom do strokovnih virov, se kaže kot izjemno učinkovit mehanizem za dolgoročno vzdržnost prostovoljskega programa, duševno vztrajnost prostovoljcev ter kontinuirano delovanje organizacije oziroma skupine. Prostovoljci se namreč slej ko prej srečajo z zahtevnimi primeri (invalidnost, bolezen, družinski konflikti, revščina, smrt), zato potrebujejo oporo in dobro vodenje.

Kljub številnim oviram, s katerimi se srečuje prostovoljstvo (izčrpanost prostovoljcev, pomanjkanje vodij, nesistematičen pristop k delu, slabše prevzemanje odgovornosti in vodilnih mest), se organizacije zavedajo, kako pomembno je govorjenje, pisanje in širjenje zavedanja o medgeneracijski solidarnosti, sobivanju in dobrih zgodbah prostovoljstva. Vse to namreč pritegne in privlači nove, mlade prostovoljce. Prav tako je bilo pogosto izpostavljeno, da čeprav so mnogi programi uspešni tudi brez financiranja, bi dodatna finančna, kadrovska in prostorska podpora lahko bistveno izboljšala dostopnost in kakovost izvajanja, predvsem pri nevladnih organizacijah, kjer pomoč in podpora zares doseže veliko množico starejših ljudi.

Omejitve pričujoče raziskave so sledeče: ker je bila časovno in gmotno omejena, smo zajeli le nekatere dobre prakse. V delu poročila, ki se nanaša na iskanje dobrih praks med organizacijami, je bil izjemen vzorec, prav tako pa vzorec ni kril jugozahodne in severovzhodne Slovenije.

5 LITERATURA

- Budič, Maruška in Ogrin, Alenka (2021). Socialna izolacija in osamljenost med starejšimi. *Kakovostna starost*, 24 (4), str. 59-66.
- Filipovič Hrast, Maša in Srakar, Andrej (2015). Socialna izključenost: primerjava Slovenije z evropskimi državami. Dostopno na: http://www.share-slovenija.si/files/documents/prvi_rezultati_slovenija/Publikacija_IER_20.pdf
- Guštin, Mateja (2025). Prostovoljstvo kot most proti osamljenosti: psihosocialna opora starejšim v domačem okolju. *Zavod za oskrbo na domu Ljubljana*. Str: 24-26. V: Crnojevič, A. (ur.). (2025). *Duševno zdravje v starosti: podpora starejšim v Mestni občini Ljubljana: zbornik prispevkov s strokovnega posveta*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije. Dostopno na: https://www.gds.si/wp-content/uploads/2025/06/E-izdaja_Dusevno_zdravje_v_starosti_GDS_2025_e-izdaja1.pdf
- <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=osamljenost>
- <https://zod-lj.si/prostovoljstvo/>
- Majcen, Boris et al. (2017). Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja. Inštitut za ekonomska raziskovanja, Ljubljana. Dostopno na: http://www.share-slovenija.si/files/documents/share_brochure_working_images_resize.pdf
- Mlinar Reljić, Nataša, Lavbič, Mateja, Fekonja, Zvonka in Kmetec, Sergej (2023). Aktivnosti za preprečevanje osamljenosti starejših odraslih v domovih za starejše: sistematični pregled literature. *Obzornik zdravstvene nege*, 57(3), pp. 184–193. Dostopno na: <https://obzornik.zbornica-zveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/3201/3044>
- NIJZ (2022). Zmanjšanje osamljenosti in vključevanje sta ključnega pomena za duševno zdravje starejših. Dostopno na: <https://www.youtube.com/watch?v=v5m1w-o9kf4>
- Prosen, Mateja in Grintal, Barbara (2025). Vloga skupin za samopomoč pri krepitvi duševnega zdravja starejših ljudi. Str: 30-32. V: Crnojevič, A. (ur.). (2025). *Duševno zdravje v starosti: podpora starejšim v Mestni občini Ljubljana: zbornik prispevkov s strokovnega posveta*.

Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije. Dostopno na: https://www.gds.si/wp-content/uploads/2025/06/E-izdaja_Dusevno_zdravje_v_starosti_GDS_2025_e-izdaja1.pdf

- World Health Organization (2021). Social isolation and loneliness among older people. Decade of Healthy Ageing. Advocacy brief. Dostopno na: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/343206/9789240030749-eng.pdf?sequence=1>
- Zajec, Irena (2017). Položaj starejših skozi program Starejši za starejše. Str: 17-35. V: Položaj starejših v Sloveniji skozi program Starejši za starejše / [urednica Nevenka Dobljekar]. - Ljubljana : Zveza društev upokojencev Slovenije. Dostopno na: https://zdus-zveza.si/wp-content/uploads/2021/12/Polo%C5%BEaj_starej%C5%A1ih_skozi_program_Starej%C5%A1i_za_starej%C5%A1e.pdf