



Fakulteta za
informacijske študije
Faculty of information studies



PUŠ v delovno okolje 2024-2027

Povezani v pogovoru: Raziskovanje pomena skupin za samopomoč za starejše na podeželju (projekt VEZ)

Končno raziskovalno poročilo

Avtorice: Hana Potočnjak, Kaja Kaučič, Mojca Lukman, Sofija Ivanuša, Monika Karas

Pedagoški mentor: doc. dr. Klavdija Zorec, FIŠ

Delovni mentor: Janja Jurkovič, CSO Ormož



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VISOKO ŠOLSTVO,
ZNANOST IN INOVACIJE



Sofinancira
Evropska unija

Ormož, april 2026

Kazalo

1. Opis in namen projekta VEZ	3
2. Pregled literature	3
2.1 Tematske ugotovitve	4
2.2. Ovire za vključevanje	5
3. Metodologija: praktično-terensko delo in navezovanje stikov	6
5. Priporočila za prakso	10
6. Pridobljene kompetence in izkušnje študentov	13
7. Zaključek	14
8. Literatura	15
Priloge	17
1. Usmerjevalna odprta vprašanja za projekt	17
2. Soglasje za udeležence	18
3. Vprašalnik za fokusne skupine	19

1. Opis in namen projekta VEZ

Projekt VEZ je raziskovalno-praktični projekt, v katerem smo študenti preučili delovanje skupin za samopomoč za starejše v obmejnem podeželskem okolju. V sodelovanju s Centrom starejših občanov Ormož so študenti izvedli terensko delo, kot so opazovanje skupin in izvedba fokusnih intervjujev, nato pa zbrane podatke analizirali in oblikovali končno raziskovalno poročilo. Projekt povezuje teoretično znanje z dejanskim okoljem ter spodbuja medgeneracijsko sodelovanje med starejšimi, prostovoljci in študenti.

Namen projekta je bil raziskati pomen teh skupin za samopomoč ter ugotoviti, kako prispevajo k zmanjšanju socialne izključenosti starejših. Poseben poudarek je bil na vlogi pogovora, izmenjave življenjskih izkušenj in ustvarjanja socialnih vezi, pa tudi na pomenu prostovoljcev pri oblikovanju varnega in podpornega okolja. Projekt hkrati omogoča boljše razumevanje neformalnih oblik pomoči ter spodbuja razvoj raziskovalnih, komunikacijskih in etičnih kompetenc študentov, ob tem pa naslavlja konkretne potrebe lokalne skupnosti.

2. Pregled literature

Staranje prebivalstva predstavlja enega ključnih demografskih procesov sodobne družbe, pri čemer vprašanje kakovosti življenja starejših odraslih postaja vse pomembnejše, zlasti v ruralnih okoljih. Starejši odrasli so pogosto izpostavljeni socialni izključenosti, ki je posledica prepleta družbenih stereotipov, omejene dostopnosti storitev ter specifičnih geografskih značilnosti podeželja. Raziskave poudarjajo, da je socialna vključenost temeljni dejavnik ohranjanja duševnega zdravja, psihosocialnega blagostanja in splošne kakovosti življenja starejših, hkrati pa prispeva k razvoju bolj povezanih in solidarnih lokalnih skupnosti (Nedeljko, Toplak Perović & Kaučič, 2022).

Poseben izziv na podeželju predstavljajo večje razdalje, slabša prometna povezanost ter omejen dostop do zdravstvenih, izobraževalnih in socialnih storitev. Kljub temu ruralna okolja omogočajo razvoj tesnejših medosebnih odnosov, močnejših neformalnih podpornih mrež ter izrazitejšega občutka pripadnosti skupnosti (Jelenc Krašovec idr., 2014). V tem kontekstu se kot učinkoviti kažejo celostni pristopi, ki povezujejo socialno podporo, mobilnost in digitalno opolnomočenje starejših.

2.1 Tematske ugotovitve

Socialna povezanost predstavlja enega najpomembnejših determinantov kakovosti življenja starejših odraslih. Aktivno vključevanje v lokalne skupnosti, društva, prostovoljske aktivnosti in skupine za samopomoč pomembno zmanjšuje občutke osamljenosti, krepi občutek pripadnosti ter pozitivno vpliva na duševno zdravje. Empirične raziskave potrjujejo, da sodelovanje v skupinah za samopomoč vodi v merljivo izboljšanje počutja in krepitev mentalnega zdravja starejših (Krajnc, Krajnc, 2005). Prav tako prostovoljstvo deluje kot pomemben mehanizem za ohranjanje psihološke stabilnosti, saj spodbuja občutek smisla, odpornosti in življenjskega cilja (Okun idr., 2023).

Pomembno vlogo pri socialni vključenosti ima tudi izobraževanje odraslih. Formalne in neformalne oblike učenja omogočajo ohranjanje kognitivnih sposobnosti, pridobivanje novih znanj ter širjenje socialnih mrež. Kljub temu se starejši odrasli v izobraževalne procese vključujejo redkeje, pri čemer so pogosteje vključeni posamezniki z višjo izobrazbo, boljšim socialno-ekonomskim statusom ter tisti, ki živijo v urbanih okoljih (Jelenc Krašovec, idr., 2014). Na podeželju je dostop do takšnih priložnosti dodatno omejen, zato imajo večji pomen neformalne oblike učenja in podpore.

Neformalne socialne mreže, kot so družina, prijatelji in sosedje, predstavljajo ključni vir socialne opore za starejše na podeželju. Te mreže zmanjšujejo občutek izolacije, krepijo občutek varnosti in pripadnosti ter delno nadomeščajo pomanjkanje formalnih storitev (Chen, Schulz, 2016). Kljub temu ostaja osamljenost pogost in resen problem, ki negativno vpliva na kakovost življenja starejših. Ugotovitve kažejo, da lahko lokalne skupnosti z usmerjenimi ukrepi, kot so spodbujanje druženja, podpora duševnemu zdravju, izboljšanje mobilnosti ter razvoj pristočasnih aktivnosti, pomembno prispevajo k zmanjševanju osamljenosti (Ramovš, 2019).

Pomemben dejavnik socialne izključenosti starejših predstavlja tudi digitalni razkorak. Ta se kaže v omejenem dostopu do informacijsko-komunikacijskih tehnologij, pomanjkanju digitalnih kompetenc in nizki stopnji digitalne pismenosti. Digitalna izključenost starejšim otežuje dostop do informacij, storitev in socialnih stikov, kar dodatno pogloblja njihovo marginalizacijo (Voljč, 2015). Raziskave poudarjajo, da digitalne tehnologije lahko pomembno prispevajo k ohranjanju socialnih stikov, vendar le, če so prilagojene potrebam in sposobnostim starejših ter podprte z ustreznim izobraževanjem (Seifert idr., 2020).

V tem okviru izstopajo primeri dobrih praks, ki naslavlajo specifične potrebe starejših na podeželju. Program PROSTOFER omogoča brezplačne prevoze starejšim in s tem izboljšuje njihovo mobilnost, dostop do storitev ter socialno vključenost (Zavod Zlata mreža, b. d.). Program Simbioza Mobiln@ pa z mobilnimi učilnicami in prilagojenimi izobraževalnimi pristopi prispeva k razvoju digitalnih kompetenc starejših ter hkrati krepi medgeneracijsko sodelovanje in socialne mreže (European Commission, 2021). Podobne ugotovitve izhajajo tudi iz mednarodnih raziskav, ki kažejo, da lokalno prilagojeni digitalni programi pomembno povečujejo tako digitalno kot socialno vključenost starejših (Gallistl idr., 2021).

2.2. Ovire za vključevanje

Vključevanje starejših odraslih v družbo otežujejo številni medsebojno povezani dejavniki. Med ključnimi so družbeni stereotipi o staranju, fizične omejitve, ekonomska negotovost, omejena mobilnost ter slabša dostopnost storitev, ki so na podeželju še izrazitejši zaradi geografske oddaljenosti in pomanjkanja infrastrukture (Šedienė, Vilkė, 2023). Posebej pomemben dejavnik socialne izključenosti je revščina, ki se pri starejših ne kaže zgolj kot pomanjkanje materialnih sredstev, temveč tudi kot izguba socialne varnosti, samostojnosti in socialnih stikov (Hlebec idr., 2020).

Osamljenost in socialna izolacija imata neposredne negativne posledice na fizično in duševno zdravje starejših, kar dodatno omejuje njihove možnosti za aktivno vključevanje v družbo. Zato je vzpostavljanje trajnih podpornih mrež ter razvoj programov, ki spodbujajo medgeneracijsko sodelovanje, ključnega pomena za izboljšanje njihovega življenjskega položaja. Celostni pristop, ki vključuje izboljšanje socialne varnosti, dostop do storitev in spoštovanje človekovega dostojanstva, je nujen za učinkovito zmanjševanje socialne izključenosti starejših (Varuh človekovih pravic RS, 2019).

Pregled literature kaže, da je socialna vključenost starejših odraslih na podeželju kompleksen pojav, ki zahteva celostne in interdisciplinarne pristope. Ključni dejavniki vključujejo socialno povezanost, dostop do izobraževanja, digitalno vključenost in mobilnost, medtem ko so glavne ovire povezane z revščino, geografsko izolacijo in pomanjkanjem storitev. Programi, ki združujejo socialno podporo, digitalno opolnomočenje in izboljšanje mobilnosti, se izkazujejo kot učinkoviti mehanizmi za zmanjševanje neenakosti ter izboljšanje kakovosti življenja starejših na podeželju.

3. Metodologija: praktično-terensko delo in navezovanje stikov

Metodološki pristop v okviru projekta VEZ temelji na kvalitativnem raziskovalnem načrtu, ki vključuje neposredno terensko delo, opazovanje, izvajanje fokusnih skupin ter reflektivno analizo zbranih podatkov. Takšen pristop omogoča poglobljeno razumevanje izkušenj, potreb in percepcij starejših odraslih ter prostovoljcev, vključenih v skupine za samopomoč, hkrati pa omogoča vpogled v dinamiko socialnih interakcij in delovanje podpornih mrež v lokalnem okolju.

V začetni fazi raziskave je bilo izvedeno opazovanje delovanja skupin za samopomoč na izbrani lokaciji, pri čemer je bilo, kolikor je bilo mogoče, opravljeno vsaj eno opazovanje na posameznega člana projektne skupine. Namen opazovanja je bil vzpostaviti prvi stik z udeleženci, razumeti kontekst delovanja skupin ter zaznati ključne značilnosti skupinske dinamike, komunikacije in medosebnih odnosov. Opazovanje je potekalo nevsiljivo, z osredotočenostjo na socialne interakcije, vloge posameznikov ter morebitne posebnosti v delovanju skupin.

Na podlagi predhodnih ugotovitev je sledila priprava raziskovalnih instrumentov, predvsem vprašalnika za izvedbo fokusnih skupin. Vprašanja so bila oblikovana tako, da so spodbujala odprto razpravo o izkušnjah udeležencev, njihovem doživljanju socialne vključenosti, pomenu skupin za samopomoč ter zaznanih izzivih. Sočasno so bile oblikovane tudi etične smernice, ki so vključevale načela prostovoljnosti sodelovanja, anonimnosti, zaupnosti ter spoštovanja dostojanstva vseh udeležencev.

V naslednji fazi je bilo izvedeno načrtovanje fokusnih skupin, ki je zajemalo določitev terminov, organizacijo prostora ter pridobivanje informiranega soglasja udeležencev. Posebna pozornost je bila namenjena jasni komunikaciji namena raziskave ter zagotavljanju, da udeleženci razumejo prostovoljno naravo sodelovanja in možnost odstopa od raziskave kadarkoli brez posledic.

Zbiranje podatkov je potekalo z izvedbo dveh fokusnih skupin, v katerih so sodelovali starejši udeleženci skupin za samopomoč (11 stanovalcev, 2 moška in 9 žensk) in prostovoljci (5 prostovoljk). Vsaka fokusna skupina je bila organizirana tako, da so bile znotraj projektne skupine jasno opredeljene vloge. En član je prevzel vlogo moderatorja, ki je vodil razpravo, postavljaj vprašanja in skrbel za tekoč potek pogovora. Ostali člani pa so delovali kot pomočniki moderatorja, zadolženi za beleženje ključnih poudarkov ter tehnično podporo. Ostali člani skupine in prostovoljci so sodelovali tudi kot opazovalci in

aktivni poslušalci, pri čemer so posebno pozornost namenjali skupinski dinamiki, neverbalni komunikaciji in interakcijam med udeleženci.

Izvedba fokusnih skupin je temeljila na ustvarjanju varnega, spoštljivega in podpornega okolja, ki je udeležencem omogočalo odprto izražanje mnenj in izkušenj. Pri tem je bila uporabljena tehnika aktivnega poslušanja, komunikacija pa je bila prilagojena značilnostim starejših udeležencev, zlasti glede jasnosti, razumljivosti in tempa pogovora. Dosledno so bila upoštevana etična načela, vključno z zagotavljanjem zaupnosti, spoštovanjem zasebnosti ter nevsiljivim pristopom raziskovalcev.

Vsi pogovori v fokusnih skupinah so bili zvočno posneti, pri čemer je bilo zaradi zagotavljanja zanesljivosti podatkov uporabljeno snemanje z najmanj dvema napravama. Posnetki so predstavljali osnovo za nadaljnjo analizo podatkov.

Po izvedbi fokusnih skupin je sledila reflektivna faza, ki je potekala tako na individualni kot skupinski ravni. Člani projektne skupine so analizirali lastne vtise, opažanja ter potek izvedbe, kar je omogočilo kritično ovrednotenje raziskovalnega procesa in identifikacijo morebitnih izboljšav. Analiza zbranih podatkov je temeljila na kvalitativnem pristopu, pri katerem so bili identificirani ključni tematski sklopi, vzorci in pomenljive izjave udeležencev. Takšen način analize omogoča poglobljeno interpretacijo izkušenj sodelujočih ter prispeva k razumevanju širšega konteksta socialne vključenosti starejših v lokalni skupnosti.

Pri naši raziskavi smo se odločile za naključen vzorec, saj nismo vedele kateri stanovalci in udeleženci bodo pripravljene sodelovati. Hkrati je bil naš vzorec prostovoljcev naključen, glede na željo po udeležbi. V naši raziskavi je sodelovalo 16 oseb, 2 moška in 14 žensk. Izvedle smo delno strukturirane skupinske intervjuje (fokusne skupine), saj smo želele fleksibilnost glede postavljanja podvprašanj, raziskovanja morebitnih novih tem ipd. Tako kot smo imele 2 vzorca, smo imele tudi 2 populaciji. In sicer, je bila prva populacija upokojeenci, stanovalci oz. obiskovalci skupin za samopomoč CSO in zunanjih krajevnih skupin, starosti med 60 in 100 let, v zadnjih 3 letih pa so skupino morali obiskati vsaj 5-krat. Druga populacija so bili prostovoljci, ki so skupino vodili vsaj 2x v zadnjem letu.

4. Rezultati analize in sinteza glavnih ugotovitev

Analiza fokusnih skupin je pokazala, da imajo skupine za samopomoč starejšim pomembno vlogo pri izboljševanju kakovosti življenja v poznejšem življenjskem obdobju. Ključni rezultat analize je, da tovrstne skupine predstavljajo enega izmed osrednjih socialnih prostorov, kjer starejši ohranjajo socialne stike, razvijajo občutek pripadnosti ter aktivno sodelujejo v skupnosti. Redna srečanja udeležencem zagotavljajo strukturo v vsakdanjem življenju, hkrati pa prispevajo k zmanjševanju osamljenosti, ki je v starosti pogosto prisotna.

Pomemben vidik delovanja skupin je tudi čustvena podpora, ki jo udeleženci prejemajo skozi pogovor, izmenjavo izkušenj in medsebojno razumevanje. Analiza nam je pokazala, da takšna interakcija pozitivno vpliva na razpoloženje posameznikov, povečuje njihov občutek zadovoljstva ter spodbuja njihovo dobrobit. Skupine torej niso le prostor druženja, temveč tudi pomemben vir psihosocialne podpore. Redna srečanja omogočajo postopno gradnjo zaupanja in razvoj novih prijateljskih vezi. Sčasoma se oblikujejo trdne socialne mreže, ki pogosto presegajo okvir organiziranih srečanj. Med člani se razvije občutek skrbi, solidarnosti in medsebojne odgovornosti, kar dodatno krepi njihovo socialno vključenost. Skupinski običaji in skupne aktivnosti prispevajo k oblikovanju skupinske identitete ter utrjujejo povezanost med člani.

Analiza je izpostavila tudi ključno vlogo voditeljev oziroma prostovoljcev. Ti s svojim delom ustvarjajo varno in spodbudno okolje, usmerjajo skupinsko dinamiko ter skrbijo za vključevanje vseh članov. Njihovo delo zahteva razvite socialne in komunikacijske kompetence ter visoko stopnjo empatije. Hkrati prostovoljci poročajo o osebnem zadovoljstvu, občutku koristnosti in priložnostih za lastno učenje, kar kaže na dvosmeren pozitiven učinek delovanja skupin.

Kljub številnim pozitivnim učinkom analiza opozarja tudi na pomembne izzive. Med ključnimi so pomanjkanje prostovoljcev, staranje članov ter organizacijske omejitve pri velikosti skupin. Ti dejavniki lahko vplivajo na dolgoročno delovanje skupin in na njihovo stabilnost. Zmanjševanje števila udeležencev ter težave pri pridobivanju novih voditeljev lahko predstavljajo tveganje za njihov obstoj.

Sinteza glavnih ugotovitev kaže, da so skupine za samopomoč učinkovita oblika podpore starejšim, saj združujejo socialne, čustvene in skupnostne vidike. Za njihov nadaljnje uspešno delovanje je ključnega pomena sistematično spodbujanje prostovoljstva, večja

prepoznavnost programov v lokalnem okolju ter krepitev medgeneracijskega sodelovanja. V celoti ugotovitve potrjujejo, da imajo skupine pomembno vlogo pri podpori starejših, pri čemer je za njihovo ohranjanje ključno zagotavljanje ustreznih pogojev za delovanje.

5. Priporočila za prakso

Na podlagi analize fokusnih skupin s stanovalci doma za starejše, prostovoljci in vodstvom ustanove je mogoče oblikovati več konkretnih priporočil za izboljšanje delovanja skupin za samopomoč in širšega dela s starejšimi. Iz zbranih podatkov je razvidno, da imajo skupine zelo pomembno vlogo pri zmanjševanju osamljenosti, krepitevi socialne mreže in izboljšanju čustvenega počutja starejših, hkrati pa predstavljajo pomemben vir osebnega zadovoljstva tudi za prostovoljce (U46: *Sodelovanje v skupinah za samopomoč ima pomemben vpliv na počutje in čustveno stanje članov*). Kljub številnim pozitivnim učinkom so sodelujoči izpostavili tudi določene izzive, ki ponujajo priložnosti za nadaljnji razvoj in izboljšanje prakse (U62: *Edino, kar bi si želeli, je več podobnih skupin.*) (U63: *ali pogostejša srečanja.*)

Eden ključnih poudarkov je potreba po krepitevi promocije prostovoljstva v lokalnem okolju. Iz odgovorov prostovoljcev in vodstva je razvidno, da je pridobivanje novih prostovoljcev pogosto težavno, saj mnogi ljudje sploh ne vedo, da obstajajo možnosti za takšno obliko vključevanja (P66: *Premalo delamo na promociji tega, kaj prostovoljstvo sploh je*). Zato bi bilo smiselno razviti bolj sistematične oblike promocije prostovoljstva, na primer preko lokalnih medijev, občinskih dogodkov, socialnih omrežij ter sodelovanja z nevladnimi organizacijami. Poseben poudarek bi bilo smiselno nameniti predstavitvi konkretnih primerov dobrih praks in osebnih izkušenj prostovoljcev, saj lahko prav pristne zgodbe ljudi spodbudijo druge k vključitvi. Pomembno je tudi poudariti, da prostovoljstvo ne zahteva vedno velikih časovnih obveznosti; že občasni obiski ali druženje s starejšimi lahko pomembno prispevajo k zmanjševanju njihove osamljenosti.

Drugo pomembno področje izboljšav je dodatna podpora in izobraževanje voditeljev oziroma koordinatorjev skupin. Analiza kaže, da vodenje skupine zahteva precejšnjo stopnjo predanosti, odgovornosti in komunikacijskih spretnosti (P38: *To res zahteva predanost; zavedati se moraš, da če pridejo oni, moraš priti tudi ti.*) Voditelji se pogosto srečujejo z občutljivimi temami, kot so izguba, osamljenost ali zdravstvene težave članov skupine, zato je pomembno, da imajo ustrezno strokovno podporo. Priporočljivo bi bilo organizirati redna izobraževanja in supervizijska srečanja za voditelje skupin, kjer bi lahko

izmenjevali izkušnje, se pogovarjali o izzivih pri delu in pridobili nova znanja s področja komunikacije, moderiranja skupin ter razumevanja psihosocialnih potreb starejših. Takšna podpora bi prispevala k večji kakovosti vodenja skupin ter hkrati zmanjšala tveganje za preobremenjenost prostovoljcev.

Pomembno področje razvoja predstavlja tudi nadaljnje spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja. V pogovorih se je pokazalo, da imajo stiki med starejšimi in mladimi zelo pozitiven vpliv na obe generaciji. Mladi lahko starejšim prinesejo novo energijo, sveže poglede in občutek povezanosti z zunanjim svetom, medtem ko starejši mladim posredujejo življenjske izkušnje in modrost. Zato bi bilo smiselno še bolj sistematično razvijati sodelovanje z osnovnimi in srednjimi šolami ter fakultetami. To bi lahko potekalo v obliki prostovoljskih projektov, interesnih dejavnosti ali študentskih praks, kjer bi mladi redno obiskovali domove za starejše, sodelovali v skupinah za samopomoč ali organizirali skupne dejavnosti, kot so družabne igre, kulturni dogodki ali pogovorne delavnice (P88: *Predlagajo tudi več organiziranih oblik prostovoljskih dejavnosti oziroma organizacij, ki bi ljudi spodbujale k vključevanju*).

Naslednje pomembno priporočilo se nanaša na izboljšanje vključevanja novih članov v skupine. Iz odgovorov je razvidno, da se številni starejši na začetku soočajo s strahom, sramom ali negotovostjo glede vključevanja v skupino (U3: *Bal sem se, da bom kaj narobe rekel, pa sem videl, da so vsi zelo potrpežljivi*). Nekateri potrebujejo več časa, da se odprejo in začnejo aktivno sodelovati. Zato je priporočljivo razviti bolj postopne in podporne načine vključevanja novih članov, na primer preko uvodnih srečanj, individualnih pogovorov ali možnosti, da se novi člani najprej udeležijo srečanja kot opazovalci. Pomembno vlogo lahko pri tem igrajo tudi že obstoječi člani skupine, ki lahko novince sprejmejo, jih predstavijo drugim in jim pomagajo premagati začetno zadržanost (U6: *zdaj pa točno vem, kje kdo sedi, in komaj čakam, da se vidimo*). Takšen pristop lahko bistveno olajša proces vključevanja in prispeva k občutku varnosti in sprejetosti.

Prav tako se kot pomembno področje izboljšav kaže krepitev vidnosti skupin v lokalni skupnosti. Skupine za samopomoč pogosto delujejo relativno neopaženo, čeprav imajo velik pozitiven vpliv na kakovost življenja starejših. Zato bi bilo smiselno njihovo delovanje bolj predstaviti širši javnosti. To bi lahko potekalo preko predstavitev na občinskih prireditvah, objav v lokalnih časopisih, organizacije odprtih dni ali sodelovanja z drugimi društvi v okolju. Večja prepoznavnost bi lahko pripomogla ne le k pridobivanju

novih prostovoljcev, temveč tudi k vključevanju starejših, ki morda še ne vedo za možnost sodelovanja v takšnih skupinah.

Nazadnje se kot pomembno priporočilo kaže tudi povečanje števila skupin ali pogostosti srečanj. Stanovalci so večkrat poudarili, da jim čas v skupini hitro mine in da bi si želeli več takšnih srečanj (U31: *Da bi trajale dlje časa*). Ker je število udeležencev v posamezni skupini zaradi kakovosti pogovora omejeno, bi lahko razmislili o ustanavljanju dodatnih skupin ali organizaciji dodatnih družabnih srečanj (U33: *Mogoče bi lahko imeli skupino večkrat na teden*). To bi omogočilo vključitev večjega števila stanovalcev in hkrati razbremenilo obstoječe skupine.

Sklepno lahko poudarimo, da skupine za samopomoč predstavljajo pomemben element socialne podpore starejšim in pomembno prispevajo k zmanjševanju osamljenosti ter krepitvi občutka pripadnosti. Z nadaljnjo krepitvijo prostovoljstva, dodatnim izobraževanjem voditeljev, spodbujanjem medgeneracijskega sodelovanja ter večjo promocijo in dostopnostjo skupin bi bilo mogoče še dodatno izboljšati njihovo delovanje in dolgoročno prispevati k boljši kakovosti življenja starejših v skupnosti.

6. Pridobljene kompetence in izkušnje študentov

Skozi proces smo pridobili širok nabor splošnih in poklicno specifičnih kompetenc, ki so nam omogočale učinkovito delovanje v različnih družbenih in strokovnih okoljih. Razvile smo napredne komunikacijske veščine, vključno z aktivnim poslušanjem in jasnim izražanjem, ter sposobnost sodelovanja v manjših in interdisciplinarnih timih. Ob tem smo krepili empatijo in občutljivost za delo z ranljivimi skupinami, zlasti starejšimi, ter razvijali kritično razmišljanje in refleksijo družbenih pojavov, kot je socialna izključenost. Poseben poudarek je bil na odgovornosti do skupnosti, etičnem delovanju ter sposobnosti strukturiranega pisnega in ustnega poročanja.

Na poklicno-specifični ravni smo osvojile znanja za načrtovanje in izvedbo kvalitativnih intervjujev, razumele in uporabljale etična načela pri raziskovanju ter razvile osnovne pristope k analizi in interpretaciji kvalitativnih podatkov. Spoznale smo pomen skupin za samopomoč pri vključevanju starejših in krepitvi skupnosti ter razvili sposobnost refleksije lastne raziskovalne vloge in vpliva na raziskovalni proces. Poleg tega smo znale povezovati raziskovalne ugotovitve s prakso, oblikovati smiselna priporočila ter prenašati dobre prakse v različna okolja.

7. Zaključek

Projekt VEZ je pokazal, da imajo skupine za samopomoč ključno vlogo pri izboljševanju kakovosti življenja starejših na podeželju. Predstavljajo pomemben socialni prostor, kjer se krepijo medosebni odnosi, zmanjšuje osamljenost ter spodbuja občutek pripadnosti skupnosti. Ugotovitve potrjujejo, da redna vključitev v takšne skupine pozitivno vpliva na čustveno dobrobit, socialno vključenost in splošno zadovoljstvo starejših, hkrati pa prinaša koristi tudi prostovoljcem, ki skozi delo razvijajo kompetence in občutek družbene odgovornosti.

Kljub številnim pozitivnim učinkom pa projekt opozarja tudi na izzive, kot so pomanjkanje prostovoljcev, omejena dostopnost in težave pri vključevanju novih članov. Ti izzivi kažejo na potrebo po sistematičnem razvoju in podpori tovrstnih programov. Ključnega pomena je nadaljnje spodbujanje prostovoljstva, večja prepoznavnost skupin v lokalnem okolju ter krepitev medgeneracijskega sodelovanja.

Sklepno lahko poudarimo, da skupine za samopomoč predstavljajo učinkovito, dostopno in trajnostno obliko podpore starejšim na podeželju. Z ustrežno podporo lokalnih skupnosti in institucij lahko postanejo še pomembnejši dejavnik socialne povezanosti in kakovostnega staranja, kar je ključno v kontekstu starajoče se družbe.

8. Literatura

Chen, Y., & Schulz, P. J. (2016). The effect of information communication technology interventions on reducing social isolation in the elderly. *Journal of Medical Internet Research*. Pridobljeno december, 2025 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26822073/>

European Commission. (2021). *Digital skills and inclusion of older adults in rural Slovenia*. Pridobljeno december, 2025 s <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/digital-skills-and-inclusion-older-adults-rural-slovenia>

Gallistl, V., et al. (2021). Digital inclusion in rural areas. *Gerontology and Geriatric Studies*. Pridobljeno december, 2025 s <https://journal.grasglobal.org/index.php/gskr/article/view/7>

Hlebec, V., et al. (2020). Revščina in socialna izključenost starejših. Pridobljeno december, 2025 s <https://revis.openscience.si/IzpisGradiva.php?id=6924>

Jelenc Krašovec, S., Radovan, M., Močilnikar, Š., & Šegula, S. (2014). Ali so društva pomembna za učenje starejših v skupnosti? *Andragoška spoznanja*. Pridobljeno december, 2025 s <https://journals.uni-lj.si/AndragoskaSpoznanja/article/view/2842>

Krajnc, S., & Krajnc, M. (2005). Vpliv skupin za samopomoč na kakovost življenja starejših. Pridobljeno december, 2025 s <https://obzornik.zbornica-zveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/2556>

Nedeljko, M., Toplak Perović, B., & Kaučič, B. M. (2022). Social cohesion and an age-friendly environment determine life satisfaction of elderly people in rural areas. *Nursing in the 21st Century*. Pridobljeno december, 2025 s <https://czasopisma.umlub.pl/piel21w/article/view/323>

Okun, M. A., et al. (2023). Volunteering and mental health in older adults. *The Gerontologist*. Pridobljeno december, 2025 s <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13607863.2023.2299959>

Ramovš, J. (2019). Priporočila za zmanjševanje osamljenosti med starostniki. Pridobljeno december, 2025 s https://www.researchgate.net/publication/395319837_Zdruzeni_proti_osamljenosti_priporocila_za_ucinkovito_soocanje_z_osamljenostjo_med_starostniki_v_lokalni_skupnosti

Seifert, A., et al. (2020). Digital participation of older adults. *European Journal of Ageing*. Pridobljeno december, 2025 s

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10433-020-00558-7>

Šedienė, R., & Vilké, R. (2023). Social exclusion of older adults in rural areas. *Social Welfare*. Pridobljeno december, 2025 s

<https://www.zurnalai.vu.lt/social-welfare/article/download/37370/40793>

Varuh človekovih pravic RS. (2019). Revščina in socialna izključenost. Pridobljeno december, 2025 s

<https://arhiv.varuh-rs.si/sporocila-za-javnost/novica/revscina-in-socialna-izkljucenost-oziro-ma-vkljucenost/>

Voljč, I. (2015). *Staranje v digitalni družbi*. Pridobljeno december, 2025 s
http://www.staranje.si/sites/www.staranje.si/files/upload/images/m20_ikt.pdf

Zavod Zlata mreža. (b. d.). Program PROSTOFER. Pridobljeno december, 2025 s
<https://prostofer.si/o-prostoferju/>

Priloge

1. Usmerjevalna odprta vprašanja za projekt

1. Kako geografska oddaljenost in omejena dostopnost storitev vplivata na vsakdanje življenje in stopnjo samostojnosti starejših v ruralnih območjih?
2. Na kakšen način neformalne družinske in sosedske mreže nadomeščajo pomanjkanje formalnih oblik podpore ter kakšne so njihove omejitve?
3. Kako digitalni razkorak vpliva na socialno vključenost, dostop do storitev in občutek pripadnosti starejših na podeželju?
4. Katere ovire starejši najpogosteje zaznavajo pri vključevanju v izobraževalne, družbene in digitalne programe?
5. Kako lahko lokalne skupnosti učinkoviteje razvijajo in podpirajo formalne in neformalne oblike pomoči ter prilagodijo aktivnosti specifičnim potrebam starejših v ruralnih okoljih?
6. Kakšen vpliv ima izboljšana digitalna pismenost na socialne stike, samostojnost in kakovost življenja starejših odraslih?
7. Kakšna je vloga lokalnih organizacij in prostovoljcev pri podpori starejšim, ki se soočajo s socialno izključenostjo?
8. Kako se starejši odzivajo na spremembe v lokalnem okolju, kot so nove tehnologije in izseljevanje mlajših generacij?

2. Soglasje za udeležence

Projekt VEZ: Soglasje za sodelovanje v fokusni skupini

Naziv projekta: Povezani v pogovoru: Raziskovanje pomena skupin za samopomoč za starejše na podeželju

S podpisom tega soglasja potrjujem, da sem bil/-a seznanjen/-a z namenom projekta in vlogo fokusne skupine. Namen fokusne skupine je zbiranje mnenj, izkušenj in stališč udeležencev, ki bodo uporabljeni izključno za raziskovalne namene v okviru zgoraj navedenega projekta.

Moja udeležba v fokusni skupini je prostovoljna. Seznanjen/-a sem, da lahko sodelovanje kadarkoli prekinem brez kakršnihkoli negativnih posledic.

Raziskava poteka v skladu z osnovnimi etičnimi načeli raziskovalnega dela:

Anonimnost: Moji osebni podatki (ime, priimek) ne bodo povezani z izjavami ali rezultati raziskave.

Zaupnost: Vsi zbrani podatki bodo obravnavani zaupno in uporabljeni izključno za raziskovalne namene.

Varstvo podatkov: Podatki bodo shranjeni in obdelani v skladu z veljavno zakonodajo o varstvu osebnih podatkov.

S podpisom potrjujem, da sem prebral/-a in razumel/-a vsebino tega soglasja ter se strinjam z udeležbo v fokusni skupini v okviru navedenega projekta.

Ime in priimek udeleženca/-ke: _____

Datum: _____

Podpis udeleženca/-ke:

3. Vprašalnik za fokusne skupine

Vprašalnik za skupinski intervju (fokusno skupino) s prostovoljci in starejšimi

Spoštovani,

hvala, da ste se odzvali vabilu za sodelovanje v fokusni skupini v okviru projekta VEZ, katerega namen je raziskati pomen skupin za samopomoč za starejše osebe ter njihovo vlogo pri zmanjševanju osamljenosti in socialne izključenosti v obmejnem podeželskem okolju.

Vaše sodelovanje v fokusni skupini je prostovoljno. Vaši odgovori so anonimni in zaupni ter bodo uporabljeni izključno za namene študijskega projekta. Na vprašanja odgovarjajte iskreno, saj ne obstajajo pravilni ali napačni odgovori – zanima nas vaše osebno mnenje in izkušnje.

Hvala za vaš čas in sodelovanje.

Usmeritvena vprašanja za udeležence fokusne skupine:

Vaše izkušnje s skupino

1. Kako ste se počutili, ko ste se prvič pridružili skupini?
2. Kako bi opisali svoje splošno doživetje sodelovanja v skupini?

Vpliv na počutje in čustveno stanje

3. Kako sodelovanje v skupini vpliva na vaše počutje ali razpoloženje? Opišite ali navedite primer.
4. Ali po srečanjih občutite, da ste bolj povezani z drugimi? Kako to občutite?

Vpliv na medosebne odnose in socialno mrežo

5. Kako sodelovanje v skupini vpliva na vaše medsebojne odnose, na primer z družino ali prijatelji?
6. Ali menite, da se je povečal vaš občutek pripadnosti skupnosti? Na kakšen način?

Pomen skupin za samopomoč

7. Kako pomembno se vam zdi, da imajo starejši možnost sodelovanja v takih skupinah? Zakaj?
8. Kaj vam pomeni druženje z drugimi člani skupine?
9. Kakšno vlogo menite, da imajo skupine za samopomoč pri preprečevanju osamljenosti ali socialne izključenosti?

Izboljšave in predlogi

10. Kaj vam je pri srečanjih najbolj všeč? Ali lahko navedete kakšen primer?
11. Kaj bi po vašem mnenju lahko bilo bolje ali drugače?

Delitev izkušenj in priporočila

12. Bi sodelovanje v skupini priporočili drugim starejšim ali prostovoljcem? Zakaj?
13. Kaj bi svetovali nekemu, ki razmišlja o vključitvi v skupino za samopomoč?

Ali bi želeli še kaj dodati k tej razpravi?

Iskreno se vam zahvaljujemo za delitev vaših mnenj in izkušenj. Vaši odgovori bodo pomembno prispevali k boljšemu razumevanju pomena skupin za samopomoč za starejše osebe.

Hvala za vaše sodelovanje.