

# **Socialna vključenost preko skupin starih ljudi za samopomoč v**

## **Mestni občini Ljubljana**

Social inclusion through groups of older adults for self-help in the

City of Ljubljana

doc. dr. Barbara Grintal, Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije

### **POVZETEK**

Dolgoživa družba zaradi pandemije covid-19 prepoznava težavo socialne izključenosti starejših ljudi. Kot rizična skupina so bili zajeti v tiste ukrepe, ki so jim onemogočali osebne stike z njihovimi najbližjimi, dostop do pomembnih storitev ter nakup njim pomembnih dobrin. V prispevku preko študije primera predstavljamo delovanje skupin starih ljudi za samopomoč, ki so povezane v nacionalno mrežo Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije. Predstavljamo tudi izkušnje delovanja skupin v času pandemije v Medgeneracijskem društvu za samopomoč Tromostovje ter njihove prilagoditve in ukrepe za delovanje skupin po pandemiji. Skupina predstavlja članicam in članom pomemben vir psihološke podpore, medgeneracijskega sodelovanja in solidarnosti ter okolje za krepitev komunikacijskih veščin. Za vse to so bili v času covid-19 večinoma prikrajšani. To sproža potrebo po uporabi alternativnih izvedbenih oblik v primeru ponovnega zaprtja družbe in izolacije starejših ljudi zaradi pandemije.

**Ključne besede:** socialna vključenost, starejši ljudje, skupine starih ljudi za samopomoč, pandemija covid-19, Medgeneracijsko društvo za samopomoč Tromostovje.

### **ABSTRACT**

Due to the COVID-19 pandemic, a long-lived society recognizes the problem of social exclusion of older people. As a risk group, they were included in those measures that prevented them from personal contacts with their loved ones, access to important services and the purchase of important goods. In this article, through a case study, we present the activities of groups of older people for self-help, which are connected to the national network of the Association of Societies for Social Gerontology of Slovenia. We also present the experience of groups during the COVID-19 pandemic in the Intergenerational Self-Help Association Tromostovje and their adjustments and measures for the operation of groups after the COVID-19 pandemic. The group represents an important source of psychological support, intergenerational cooperation and solidarity, and an environment for strengthening communication skills. They were mostly deprived of all this during the COVID-19 pandemic. This raises the need to use alternative forms of implementation in the event of re-closure of societies and isolation of older people due to a pandemic.

**Key words:** social inclusion, older people, Groups of older people for self-help, COVID-19 pandemic, The Intergenerational Self-Help Association Tromostovje Tromostovje.

## **Uvod**

V dolgoživi družbi se soočamo s problemom socialnega izključevanja starejših ljudi, ki je v času covid-19 postal še izrazitejši. Starejši ljudje so bili že pred pandemijo pogosto potisnjeni na rob družbe ter so imeli manjše možnosti participacije v družbeno dogajanje. V času covid-19 in različnih omejitvenih ukrepov pa so bili starejši ljudje, kot rizična skupina, pogosto zajeti v tiste ukrepe, ki so jim onemogočali stike z njihovimi najbližjimi ter nakupe pomembnih izdelkov in storitev, s čimer so jih ščitili pred okužbo z novim koronavirusom. Tako je bilo mnogo starejših ljudi, še posebno tistih v institucionalnem okolju, popolnoma izoliranih od drugih ljudi in družbenega dogajanja, kar je njihove stiske še poglobilo. Tudi izvajanje

dejavnosti različnih skupin za samopomoč je bilo začasno ustavljeno. Nekatere so se izvajale preko spletnih aplikacij ali pa so skupine drugače prilagodile delo. Vse to je zahtevalo veliko organizacijskih kot tudi vsebinskih oziroma strokovnih prilagoditev.

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije (v nadaljevanju ZDSGS) povezuje nacionalno mrežo 450 skupin starih ljudi za samopomoč (v nadaljevanju skupin), katere vodi 754 prostovoljcev, ki so usposobljeni za vodenje skupin. ZDSGS je krovna organizacija, ki združuje 19 medgeneracijskih društev in 23 drugih društev, ustanov in organizacij iz celotne Slovenije, ki izvajajo program v skupinah. Srečanja skupin potekajo tedensko, udeležuje se jih preko 4.000 članic in članov širom Slovenije (ZDSGS 2021).

Program skupin je eden najboljsežnejših programov na področju zadovoljevanja nematerialnih potreb starejših ljudi v Sloveniji in kot takšen edinstven tudi v evropskem prostoru (ZDSGS 2021). Program prepoznavamo kot izredno pomemben za socialno vključenost starejših ljudi v Sloveniji. Izvajalci programa so ga bili v času pandemije prisiljeni začasno ustaviti oziroma ga prilagoditi glede na omejitvene ukrepe.

## **Teoretična izhodišča**

### *Socialna vključenost starejših ljudi*

Hlebec in Kogovšek (2003) ugotavljata, da se pri proučevanju socialne vključenosti starejših ljudi osredotočamo predvsem na njihove odnose in prejemanje socialne podpore članov socialne mreže. Je pa za starejše ljudi socialna vključenost izjemnega pomena, saj jim predstavlja vir dobrega počutja ter jim daje občutek neodvisnosti (Cosco idr. 2013). Prav tako socialno vključeni starejši ljudje močneje zaznavajo lastno vrednost in samoučinkovitost ter imajo občutek uspešnega staranja (Whitley idr. 2016).

Če na drugi strani izpostavimo socialno izključene starejše ljudi, so le-ti potisnjeni na rob družbe. Nimajo možnosti participacije v družbi ter priložnosti za vseživljenjsko učenje zaradi revščine, pomanjkanja osnovnih kompetenc ali pa je to posledica diskriminacije. To jih oddaljuje od mnogih področij, kot so na primer aktivnosti na trgu dela, možnosti izobraževanja in soodločanje v skupnosti. Prav tako pogosto občutijo nemoč in nezmožnost nadzora nad odločitvami, kar zmanjšuje njihovo kakovost življenja. Zato se na ravni institucij Evropske unije politične pobude, akcijski načrti in programi usmerjajo v preprečevanje socialne izključenosti starejših ljudi (European Commission 2004). Socialno izključeni starejši ljudje nimajo enakih možnosti izbire virov, odnosov, moči ter pravic na ključnih področjih v skupnosti. Omejeni so pri storitvah, mobilnosti, materialnih in finančnih sredstvih, družbenih odnosih ter participaciji v družbi (Walsh idr. 2017).

Dejavniki tveganja za socialno izključenost starejših ljudi so v stanju družbene blaginje prepoznani v okoljski razsežnosti, zdravstvenem stanju, pričakovani življenjski dobi ter socialni mreži (Naegale in Schnabel 2010). Kot družbeno realnost izpostavljamo, da se s starostjo krepi socialna izključenost, saj je za starejše ljudi pogosto značilno, da se pričnejo umikati iz družbe. To povzroča krčenje njihove socialne mreže in s tem upad prejetja podpore njenih članov. Kot navajajo Walsh in drugi (2017) je povečano verjetnost za socialno izključenost pri starejših ljudeh potrebno pripisati naraščajoči družbeni heterogenosti starejših ljudi v sodobni dolgoživi družbi. Prav tako je socialna izključenost odvisna od ureditve socialnega varstva ter kakovosti obstoječih socialnih, zdravstvenih ter drugih storitev, usmerjenih v socialno vključevanje starejših ljudi (Hoff 2008; Malcolm idr. 2019). Starejši ljudje imajo zaradi slabšega zdravja in poslabšanja mobilnosti oteženo povezovanje z zunanjim svetom, kar povzroči zmanjšanje njihove socialne mreže, s tem pa njihov svet postaja vse manjši, oni pa vse bolj izključeni (Bruggencate idr. 2019).

Socialna vključenost vseh družbenih skupin in enake možnosti vključevanja starejših ljudi iz urbanega in ruralnega okolja so ključna socialnopolitična izhodišča dolgožive družbe, saj se, kot ugotavljata Mandič in Filipovič Hrast (2011), zaradi staranja prebivalstva in dolgožive družbe soočamo z izzivi zagotavljanja pogojev za kakovostno staranje in socialno vključevanje starejših ljudi v družbo. Socialna izključenost je še posebej zaskrbljujoča v luči družbenega razvoja, pri čemer Vertot (2010) poudarja, da je najpomembnejši prispevek k oblikovanju družbenega razvoja prav iskanje rešitev socialne vključenosti vseh ljudi, vseh starosti, v družbo tako, da presežemo starostno diskriminacijo in neprostovoljno osamitev. Zagotavljanje pravice do socialne vključenosti je še posebej pomembno za starejše ljudi, saj je kakovost življenja vseh generacij enako pomembna kot dolga življenjska doba. Starejšim ljudem je treba omogočiti, da kot neločljiv sestavni del družbene skupnosti živijo polno, zdravo, varno in zadovoljno življenje.

Kot eno od možnosti premagovanja socialne izključenosti in osamljenosti starejših ljudi predstavljamo vključevanje v različne podporne skupine, kjer starejši ljudje spoznajo nove ljudi ter v skupini prejmejo psihološko podporo.

### *Socialna vključenost starejših ljudi v času pandemije covida-19*

V času covida-19 je socialna izključenost starejših ljudi pridobila na razsežnosti. Mnogi so bili zaradi zaprtja družbe kot ukrepa proti širjenju novega koronavirusa »prisilno« zaprti v svojih domovih oziroma institucijah. Subudhi in drugi (2020) namreč ugotavljajo, da so bili prav starejši ljudje najbolj prizadeta starostna skupina, ki so svoje gibanje omejili na svoja bivališča, s svojimi bližnjimi pa so komunicirali le prek različnih tehnoloških orodij. Prav fizična oddaljenost od njihovih bližnjih jim je sprožala občutek tesnobe, stresa in depresije. Stisko je dodatno poglobilo tudi to, da prenekateri starejši ljudje niso imeli znanja ali možnosti uporabe tehnoloških orodij. Poleg tega Seifert in drugi (2021) dodajajo, da so se starejši ljudje v institucionalnem okolju spopadali z dvojnim bremenom: socialno in digitalno izključenostjo.

Nekateri namreč zaradi fizičnih in kognitivnih omejitev niso mogli uporabljati informacijsko-komunikacijske tehnologije brez pomoči drugih. Digitalna izključenost pomeni izključenost iz družbe, v kateri prevladujejo internet in digitalne tehnologije, kar lahko pri starejših ljudeh ustvari subjektivni občutek socialne izključenosti. Zato bi morala biti pandemija covid-19 opomnik za obstoječi digitalni razkorak, dejstvo je, da so nekateri starejši ljudje izključeni iz digitalno povezane družbe, kar lahko sproža velike družbene probleme.

Izkušnje v času covid-19 so izhodišče za prilagoditev izvajanja določenih aktivnosti, pri čemer je treba upoštevati, da določene skupine ljudi iz različnih razlogov ne uporabljajo sodobne tehnologije. Pri tem Xie in drugi (2020) poudarjajo, da je treba poiskati hibridne rešitve, ki bodo vključile tako digitalne kot nedigi-

talne strategije, za zagotavljanje vključevanja ranljivih skupin prebivalstva, kot so bili starejši ljudje v času covid-19. Vzpostavitev ustreznih sistemskih rešitev in zagotavljanje digitalne infrastrukture sta pomembna cilja sedanjosti in prihodnosti vsake družbe. Učinkovite rešitve morajo prihajati s strani skupnosti, saj le ta razume edinstvene potrebe lokalnih prebivalcev ter razpoložljivih virov.

## **Metode**

Namen študije primera je predstaviti pomen delovanja skupin v Medgeneracijskem društvu za samopomoč Tromostovje (v nadaljevanju MD Tromostovje) ter njihove ukrepe in prilagoditve v skupinah v času covid-19 v luči socialne vključenosti. Temeljna hipoteza v raziskavi je naslednja: pandemija covid-19 sproža potrebo po določenih prilagoditvah delovanja skupin. Hipoteza izhaja iz raziskovalnih vprašanj: kakšne so izkušnje delovanja skupin v času covid-19 v MD Tromostovje; katere prilagoditve in ukrepi so potrebni za delovanje skupin po pandemiji v MD Tromostovje.

Podatki so bili pridobljeni v mesecu maju 2021 z intervjuvanjem treh pomembnih oseb MD Tromostovje: predsednice Janje Žlogar Piano, organizatorke mreže Danijele Gutić Ravnikar in tajnice društva Anje Žitnik.

## **Rezultati**

Program skupin, ki ga na območju Mestne občine Ljubljana izvaja MD Tromostovje, ima pomembne učinke tako za prostovoljce kot člane skupin, in sicer: zmanjšuje osamljenost in socialne stiske, razvija samopomoč, solidarnost in medsebojno pomoč, utrjuje in širi socialno mrežo, ohranja psihofizično aktivnost, omogoča lažje sprejemanje lastne starosti in priprave na starost, spodbuja prostovoljno delo, spodbuja medgeneracijsko povezovanje, povezuje strokovne službe javnega z nevladnim sektorjem, omogoča prepletanje profesionalnega in prostovoljnega dela ter preprečuje poklicno izgorelost voditeljev skupin (ZDSGS 2021). Tridesetletne izkušnje voditeljev skupin oziroma prostovoljcev kažejo na pomembnost skupin, ki spodbujajo aktivnost starejših ljudi, na spreminjanje čustvovanja in ravnanja v medsebojnih odnosih ter pripomorejo k poglobljenemu razmišljanju o sebi, prispevajo h krepitvi komunikacijskih veščin ter izboljšanju psihičnega počutja (Bertoncelj in Gutić Ravnikar 2018). Iz navedenega ugotavljamo, da je program pomemben tako za socialno vključevanje prostovoljcev kot članic in članov skupin. Pri tem so pomembna ravno kontinuirana tedenska srečanja, ki tako prostovoljcem kot članicam in članom nudijo ustrezen razvoj in potrebno podporo.

V okviru MD Tromostovja deluje 18 skupin, ki jih sestavlja 168 članov. 16 skupin deluje na različnih lokacijah po Ljubljani, od tega tri v institucionalnem okolju, ena skupina deluje v Medvodah in ena v Grosuplju. Vodenje skupin izvaja 24 usposobljenih voditeljev oziroma prostovoljcev, sedem se jih je v letu 2020 udeležilo usposabljanj in so pripravljene za vodenje skupin.

V nadaljevanju predstavljamo rezultate intervjuvanja vodstvene ekipe MD Tromostovje, s katerim smo želeli ugotoviti, kakšne so njihove izkušnje glede socialne vključenosti članic in članov ter voditeljev skupin v času covida-19, kakšne so posledice pandemije, predvsem zaradi prekinitev oziroma prilagoditev srečanj, katere ukrepe, prilagoditve in spremembe so vpeljali v skupinah ter kakšne spremembe načrtujejo v času po pandemiji.

Na vprašanje glede izkušenj o socialni vključenosti članic in članov skupin v času pandemije intervjuvanke odgovarjajo, da se je ta močno poslabšala. Na to niso vplivali le ukinitve različnih dejavnosti zaradi covida-19 in zaprtja storitev in institucij, temveč strah njihovih bližnjih in prostovoljcev, da bi z osebnim stikom lahko ogrozili zdravje članic in članov skupin. Poleg tega članice in člani skupin v tem življenjskem obdobju nimajo široke socialne mreže, pogosto so osamljeni, imajo nizko samopodobo, malo prijateljskih vezi in se težje soočajo z družbenimi in tehnološkimi spremembami. Zaradi pandemije so tako članice in člani ostali brez podporne mreže, s katero zadovoljujejo nematerialne potrebe. Pogosto so ostali prepuščeni samim sebi, stiskam zaradi negotovosti in strahu, kaj covid-19 sploh povzroča, kako ga dobiš, kako opraviti nakupe v trgovini, storitve na pošti in banki. Negotovost so povzročale tudi zgodbe o znanih ljudeh, ki so bolezen preboleli oziroma so zaradi nje umrli. Socialna vključenost članic in članov skupin je bila zelo nizka.

Intervjuvanke smo spraševali tudi o izkušnjah glede socialne vključenosti prostovoljcev v skupine v času pandemije. Voditelji skupin oziroma prostovoljci so članice in člane skupin v tem obdobju poklicali po telefonu ali z njimi komunicirali preko različnih aplikacij na pametnih napravah ter izvajali obliko individualnega družabništva. Pri tem je bila glavna ovira to, da zna le majhno število članic in članov skupin uporabljati sodobno tehnologijo. Tako so prostovoljci ohranjali stik preko telefona, v posameznih primerih pa so izvedli tudi osebni stik, pri čemer so upoštevali vse varnostne ukrepe. Prostovoljci so bili v stalnem stiku tudi s strokovno službo



MD Tromostovje, srečanja so se izvajala preko aplikacije Zoom. Večina njih se je počutila opolnomočeno navkljub stiskam, ki so jih doživljali članice in člani njihovih skupin.

Na vprašanja o posledicah pandemije in s tem povezanimi prekinitvami oziroma prilagoditvami srečanj skupin smo prejeli odgovore, da sta se pri članicah in članih močno povečala strah in negotovost, zmanjšalo se je zaupanje v institucije, medije, ukrepe ipd. A se želja po srečanjih v skupini ni zmanjšala, temveč nasprotno. Članice in člani so z velikih hrepenenjem pričakovali sprostitev ukrepov do te mere, da so bila osebna srečanja skupin spet možna. Pomenila so jim prvi korak nazaj v normalno življenje, ki so ga močno pogrešali. Pomanjkanje in omejevanje medsebojnih stikov so doživljali kot hudo kazen in psihično breme, ki se je odražalo tudi na njihovem telesnem zdravju. Intervjuvanke predvidevajo, da ima večina članic in članov blage anksiozne težave, povezane z blago depresijo in žalostjo, kot posledico razmišljanja, da so stari in osamljeni. Prav tako se soočajo z dilemami, ali bo to sploh kdo opazil, če bodo umrli, saj jih nihče ne pokliče ali pride na obisk.

Intervjuvanke so glede ukrepov, prilagoditev in sprememb v skupinah v času covid-19 izpostavile, da se zaradi ukrepov skupine niso sestajale v živo, niti se niso redno sestajale enkrat na teden. Prostovoljci so članice in člane skupin klicali po telefonu, se z njimi pogovarjali, pomagali z nasveti in jim dajali prave informacije. Nekateri prostovoljci so pisali tudi različna sporočila z veselo oziroma razvedrilno vsebino. Spodbujali so telefonske pogovore med članicami in člani iste skupine, nekateri pa so uporabljali tudi ČvekiFON.

V MD Tromostovje razmišljajo o spremembah in prilagoditvah izvajanja programa. Članice in člane skupin bodo usposabljali za uporabo pametnih telefonov, jih spodbudili k nakupu sodobnejše tehnologije ter jih usposobili za uporabo te tehnologije. Vendar pri tem izpostavljajo, da to za nekatere članice in člane predstavlja veliko finančno breme, prav tako je

diskriminatorno do tistih članic in članov, ki sodobne tehnologije ne želijo uporabljati. Za prihodnost razmišljajo tudi o vpeljavi programa individualnega družabništva.

## **Razprava**

V nekaterih družbah se starost povezuje z modrostjo in izkušnostjo, starejši ljudje pa zavzemajo spoštovan položaj v družbi in so socialno vključeni. Vendar pa se nekatere družbe soočajo z resnimi problemi, povezanimi z revščino in slabim zdravjem starejših ljudi, kar je pogosto povezano z njihovo socialno izključenostjo. Socialno izključeni starejši ljudje so prikrajšani za pravice, različne vire in storitve ter ne sodelujejo v odnosih in dejavnostih kot večina drugih v družbi. Ta situacija negativno vpliva tako na kakovost življenja starejših ljudi kot njihovih družin. Socialna izključenost pri starejših ljudeh povzroča depresijo, zato se vedno bolj umikajo iz družbe, kar njihovo izključenost še pogloblja.

Starejše ljudi, ki v starosti prenehajo opravljati določene aktivnosti, izgubijo stike z nekaterimi njim pomembnimi ljudmi in se počutijo manj koristne za družbo, je treba podpreti pri družbenih aktivnostih, ohranjanju stikov z njihovimi družinami in prijatelji ter jih spodbujati k izvajanju pristočasnih dejavnosti, ki so v njihovem interesu. Starejši ljudje iz institucionalnega okolja se zaradi slabšega zdravja in zmanjšane funkcionalnosti soočajo z občutkom nekoristnosti, izključenosti in osamljenosti, zato jih mora osebje spodbuditi in podpirati pri razvoju družbenih dejavnosti in odnosov, ki ustrezajo njihovim potrebam, željam in zmožnostim. Tako starejšim ljudem, ki živijo v domačem okolju, kot tistim v institucionalnem okolju predstavljajo skupine za samopomoč pomemben vir psihološke podpore, medsebojne povezanosti, krepitve komunikacijskih veščin in širitve socialne mreže.

V obdobju pandemije smo bili priča družbeni izolaciji vseh starostnih skupin, najbolj pa so bili prizadeti prav starejši ljudje, ki so bili pogosto omejeni le na svoje domače okolje oziroma sobo

v institucionalnem okolju. Njihovo komuniciranje je potekalo večinoma preko sodobne tehnologije, pri čemer se je izkazalo, da so starejši ljudje pogosto digitalno slabše pismeni. To pa je še dodatno krepilo njihovo izključenost in občutek osamljenosti, anksioznosti in depresije. Tudi članice in člani skupin za samopomoč v okviru MD Tromostovje so v obdobju covida-19 ostali brez pomembne podporne mreže, ostali so prepuščeni samim sebi, bili so negotovi in polni strahu, tako zaradi nevednosti glede covida-19 kot glede njihovega vsakodnevnega opravljanja pomembnih življenjskih aktivnosti. Večina članic in članov skupin je digitalno manj pismena, zaradi česar so težje komunicirali tako s prostovoljci kot s preostalimi članicami in člani skupin. Tako sta jim pomemben vir socialne podpore pomenila le telefonski pogovor s prostovoljcem ali ČvekiFON.

Vodstvena ekipa MD Tromostovje ugotavlja, da so posledice omejitvenih ukrepov v obdobju covida-19 sprožile vrsto vprašanj in dilem, kako in na kakšen način izvajati srečanja skupin za samopomoč. Zavedajo se, da jih je zelo težko ali celo nemogoče izvajati preko spletnih aplikacij, saj jih večina članic in članov ne zna uporabljati. Izpostavljajo, da komuniciranje preko spletnih aplikacij ne more nadomestiti osebnega stika in odkritega pogovora v skupini, a vendarle bi se lahko z dvigom digitalne pismenosti članic in članov določen del izvajanja programa prilagodil tako, da bi se lahko odvijal tudi preko spletnih aplikacij. Prav tako za izvajanje programa v prihodnje razmišljajo o vpeljavi individualnega družabništva. Vsekakor je tudi pri skupinah za samopomoč treba razmisliti o določenih alternativnih izvedbenih oblikah, ki se uporabijo v primeru zaprtja družb in izolacije starejših ljudi zaradi pandemije. Na osnovi zbranih podatkov, stališč in mnenj z intervjuvanjem lahko hipotezo, da pandemija covida-19 sproža potrebo po določenih prilagoditvah delovanja skupin, potrdimo.

## **Zaključek**

Obdobje pandemije covid-19 odpira mnoga vprašanja, na katera ni enoznačnih in jasnih odgovorov. Predvsem ne na tista, ki so povezana s socialno vključenostjo starejših ljudi, ki se je zaradi različnih omejitvenih ukrepov izrazito poslabšala. Za družbo je pomembno, da se tudi v in po obdobju pandemije osredotoča na podporo takšnim dejavnostim, ki bodo starejšim ljudem predstavljale pomemben vir socialne vključenosti. Ena od takšnih aktivnosti so skupine za samopomoč, ki članicam in članom zagotavlja potrebno psihološko podporo, spodbuja medgeneracijsko sodelovanje in solidarnost, krepi njihove komunikacijske veščine in predvsem povečuje njihovo socialno vključenost.

## Literatura

1. Bertonec, Maruša in Danijela Gutić Ravnika. 2018. Skupine starih ljudi za samopomoč. *Socialni izziv* 23(39): 64–67.
2. Bruggencate, Tina Ten, Katrien G. Luijkx in Janienke Sturm. 2019. When your world gets smaller: how older people try to meet their social needs, including the role of social technology. *Ageing & Society* 39(8): 1826–1852.
3. Cosco, Theodore D., A. Matthew Prina, Jamie Perales, Blossom C. M. Stephan in Carol Brayne. 2013. Lay perspectives of successful ageing: A systematic review and meta-ethnography. *BMJ Open* 3(6): 2710.
4. European Commission. 2004. *Joint report on social inclusion 2004*, Luxembourg: Publications Office of the European Union.
5. Hlebec, Valentina in Tina Kogovšek. 2003. Konceptualizacija socialne opore. *Družboslovne razprave* 19(43): 103–125.
6. Hoff, Andreas. 2008. *Tackling poverty and social exclusion of older people – Lessons from Europe, Working paper 308*. Oxford: The Oxford Institute of Ageing.

7. Malcolm, Martin, Helen Frost in Julie Cowie. 2019. Loneliness and social isolation causal association with health-related lifestyle risk in older adults: a systematic review and meta-analysis protocol. *BioMed Central* 8(48), 1–8.
8. Mandič, Srna in Maša Filipovič Hrast. 2011. *Blaginja pod pritiski demografskih sprememb*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
9. Naegale, Gerhard, Eckart Schnabel, Jan Willem van de Maat, Pawel Kubicki, Carlos Chiatti in Tine Rostgaard. 2010. *Measures for social inclusion of the elderly: The case of volunteering. Working paper*. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.
10. Seifert, Alexander, Shelia R. Cotten in Bo Xie. 2021. A Double Burden of Exclusion? Digital and Social Exclusion of Older Adults in Times of COVID-19. *Journals of Gerontology: Social Sciences B* 76(3): 99–103.
11. Subudhi, Rabi N., Srikant Das in Sonalimayee Sahu. 2020. Social Inclusion of older adults During COVID 19 pandemic. *Parikalpana – KIIT Journal of Management* 16(I&II): 164–172.
12. Vertot, Nelka. 2010. *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
13. Walsh, Kieran, Thomas Scharf in Norah Keating. 2017. Social exclusion of older persons: a scoping review and conceptual framework. *European Journal of Ageing* 14: 81–98.
14. Whitley, Elise, Frank Popham in Michaela Benzeval. 2016. Comparison of the Rowe–Kahn Model of Successful Aging With Self-rated Health and Life Satisfaction: The West of Scotland Twenty-07 Prospective Cohort Study. *The Gerontologist* 56(6): 1082–1092.

15. Xie, Bo, Neil Charness, Karen Fingerma, Jeffrey Kaye, Miyong T. Kim in Anjum Khurshid. 2020. When Going Digital Becomes a Necessity: Ensuring Older Adults' Needs for Information, Services, and Social Inclusion During COVID-19. *Journal of Aging & Social Policy* 32(4-5): 460–470.
16. Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije (ZDSGS). 2021. *Kaj je skupina*. Dostopno na: <https://www.skupine.si/skupine/kaj-je-skupina/> (18. maj 2021).