

Mateja Eržen

Brezposelne prostovoljke v mreži medgeneracijskih programov za kakovostno starost v Trbovljah

POVZETEK

Trbovlje so staro rudarsko mesto, kjer je na eni strani vse večja brezposelnost ljudi in na drugi velik človeški potencial, ki ga zaznamujeta srčna kultura in solidarnost. V trboveljski mreži medgeneracijskih programov za kakovostno starost je med aktivnimi prostovoljkami vse več brezposelnih oseb, ki opravijo veliko več ur prostovoljskega dela, kot je minimalno potrebno za aktivno članstvo v društvu.

Avtorica prispevka kot organizatorica mreže redno prihaja v stik s prostovoljkami in odločila se je raziskati vpliv prostovoljstva ob negativnih posledicah brezposelnosti. Zanimal jo je povod za spremembo in pričetek prostovoljskega dela ter nazadnje vpliv prostovoljskega dela na človeka, spremembe lastnega počutja in doživljanja, ter vpliv na družinsko vzdušje in na širšo socialno mrežo.

Ključne besede: brezposelnost, prostovoljstvo, mreža medgeneracijskih programov, družina, socialna mreža.

***AVTORICA:** Mateja Eržen je diplomirana socialna delavka, zaposlena v Zvezi medgeneracijskih društev za kakovostno starost Slovenije. Že peto leto dela na področju socialne gerontologije. Zadnjih nekaj let dela kot organizatorica mreže medgeneracijskih programov za kakovostno starost. Je tudi predsednica Medgeneracijskega društva Upanje Trbovlje in urednica prostovoljske revije Pozdravček.*

ABSTRACT

Unemployed volunteers within Trbovlje's network of intergenerational programmes for quality ageing

Trbovlje is an old mining town with growing unemployment and at the same time a large human potential, marked by a strong culture of solidarity. An increasing number of volunteers within Trbovlje's network of intergenerational programmes for quality ageing is unemployed. These women perform many more hours of voluntary work than is needed for active membership in the association.

The author of this article is, as a network manager, regularly in contact with these volunteers. She has decided to investigate the impact of voluntary work along with the negative consequences of unemployment. Her study was focused on the reasons that led these unemployed people into voluntary work and on the consequences that this voluntary work had on them (changes in their state of health and experiencing), their family and their social network.

Key words: unemployment, voluntary work, the network of intergenerational programmes, family, social network

AUTHOR: Mateja Eržen is a social worker, employed at the Slovenian intergenerational association for quality ageing. For the last five years she works within the field of social gerontology. In the last few years she is a project manager of intergenerational programmes for quality ageing. She is also the president of the Intergenerational association Hope Trbovlje and the editor of the journal for volunteers Pozdravček (Greeting).

SPLOŠNA SLIKA OBČINE TRBOVLJE

Danes šteje občina Trbovlje 18.248 prebivalcev (2.866 nad 65 let, ob popisu prebivalstva 2002), poseljenih na 57,57 km² površine. Po površini obsega občina 0,28% površine Slovenije, po številu prebivalcev pa skoraj 1% skupnega števila. Vse do odkritja premoga leta 1802 so bile Trbovlje majhno vaško naselje, strnjeno okoli farne cerkve. S premogom je v dolino prišel tudi razvoj, še posebej po izgradnji južne železnice leta 1849. Kmečka podoba se je preoblikovala v hitro rastoče rudarsko in industrijsko središče. Izredno hiter gospodarski razvoj je prinesel tudi hiter razvoj družbene infrastrukture – vzgoje in izobraževanja, kulture, športa, zdravstva in socialnega varstva.

Do 90-ih let prejšnjega stoletja je bila občina, merjeno po gospodarski moči z družbenim proizvodom, v samem vrhu v Sloveniji. Razlog je bil v hitrem povojnem razvoju industrije in polni zaposlenosti prebivalstva v premogovništvu, proizvodnji električne energije, strojogradnji, gradbeništvu in proizvodnji gradbenega materiala, inženiringu, storitvenih dejavnostih itd. Na začetku devetdesetih let se je stanje bistveno spremenilo. S spremembo gospodarskega sistema in z izgubo trgov doma in v tujini je pričelo gospodarstvo nazadovati, soočalo se je z velikim številom presežnih delavcev, stečajni in brezposelnostjo. Danes je stanje v gospodarstvu precej drugačno kot pred desetimi leti, tako po moči kot tudi po strukturi in zaposlenosti.

V Območni službi Zavoda za zaposlovanje Trbovlje je bilo januarja 2005 registriranih 3.930 brezposelnih oseb.

V občini Trbovlje je bilo novembra 2004 7.074 delovno aktivnih oseb in januarja 2005 1.371 brezposelnih oseb. Med brezposelnimi v občini Trbovlje je:

- več kot polovica žensk (58,3%),
- 25,6% mladih (do 26 let),
- 46,9% starejših od 40 let (od tega 23,3% nad 50 let) in
- 48,4% dolgotrajno brezposelnih (ZRSZ 2005).

Tudi izobrazbena struktura brezposelnih je različna:

- 46,2% brezposelnih v Trbovljah ima I. ali II. stopnjo izobrazbe,
- 24,1% ima III. ali IV. stopnjo,
- 25,2% ima V. stopnjo ter
- 4,5% ima VI., VII ali VIII. stopnjo izobrazbe.

Slaba polovica vseh registriranih brezposelnih oseb (46,8%) je brezposelnih več kot eno leto.

V januarju 2005 se je v evidenco zavoda na novo prijavilo 455 oseb, kar je za 12,9% več kot v istem mesecu leta 2004. Med novo prijavljenimi je tretjina takih, ki jim je poteklo delovno razmerje za določen čas, 15,4% pa takih, ki so izgubili zaposlitev zaradi stečaja ali pa so bili opredeljeni kot trajni presežki. Odliv iz evidence je znašal 236 oseb (ZRSZ 2005).

Zadnji podatek o stopnji registrirane brezposelnosti, ki ga uradno objavlja Statistični urad Republike Slovenije, je za upravne enote na voljo za mesec november 2004. Med upravnimi enotami v Zasavju ima v novembru najvišjo stopnjo brezposelnosti Trbovlje (18,1%), najmanjšo pa Zagorje (11,5%). V vseh štirih upravnih enotah

(Litija, Zagorje, Trbovlje, Hrastnik) pa je stopnja višja od stopnje brezposelnosti, izračunane za celotno Slovenijo (10,3%) (ZRSZ 2005).

BREZPOSELNE PROSTOVOLJKE V TRBOVELJSKI MREŽI MEDGENERACIJSKIH PROGRAMOV ZA KAKOVOSTNO STAROST

V občini Trbovlje od leta 1999 izvajamo program Mreža medgeneracijskih programov za kakovostno starost. Program sofinancira Občina Trbovlje, kot zunanji servis pa je mrežo uvajal in razvijal Inštitut Antona Trstenjaka. Za ohranjanje in razvoj programa skrbi Medgeneracijsko društvo Upanje Trbovlje, ki je bilo ustanovljeno v letu 2000 in v okviru celotnega programa redno izvaja naslednje programe: osebno medgeneracijsko družabništvo s starim človekom, medgeneracijske skupine za kakovostno starost, vključevanje srednješolcev v druženje s starimi ljudmi, skupnostna skrb za ozaveščanje celotne krajevne javnosti, ohranjanje prostovoljske kondicije, medgeneracijski piknik in strokovna ekskurzija (zadnja dva potekata v sodelovanju z ostalimi krajevnimi društvi).

Medgeneracijsko društvo Upanje je imelo v januarju 2005 55 aktivnih, 17 podpornih, 53 modrih ter 6 častnih članov (trije od njih so aktivni člani društva), skupaj torej 128.

Aktivni člani, prostovoljci-družabniki in prostovoljci-voditelji skupin za kakovostno starost, se redno tedensko srečujejo s starimi ljudmi, bodisi individualno v družabniškem paru ali v skupini. Nekateri prostovoljci opravljajo oboje, poleg tega ima večina družabnikov več kot eno družabnico oz. družabnika, število skupin pa je 24 (11 v Domu upokojencev Franca Salamona in 13 v domačem okolju). V trboveljsko mrežo je vključenih okoli 280 starih ljudi, s katerimi prostovoljsko delajo aktivni člani.

Med vsemi aktivnimi člani je 17 žensk (30,9%), ki so brezposelne ali so bile brezposelne v začetku in tekom opravljanja svojega prostovoljskega dela, ter so se kasneje zaposlile (3 osebe) ali se upokojile (6 oseb, upokojitve traja največ 3 leta). Z usposabljanjem za prostovoljsko družabništvo z osamljenim starim človekom, ki ga izvaja Inštitut Antona Trstenjaka, je v marcu 2005 pričela nova skupina prostovoljk, med katerimi je 6 brezposelnih. Z njihovo priključitvijo med aktivne člane društva bo število brezposelnih prostovoljk naraslo na 23, kar bo znašalo 37%. Število brezposelnih prostovoljk v društvu narašča.

Brezposelne prostovoljke so v povprečju stare 43,8 let, od tega jih je:

- pet starih od 25 do 30 let,
- ena od 30 do 40 let,
- dve od 40 do 50 let in
- devet od 50 do 56 let.

Njihova izobrazbena struktura se prične pri IV. stopnji (3 osebe), nadaljuje pri V. stopnji (10 oseb) in konča pri VII. stopnji (4 osebe).

Povprečno opravljanje prostovoljskega dela aktivnih članic društva (brezposelnih oseb) je skoraj tri leta, začne se pri enem letu in konča pri dvanajstih letih prostovoljstva.

RAZISKAVA

Kot organizatorica mreže medgeneracijskih programov za kakovostno starost redno prihajam v stik s prostovoljkami, vključenimi v trboveljsko mrežo medgeneracijskih programov za kakovostno starost. Vse prostovoljke imajo v okviru programa »Ohranjanje prostovoljske kondicije« poleg rednih mesečnih intervizijskih srečanj tudi možnost osebnih konzultacij z organizatorjem mreže, s katerim so pogosto v toplem, prijateljskem medčloveškem odnosu (Eržen 2005: 46-47).

V petih letih mojega dela se je aktivnim prostovoljkam vsako leto priključilo določeno šte-

valo brezposelnih oseb, njihovo število narašča. Postopoma sem ugotavljala, da brezposelne prostovoljke opravijo več prostovoljskega dela, so hkrati družabnice in voditeljice skupin, večkrat prihajajo na osebne konzultacije, so bolj aktivne pri ostalih dejavnostih društva, podarijo največ prostovoljnih prispevkov za delovanje društva, kljub materialnemu pomanjkanju. Pri njih sem zaznala veliko srčno kulturo in pripravljenost pomagati sočloveku, kljub številnim stiskam ob brezposelnosti, o katerih so pripovedovale na intervizijskih srečanjih.

Odločila sem se za kvalitativno raziskavo ob nestandardiziranem intervjuju, v katero sem vključila deset brezposelnih oseb, ki so hkrati aktivne prostovoljke v društvu. Povprečno trajanje brezposelnosti teh oseb je tri leta in pol (od enega leta do 9 let), v povprečju pa delajo prostovoljsko skoraj pet let (od enega leta do 12 let)

V prispevku sem se posvetila predvsem vprašanju vpliva prostovoljstva na negativne posledice brezposelnosti, ki jih občuti človek, njegova družina in širše socialno okolje. Kot vodilo mi je služil seznam tem, prilagojenih naslednjim vsebinskim sklopom: vpliv brezposelnosti na človeka, povod za spremembo in pričetek prostovoljskega dela, vpliv prostovoljskega dela na človeka, spremembe, ki jih je prineslo prostovoljsko delo njemu osebno, njegovi družini in širši socialni mreži (razlike med 'pred in po').

Za intervju sem izbrala skupino prostovoljk, ki so različne starosti in izobrazbene strukture, z različno dolgim stažem brezposelnosti in opravljanjem prostovoljskega dela.

VPLIV BREZPOSELNOSTI NA ČLOVEKA

Številne krize in prelomni trenutki spremljajo sleherno človeško življenje in med važnejše krizne dogodke lahko štejemo tudi izgubo za-

poslitve, ki pomeni hkrati izgubo delovnega in socialnega okolja.

Struktura registrirane brezposelnosti je zadnja leta vse bolj neugodna, saj se povečuje delež in število dolgotrajno brezposelnih, starejših in težje zaposljivih. Zelo velik je tudi delež brezposelnih brez strokovne izobrazbe. Naštete skupine so za delodajalce vse manj zanimive, zahteve povpraševalske strani se razhajajo s ponudbo delovne sile, zlasti tiste, ki išče zaposlitev prek Zavoda za zaposlovanje. Razpad delovne sile se pogloblja na dva segmenta: tistega, ki brez težav najde delo, in drugega, ki postaja dolgotrajno brezposeln. Vse številčnejše postajajo kategorije dolgotrajno brezposelnih, tistih z neustreznimi znanji in izkušnjami ter omejitvami, starejših in takih, ki že zaradi stigme ne dobijo dela.

Pogosto izgubo zaposlitve napovedujejo številni dogodki in procesi, ki se odvijajo v delovnem okolju. Čeprav osebe pričakujejo, da bodo ostale brez službe, predstavlja prejem delovne knjižice zanje pravi šok. Brezposelnost pomeni spremembo materialnega položaja, ki je povezan tudi z odnosno problematiko. Pretrgana je mreža delovnih odnosov. Tudi družina zahteva spremembo odnosov zaradi spremembe statusa enega družinskega člana. Začarani krog je sklenjen. Brezposelnost povzroča hude socialne in še hujše duševne stiske (Vetršek 1996:7-13).

David Fryer (1995) raziskuje psihološke učinke brezposelnosti na človeka že 14 let in njegove študije so pokazale, da več kot 40% brezposelnih ljudi trpi zaradi psihične stiske. Tesnoba, depresija, nezadovoljstvo z lastnim življenjem, negativna samopodoba, brezvoljnost ob pogledu na prihodnost in druga negativna emocionalna stanja so v primerjalnih študijah pri brezposelnih osebah veliko večji kot pri zaposlenih osebah.

Zaposlitev vsiljuje dnevni urnik, omogoča izmenjavo izkušenj in druženje ne le v družini, ampak tudi v širšem socialnem okolju, poleg individualne omogoča kolektivno identiteto ter

daje status in socialno identiteto, zahteva aktivnost. Vse to je psihološka podpora človeškemu življenju, česar pa brezposelnost ne zagotavlja. Brezposelne osebe se morajo spopadati z materialnim pomanjkanjem, prav tako so velike posledice na psihičnem področju.

V tej točki raziskave sem želela izvedeti, kako je na prostovoljke vplivala njihova brezposelnost na osebnem – nematerialnem področju, materialnem področju, v njihovi lastni družini in v širši socialni mreži. Vse prostovoljke, razen ene, ki je izgubo službe zaradi nevzdržnih razmer v podjetju občutila kot olajšanje, so odgovorile, da je bila izguba službe zanje velik šok. Vse so na prvem mestu navajale hude psihične posledice, šele nato materialno pomanjkanje (pogosto šele ob mojem vprašanju oz. vzpodbudi). Razen ene prostovoljke o svoji družini niso veliko govorile, le to, da so jim njihovi družinski člani zelo dobro stali ob strani in dajali medčloveško podporo, težko (predvsem za otroke) pa je bilo prenašati materialno pomanjkanje. Socialna mreža vseh prostovoljk je bila vpetost v njihovo delovno okolje, kolegialni in celo prijateljski odnosi s sodelavci, veliko družabnih srečanj. Vse to se je z brezposelnostjo grobo prekinilo.

»Še teden nazaj nisem vedela, da bom ostala brez službe; ko sem bila na bolniškem staležu, so mi delovno knjižico poslali domov po pošti. Mož je odprl kuverto in mi povedal novico, ki me je zelo pretresla. V tistem trenutku se na denar in materialno pomanjkanje niti ne spomniš, najprej ti na misel pride vprašanje o tem, kaj bo s teboj, kaj bo s tvojim tempom življenja, katerega sem bila navajena celo življenje? Na položnice človek pomisli kasneje. Vedno sem imela življenjski plan, danes ne vem, kaj bo z menoj, nikjer se ne vidim.« (brezposelna 7 let, prostovoljsko dela 2 leti)

»Takrat se nihče ne spomni nate, kot da nisi obstajal. Spominjaš se časov, ko si praznoval različne praznike, pogosto tudi v svojem delovnem kolektivu, z brezposelnostjo pa vse mine.« (brezposelna 9 let, prostovoljsko dela 12 let)

»Najhujše zame je to, da v brezposelnosti človek za svoje delo ne dobi potrditve, materialno pride kasneje, čeprav je težko plačati položnice. Ostaneš lahko aktiven na določen način, delaš zase, a potrditve, ki jo dobiš v službi, ni, ti je nihče ne da. Dan je predolg in počutiš se nekoristno, zavrženo.« (brezposelna 2 leti, prostovoljsko dela 2 leti)

»Več kot štiri leta sem bila v bolniškem staležu in odpoved službe zaradi stečaja sem pričakovala že nekaj časa prej. Kljub temu, kljub vsej predhodni psihični pripravi je trenutek, ko dobiš v roke delovno knjižico, pravi šok, najhujši. Povrh vsega pa se je zgodilo še na moj rojstni dan. Boli te to, da si začel delati s šestnajstimi leti in celo življenje dal svoji firmi, kjer si delal in si prizadeval, poznal ljudi in prijateljeval z njimi tako rekoč celo življenje. Nato pa občutek, da si ničvreden, da si smet, ki jo odvržejo v kot.« (brezposelna 4 leta, prostovoljsko dela 4 leta)

»Ko ostaneš brez službe, je tako, kot bi te nekdo lopnil s kladivom po glavi. Odveč si sebi in odveč si družbi, to moraš preprosto doživeti, drugače ne moreš razumeti.« (brezposelna 5 let, prostovoljsko dela 5 let)

»Velik šok sem doživela ob izgubi službe, najhujša je bila misel na to, da pri teh letih človek težko dobi drugo službo. Nisem videla svoje poti, svojega cilja. To je hujše kot bolezen, stare te, če si sam ne pomagaš. Meni se je podrl svet. Hudo je bilo tudi doma, v

moji družini, saj črnogledost, premlevanje in temne misli ne koristijo družinskemu vzdušju.» (brezposelna 5 let, prostovoljsko dela 5 let)

Brezposelni doživljajo svojo brezposelnost kot materialno, odnosno in osebno izgubo. Doživljanje je pesimistično, zagrenjeno, nenehno razpeto med upanji in razočaranji.

Kot pravi Bagon (1991: 40), se brezposelnosti ne moremo izogniti, ostaja pa odprto vprašanje, kje je tolerančni prag sprejemljivosti tega pojava v posamezni družbi. Rezervna armada brezposelnih se povečuje, kar je tudi posledica uvajanja novih tehnologij, ki izločajo s trga vse več slabo izobraženih delavcev, ki imajo izredno majhne možnosti za ponovno zaposlitev. Brezposelnost ni le ekonomska kategorija, temveč tudi socialna, saj prizadeva nekatere skupine ljudi bolj kot druge.

Izguba dela se v družini najprej pokaže na materialnem področju in važno je, da brezposelni zakonec od svojega partnerja večkrat dobi potrdilo, da v življenju ni pomemben le denar. V družini so potrebna odrekanja in novemu položaju se ne da odmakniti. Kako ob brezposelnosti reagirajo otroci, je odvisno od njihove starosti, prav tako je od tega odvisna razlaga problema. Vsi otroci zaznajo, da je v družini nekaj narobe, saj so zelo občutljivi na čustvene reakcije staršev. Pomembno je, da brezposelni zakonec v svojem partnerju ne izgubi še edinega sogovornika, saj se brez njegove opore lahko porodi občutek, da je povsem odpovedal, preveva ga sram, o sebi meni, da je nesposoben, počuti se negotovega in odrinjenega. Vendar pa je lahko to tudi priložnost, da se partnerska vez utrdi ali vnovič doseže trden odnos. Pri skupnem reševanju novih razmer bosta zakonca skupaj preživela več časa, se več pogovarjala, drug pri drugem odkrivala nove kakovosti, ki sta jih prej prezrla ali jih nista kazala (Pačnik 1995: 19-21).

POVOD ZA SPREMEMBO

Vetrškova (1996: 16-17) opisuje različne faze sprejemanja položaja ob izgubi zaposlitve. Prve mu šoku ob izgubi zaposlitve sledi zanikanje, ko se ljudje obnašajo, kot da se jih dogodek ne tiče, pobiti so, zmanjšujejo pomen dogodka, nimajo kritičnega odnosa. V naslednji fazi iščejo vzrok za krizo izven sebe in pričakujejo, da jo bo rešil nekdo drug, na primer Zavod za zaposlovanje. Hkrati so jezni na podjetje, državo in institucije, pojavi se dvom vase in strah pred prihodnostjo. Sledi faza sprejetja novega položaja in statusa. Dobiti morajo vpogled v svoj položaj. Sledi nova prilagoditev in odločitev za novo pot v delovni karieri. V katerikoli fazi travmatičnega dogodka se človeku lahko zatakne. Marsikdo ostane v fazi jeze in pričakovanja, nemalo jih obtiči v fazi sprejetja, ko se na nov status tako dobro navadijo, da jim predstavlja premik in odločitev v smeri nove zaposlitve ponovno problem. Vsak človek drugače doživlja krizo brezposelnosti in od njenega doživljanja ter sprejemanja je odvisna tudi rešitev problema.

Znano je, da se stresnim okoliščinam ali dejavnikom, ki povzročajo stres, pogosto ne moremo izogniti. Stres je doživljanje stiske in hkrati tudi odgovor na grozeče dogodke ali izzive. Vzroki zanj so okoliščine, različni telesni, socialni in duševni dejavniki, ki ogrožajo človekovo ravnovesje. Izguba dela je stres, ki povzroča takojšnje psihofizične odzive: poveča se izločanje nekaterih hormonov, kot je adrenalin, pospeši se bitje srca in dvigne se krvni tlak, spreminja se tudi občutljivost kože. Veliko zdravstvenih težav, imenovanih psihosomske motnje (nastanejo v soodvisnosti s čustvenimi, duševnimi, telesnimi in socialnimi težavami), je povezanih s stresom. Teh nevarnosti se mora brezposelna oseba zavedati in nujno ukrepati, da se stresni učinki zmanjšajo. Ljudje ob izgubi zaposlitve navadno reagirajo na dva načina: pri nekaterih se težave povečujejo, za druge pa je

to trenutke, ko napnejo vse svoje moči, da bi se izkopal (Pačnik, 1995: 30-31).

Tri prostovoljke opisujejo hude psihosomatske težave in iskanje pomoči pri splošnem zdravniku in psihiatru. Ostale prostovoljke zelo pogosto uporabljajo besedni izraz: »Bila sem čisto na tleh.« Najnižja točka je tudi razlog za spremembo, povod pa je najpogosteje nekdo zunanji (povabilo kolegice, organizatorke mreže, zaposlenih v instituciji). Odpust iz službe postane spodbuda – odkriti nove sposobnosti.

»Ostala sem doma in bila psihično povsem na tleh, potrebovala sem zdravniško pomoč. Še danes pogosto povem: 'Bog ve, kje bi bila, če me ne bi takrat povabili med prostovoljce.' Vseskozi sem se zanimala in spraševala, kje bi lahko kaj koristnega počela, naredila kaj zase. Pisala sem prošnje in jih še danes, hodila na razgovore, a vse brez uspeha. Naredila sem dodatno usposabljanje in prekvalifikacijo, večkrat delala prek javnih del. Najbolj se mi je priljubilo delo s starimi ljudmi v domu upokojencev, kjer sem se najtežje poslovala. Dom je bil moja svetla točka.

Prek gospodinjstvom razdeljene zloženke sem se prijavila na usposabljanje prostovoljcev za delo s starimi, sedaj prostovoljsko delam od leta 2003 – imam več družabnic in dve skupini (eno v domu in eno v domačem okolju), redno sodelujem tudi pri literarnih skupini v knjižnici.« (brezposelna 7 let, prostovoljsko dela 2 leti)

»Prek javnih del sem v domu delala eno leto in ko sem ponovno ostala brez službe, me je to potrlo bolj kot takrat, ko sem po 30-ih letih ostala doma. Med starimi ljudmi sem se našla in težko je bilo priti nazaj (op. avtorice: prevzela je vodenje ene od skupin na negovalnem oddelku doma). Če ne bi imela vas, deklet, mi ne bi uspelo! Najhuje je biti doma, brez energije in premlevati stvari v svoji glavi, imeti občutek, da nisi nič vre-

den, da nikomur ne pripadaš, nimaš kam iti. Sedaj imam obveznost, na katero se pripravim, kasneje doma premišlujem o njej, mi da misliti in me zaposli.« (brezposelna 3 leta, prostovoljsko dela 2 leti)

»Z živci sem bila popolnoma na koncu, potrebovala sem zdravniško pomoč. Bog ve, kje bi že bila, če ne bi začela s prostovoljskim delom. Ljudje me imajo radi, sem koristna in zaželena. Vsi moji občutki, čustva v preteklih letih, vse to izvira iz Doma upokojencev, ob delu z mojo skupino.« (brezposelna 9 let, prostovoljsko dela 12 let)

»Poleg brezposelnosti sem v tistem obdobju doživela še tri osebne tragedije in z živci sem bila popolnoma na tleh. Najhujša je bila praznina, šele nato moja bolezen in nazadnje materialno pomanjkanje. Kolegica me je povabila k prostovoljskemu delu – da bom malo med ljudmi in ne ves čas sama med štirimi stenami. Šla sem na usposabljanje za prostovoljko in danes se počutim drugače.« (brezposelna 7 let, prostovoljsko dela 1 leto)

»Nisem videla svoje poti, svojega cilja. To je hujše kot bolezen, stre te, če si sam ne pomagaš. Meni se je podrl svet. S prostovoljskim delom sem pričela na pobudo zaposlene v Domu, s katero sedaj vodiva skupino. Takoj sem sprejela in danes rada povem, da mi je pomagalo.« (brezposelna 5 let, prostovoljsko dela 5 let)

Ramovš se je veliko posvečal socialno-imunskemu sistemu. Socialne težave in stiske so dvojne, tudi v doživljanju brezposelnosti: materialne ali gmotne in medčloveške ali odnosne. Stiska je osebno doživljanje težave, ko se človek težave zaveda in zaradi tega trpi. Stiska je potencialna energija za samopomoč, ki človeka priganja, da si najprej pomaga sam, če tega ne zmo-

re, pa s pomočjo drugih. Energijo stiske lahko človek uporabi v smeri gibal za rešitev težave, človeško in medčloveško rast in napredek, v nasprotnem primeru ima lahko obratni učinek in vodi človeka v še večjo težavo.

Samopomoč je socialni vzgib v človeku, da skuša sam rešiti svojo stisko in okrepi socialno klenost za kljubovanje težavam ter da pomaga »svojim« v okviru družine ali druge skupine oziroma skupnosti, ker njihovo težavo doživlja tudi kot lastno stisko. Samopomoč torej obsega dvoje: osebno reševanje svoje lastne stiske ter skupno reševanje stisk in urejanje težav v mejah skupin in skupnosti, kjer ljudje doživljajo medsebojno pripadnost (Ramovš 2003: 369-379).

Pri brezposelnih prostovoljkah je imunski vzgib samopomoči zelo dobro razvit, saj je bila stiska zanje odskočna deska v novo življenje, v katerem se počutijo popolnoma drugače. Velik pomen pri skupinski samopomoči imajo tudi intervizijske skupine prostovoljk, v katerih si dajejo medsebojno podporo in izmenjujejo občutke; tam začutiš, da si cenjen, potreben in ljubljen.

Samopomoč daje človeku zadovoljstvo ob lastnem uspehu. Ko pa človek doživlja zadovoljstvo, da si uspešno pomaga sam, se mu večja uvid v bistvo lastnih težav in v resnične možnosti za njihovo reševanje; poleg tega je njegova izkušnja odskočna deska za boljše kakovost življenja. V skupinah za samopomoč človek pripoveduje lastne težave in načine reševanja in tako drugim omogoči realističen uvid v njihove težave in rešitve. Uvid in reševanje drugih pa povratno omogoča še boljši uvid in urejanje prvemu. To je pozitivni samokrmilni in samospodbujevalni krog solidarne samopomoči na skupinski ravni (Ramovš 2003: 395).

VPLIV PROSTOVOLJSTVA NA ČLOVEKA

Definicije prostovoljstva različnih avtorjev so si edine v opažanju pozitivnih učinkov na

človeka, ki prejema, in tistega, ki daje. Flaker (2001: 307-308) opiše čar prostovoljskega dela ravno v tem, da je tisto, kar opravljamo za druge, lahko tudi delo zase. Bojana Mesec (2000: 208) pa prostovoljsko delo opiše kot združevanje vrednot solidarnosti, človečnosti, nesebične pripravljenosti pomagati drugemu.

Prostovoljstvo je medčloveška povezava na osnovi osebne odločitve, ko se človek odloči drugim posvetiti del svojega časa, ob rednih službenih in življenjskih obveznostih. Njena druga značilnost je povezanost s prostim časom, ki ga imajo brezposelni veliko.

V zdravem prostovoljstvu se najbolje vidi neločljiva povezanost med osebno koristjo in solidarnostjo. Potreba prostovoljca po solidarnosti in potreba človeka v stiski po prejemanju solidarnostne pomoči sta dve enakovredni in med seboj komplementarni potrebi, obe enako človeški in častni. Njuna zadovoljitev in s tem zadovoljstvo je v obeh primerih pogoj za ohranjanje in rast kakovosti življenja in osebnostnega (samo)uresničevanja vsakega od njiju (Ramovš 2003: 398-400).

Učinki prostovoljskega dela se opisujejo predvsem kot samorealizacija, osebnostna rast, vključevanje v socialno mrežo, dejavno sodelovanje v socialnem prostoru, dopolnjevanje znanj, integriranost posameznika v skupnosti, zmanjševanje občutka osamljenosti in odtujenosti.

Vse prostovoljke, vključene v raziskavo so s svojim prostovoljskim delom pričele v času brezposelnosti in z njim nadaljujejo, kljub upokojitvi ali morebitni novi službi. Vse opisujejo prostovoljstvo kot nov način življenja, pozitivno spremembo v osebnostni rasti, družinskem življenju in širjenju socialne mreže.

»Da bi mi vsaj zdravje še dolgo služilo! Delam, premišlujem, se pripravim teden dni vnaprej, berem in študiram. Čutim, da lahko veliko dam, nisem odveč, sem dobrodošla, ima-

jo me radi in sem koristna. Moj mož ve, da je moje delo zastonj, brez zaslužka, pa me nikoli ne ovira. Nasprotno, če se kdaj ne počutim iti na naša srečanja, me spodbuja in pravi – pojdi, moraš iti, računajo nate. Sam ve, da se potem bolje počutim in hvaležen je društvu za vse, kar so storili zame, za odnose in vzdušje v naši družini. Mnogi mi rečejo – kaj hodiš, saj nimaš nič od tega. Sama vem, da imam ogromno. Imam kup obveznosti in dan, mesec hitreje mine. Pogovorimo se, pozabim na težave, pogosto čutim s tistimi, ki so ostali brez službe in jim svetujem prostovoljsko delo – pomagalo je meni in bo zagotovo še komu. Le sin je na moje delo nekako ljubosumen in ga ne razume popolnoma.« (brezposelna 7 let, prostovoljsko dela 2 leti)

»Moj mož živi z mojim prostovoljstvom. Razume in podpira me, mi pomaga. Lansko leto je za dan žena nabral šopke prvih pomladanskih cvetic za člane in članice moje skupine. Z otroci je drugače, oni ne razumejo mojega prostovoljskega dela, me pogosto 'zafrkavajo', da ne morem brez 'mojih starčkov', da cele dneve preživim med njimi.« (brezposelna 9 let, prostovoljsko dela 12 let)

»Zame je bilo glavno to, da sem med ljudmi. Ljudje me imajo radi, veseli so me že samo, če pridem. Tudi mož je zadovoljen, če sem vesela in se počutim dobro med ljudmi. Večkrat me na skupino pripelje ali pride pome. Tudi otroci 'nimajo nič proti'. Zame je velikega pomena tudi prijateljstvo, ki se je ustvarilo tekom let prostovoljstva s tremi prostovoljkami, s katerimi se veliko družimo tudi izven rednega dela in mi veliko pomenijo.« (brezposelna 7 let, prostovoljsko dela 9 let)

»Pri prostovoljstvu dajem in veliko dobim, ljudje me imajo radi. Veliko mi pomeni tudi skupina prostovoljk, s katero sem se uspo-

sabljala in se z njimi srečujem v intervizijski skupini. Večina od njih je (ali je bila) brezposelna in čutijo z menoj, vedo, kako se počutim in med njimi sem lahko resnično jaz. Ne le kadar sem srečna, tudi kadar mi je hudo. Brezposelna kolegica me je enkrat, ko nisem imela namena priti na naše intervizijsko srečanje, poklicala in rekla: 'Samo priidi, meni je koristilo, me pozdravilo in bo tudi tebe.' Res sem prišla; če me ne bi poklicala, me najbrž ne bi bilo. Moj mož na začetku ni razumel, zakaj hodim zastonj, kaj imam od tega, sedaj se je navadil, sprejel. Razložila sem mu, da se počutim bolje.« (brezposelna 2 leti, prostovoljsko dela 2 leti)

»Enostavno me je vleklo naprej – ljudje, hvaležnost, veselje ob mojem prihodu. Moj fant na začetku ni razumel – vedno je govoril, kaj imam od tega, kako lahko hodim zastonj... Danes me zaradi tega ceni in spoštuje in mi to tudi pove. Včasih mi s predlogom pomaga izbrati dejavnost za skupino, včasih me celo na kakšno stvar opomni in mi jo pomaga izpeljati.« (brezposelna 1 leto, prostovoljsko dela 6 let)

»Pomagala sem moji družabnici, pa tudi sama sem rabila pogovor z nekom o stvareh, o katerih z domačimi težko govoriš. Odkar prostovoljsko delam, sem veliko bolj sproščena, hitreje navežem stike z ljudmi, se izobražujem. Mož moje prostovoljsko delo vseskozi podpira in večkrat vpraša, kaj smo počele v skupini, skupaj z menoj se udeležijo dogodkov, ki jih organizira društvo. Drugače je z otroci. Sin ostaja nevtralen, mu je vseeno, hči na vse skupaj gleda zelo čudno, ne razume. Včasih, kadar se skupaj sprehajava in srečava članico moje skupine ali prostovoljko, se hči jezi, ko poklepetam. Nedolgo tega pa mi je priznala, da občuduje mojo dobrotelost in si želi, da bi sama imela vsaj polovico te lastnosti, to bi ji koristilo pri delu in v življenju. Prostovoljsko delo bi opravljala tudi,

če me družina ne bi podpirala. To je zame in je moje, veliko mi da.« (brezposelna 4 leta, prostovoljsko dela 4 leta)

»Ob torkih, ko vodim skupino na negovalnem oddelku, me nobena stvar ne more spraviti iz tira, ta dan je moj in sem dobre volje, vedno. Ko vidim tiste ljudi, iskrice v njihovih očeh ob mojem prihodu, zadovoljstvo, čeprav ne morejo ničesar več, nekateri niti govoriti, me osrečuje. Veliko dobim pri svojem prostovoljstvu in pomagalo mi je.

Mož je bil od začetka kar malo proti, potem je šel enkrat z menoj v dom in njegov pogled se je spremenil. Sedaj me vsak teden vpraša, kdaj grem, kaj smo počeli, kako je bilo ... Otroci pa ne razumejo. Tudi v intervizijski skupini mi je lepo, z nekaterimi sem se spoprijateljila in se z njimi srečujem tudi izven prostovoljskega dela.« (brezposelna 5 let, prostovoljsko dela 5 let)

»Kot bi mi odpadlo neko breme – zame je to velika uteha. Družabništvo mi pomeni veliko, gospa mi je kot druga mama, začenjam pa tudi s svojo skupino. Prostovoljsko delam šele dobro leto in mož se še ni čisto privadil na moja 'odhajanja od doma'. Vedno vpraša, kam grem in kdaj pridem, zaključim pa z ugotovitvijo, da je vse skupaj le en 'babji čvek'. Otroci so od doma in o mojem delu ne vedo veliko.« (brezposelna 7 let, prostovoljsko dela 1 leto)

»Prostovoljstvo mi daje moč. Najlažje bi ga opisala kot polnjenje baterij, ki jih daš v polnilec. Moj polnilec je moje prostovoljstvo. Vse mi je lažje, počutim se sproščeno, nobena stvar doma se mi ne zdi težka kot prej, saj se spomnim na bolne v moji skupini, ki vse to prenašajo pokončno in z velikim optimizmom. Napredek člana v skupini (tako zdravstveno kot psihično), nasmeh na obrazu starih ljudi, to je tako lepo, kot če bi te pred

vrti nekdo presenetil z vrtnico. Pomagalo mi je in mi še vedno, čeprav sem sedaj peti mesec v penziji. Bistveno pri vsem pa je če si sam ne pomagaš in se ne odločiš storiti nekaj, le še globlje padaš. Jaz sem živela le za službo, mislila, da brez nje ne bom mogla živeti; kako sem bila neumna! Moje prostovoljstvo pa sprejema tudi moja družina, opazila sem velik napredek v pozitivno stran. Na začetku je bilo težko, mož je večkrat, ko sem odhajala, dejal: 'Spet ta tvoj dom ...'. Postopoma se je vse spremenilo, danes me doma vprašajo, kaj smo počeli v skupni, kaj je novega, večkrat pogledamo osmrtnice v časopisih in upamo, da ni med njimi kakšen član moje skupine. Tudi otroci so na starost začeli gledati drugače, kar mi veliko pomeni.« (brezposelna 5 let, prostovoljsko dela 5 let)

S prostovoljstvom torej ne delamo dobro samo drugemu, ampak tudi sebi, saj v odnosu oba dajeta in oba dobivata. Prostovoljstvo se bo razvijalo tem bolje, čim bolj zavestno bomo odkrivali in čim skrbneje bomo gojili imunske energetske vzgibe zanj v sebi in v sedanjih družbenih razmerah.

Prostovoljstvo družinskega člana vpliva na družinsko vzdušje. Dobre socialne izkušnje medčloveškega sožitja v prostovoljski socialni mreži človek spontano prenaša v druge, bolj obvezujoče socialne mreže vsakdanjega življenja. Ramovš (2003:409) primerja prostovoljstvo z učilnico za ustrezne socialne odnose in komuniciranje, ki obogatijo človekovo sožitje v lastni družini. Pomeni torej košček osebnega časa za »biti«, v nasprotju z glavnino časa za »imeti«.

Prostovoljstvo brezposelnih oseb močno vpliva tudi na gojitev socialne mreže, predvsem v intervizijskih skupinah, pa tudi širše, v celotni krajevni mreži medgeneracijskih programov za kakovostno starost.

Kot je napisala Tanja Lamovec (1995), je skupina pomemben dejavnik pri dviganju samo-

zavesti in samospoštovanja vključenih. Skupine za samopomoč dajejo: čustveno oporo, imajo skupno filozofijo, omogočajo dostop do ustreznih informacij, izmenjavajo izkušnje o načinu spoprijemanja s skupnim problemom, dajejo možnost pomagati drugim, pomenijo druženje, vse to pa je ob negativnih vplivih brezposelnosti velikega pomena.

Rezultati raziskave, ki je primerjala obolevnost pri skupini ljudi, ki niso dobili socialnega priznanja, s skupino, v kateri so imeli ljudje veliko socialnih vezi in odnosov, so pokazali, da je bila v prvi skupini veliko večja obolevnost. Odkrite so bile povezave med pomanjkanjem socialnih spodbud, stresom in duševnimi motnjami. Kar zadeva socialne spodbude, mora imeti človek, ki je izgubil delo: intimne zaupljive odnose ter socialno solidarnost ali povezanost v odnosih, kot je na primer občutek, da si del družine, skupine ali česa drugega. Pačnik (1995: 86) opiše tri primere, pri katerih imajo socialne vezi zaščitno funkcijo: funkcionalna vzpodbuda (konkretna pomoč z denarjem in različnimi uslugami), informacijska podpora (nasveti, učenje) in čustvena podpora (zanesljive in trdne medčloveške povezave).

UGOTOVITVE

Viktor E. Frankl (1994: 134-138) se je veliko posvečal iskanju smisla tudi brezposelnih ljudi. Opisuje dva tipa brezposelnih: prvi je nevrotični tip, ki je zbolel za nevrozo brezposelnosti, drugi pa je tip brezposelnega, ki ni otopel in potr, ampak je celo uspel ohraniti nekakšno vedrino. Ti ljudje sicer niso zaposleni poklicno, ampak drugače. Med njimi našteje tudi ljudi, ki prostovoljsko pomagajo v različnih organizacijah in posledično veliko berejo, poslušajo predavanja, razpravljajo. Presežek svojega prostega časa oblikujejo smiselno in tako vsebinsko polnijo svojo zavest, svoj čas,

svoje življenje. Pogosto jim kruli v želodcu natančno tako kot predstavnikom prvega tipa brezposelnih, a vendar pravijo življenju da in so vse prej kot obupani. Svojemu življenju so znali dati vsebino in mu priboriti smisel. Dojeli so, da se smisel človeškega življenja ne konča v poklicnem delu, da je človek lahko brez dela, ne da bi bil zato prisiljen živeti brez smisla. Smisel življenja se zanj ne prekriva več s službenim mestom. Napačno istovetenje poklica in življenjske naloge (da je v poklicnem delu edini smisel življenja) pripelje do tega, da brezposelni trpi zaradi občutka nekoristnosti in odvečnosti.

Brezposelne prostovoljke v mreži medgeneracijskih programov za kakovostno starost so uspešno prešle od Franklovega prvega tipa brezposelnih ljudi do drugega – 'vedrega' tipa.

Brezposelnost je bila za prostovoljke velik šok, pa naj bo izguba službe pričakovana ali nenadna in nepričakovana. Ob nastopu brezposelnosti je najhujša praznina, ki jo za seboj pušča izguba delovnega urnika in z njim povezanega življenjskega ritma, pojav občutkov nekoristnosti, nezaželenosti, zavrženosti, kar včasih pripelje tudi do psihosomatskih obolenj in iskanja medicinske pomoči. Grobo se prekinajo medsebojni odnosi v delovnem okolju, ki pogosto pomenijo pomembno socialno mrežo zaposlenega človeka, s katero prijateljuje in se družijo; človek se počuti osamljenega. Šele na tretjem mestu brezposelne prostovoljke navajajo materialno pomanjkanje, ki se najbolj občuti v lastni družini, ob kopičenju položnic, odrekanju in natančnem preračunavanju.

Posledice brezposelnosti so torej najprej in najbolj opazne na psihološkem, nato na socialnem in nazadnje na materialnem področju življenja brezposelnih prostovoljk.

Temeljna socialno imunska vzgiba samopomoči in solidarnosti sta zagotovo pomemben vpliv motivacije za odločitve in spremembo mišljenja, načina življenja in ukrepanja pri

brezposelnih prostovoljkah, ki se znajdejo na dnu. Vendar pa se je v vseh primerih kot vzvod, ki je situacijo pospešil, pojavil neki zunanji člen. Ramovš (2003: 416) ga imenuje zunanji sprožilcec, ki poveča motivacijo in ugodne zunanje okoliščine.

Pri svojem delu organizatorke mreže ugotavljam, da je vloga zunanjega sprožilca zelo pomembna in veliko lažja ob dobro vpeljami krajevni mreži medgeneracijskih programov za kakovostno starost. Pogosto ni potrebno veliko, le povabilo, obisk medgeneracijske skupine, seznanitev z domom upokojencev. Na ta način se odpirajo nove možnosti preprečevanja negativnih posledic brezposelnosti na nematerialnem področju ob številu brezposelnih ljudi, ki v občini Trbovlje iz leta v leto narašča.

O pozitivnih učinkih dajanja in sprejemanja pri prostovoljstvu je bilo že veliko napisanega. Za prikaz tega sem želela ohraniti čim več besednih opisov prostovoljk, ki kažejo na številne pozitivne učinke, kot so predvsem občutki koristnosti, zaželenosti, lastne vrednosti, napoljenosti z energijo, hvaležnostjo. Tudi Anita Kovačič (2004: 7) je v svoji analizi vlaganj in koristi ugotovila, da je nematerialnih koristi, torej koristi, ki zadovoljujejo višje človekove potrebe, v prostovoljstvu s starimi ljudmi veliko.

Zanimiv je tudi vpliv opravljanja prostovoljskega dela brezposelnega člana družine na celotno družino, ki je zlasti izrazit pri partnerju, manj oz. celo negativno izražen pri otrocih. V začetnem obdobju opravljanja prostovoljskega dela partner ne razume odsotnosti svoje soproge, se pogosto pritožuje. S spoznavanjem pozitivnih učinkov, ki vplivajo na partnerko in naprej na vzdušje v družini, pogosto tudi s konkretnim seznanjenjem z najstarejšo generacijo, pa se mišljenje in ravnanje partnerja spremeni do te mere, da sodeluje pri pripravi posameznih dejavnosti, sprašuje, sledi in v resnici 'zaživi' s tem, izraža spoštovanje. Temu pritruje tudi primer iz moje prakse, ko je mož brezposelne pro-

stovoljke (v tistem trenutku prav tako brez zaposlitve) nakazal svoj prispevek za delovanje društva z utemeljitvijo in zahvalo: »Veliko ste storili za naju, za našo družino. Žena je popolnoma drug človek, odkar prostovoljsko dela, in njeno zadovoljstvo se odraža v naši družini.«

Na žalost pa vplivi prostovoljstva niso tako uspešni pri otrocih, ki v večini početja svoje matere ne razumejo ali so na stare ljudi celo ljubosumni. Le ena izmed prostovoljk navaja pozitivno spremembo pogleda na starost in odnosa do starih ljudi pri svojih otrocih, kar je le dodatno potrdilo medgeneracijskih prepadov in tabuizacije starosti v današnji dobi (Ramovš 2003: 53-59).

S pričetkom opravljanja prostovoljskega dela se je pri brezposelnih prostovoljkah povečala vpetost v socialne mreže zlasti na naslednjih nivojih:

- topli medčloveški odnosi s človekom iz tretje generacije (bodisi individualno ali v medgeneracijski skupini),
- prijateljski in kolegialni odnosi v intervizijski skupini kolegic prostovoljk, s katerimi se družijo tudi ob različnih pristočasnih dejavnostih,
- povezanost z različnimi ljudmi ali skupinami, s katerimi prihaja v stik ob različnih organiziranih dejavnostih društva (pikniki, pohodi, bralni večeri, skupna srečanja itd.).

Ravno v zadnji socialni vpetosti brezposelne prostovoljke navajajo nove zmožnosti, ki jih postopoma odkrivajo in za katere prej niso vedele, da so jih sposobne ustvariti in izražati. Sem spadajo zlasti aktivno sodelovanje v programih društva, ki zahtevajo intelektualno pripravo in retoričen nastop. Izboljša se njihova sposobnost izražanja, komunikacije in navezovanja stikov z različnimi ljudmi. Zanje je vse to dodatna spodbuda na poti samouresničevanja, osebnostne rasti in boljše samopodobe, hkrati pa je to tudi dobra priprava na lastno starost.

SKLEP

Izguba zaposlitve je za vsakega človeka velik šok, pa naj bo pričakovana ali nenadna. Posledice brezposelnosti so najbolj opazne na psihičnem, socialnem in nazadnje na materialnem področju. Temeljni imunski vzgib samopomoči je ob zunanjem dejavniku in ugodnih okoliščinah povod za spremembo v življenju brezposelnih prostovoljk, ko se znajdejo na dnu. Prostovoljsko delo s starimi ljudmi pri brezposelnih prostovoljkah pozitivno vpliva na spremembo lastnega doživljanja, saj se z novimi dejavnostmi, ki zapolnjujejo življenjski ritem, povečajo občutki koristnosti, hvaležnosti in spoštovanja, ki vodijo k boljši samopodobi in zadovoljstvu z lastnim življenjem. V družini se prostovoljstvo pokaže kot nova in poživljajoča dejavnost med partnerjema, na žalost pa odnos otrok do tega opozarja na nepremostljive medgeneracijske prepeade.

Brezposelnim prostovoljkam se poveča socialna mreža. Poleg tesnega medčloveškega družjenja s tretjo generacijo se ustvarjajo prijateljski odnosi z ostalimi prostovoljkami znotraj društva in krajevne mreže, pogosto pa se sklepajo nova poznanstva tudi na podlagi priprave in vključevanja v ostale aktivnosti, ki jih v občini Trbovlje organizira Medgeneracijsko društvo Upanje Trbovlje.

LITERATURA:

- Bagon, J. idr. (1991). *Poti do dela in zaposlitve*. Ljubljana: Panta Rhei d.o.o.
- Eržen, M. (2005). *Delo organizatorke mreže v medgeneracijskih programih za kakovostno starost*. V: *Kakovostna starost* 8, 1: 37-47.
- Eržen, M. (2005). *Za kakovostno starost*. V: *Razvoj, letnik VII, št.1*. Zagorje: Regionalni center za razvoj d.o.o.
- Flaker, V. (2001). *Prostovoljno delo: delo za druge in zase*. V: *Socialno delo* 40, 6: 305-312.
- Frankl, V.E. (1994). *Zdravnik in duša*. Celje: Mohorjeva družba.
- Fryer, D. (1995). *Unemployment – a mental Health issue*. From the *Jobs Letter* no. 24/9 September.

Dostopen na: <http://www.jobsletter.org.nz/jbl02410.htm>.

- Kovačič, A. (2004). *Analiza vlaganja in koristi pri osebnem medgeneracijskem družabništvu*. V: *Kakovostna starost* 7, 4: 2-8.
- Lamovec, T. (1995). *Ko rešitev postane problem in zdravilo postane strup*. Ljubljana: Lumi d.o.o.
- Lenarčič, T. (1998). *Trbovlje, kraj, kamor se radi vračamo*. Trbovlje: Občina Trbovlje in Turistično društvo Trbovlje.
- Mesec, B. (2000). *Prostovoljci imajo srce in voljo*. V: *Socialno delo* 39, 3:207-212.
- Mesečne informacije zavoda RS za zaposlovanje v letu 2005, 2005. <http://www.ess.gov.si/slo/Dejavnost/StatistichniPodatki/MesecneInformacije/>
- Pačnik, P. (1995). *Kaj storim, ko ostanem brez službe?* Ljubljana: Ara.
- Ramovš, J. (1995). *Slovenska sociala med včeraj in jutri*. Druga, predelana in dopolnjena izdaja. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost*. *Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana. Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Ramovš, J. (2004). *Družabniški dnevnik pri prostovoljskem povezovanju generacij za kakovostno staranje*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- SURS (2005). *Popis prebivalstva, gospodinjstev in stanovanj, Slovenija, 2002*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
- Vetršek, M. (1996). *Stili iskanja zaposlitve: diplomatska naloga*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- ZRSZ (2005). *Mesečne informacije Zavoda RS za zaposlovanje v letu 2005*. Ljubljana: Zavod RS za zaposlovanje. <http://www.ess.gov.si/slo/Dejavnost/StatistichniPodatki/MesecneInformacije/>
- Waters, L.E. (2005). *Psychological reactions to unemployment following retrenchment*. Working paper in human resources management, employee relations and organisation studies, no.10. Dostopen na: <http://www.management.unimelb.edu.au/Research/papers/wph10.pdf>.

Kontaktne informacije:

Mateja Eržen

Zveza medgeneracijskih društev
za kakovostno starost Slovenije
Resljeva 11
1000 Ljubljana
e-pošta: mateja.erzen@gmail.com