

Kakovostna starost

REVIJA ZA GERONTOLOGIJO IN MEDGENERACIJSKO SOŽITJE
LETNIK 16 (2013), ŠTEVILKA 1



INŠTITUT ANTONA TRSTENJAKA

KAKOVOSTNA STAROST

letnik 16, številka 1, marec 2013

KAZALO

UVODNIK (Introductory)

- 1 Jože Ramovš

ZNANSTVENI IN STROKOVNI ČLANKI (Scientific and expert articles)

- 3 Martina Starc, Mateja Zabukovec: Zadovoljstvo s svojim življenjem v luči življenjskih sprememb
20 Simona Havlič Touzery: Prastarševstvo v 14 evropskih državah

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE (Review of gerontological literature)

- 33 Lipar Tina: Stigmatizacija demence
35 Maja Rant: Bivalne razmere starih ljudi
37 Jože Ramovš: Socialna kronika življenja v 20. stoletju ob rudniku Zabukovca
40 Tina Lipar: Kaj lahko naredim sam, da bi se staral počasneje?
42 **Drobci iz gerontološke literature** (Tina Lipar, Maja Rant)
47 **Gerontološki dogodki** (Mojca Slana)

GERONTOLOŠKO IZRAZJE (Glossary of gerontology terms)

- 48 Stari starši, prastari starši (Tina Lipar in Jože Ramovš)
48 Zadovoljstvo s svojim življenjem (Jože Ramovš in Tina Lipar)

STAROSTI PRIJAZNA MESTA IN OBČINE (Age-friendly cities and rural communities)

- 50 Starosti prijazen Kostel (Valentin Južnič, Aleš Marolt, Jože Ramovš)

INTERVJU (Interview)

- 52 Za novo solidarnost med generacijami (Vladimir Špidla, Jože Ramovš, Ksenija Saražin Klemenčič)

IZ MEDGENERACIJSKIH PROGRAMOV (Reflections from the intergenerational programmes)

- 62 Delo Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko središče v letu 2012 (Ksenija Ramovš)
67 Medgeneracijsko sodelovanje in skavti (Klara Vidmar)
68 Center starejših Hiša generacij Laško (Petra Šuster)

KLASIKI O STARANJU IN SOŽITJU GENERACIJ (Classics on ageing and good intergenerational relations)

- 70 Babica in vnuk v Proustovem romanu iskanje izgubljenega časa ali učenje tankovestnosti (Maja Sevnik)

Slika na naslovnici: dr. Vladimir Špidla

Zakaj Slovenija zaostaja pri reševanju perečih nalog oskrbovanja onemoglih starih ljudi in pri reševanju svoje demografske krize?

Četrto stoletja zaostajamo za rešitvami, ki so jih uvedle nam primerljive evropske države v razvoju sistemov za dolgotrajno oskrbo onemoglih starih ljudi. Pri reševanju akutno vidnih demografskih problemov slovenskega prebivalstva, vzgoje za medgeneracijsko solidarnost ter pri razvoju sistemov za zdržen narodni in državni razvoj zaostajamo vsaj tri desetletja. Naštejmo nekaj dejstev glede teh zaostankov.

Število rojstev nam je po letu 1980 padlo pod raven demografskega ravnotežja, to je 2,1 otroka na žensko. Mnogi slovenski misleci so tedaj zaman opozarjali na akutno narodno nalogo, da to vprašanje sistematično rešujemo, med njimi Anton Trstenjak, ki je veliko pisal o tem, da je razvojna prednost sorazmerno majhne Slovenije kot države in naroda poskrbeti za kakovost. Slovenski pedagog Franc Pediček (pravkar je izšla o njem znanstvena monografija) je kazal in zagovarjal model celostne vzgoje za odprto prihodnost slovenskega naroda na najbolj občutljivem nacionalnem področju – v vzgojno-izobraževalnih ustanovah; to je delal v času, ko so kratkovidni strokovnjaki in politiki vzgojo metali iz slovenskega šolstva. V letih osamosvajanja slovenske države je vizijo celostne vseživljenjske vzgoje osebnosti kazal v svojih knjigah tudi Janez Svetina, ki je bil ubit v slovenski osamosvojitveni vojni.

Ko pogledamo na naše ožje področje gerontologije, ugotovimo, da smo imeli v 80-ih letih po zaslugi Accettove celotne gerontologije sistem za domsko oskrbo starih ljudi v svetovnem vrhu, in sicer tako strokovno kot organizacijsko. V 90-ih letih je ta razvoj v Evropi naredil največje korake doslej. Težišče javne oskrbe starih ljudi je iz domov za stare ljudi preneslo na pomoč pri oskrbi in negi na domu. Preostali domovi za stare ljudi pa so prehajali iz hotelsko-bolnišničnega modela velikih domov na majhne gospodinjске enote v domačem okolju. V politiki so evropske države v teh letih oblikovale celovite nacionalne sisteme za dolgotrajno oskrbo onemoglih ljudi. Slovenija je vse te razvojne korake prespala. Njena zdravstveno-socialna politika pa je v tem času naredila usodni korak nazaj, ko je ločila resorja za zdravstvo in socialo, medtem ko so evropske države ta dva resorja povezovale. Brez njune povezanosti namreč ni mogoče uvesti učinkovitega sistema za dolgotrajno oskrbo.

Vsi navedeni strokovni in politični problemi se s staranjem prebivalstva zastrujejo. V Sloveniji čakajo na reševanje. Vlade prihajajo z voljo, da bi jih rešile, in odhajajo, ne da bi to storile. Čim večje je malodušje med ljudmi v krajevnih skupnostih in čim hujša je gospodarska kriza, tem težji bodo ti razvojni koraki. So pa nujno potrebni.

Tudi v tej številki *Kakovostne starosti* so prikazani dobri kazalci za pot odprtega razvoja na področju demografskih problemov staranja prebivalstva, oskrbe onemoglih ljudi in vzgoje za *ново solidarnost med generacijami* – če uporabimo besede EU političnega dokumenta. Opozorimo bralca na tri prispevke. Ena od ugotovitev raziskovalnega članka o zadovoljstvu s svojim življenjem je tudi ta, da ljudje bolj obžalujejo opustitve potrebnih dejanj, kakor napake, ki so jih naredili. Zgoraj navedeni problemi v Sloveniji so posledice političnih in strokovnih opustitev. V rubriki *Starosti prijazni kraji* je predstavljena majhna obmejna občina Kostel. Program starosti prijaznih mest in občin je dober okvir, da župani in vodstva krajevnih skupnosti naredijo učinkovite korake na področju aktivnega in zdravega staranja, oskrbe onemoglih in medgeneracijske povezanosti. Brali boste tudi pogovor z dr. Vladimирjem Špidlo – velikim evropskim socialdemokratskim mislecem in uspešnim politikom Evrope na področju demografskih nalog.

KAKOVOSTNA STAROST *GOOD QUALITY OF OLD'AGE*

Revija za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

Izdajatelj in založnik / Publisher

Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje
Resljeva 11, p.p. 4443, 1001 Ljubljana

ISSN 1408 – 869X

UDK: 364.65-053.9

Uredniški odbor / Editors

dr. Jože Ramovš (urednik)

dr. Božidar Voljč (za medicinsko gerontologijo)

Tina Lipar

Uredniški svet / Editorial Advisory Board

prof. dr. Herman Berčič (*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport*)

prof. dr. Vlado Dimovski (*Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta*)

dr. Simona Hvalič Touzery (*Visoka šola za zdravstveno nego Jesenice*)

prof. dr. Zinka Kolarič (*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede*)

prof. dr. Ana Krajnc (*Univerza za tretje življenjsko obdobje*)

Vida Miloševič Arnold (*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo*)

prof. dr. Vid Pečjak (*psiholog in pisatelj*)

mag. Ksenija Ramovš (*Inštitut Antona Trstenjaka*)

prof. dr. Jože Ramovš (*Inštitut Antona Trstenjaka*)

dr. Božidar Voljč (*Inštitut Antona Trstenjaka*)

Mednarodni uredniški svet / International Advisory Board

prof. dr. Mladen Davidovič (*Center for geriatrics, KBC Zvezdara, Beograd, Srbija*)

prof. dr. David Guttmann (*Faculty of Welfare and Health Studies, School of Social Work, University of Haifa, Izrael*)

dr. Andreas Hoff (*Oxford Institute of Ageing, VB*)

dr. Iva Holmerová (*Centre of Gerontology, Češka*)

prof. dr. Ellen L. Idler (*Institute for Health, Health Care Policy and Aging Research, Rutgers University, ZDA*)

dr. Giovanni Lamura (*National Research Centre on Ageing – INRCA, Italija*)

Pregled besedila: Polona Marc

Povzetki člankov so vključeni v naslednjih podatkovnih bazah:

Sociological Abstracts, Social Services Abstracts, Cobiss, EBSCO, ProQuest.

Oblikovanje in priprava za tisk: Salve d.o.o. Ljubljana, Rakovniška 6

Tisk: Itagraf d.o.o. Ljubljana

Cena: letnik 20 €, posamezna številka 6€

Spletna stran: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk-kakovostna-starost-arhiv.asp>

E-pošta: info@inst-antonatrstenjaka.si

Martina Starc, Mateja Zabukovec

Zadovoljstvo s svojim življenjem v luči življenjskih sprememb

POVZETEK

Zadovoljstvo s svojim življenjem je pomembno gibalno življenja. Trstenjak je pred pol stoletja opravil obsežno raziskavo *Ko bi še enkrat živel*. Pri njej je izhajal iz dejstva, da živimo samo enkrat, zato je pomembno, kako živimo. Smisel razmišljanja o tem, v čem bi svoje ravnanje spremenili, če bi še enkrat živeli, je predvsem to, da spremenimo, kar je mogoče spremeniti, in sprejmemo, kar ni. Spreminjanje in sprejemanje lastne zgodovine, ki vključuje občasne obračune preteklih storjenih in opuščeni dejanj, je posebej pomembno za kakovostno in zdravo staranje. Iz tega razloga, pa tudi v želji nadaljevati Trstenjakovo delo na njegovem Inštitutu, smo v nacionalno raziskavo *Potrebe, zmožnosti in stališča prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 let in več*, vključili tudi vprašanja o zadovoljstvu s svojim življenjem in željah po spremembah, če bi bilo to možno. Dve tretjini starejše populacije je zadovoljnih s svojim dosedanjim življenjem, izrazito nezadovoljnih je slabe tri odstotke, dobra četrtnina je delno zadovoljnih. Analiza želenih sprememb je pokazala vsebinske kategorije, ki so podobne tujim raziskavam in deloma primerljive s Trstenjakovo. Kategorija, kjer bi najpogosteje želeli drugačno usmeritev svojega življenja, je na prvem mestu izobrazba, sledijo delo, odnosi in lastni jaz. Potrdilo se je tudi spoznanje, da ljudje bolj omenjajo opustitve dejanj kakor dejanja, ki so jih storili; sredi med njima so želje po tem, da bi bili dejanje storili drugače, kot so ga. Z nezadovoljstvom v življenju pa so bolj povezana dejanja, ki jih želimo spremeniti.

Ključne besede: raziskava 50+, zadovoljstvo z življenjem, življenjske spremembe, kakovost življenja

AVTOR: *Martina Starc* je univerzitetna diplomirana psihologinja, ki je diplomirala s področja vpliva emocij na pozornost in zaznavanje, posveča pa se tudi nevroznanstvenim temam. Na Inštitutu Antona Trstenjaka je zaposlena kot raziskovalka, sodeluje pri pripravi revije *Kakovostna starost* in oblikovanju spletnih strani.

Mateja Zabukovec je socialna delavka. Na Inštitutu Antona Trstenjaka je zaposlena na Mreži medgeneracijskih programov za kakovostno staranje, sodeluje pa tudi v drugih socialno varstvenih programih. Je predsednica Medgeneracijskega društva za kakovostno starost Ljubljana, katerega glavna naloga in pomen je združevanje in povezovanje prostovoljcev ter pomoč pri vzdrževanju njihove prostovoljske kondicije.

ABSTRACT

Satisfaction with life in view of life changes

Life satisfaction is an important life force. Half a century ago Trstenjak's extensive research *If I could live again* stemmed from the fact that we only live once, so it is important how we live. The meaning of thinking about what we would change if we lived again is mostly in changing what can be changed and accepting what cannot be. Changing and accepting one's

own history, which includes occasional dealing with past deeds and omitted acts is particularly important for quality and healthy aging. For this reason, and in keeping with Trstenjak's work at his Institute, several questions regarding satisfaction with their lives and wishes for change, if it was possible were included in a national survey *Needs, abilities and potentials of Slovenian population aged 50 years and over*. Two-thirds of the elderly population is satisfied with their life so far, merely three per cent are dissatisfied while a quarter is partially satisfied. The analysis of desired changes showed content categories that are similar to foreign research and partly comparable with Trstenjak's findings. The categories, where participants would most often want a different life direction are education in the first place, followed by work, relationships and their own self. The finding that more people mention acts of omission as acts of commission is confirmed, with wishes to change particular ways in which deeds were done somewhere in between. Dissatisfaction in life is more associated with acts of commission.

Key words: *research 50+, life satisfaction, life changes, quality of life*

AUTHOR: *Martina Starc is a psychologist who graduated in the field of the influence of emotions on attention and perception. She is also involved in neuroscientific research. She is a researcher at Anton Trstenjak Institute, takes part in the preparation of the journal Good Quality of Old Age and web page design.*

Mateja Zabukovec *is a social worker. At Anton Trstenjak Institute she works on various intergenerational programmes for quality ageing. She is a president of the Intergenerational association for quality ageing Slovenia, which main purpose is to unite and connect volunteers and help them with their work.*

1. UVOD

Zadovoljstvo s svojim življenjem je pomemben dejavnik človekove osebnostne stabilnosti, ta pa je pomemben pogoj za kakovostno, tj. aktivno in zdravo staranje. To je bil osnovni razlog, da smo v raziskavo *Potrebe, zmožnosti in stališča prebivalstva Slovenije starega 50 let in več* vključili vprašanje, koliko so zadovoljni s svojim dosedanjim življenjem, ter vprašanje, ali bi kaj pomembnega spremenili, če bi še enkrat živeli, in kaj bi spremenili.

Drugi razlog za to vprašanje je velika Trstenjakova raziskava o tem. Izčrpno poročilo o njej je leta 1965 izšlo v poljudnoznanstveni monografiji z veliko naklado *Če bi še enkrat živel* (Trstenjak, 1965; navajamo po izdaji 1994). Čeprav se metodologija in populacija naše raziskave in Trstenjakove izpred pol stoletja deloma razlikujeta, je mikavno primerjati tedanje tovrstne izkušnje in stališča ljudi z današnjimi. Trstenjak je pred pol stoletja poslal nad 5000 ljudem vprašalnik o zadovoljstvu s svojim življenjem in o tem, kaj bi želeli, da je v njihovem življenju drugače. Za statistično obdelavo je dobil vrnjenih preko 3300 vprašalnikov. Populacija je zajemala vse starostne skupine od 21. leta dalje, medtem ko smo v naši raziskavi zajeli predstavnike populacije stare 50 let in več. V Trstenjakovi raziskavi so anketirance spraševali o številnih temah kot npr.: *Ali bi hoteli izbrati zopet isti poklic, kakor ga imate sedaj?, Ali bi se hoteli poročiti? (zopet poročiti, z isto osebo, s katero ste bili poročeni sedaj ...), Ali bi hoteli imeti otroke?* Poleg takšnih so bila anketirancem zastavljena tudi vprašanja odprtega tipa kot

npr.: *Kaj v svojem življenju najbolj obžalujete?, V katerih stvareh bi v novem življenju drugače ravnali?, Na kaj bi v novem življenju najbolj pazili?* (str. 24)

Trstenjak je v uvodnih mislih zapisal: *Samo enkrat živimo. To je pretresljivo resno spoznanje za vsakogar: enako za tistega, ki veruje v posmrtno življenje, in za onega, ki ne veruje vanj. Razmišljanje o tem, kaj bi v svojem življenju spremenili in ravnali drugače kot smo, ni izraz utopije ali zavajanje človeka iz stvarnosti v svet sanj in utvar. Takšno razmišljanje je spodbuda, da popravljamo in izboljšamo svoja ravnanja, kolikor je v naši moči* (Trstenjak, 1994, str. 10–11). Iz Trstenjakove knjige je mogoče razbrati, da je bilo odgovarjanje na vprašalnik za mnoge takratne anketirance pravo *pospravljanje in čiščenje lastne notranjosti* (prim. str. 33). Mnogi so mu namreč vrnilo zelo dolge odgovore z zanimivimi življenjskimi zgodbami. Veliko jim je pomenilo, da jih nekdo vpraša za mnenje. Tu gre za zelo očitno razliko z današnjim raziskovanjem, ko se ljudje želijo izogniti številnim vprašalnikom in anketam. Trstenjak je v svoji monografiji zapisal, da mora človek za lastno spoznavanje vedno znova v sebi obuditi svojo osebnostno zavest, delati obračune za svoja dejanja sproti in se presojojoče vračati v svojo preteklost. To je pomembno za ohranjanje življenjskega ravnotežja, saj človek raste predvsem iz lastne zgodovine, zato je potrebno uravnavanje v pravo smer, če se človek od nje oddalji. Pri tem doda, da človek najbolj raste predvsem iz grenkih življenjskih izkušenj (str. 16), s svojim ravnanjem pa izraža veliko željo po popravljanju in dopolnjevanju, izboljševanju in poglobljanju, hkrati pa tudi po iskanju novih, še neprehojenih poti (str. 20).

V tujini se novejšje psihološke raziskave v povezavi s spremembami življenja osredotočajo predvsem na čustvi obžalovanja in razočaranja (Connolly in Zeelenberg, 2002). Pri tem izhajajo iz dejstva, da je sprejetje odločitve, ne glede na vsebino, lahko intenzivna emocionalna izkušnja. Zgodnje študije Kahnemana in Tverskyja (po Connolly in Zeelenberg, 2002), v katerih so udeležence spraševali, kakšna čustva bi po njihovem doživljali v določenih hipotetičnih situacijah, so ugotovile, da udeleženci predpostavljajo, da bi več obžalovanja doživljali ob neugodnih stanjih, do katerih je pripeljalo neko njihovo dejanje, v primerjavi z neugodnimi stanji, do katerih je prišlo, ker so se odločili, da ne bodo ukrepali.

Nasprotno pa so druge študije pokazale, da se retrospektivno obžalovanje, torej tisto, ki ga posamezniki čutijo, ko se spominjajo poteka svojega življenja, pogosteje nanaša na opustitve kot na dejanja. Raziskovalci so to razlagali s časovnim potekom obžalovanja, v katerem kratkoročno bolj obžalujemo dejanja, dolgoročno pa opustitve (Gilovich in Medvec, 1995).

Metaštudija enajstih študij obžalovanja (Roese in Summerville, 2005) je pokazala, da je šest največjih obžalovanj v življenju osredotočenih na izobraževanje, kariero, romantična razmerja, starševstvo, jaz in prosti čas. V nedavni reprezentativni raziskavi obžalovanja pri Američanih (Morrison in Roese, 2011) pa so ugotovili največ obžalovanja na področjih romantičnih razmerij, družine, izobraževanja, kariere, financ, starševstva in zdravja. V omejenih raziskavah so bili vključeni odrasli vseh starosti, ne le starejši. Za slednje sta Wrosch in Heckhausen (2002) ugotovila, da le redko poročajo o obžalovanjih, ki bi se nanašala na osebno aktivnost. Ker naraščajoča starost prinaša tudi zmanjšane možnosti za drastične spremembe v življenju, obžalovanja, ki so v mlajših letih predvsem uperjena vase, postanejo bolj nevtralna oz. usmerjena k dejanjem drugih.

V naši raziskavi nas je na področju življenjskih sprememb zanimalo predvsem, na katerih področjih se pojavlja največ želja po spremembi v starejši populaciji, kako se te želje

povezujejo z demografskimi spremenljivkami, kot sta spol in starost, ter z življenjskim zadovoljstvom. Zanimalo nas je tudi, ali se več želja nanaša na spremembo dejanj ali na spremembo opustitev dejanj.

2. METODA

2.1. RAZISKAVA IN VZOREC

Podatki, predstavljeni v članku, so del obsežne raziskave *Potrebe, zmožnosti in stališča starejših ljudi v Sloveniji*. Populacija raziskave so bili prebivalci Slovenije, ki so bili 1. maja 2009 stari 50 let in več, torej rojeni pred letom 1960. Povprečna starost anketiranih je bila 66,03 leta (moški 64,70 in ženske 66,95). Najmlajši obeh spolov so bili stari 50 let, najstarejši moški 91 let, najstarejša ženska 98 let. Podatki so bili pridobljeni z osebno anketo na terenu, od reprezentativnega vzorca 1800 smo uspešno zajeli 1047 ljudi. Podrobnejša predstavitev raziskave ter podatki o sestavi vzorca in anketiranju so na voljo v posebnem članku (Ramovš, 2011), zato jih na tem mestu ne bomo ponavljali.

2.2. VPRAŠANJA

V nadaljevanju bomo podrobneje predstavili analizo vprašanj iz ankete, ki se nanašajo na spremembe in zadovoljstvo z življenjem. Šlo je za vprašanja zaprtega tipa *Kako gledate na svoje dosedanje življenje?* s tremi možnostmi odgovora (*S svojim dosedanjim življenjem sem: zadovoljen, napol zadovoljen napol nezadovoljen, nezadovoljen*) ter *Če bi še enkrat živeli, ali bi kaj pomembnega v svojem življenju spremenili ali ravnali drugače kot ste?* z možnostma *Da* ali *Ne*, v prvem primeru je bilo dodatno odprto podvprašanje *Kaj?*

3. REZULTATI IN RAZPRAVA

3.1. SVOJEMU DOSEDANJEMU ŽIVLJENJU IZREKAJO DA

Pri vprašanju *Kako gledate na svoje dosedanje življenje?* so bile anketirancem na voljo tri možnosti, med katerimi so izbirali na naslednji način (Tabela 1):

Tabela 1: *Kako gledate na svoje dosedanje življenje?*

1. s svojim dosedanjim življenjem sem zadovoljen	66,3 %
2. s svojim dosedanjim življenjem sem napol zadovoljen napol nezadovoljen	25,5 %
3. s svojim dosedanjim življenjem sem nezadovoljen	2,9 %

Vir: Inštitut Antona Trstenjaka, 2010; Na vprašanje od celotnega števila anketirancev (N = 1047) ni odgovorilo 56 anketirancev, to je 5,3 %.

Ti podatki enoumno govorijo, da velika večina slovenskih prebivalcev, ki so stari 50 let in več, izreka svojemu dosedanjemu življenju DA. Nihče verjetno ni povsem zadovoljen z vsemi podrobnostmi v svojem življenju, vendar pa jih je dve tretjini izbralo jasno stališče:

sem zadovoljen. Teh je triindvajsetkrat več od onih, ki so izbrali nasprotno stališče: *sem nezadovoljen*. Če beremo žolčno nezadovoljstvo v časopisnih pismih bralcev ali poslušamo vsakdanje tarnanje in kritiziranje ljudi, dobimo vtis, da je pri nas nezadovoljstvo ljudi na robu zdržljivosti. Slika stanja ob naših raziskovalnih podatkih je povsem drugačna. Resda gre tukaj za zadovoljstvo z lastnim dosedanjim življenjem, pri obtoževanju in tarnanju pa za nezadovoljstvo z drugimi, zlasti z državo, družbo, vodstvom, politiko, gospodarstvom ipd. Dvoje pa je mogoče reči v spodbudno pritrjevanje gornjim podatkom, ki kažejo na optimizem glede staranja te generacije: 1. nezadovoljstvo z okolico še zdaleč ni tako globoka gnojna rana v človeku, kakor je nezadovoljstvo s svojim življenjem, in 2. nerganje na družbo in državo je lahko deloma tudi *folklora* v javnem komuniciranju ljudi. Zato lahko razlagamo odgovore starejše generacije na vprašanje o zadovoljstvu s svojim dosedanjim življenjem kot izraz *kljubovalne moči duha*, ki jo je odkril Viktor Frankl, jo v skrajno hudih življenjskih razmerah uresničil v lastnem življenju in opisal v svetovno znani knjigi *Kljub vsemu rečem življenju DA* (Frankl, 1992).

Grobo primerjavo bi lahko naredili med tem vprašanjem in vprašanjem iz Trstenjakove raziskave: *Ali so se vam izpolnili življenjski načrti?* Odgovore anketirancev, ki so bili starejši od 50 let, navajamo v Tabeli 2 (celotna izvirna tabela zajema vso raziskano populacijo, to je od 21. leta naprej).

Tabela 2: *Ali so se vam izpolnili življenjski načrti?*

	51-60 let v %	61-70 let v %	71-80 let v %	81-90 let v %
1. Da	17,0	18,1	22,8	32,6
3. Ne	23,0	19,9	21,3	13,0
2. Delno	60,0	62,0	55,9	54,4

Vir: Trstenjak A. (1994). *Če bi še enkrat živel*, str. 141.

Njegovo in naše vprašanje sta bili različni, med raziskavama je preteklo pol stoletja. Kolikor pa poizkušamo med njima potegniti vzporednico, vidimo, da je zadovoljstvo z dosedanjim življenjem v naši raziskavi višje kot izpolnjeni življenjski načrti v Trstenjakovi. Razloge za razliko lahko iščemo v dejstvu, da neizpolnjeni življenjski načrti ne pomenijo nujno tudi nezadovoljstva z življenjem, v tem, da so ljudje danes, ko lahko bolj svobodno izbirajo izobrazbo, poklic, partnerja itd., bolj zadovoljni s svojim življenjem ipd.

3.2. ČE BI ŠE ENKRAT ŽIVEL ...

Udeležencem smo zastavili tudi vprašanje *Če bi še enkrat živel, ali bi kaj pomembnega v svojem življenju spremenili ali ravnali drugače kot ste?*; nanj so lahko odgovorili z da ali ne. Tistim, ki so odgovorili z »da«, je bilo zastavljeno še podvprašanje *Kaj?* tj. kaj pomembnega bi v svojem življenju spremenili.

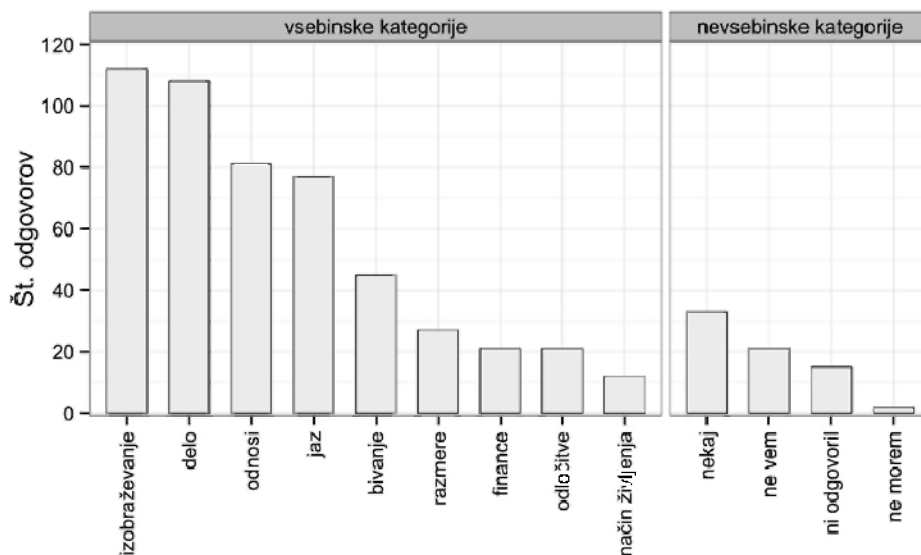
Od 1047 udeležencev (432 moških in 615 žensk), jih je 51,4 % odgovorilo, da v svojem življenju ne bi spremenili ničesar pomembnega. 43,1 % bi kaj spremenilo, 5,5 % je manjkajočih ali neveljavnih odgovorov. Ženske so v primerjavi z moškimi v nekoliko večjem deležu odgovarjale, da bi v življenju kaj spremenile (44,6 % proti 40,7 %), vendar ta razlika ni statistično pomembna ($\chi^2(1, N=988)=1,78, p=0,182$). Verjetnost, odgovora »da« nekoliko

upada s starostjo, kar potrjuje tudi logistična regresija ($z=-2,48, p=0,013$). V poznih srednjih letih (50–65 let) pritrtilno odgovarja 48,1 % udeležencev, v zgodnji starosti (66–75 let) 42,5 % udeležencev, v srednji starosti (76–85 let) 42,3 % udeležencev in v pozni starosti (nad 86 let) 36,4 % udeležencev. To morda do neke mere kaže na to, da z naraščajočo starostjo, ko je časa za spremembe vse manj, ljudje bolj razmišljajo v smeri sprejemanja preteklega življenja in ne več toliko o spremembah (Wrosch in Heckhausen, 2002).

Na tem mestu je zanimiva primerjava s Trstenjakovo raziskavo. V njej je kar 93,4 % anketirancev navajalo, da bi v življenju drugače ravnali, če bi mogli še enkrat živeti, samo 6,6 % bi jih ravnalo enako. Mogoče je, da so ljudje glede na današnjo svobodo in možnost izbire v primerjavi s preteklostjo res toliko bolj zadovoljni s svojim ravnanjem, da v življenju ne bi nič pomembnega spremenili. Dejstvo pa je tudi, da so vprašalnik Trstenjakove raziskave anketiranci reševali osebno in večinoma zelo poglobljeno, njihovi odgovori so bili dolgi in temeljiti. Danes je v poplavi raznih vprašalnikov in anket večini ljudi odveč odgovarjati na vprašanja. Dodaten dejavnik je morda tudi prisotnost neznanega anketarja, kateremu je težko odgovarjati na tako intimna življenjska vprašanja.

Udeležence, ki so v naši raziskavi odgovorili, da bi v svojem življenju, če bi živeli še enkrat, kaj pomembnega spremenili ali ravnali drugače ($N=451$), smo prosili, da povedo tudi, kaj bi spremenili. Odgovore smo razporedili v devet glavnih vsebinskih kategorij. Odgovore, ki so bili presplošni, da bi jih bilo mogoče vsebinsko razvrstiti, pa smo razvrstili v štiri nevsebinske kategorije. Od udeležencev, ki bi kaj spremenili, jih 15 (3,3 %) ni odgovorilo, kaj bi spremenili, 74,7 % odgovorov smo uvrstili v eno kategorijo, 18,0 % v dve, 2,9 % pa v tri kategorije. Štirje odgovori so bili uvrščeni v štiri kategorije, eden pa v pet. Slika 1 prikazuje kategorije sprememb.

Slika 1. Kategorije odgovorov na vprašanje »Kaj bi želeli spremeniti?«



Vir: Inštitut Antona Trstenjaka, 2010, N udeležencev = 451, N odgovorov = 575

3.3. VSEBINSKE KATEGORIJE

V nadaljevanju besedila so navedeni odstotni deleži udeležencev, ki so navedli, da bi v življenju kaj pomembnega spremenili.

Največ, okoli petina (19,5 %) udeležencev, ki bi v življenju kaj spremenili, je navedlo spremembo v **izobraževanju**. Tu so zbrani vsi odgovori, v katerih so udeleženci navajali spremembo v *šolanju, šoli, izobrazbi, študiju, izobraževanju, učenju*.

Večina (17,6 %) bi jih želela več, višjo, boljšo izobrazbo (*Dokončala bi študij., Bolj bi se šolala., Učil bi se za boljšo izobrazbo.*). Nekaj bi jih želelo drugačno izobrazbo (1,6 % oz. 9 udeležencev; *V štartu bi se vpisala v drugo šolo., Mogoče bi šel študirat medicino.*). Šest jih je navedlo dodatna izobraževanja, kot so šoferski izpit, jeziki, neformalna izobraževanja. Dva udeleženca pa sta navedla, da bi se učila manj (*V šolo ne bi hodil.*).

Druga pomembna kategorija, na katero se je nanašala petina odgovorov (18,8 %), je **delo**. Tu so zbrani odgovori, v katerih so udeleženci navajali spremembo v *poklicu, službi, zaposlitvi, delovnem mestu ali delu* na splošno. 6,6 % bi jih menjalo **poklic** (*Če bi imela možnost, bi šla za učiteljico., Bil bi električar, ne pa ključavničar.*). 4,7 % omenja **službo**, bodisi drugo ali da bi jo radi imeli (*Zamenjala bi službo., Šla bi v službo.*). 3,3 % bi jih želelo v življenju **delati manj**, 1,3 % pa **več** (*Manj bi delala gospodinjskih del., Da bi manj delal in imel več prostega časa., Bi bila še bolj pridna.*). 2,1 % oz. 11 udeležencev omenja delo na **kmetiji**; vsi razen enega si ne bi želeli več ukvarjati s kmetijstvom (*Nikoli več se ne bi s kmetijstvom ukvarjal., Manj bi se ukvarjala s kmetijstvom, ker to ni perspektivno., Rada bi več delala na kmetiji.*).

Naslednja pomembna kategorija so **odnosi**, kjer bi si spremembo želelo 14,1 % udeležencev. Sem smo uvrščali odgovore udeležencev, ki so omenjali *poroko, moža, partnerja, družino, otroke, vzgojo, ženo, bližnje, družbo, družabnost, prijatelje*. 7,6 % udeležencev si želi spremembo v **poroki** oz. **partnerju**. Osemnajst (3,1 %) se jih ne bi poročilo, pet bi se jih poročilo oz. ponovno poročilo (*Našel bi si ženo., Ponovno bi se poročila po smrti moža.*). Petnajst udeležencev (2,6 %) bi si izbralo drugega partnerja (*Izbrala bi si drugega moža., Našel bi si pravo žensko.*). Pet bi se jih poročilo kasneje, ena udeleženka pa prej (*Ne bi se tako mlada poročila., Prej bi se poročila, koje prišel prvi, pa sem mislila, da mora priti princ na belem konju.*). Trinajst oz. 2,3 % odgovorov se je nanašalo na **otroke**: da bi jih imeli več, manj, kasneje, ali pa bi imeli spremenili odnos do njih oz. njihovo vzgojo (*Če bi imela to znanje in videnje, bi pri vzgoji svojih otrok marsikaj drugače naredila.*). Drugi odgovori (24) so se nanašali na spremembo v **družbi** (6 odgovorov), uporabi **časa** (6), **partnerstvu** (5), **družini** (4), odnosu do **staršev** (2) ali **odnosom** na splošno (1) (*Bila bi bolj družabna., Sklepal bi nova prijateljstva., Več bi bil z družino., Otrokom bi se bolj posvetila, ko so bili še manjši, seje pa zmeraj nekam mudilo., Ne bi ostala z zdajšnjim možem le zaradi materialne koristi., Partnerski odnos bi poskušala izpiliti pred skupnim življenjem., Imel bi družino., Toplejši odnos do mame in očeta., Odnos do bližnjih.*).

Nekoliko bolj kompleksna kategorija so spremembe, ki smo jih povzeli z izrazom **jaz** (13,4 %). Gre za več različnih tem, ki pa jim je skupno to, da bi si ljudje želeli, da bi se postavili bolj v ospredje, se bolj uveljavili, si več privoščili ... Uporabljali so izraze kot so *paziti nase, skrbeti zase, si vzeti čas zase, se ne podrežati drugim, biti odločen, samozavesten, se ne sekirati, misliti nase, biti samostojen, uživati, vztrajati, si kdaj privoščiti, zaupati intuiciji, imeti močnejši karakter, se najti, biti neodvisen, odgovoren, se samostojno odločati, poslušati*

sebe, se posvetiti sebi, premagovati strah, pozitivni egoizem, sprejemanje lastnih odločitev, stati za svojim, si upati, uresničiti želje, se uveljaviti, tvegati, živeti življenje. 3,5 % odgovorov se nanaša na **zdravje** (*Bolj bi pazila na zdravje, kot sem nekoč.*). 3,1 % odgovorov se nanaša na **pogum** oz. njegovo nasprotje **podrejanje** (*Da bi znala premagovati strah., Bolj stati za svojimi odločitvami, mišljenji., Se ne bi toliko podrejala željam in zahtevam drugih.*). 2,3 % bi si želelo, da bi si **privoščilo** več stvari. (*Več bi si privoščila., Ne bi bila toliko doma.*). 1,9 % bi bolj **skrbelo zase** (*Samega sebe bi spremenil, malo bolj bi poskrbel zase.*). 1,4 % (8 odgovorov) bi želelo spremeniti kako svojo **lastnost** (*Malo bolj odgovoren bi bil., Bolj potrpežljiv bi bil v čakanju na uvide.*). 1,2 % (7) bi **manj skrbelo** (*Ne bi se toliko sekirala.*).

Naslednja kategorija, **bivanje**, se nanaša na ureditev bivališča, bodisi v hiši bodisi v stanovanju, na gradnjo doma, na sobivanje s starši. Sem smo uvrstili 7,8 % odgovorov. 3,0 % odgovorov se nanaša na **gradnjo** hiše, pri čemer se 10 odgovorov nanaša na spremembe pri načinu gradnje, 7 udeležencev pa hiše ne bi več gradilo (*Ne bi več tako visoke hiše naredila – vhoda in stopnišče., Ne bi gradila hiše, varčevala, ampak le uživala.*). Enajst odgovorov (1,91 %) se nanaša na **sobivanje**. Udeleženci so tu odgovarjali, da bi živeli na svojem (6 odgovorov) oz. da ne bi živeli s svojimi starši ali tasti (5) (*Družino bi si ustvarili ne na domačiji s svojimi starši, ampak nekje na svojem.*). Deset odgovorov (1,74 %) se nanaša na spremembo v **kraju** bivanja (*Odselil bi se iz Slovenije., Ne bi se mučil z življenjem v hribih, šel bi živet drugam.*), sedem pa na spremembo v **bivališču**. Od teh bi si štirje zgradili hišo, trije pa bi raje živeli v stanovanju (*Numesto stanovanja bi kupila hišo., Bi si ustvaril svoj dom (lastna hiša); družinskega doma otroci nimajo, kamor bi se vračali.*).

4,7 % odgovorov se nanaša na spremembo v **razmerah**. Sem smo uvrstili odgovore, ki so se nanašali na stvari, na katere udeleženci v večji meri niso mogli vplivati, ker je šlo za nespremenljive **okoliščine** šolanja, dela, državnega sistema (2,61 %) ali pa za nesrečne **dogodke** (1,74 %), kot sta bolezen in smrt (*Da me življenje ne bi tako prizadelo., Moža ne bi rada tako hitro izgubila., Da bi živela v boljših življenjskih razmerah, da bi se lahko izobraževala., Da ne bi bil v komunizmu.*).

3,7 % odgovorov se nanaša na ravnanje s **financami**. Pet udeležencev bi želelo imeti več denarja, po štirje pa bi si radi kaj kupili, bi želeli biti bolj organizirani ali bi bolj varčevali za pokojnino. Ostali odgovori se nanašajo na prodajo stanovanja, revščino, varčevanje in zapravljanje (*Izbral bi si kakšen bolj pameten poklic, da bi bilo več denarja., Mogoče kaj kupil, kar sedaj nimam., Finančno osnovo bi si zagotovil, da mi ne bi bilo treba na stara leta toliko delati., Manj bi zapravljaj.*).

Prav tako se 3,7 % odgovorov nanaša na **odločitve**, ki so jih sprejeli anketiranci. Večina odgovorov (12) se nanaša na odločitve na splošno ali na neko konkretno odločitev, osem na pametnejše odločanje, eden pa na boljše izkoriščanje časa (*Ne vem, bi se drugače odločala, ko prideš v leta, drugače razmišljaš., Nikoli ne bi svojega imetja prijavil državi., V mladosti bi bil bolj pameten.*).

Zadnja vsebinska kategorija je **način življenja**, kamor se uvršča 12 oz. 2,1 % odgovorov (*Drug način življenja, marsikaj bi obrnil.*).

V Trstenjakovi raziskavi sta dve vprašanji blizu našemu. Prvo je *Kaj v svojem življenju najbolj obžalujete?* Anketiranci so najpogosteje odgovorili, *da niso študirali* (15,8 %), sledijo *mladostne zablode* (13,2 %), *smrt svojcev* (6,0 %), *da so se poročili* (4,3 %), *da so se prepozno*

poročili (2,1 %), da so se prežgodaj poročili (1,6 %), prepire in krivice (1,1 %). Kot zanimivost lahko omenimo signifikantno razliko med spoloma: kar 7 % žensk je navajalo, da jim je žal, da so se sploh poročile, medtem, ko je bilo tega mnenja le 1,8 % moških. Glede na število razvezanih zakonov obžalovanja v povezavi s poroko niti niso tako pogosta, kot bi morda pričakovali. Iz odgovorov dobre polovice anketirancev ni mogoče ugotoviti nič konkretnega: kar 33,2 % jih je navedlo različne odgovore, ki so umeščeni v kategorijo *razno*, 11,4 % *ne vem* in 8,0 % *ničesar* (prim. Trstenjak, 1994, str. 152). Med odgovori na to vprašanje navaja Trstenjak mnogo čustveno zelo globokih, pogosto travmatičnih izpovedi ljudi o zapravljeni mladosti in napačnih odločitvah, ki so jim uničile življenje.

Še boljše primerjavo med našo in Trstenjakovo raziskavo nam dajo odgovori na vprašanje *V čem bi drugače ravnali?* Približno 25 % anketirancev je odgovorilo, *ne vem*, v čem bi ravnali drugače. Ostali so se natančno opredelili, v čem bi spremenili svoje ravnanje. Odgovori so bili v glavnih kategorijah zelo primerljivi z našo raziskavo: 15,8 % anketirancev bi želelo pridobiti *višjo izobrazbo*, 11,8 % pa bi jih želelo opravljati *drug poklic*. Na tretjem mestu je bilo z 9,2 % *versko življenje*, ki pa v naši raziskavi ni bilo med pogostimi odgovori. Kot smo že dejali, bi jih 6,6 % ravnalo *enako*, 31,4 % pa je bilo tako razpršenih odgovorov, da jih je Trstenjak razvrstil v kategorijo *razno* (prim. Trstenjak, 1994, str. 182).

Za našo raziskavo je zanimiv tudi pregled odgovorov na vprašanje *Na kaj bi najbolj pazili?*, kar se nanaša na odločilno vrednoto v življenju, ki pa jo človek po daljših življenjskih izkušnjah tudi spremeni (Trstenjak, 1994, str. 191). Odgovori v Trstenjakovi raziskavi se torej nanašajo na glavno smer življenja in so bili naslednji (Tabela 3).

Tabela 3: Na kaj bi najbolj pazili?

	Moški %	Ženske %	Skupaj %
Versko življenje	7,7	9,9	9,0
Čistost (zdržnost) pred zakonom	11,2	13,0	12,2
Izbira partnerja	11,5	13,8	12,8
Vzgoja otrok	5,9	11,7	9,2
Zdravje	28,3	20,6	23,9
Harmonija v zakonu	14,4	13,1	13,7
Razno	11,6	8,9	10,0
Ne vem	9,4	9,0	9,2
Skupaj	100	100	100

Vir: Trstenjak A. (1994). Če bi še enkrat živel, str. 193.

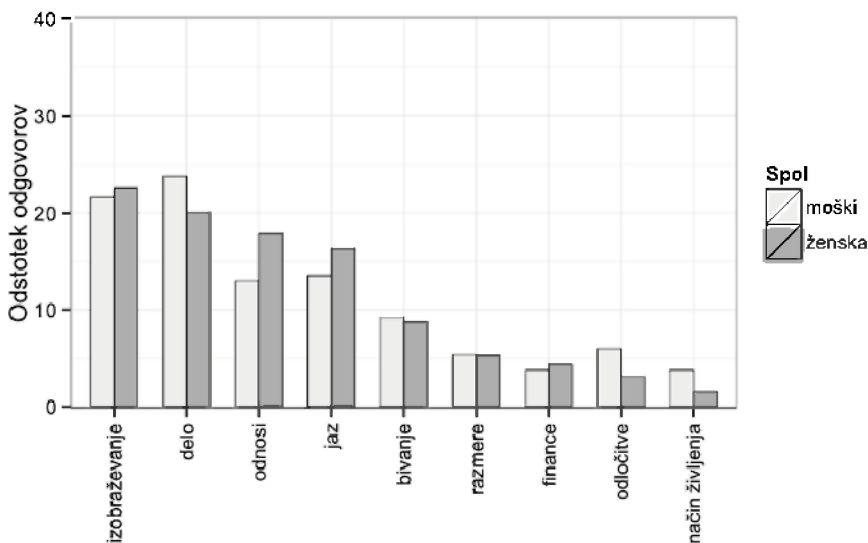
3.4. NEVSEBINSKE KATEGORIJE

V naši raziskavi je bilo kar nekaj odgovorov (12,3 %) presplošnih, da bi jih lahko razvrstili glede na njihovo vsebino. 5,7 % odgovorov omenja le, da bi spremenili *nekaj*, marsikaj, dosti, veliko, vse. 3,7 % je odgovorov *ne vem*, 2,6 % udeležencev ni odgovorilo, en udeleženec pa je odgovoril, da življenja tako ali tako ne more spremeniti.

3.5. RAZLIKE MED SPOLOMA

Ob primerjanju področij sprememb se glede na spol pokaže nekaj razlik, ki pa niso statistično pomembne ($\chi^2(8, N=504)=7,91, p=0,443$). Ženske bi v večjem odstotku spremenile svojo *izobrazbo* (22,5 proti 21,6 %), moški pa *delo* (23,8 proti 20,0 %). Ženske prav tako pogosteje navajajo spremembe v *odnosih* (17,8 % proti 13,0 %) in na področju *jaza* (16,3 % proti 13,5 %), moški večkrat omenjajo *odločitve* (5,9 % proti 3,1 %) in *način življenja* (3,8 % proti 1,6 %). (Slika 2)

Slika 2. Kategorije odgovorov na vprašanje »Kaj bi želeli spremeniti?« – razlike med spoloma



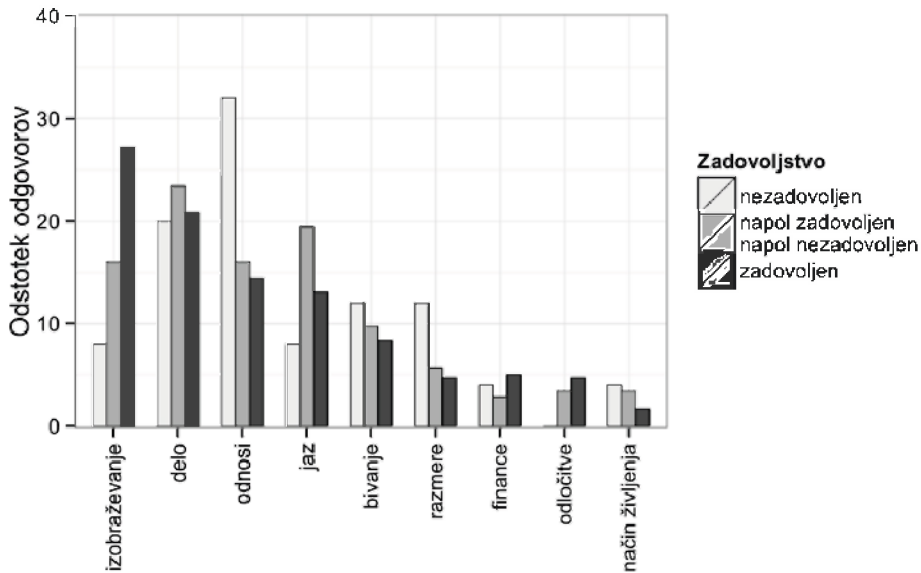
Vir: Inštitut Antona Trstenjaka, 2010, N moški = 176, N ženske = 275; ženske so v povprečju navajale več odgovorov (1,3 proti 1,2) – 360 odgovorov se nanaša na ženske, 215 na moške.

3.6. ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM IN ŽIVLJENJSKE SPREMEMBE

Med udeleženci, ki so na vprašanje *Kako gledate sedaj na svoje dosedanje življenje?* odgovorili, da so s svojim dosedanjim življenjem zadovoljni, je 62,2 % takšnih, ki ne bi v svojem življenju ničesar spremenili. 37,2 % pa bi si jih želelo spremenbe. Slika je pri tistih, ki so napol zadovoljni in napol nezadovoljni, ravno obratna, 61,4 % bi kaj spremenilo, 36,3 % pa ne. Med nezadovoljnimi je 80 % takih, ki bi kaj spremenili, 16,7 % pa takih, ki ne bi spremenili ničesar; to je sicer samo pet ljudi, toda ti kažejo zelo nevarno sliko povsem zagrenjenega, rezigniranega in malodušnega človeka. Tu tudi nekoliko večji odstotek udeležencev ni želel odgovoriti na vprašanje (3,3 % nezadovoljnih). Zadovoljstvo je statistično pomembno povezano z željo po spremembi ($r=0,26, t(997)=8,42, p<0,001$). Tisti, ki bi v življenju radi nekaj spremenili, so torej v povprečju nekoliko manj zadovoljni s svojim življenjem.

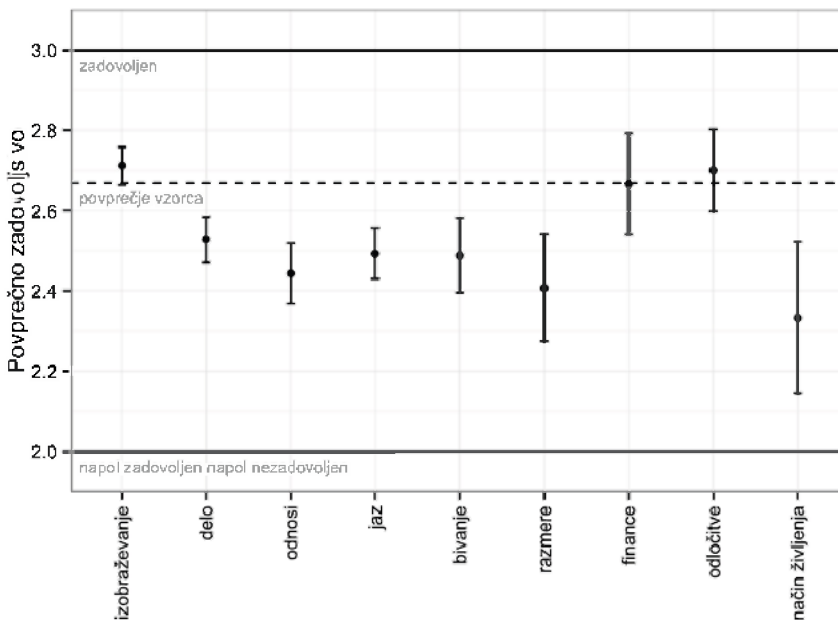
Na sliki 3 prikazujemo porazdelitev sprememb po kategorijah glede na zadovoljstvo z življenjem. Zadovoljni odstopajo pri kategoriji *izobraževanje* (27,2 proti 8,0 in 16,0 %). Delno zadovoljni odstopajo pri *delu* (23,4 proti 20,0 in 20,8 %) in *jazu* (19,4 proti 8,0 in 13,1 %). Nezadovoljni najbolj izstopajo pri kategoriji *odnosi* (32,0 proti 14,4 in 16,0 %), pa tudi pri *bivanju* (12,0 proti 8,4 in 9,7 %) in *razmerah* (12,0 proti 4,7 in 5,7 %).

Slika 3. Kdaj bi v življenju spremenili zadovoljni in kdaj nezadovoljni – porazdelitev odgovorov po kategorijah sprememb glede na zadovoljstvo z življenjem



Vir: Inštitut Antona Trsterljaka, 2010, N zadovoljni = 258 posameznikov in 298 odgovorov, N napol zadovoljni napol nezadovoljni = 164 p. in 175 o., N nezadovoljni = 24 p. in 25 o.

Slika 4. Povprečno zadovoljstvo posameznikov, ki so poddajali odgovore znotraj posamezne kategorije sprememb



Vir: Inštitut Antona Trsterljaka, 2010. Ročaji prikazujejo standardno napako aritmetične sredine. Črtna črta prikazuje povprečno zadovoljstvo v celotnem vzorcu udeležencev (N=991).

Slika 4 prikazuje povprečno zadovoljstvo posameznikov, ki si želijo spremembe pri posamezni kategoriji. Za orientacijo je prikazana tudi aritmetična sredina zadovoljstva v celotnem vzorcu, torej tako pri tistih, ki bi želeli kaj spremeniti, kot tudi pri tistih, ki tega ne bi želeli. Želja po spremembi je povezana z zadovoljstvom, saj se v primerjavi s celotnim vzorcem v tej skupini pojavlja manj zadovoljnih ter več nezadovoljnih in delno zadovoljnih udeležencev. V večini kategorij je zadovoljstvo nižje od povprečnega, izjema so le kategorije *izobraževanje*, *finance* in *odločitve*. Najnižje zadovoljstvo je v kategorijah *način življenja*, *razmere* in *odnosi*.

3.7. DEJANJA IN OPUSTITVE DEJANJ

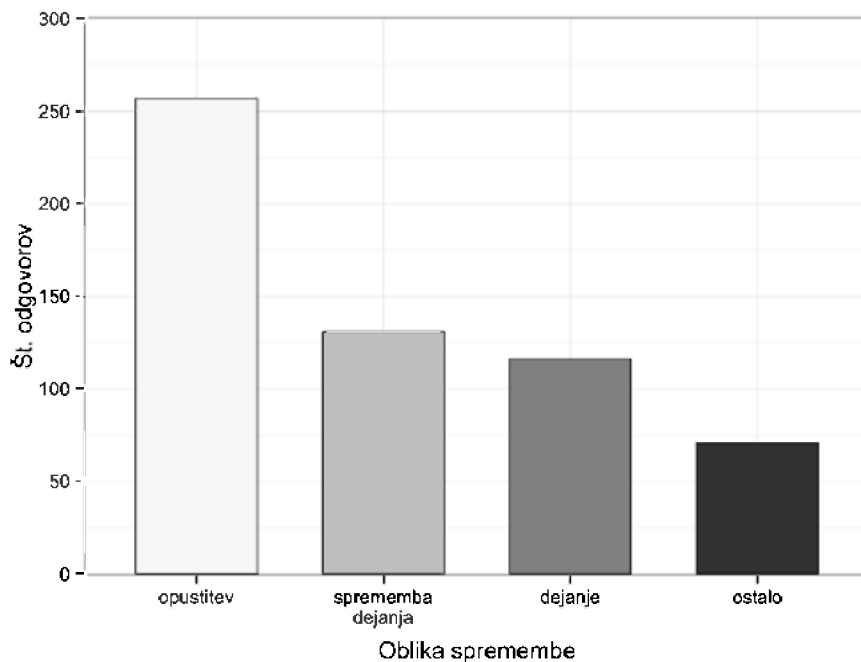
V splošni kulturi lahko pogosto zasledimo prepričanje, da je obžalovanje za dobro, ki ga nismo storili, hujše od obžalovanja stvari, ki smo jih storili napak. Življenjski nasvet, ki iz tega sledi, je, da se je v trenutkih dvoma bolje odločiti za neko stvar kot proti njej. Zato nas je zanimalo, ali se ta ljudska izkušnja potrjuje v naših raziskovalnih podatkih.

V ponovni kategorizaciji odgovorov na vprašanje, kaj bi v življenju spremenili, smo odgovore ločili glede na to, ali se nanašajo na spreminjanje dejanj ali na spreminjanje opustitev dejanj. Nekdo, ki želi spremeniti nekaj, kar je opustil, torej pravi: »*V svojem življenju sem nekaj hotel storiti, vendar nisem; če bi še enkrat živel, bi to naredil.*« Nasprotno pa nekdo, ki želi spremeniti dejanje, pravi: »*V svojem življenju sem nekaj storil, vendar bi bilo bolje, če ne bi. Če bi še enkrat živel, tega ne bi storil.*« Obstajajo pa tudi odgovori, ki so nekje vmes, kjer ljudje ne želijo spremeniti dejanja samega, pač pa določene stvari v zvezi z njim; pravijo torej: »*Nekaj sem storil, vendar na napačen način. Če bi še enkrat živel, bi to naredil drugače.*« Taki ljudje si torej želijo, da bi nekaj lahko spremenili v določenih podrobnostih, ne pa, da dejanja ne bi storili. Poleg teh treh kategorij smo nekatere odgovore razvrstili tudi v kategorijo »ostalo«, gre za odgovore, ki so presplošni, da bi jih bilo mogoče smiselno uvrstiti v navedene tri kategorije, npr. *Marsikaj bi spremenil* ali *Ne vem*.

Največ, 44,7 % odgovorov, se nanaša na opustitve. Sledi sprememba dejanja z 22,8 %, nato dejanje z 20,2 % in ostalo, 12,3 %. Podatki torej potrjujejo, da ljudje ob vprašanju, kaj bi v življenju spremenili, če bi lahko še enkrat živeli, najpogosteje pomislijo na kako stvar, ki so si jo nekoč želeli ali po njej hrepeneli, pa se iz različnih razlogov niso odločili ali prizadevali zanjo. Manj pa se spominjajo stvari, ki so jih storili, pa bi se jim zdelo, da bi bilo bolje, da jih ne bi. Katere so te stvari?

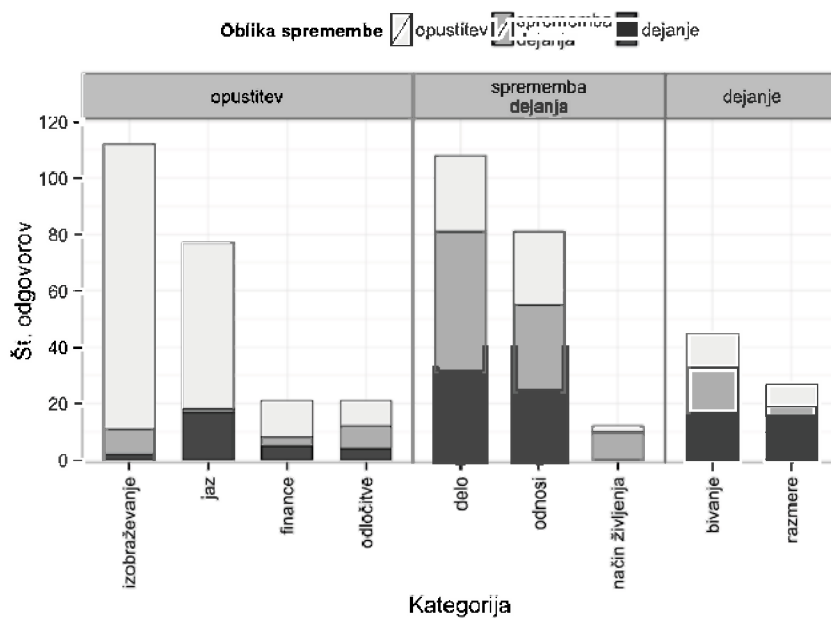
Slika 6 prikazuje odgovore porazdeljene tako po kategorijah kot po obliki spremembe. Večinoma so se v vseh vsebinskih kategorijah pojavljali odgovori vseh vrst. Ljudje bi npr. na področju dela želeli spremeniti tako dejanje (*Manj bi se ukvarjala s kmetijstvom, ker to ni perspektivno*) kot opustitev dejanja (*Zaposlila bi se, ko sem bila mlada*) ali pa bi spremenili dejanje (*Bil bi električar, ne pa ključavničar*). Pri tem so določene vsebinske kategorije pri posamezni obliki spremembe bolj ali manj zastopane. Vsak od okvirčkov na sliki združuje tiste kategorije, v katerih največ odgovorov pripade posamezni obliki spremembe.

Slika 5. Kaj bi spremenili v življenju glede na obliko spremembe



Vir: Inštitut Antona Trstenjaka, 2010.

Slika 6. Kaj bi spremenili v življenju glede na kategorijo in obliko spremembe



Vir: Inštitut Antona Trstenjaka, 2010. V posameznem okvirčku so prikazane kategorije, v katerih prevladujejo odgovori posamezne oblike spremembe.

3.7.1. Opustitve

V prvem okvirčku so prikazane kategorije, pri katerih se največ odgovorov nanaša na opustitve dejanj. Tlake kategorije so izobraževanje, jaz, finance in odločitve. Sploh pri izobraževanju prevladujejo odgovori, ki se nanašajo na opustitev: torej pomanjkanje ali nedokončanje izobraževanja. Večina udeležencev, ki bi si želela spremeniti svoje izobraževanje, si torej želi, da bi se šolali (več), ker se niso (dovolj), takih je 90,2 %. Zanimivo se le 8,0 % odgovorov v tej kategoriji nanaša na spremembo v izobraževanju, torej da bi se izobraževali v drugi smeri oz. stroki. Le v dveh odgovorih pa udeleženci navajajo, da želijo, da se ne bi šolali oz. bi se šolali manj.

Tudi področje jaza je tako, da večina odgovorov spada med opustitve (76,6 %). Gre za odgovore, v katerih si udeleženci želijo, da bi pokazali več poguma, si več privoščili, bolj poskrbeli zase in za svoje zdravje. Ostali odgovori se nanašajo na dejanja (22,1 %), teme, ki se pojavljajo, so skrb za druge, podrejanje drugim, pri zdravju kajenje, pitje alkohola in izpostavljenost škodljivim vplivom okolja, predvsem na delovnem mestu.

Na področju financ večina odgovorov, ki se nanašajo na opustitve (teh je 61,9 %), izraža željo po več materialnih sredstvih oz. željo, da bi že prej poskrbeli za dostojno pokojnino. Nekaj je tudi odgovorov, ki se nanašajo na boljšo ali drugačno organizacijo financ. Odgovori, ki se nanašajo na dejanja, omenjajo tako zapravljanje kot pretirano varčevanje, določene nakupe oz. prodaje in revščino.

Pri odločitvah sta obliki spremembe opustitve in sprememba dejanja dokaj blizu: 42,9 in 38,1 %. Pri opustitvah ljudje omenjajo predvsem, da si želijo, da bi ravnali »bolj po pameti«.

3.7.2. Spremembe dejanj

Odgovorov o spremembi dejanja je največ pri kategoriji delo – 46,3 %. Dejanja in opustitve si približno enakomerno delijo ostale odgovore (28,7 in 25 %). Pri tem se največ odgovorov o spremembi dejanja nanaša na poklic ali službo. Pri odgovorih o opustitvah si ljudje želijo, da bi šli v službo, predvsem ženske. Pri dejanjih pa se največ odgovorov nanaša na količino – želeli bi si delati manj.

Tudi odnosi so področje, kjer je največ odgovorov o spremembi dejanja (38,1 %), sledijo opustitve (32,1 %) in dejanja (29,6 %). Pri spremembi dejanja najbolj izstopa izbira partnerja, tudi poroka prej ali kasneje in drugačna vzgoja otrok. Pri opustitvah si največkrat želijo, da bi odnosom posvetili več časa in imeli več otrok. Pri dejanjih pa izstopa poroka, saj si ljudje pri omembi poroke največkrat želijo, da se ne bi poročili, ponovno predvsem ženske.

Pri načinu življenja je največkrat omenjena sprememba dejanja (83,3 %) in sicer dokaj nedoločno kot splošna želja po spremembi načina življenja.

3.7.3. Dejanja

Dejanja se največkrat omenja pri bivanju (37,8 %). Odgovori se nanašajo na sobivanje s starši oziroma tasti ali na gradnjo hiše. Gradnja hiše se velikokrat omenja tudi pri spremembi dejanj (35,6 %), tu je pogosto omenjen tudi drug kraj bivanja. Opustitve pa se večinoma nanašajo na željo, da bi prej šli na svoje.

Veliko odgovorov o dejanjih se pojavlja tudi pri življenjskih razmerah (59,3 %). Pri tej kategoriji je težko govoriti o pravih dejanjih, torej takih, ki vključujejo posameznika kot akterja, saj gre večinoma za dogajanje, na katerega človek ne more vplivati. Vseeno pa smo

zaradi primerljivosti sem uvrstili odgovore, v katerih je izražena želja, da se nekaj ne bi zgodilo. Gre predvsem za slabe razmere v mladosti in nesrečne dogodke tekom življenja (nesreče, bolezni, smrti). Nekateri pa omenjajo tudi obratno (29,6 %) – da bi si npr. želeli boljše razmere v otroštvu.

3.7.4. Povezanost z zadovoljstvom

Kaže torej, da ljudje pri razmišljanju o tem, kaj bi radi v življenju spremenili, res večkrat navajajo opustitve kot dejanja. To do neke mere kaže, da so dogodke v svojem življenju sprejeli, naj so bili dobri ali slabi, kot nujen del svojih življenj in identitete. Kot želje po spremembah ostajajo v njihovem spominu bolj žive opustitve dejanj. Laično prepričanje, da je bolje storiti, kot kasneje obžalovati, z vidika pogostosti odgovorov torej drži.

Če pogledamo zadovoljstvo pri posamezni obliki spremembe, razlike niso velike, se pa približajo statistični pomembnosti ($F(3, 565)=2,19, p=0,09$). Najbolj zadovoljni so posamezniki, ki si želijo spremembo dejanja (2,60), sledi opustitev (2,56), dejanje (2,45) in drugo (2,43). Tu so najbolj zadovoljni tisti, ki si ne želijo niti tega, da bi neko dejanje popolnoma izbrisali iz svojih življenj, niti tega, da bi nekaj naredili, kar niso, pač pa tisti, ki si želijo le, da bi spremenili nek vidik dejanja. Tak pogled na spremembo je manj ekstremen od ostalih dveh (ne želijo si npr., da ne bi delali, pač pa da bi spremenili kak vidik dela, zamenjali službo; ne želijo si, da ne bi bili poročeni, pač pa boljše odnose s partnerjem ipd.). Tak pogled je tudi najbolj usmerjen v konkretne življenjske spremembe – največkrat svojih dejanj ne moremo povsem izbrisati, z opustitvami zamujene priložnosti nam življenje včasih prav tako ne povrne brez večjega truda, medtem ko so spremembe in prilagajanja stanja na obstoječih področjih življenja najbolj dostopna in možna. Težko je npr. izvesti popolno spremembo kariere in poklica, lahko pa si znotraj svojega delovnega mesta prizadevamo, da delo bolj ustreza našim potrebam in zmožnostim.

Če primerjamo zadovoljstvo pri dejanjih in opustitvah dejanj, se, zanimivo, pokaže, da so dejanja povezana z nižjim zadovoljstvom, kar daje drugačno sliko kot zgolj številčnost posameznih odgovorov. Neizpolnjene želje tako ostajajo kot žalosten oz. melanholičen spomin na zamujene priložnosti, vendar se je z njimi, kot kaže, lažje soočiti, kot pa z dejanji, ki nosijo s sabo odgovornost in krivdo za nastalo stanje.

V povprečju nižje ocene zadovoljstva najdemo tudi pri odgovorih, ki smo jih umestili v kategorijo »ostalo«, torej odgovori nič, marsikaj, ne vem, nekaj ipd. Tu je odgovor, nekaj bi spremenil, vendar ne vem točno kaj, dejansko bolj pokazatelj nekega splošnega nezadovoljstva, zato močnejša povezanost z nezadovoljstvom niti ni presenetljiva.

3. ZAKLJUČKI

Rezultati raziskave so pokazali, da kar dve tretjini Slovencev starejših od 50 let izraža zadovoljstvo s svojim življenjem, in da le redki (3 %) izražajo nezadovoljstvo, kar je vsekakor spodbuden podatek. Z zadovoljstvom se pomembno, a ne visoko, povezuje tudi želja po spremembi. V vprašanju o spremembah se torej zrcali nekaj dejavnikov, ki so povezani z zadovoljstvom z življenjem, vendar pa vprašanje odraža še kaj več.

Najpogostejše kategorije, ki so jih udeleženci omenjali ob spremembah se nanašajo na izobraževanje, delo, odnose, področje jaza, bivanje in življenjske razmere, kar je skladno s področji, ki jih navajajo v sorodnih tujih raziskavah. V ameriški metaštudiji (Roese in Summerville, 2005) je zaporedje kategorij zelo podobno našemu, saj si po vrsti sledijo izobraževanje, kariera (pri nas delo), romantični odnosi in starševstvo (pri nas odnosi) ter jaz. V našem vzorcu starejših se kot nekoliko posebno kaže po eni strani relativno pomanjkanje odgovorov, ki bi se specifično nanašali na starševstvo (takih je le nekaj) in pa precejšnje število odgovorov, ki se nanašajo na bivanje, kar po eni strani verjetno odraža razlike v vzorcu (vsi odrasli ali le starejši) in pa specifične slovenske kulturne razmere – samostojno zgrajene hiše in veliko sobivanja s starši ali tati.

V novejši ameriški študiji reprezentativnega vzorca Američanov (Morrison in Roese, 2011) je zaporedje kategorij drugačno, saj na prvem mestu prevladujejo odnosi, najprej romantični, nato družinski. Vendar pa ta razlika lahko izhaja tudi iz dejstva, da so ljudje spraševali po obžalovanjih in ne nevtrarno po spremembah, ter da je bila vključena celotna populacija odraslih Američanov in ne samo starejši.

Primerjava z veliko Trstenjakovo raziskavo iz leta 1965 je sicer težka zaradi različne raziskovalne metode in raziskane populacije, verjetno pa tudi zaradi spremenjenih življenjskih razmer po pol stoletja, saj imajo ljudje danes drugačne možnosti in tudi pričakovanja kot tedaj. Na nekaj mestih pa je primerjava vsekakor možna. Obe raziskavi se najbolj ujemata v tem, da bi si ljudje najbolj želeli v življenju pridobiti višjo ali drugo izobrazbo in opravljati drug poklic.

Zanimive so tudi povezave med željo po spremembah na posameznem področju in zadovoljstvom z življenjem. Na splošno v tej smeri nekoliko odstopajo odnosi – tisti, ki si želijo spremembo v odnosih, kažejo več nezadovoljstva z življenjem. Nasprotno pa želja po spremembi izobrazbe, ki je sicer močno prisotna v odgovorih, ni močno povezana z nezadovoljstvom. Pojavlja se torej razlika med številčnostjo posameznih odgovorov in njihovo povezanostjo z zadovoljstvom oz. nezadovoljstvom. Podoben vzorec namreč najdemo tudi pri analizi želja po spremembi dejanj oz. opustitev dejanj. Številčno najbolj odstopajo opustitve, kar se sklada z ugotovitvami Gilovicha in Medveca (1995) o časovnem vzorcu obžalovanja – kratkoročno bolj obžalujemo dejanja, dolgoročno in retrospektivno pa opustitve dejanj. Kljub temu pa povezave z zadovoljstvom kažejo, da je nižje zadovoljstvo bolj prisotno v skupini, ki omenja dejanja. Najverjetneje se nekatere vsebinske kategorije želja po spremembi, ne glede na njihovo siceršnje številčnost oz. prisotnost v populaciji, močneje povezujejo z negativnimi čustvi kot sta žalost, obžalovanje in krivda, kar vodi do razlik v povezanosti posameznih kategorij z zadovoljstvom.

V splošnem lahko iz odgovorov starejših strnemo, da se kot najmočnejša in najbolj prisotna kategorija vedno znova pojavlja želja po izobraževanju in to skoraj vedno v smeri po boljši, daljši, višji izobrazbi. Zelo pogosto si ljudje želijo tudi, da bi več storili zase, in izražajo mnenje, da so se prepogosto umaknili v ozadje in niso s pogumom zagovarjali svojih stališč in potreb. Ko se ljudje ozirajo nazaj na svoja življenja, torej najbolj izrazito na površje priplavajo teme, ki se nanašajo na najvišji potrebi v Maslowi hierarhiji potreb (1943): uresničenje sebe in preseganje sebe. To nam je vsem opomin, da tovrstne razvojne naloge ne morejo čakati, da bodo zadovoljene vse ostale potrebe – če z njimi odlašamo predolgo, slednjič ostanejo le še neizpolnjena želja v starosti.

LITERATURA

- Connolly, T., & Zeelenberg, M. (2002). Regret in decision making. *Current Directions in Psychological Science*, 11(6), 212–216.
- Frankl E. Viktor (1992). Kljub vsemu rečem življenju DA. Celje: Mohorjeva družba.
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: what, when, and why. *Psychological Review; Psychological Review*, 102(2), 379.
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396. Dostopno na: <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm> (sprejem 29. 3. 2013).
- Morrison, M., & Roese, N. J. (2011). Regrets of the Typical American Findings From a Nationally Representative Sample. *Social Psychological and Personality Science*, 2(6), 576–583.
- Roese, N. J., & Summerville, A. (2005). What we regret most... and why. *Personality & social psychology bulletin*, 31(9), 1273–1285. doi:10.1177/0146167205274693
- Ramovš Jože (2011). Potrebe, zmožnosti in stališča starejših ljudi v Sloveniji: Predstavitev raziskave prebivalstva Slovenije, starega 50 let in več. V: *Kakovostna starost*, letnik 14, št. 2, str. 3–21. Dostopno na: <http://inst-antontrstenjaka.si/slike/969-1.pdf> (sprejem 12. 8. 2011).
- Trstenjak Anton (1965). Če bi še enkrat živel. Celje: Mohorjeva družba. Ponatisa 1986 in 1994, prevod v hrvaščino 1968 (Biskupski ordinariat Djakovo) in 1990 (Djakovo: UPI).
- Wrosch C in Heckhausen J. (2002). Perceived control of life regrets: Good for young and bad for old adults. *Psychology and Aging*, 17, 340–350.

Kontaktne informacije:

Mateja Zabukovec

Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje
Resljeva 11, p.p. 4443, 1001 Ljubljana
e-naslov: mateja@inst-antontrstenjaka.si

Simona Hvalič Touzery

Prastarševstvo v 14 evropskih državah

POVZETEK

Teoretična izhodišča: Dolgoživost in drugi demografski trendi vplivajo na pojav štirigeneracijskih družin. Ljudje najštevilčneje vstopijo v vlogo prababic in pradedkov okoli 80 leta starosti. To je skupina prebivalstva, ki najhitreje narašča.

Metoda: Študija temelji na mednarodni raziskavi SHIARE, 2006/2007. Obdelali smo vzorec 14.324 anketirancev, ki so odgovorili na vprašanje, ali imajo pravnuke, ter podrobneje analizirali 2118 anketirancev s pravnuki. SHIARE temelji na reprezentativnem nacionalnem vzorcu ljudi, starih 50 let in več, iz 14 držav Evrope.

Rezultati: Delež štirigeneracijskih družin se med populacijo, staro 50 let in več, giblje od 6,1 % do 6,8 %. Prastarši so v povprečju stari 78,7 leta in so 12,8 leta starejši od anketirancev brez pravnukov. Prastarši, ki so imeli v povprečju več otrok ($p = 0,000$) in vnukov ($p = 0,000$), imajo tudi več pravnukov. Število pravnukov je naraščalo s starostjo ($p = 0,000$). Splošna ocena zdravja je upadala z višjo starostjo ($p = 0,006$), naraščalo je število prastaršev z dolgotrajno boleznijo ($p = 0,006$) in z omejenostjo v aktivnostih ($p = 0,000$). Prastarši, ki so svoje zdravje ocenili kot zelo dobro, so bolj pozitivno gledali na življenje ($p = 0,000$).

Razprava: Gre za prvo tovrstno evropsko študijo prastaršev, ki daje vpogled v sociodemografske značilnosti prastaršev, primerja anketirance s pravnuki in anketirance brez pravnukov, nudi vpogled v zdravstveno stanje, počutje in odnos do življenja prastaršev. Študija ne obravnava poglobljeno odnosov znotraj štirigeneracijskih družin in vlog, ki jih imajo prastarši v družini. Vprašanja na te odgovore bo moč doseči z bolj usmerjeno in poglobljeno raziskavo prastaršev.

Ključne besede: prastarši, pravnuki, zdravje, sociodemografske značilnosti, SHIARE raziskava – drugi val

AVTORICA: dr. **Simona Hvalič Touzery** je višja predavateljica na Visoki šoli za zdravstveno nego Jesenice (VŠZ/NJ). Njena raziskovalna področja so: socialna gerontologija, promocija zdravja, sociologija zdravja in bolezni, komunikacija. Na VŠZ/NJ je predstojnica Centra za vseživljenjsko učenje, karierno svetovanje, tutorstvo in mentorstvo ter predstojnica katedre za družbene vede.

ABSTRACT

Great-grandparenthood in 14 European countries

Theoretical background: Longevity and new demographic trends have changed family structure and had effect on the frequency of four-generation families. People enter on average into the role of great grandparents at 80 years of age. This age group is growing rapidly.

Method: Our study is based on the 2nd wave of the international study SHIARE (2006/2007). We analyzed a sample of 14,324 respondents who answered the question whether they have great grandchildren, and further analyzed 2,118 respondents who had great-grandchildren. SHIARE is based on a representative national sample of people aged 50 years and more from 14 European countries.

Results: Four-generation families represent 6,1-6,8 % of the 50+ population. The average age of great-grandparents was 78.7 years and they were 12.8 years older than those respondents without great-grandchildren. Great-grandparents had more children ($p = 0.000$) and grandchildren ($p = 0.000$) than respondents without great-grandchildren. On average respondents' health satisfaction declined with higher age ($p = 0.006$), while the number of long-term illnesses ($p = 0.006$) and limitation in activities ($p = 0.000$) increased. Great-grandparents, who rated their health as very good had more positive look on life ($p = 0.000$).

Discussion: This is the first European study of great-grandparents which gives the insight into their socio-demographic characteristics, compares great-grandparents and respondents without great-grandchildren, provides insight into the health, well-being and life attitudes of great-grandparents. Study does not explore in detail the relationships within four-generational families and their family roles as great-grandparents. Answers to these questions will be obtained through another, more in-depth study of great-grandparents.

Keywords: great-grandparents, great-grandchildren, health, socio-demographic characteristics, SHARE study-second wave

AUTHOR: dr. Simona Hvalič Touzery is a lecturer at the College of nursing jesenice (CNJ). Her main research interests are: social gerontology, health promotion, sociology of health and disease, communication. She is the head of the center for life-long learning, career counseling, tutoring and mentoring at cnj and the head of the social sciences division at CNJ.

1. UVOD

V zadnjih desetletjih se v svetu soočamo z izrazitim pojavom, ki so ga Bengtson, Rosenthal in Burton (1990, cit. po Matthews in Sun, 2006) poimenovali *beanpole family* ali vertikalizacija, ki označuje, da je vsaka generacija manjša, da se povečujejo razlike v letih med generacijami in da več generacij živih ob istem času. Rodovi tako sestavljajo štiri ali pet živih generacij.

Na ta pojav vplivajo različni demografski procesi, kot so daljša življenjska doba, manjša rodnost in nastanek starostnih vrzeli med generacijami (Lundholm in Malmberg, 2010). Pričakovano trajanje življenja za moške pri starosti 65 let se je v EU-27 s 14,5 leta (leto 2002) dvignilo na 16,8 leta (leto 2010), za ženske pa z 19,5 leta na 20,9 leta (Vertot, 2010; Eurostat, 2012a). Podatki za Slovenijo so podobni. V obdobju od 1990 do 2010 se je v Sloveniji življenjska doba pri starosti 65 let za moške dvignila za 3,45 leta (s 13,35 leta na 16,8 leta) za ženske v istem obdobju pa za 4 leta (s 17,04 leta na 21 let) (Eurostat, 2011a).

Večina družin je danes manjša kot v prejšnjem stoletju, ljudje se kasneje odločajo za otroke in jih imajo manj. V Sloveniji je bila leta 1998 rodnost 1,24 (EU-15: 1,45), leta 2010 pa je z 1,57 otroka na žensko v rodni dobi (v EU-27: 1,59) dosegla najvišjo rodnost v zadnjih 21 letih, kar pa vseeno ne zagotavlja obnavljanja prebivalstva (Statistični urad Republike Slovenije, 2011; DG ECFIN, 2011). V večini evropskih držav opažamo trend poznejšega odločanja za materinstvo. V Sloveniji so bile matere, ki so rodile leta 2009, v povprečju stare 29,95 leta (Statistični urad Republike Slovenije, 2011), v EU-27 pa 29,83

leta (Eurostat, 2012b). Posledica prelaganja rojstva otrok na poznejša leta so večje starostne vrzeli med generacijami; stari starši in potencialno prastarši bodo v to vlogo vstopili pozneje. Upadanje rodnosti se kaže v zmanjševanju števila naslednjih kohort (Lundholm in Malmberg, 2010, str. 123).

Ameriška študija o starih starših je pokazala, da ženske v povprečju postanejo stare mame pri 50 letih, moški pa stari očetje pri 54 letih (Francese, 2009). Podobno ugotavljajo v Veliki Britaniji, kjer ljudje v povprečju postanejo stari starši pri 49 letih (Glaser, 2010). Nemška študija beleži nekoliko višjo starost, in sicer 54,7 leta pri ženskah in 52,3 leta pri moških (Engstler in Menning, 2005).

Glede na omenjene podatke sklepamo, da ljudje najštevilčneje vstopijo v vlogo prababic in pradedkov v povprečju okoli 80. leta starosti. Ta starostna skupina prebivalstva najhitreje narašča, kar je razvidno iz Eurostatovih projekcij prebivalstva EUROPOP2010. Leta 2010 je v Sloveniji predstavljala 3,9 % prebivalstva (EU27+EFTA države: 4,1 %), leta 2030 bo ta delež 6,3 % (EU27+EFTA države: 6,5 %), do leta 2050 bodo predstavljali 10,9 % (EU27+EFTA države: 10,1 %) prebivalstva, čez 50 let pa 12,7 % (EU27+EFTA države: 11,5 %) prebivalstva (Eurostat, 2011b).

Švedski raziskovalci so sicer mnenja, da se delež štirigeneracijskih družin kljub daljši življenjski dobi ljudi ne povečuje (Engstler in Menning, 2005), povečuje pa se število let zdravega življenja in življenja z le delno odvisnostjo, kar vpliva na kvaliteto medgeneracijske povezanosti in medgeneracijskih transferjev med prvo in četrto generacijo. Zdravje je namreč tisti dejavnik, ki vpliva na kvaliteto življenja ljudi. Po podatkih SILC (*Statistics on Income and Living Conditions*) je ženska v Sloveniji, ki je bila leta 2010 stara 65 let, lahko pričakovala še 7,2 leta življenja brez omejitve aktivnosti (v EU-27: 8,7 leta), moški enake starosti pa 6,6 leta (v EU-27: 8,5 leta). 65-letne ženske so v istem letu v Sloveniji lahko pričakovale 6,1 leta preostalega življenja z resno omejitvijo v aktivnosti (v EU-27: 5 leta), moški 4,3 leta (v EU-27: 3,4 leta) (Eurohex Database, 2012).

Štirigeneracijske družine so trend, ki ga ne gre prezreti, in ponujajo tako kot staranje prebivalstva nove izzive in možnosti. V starosti se namreč po Ramovšu (2003) pojavi šest ključnih potreb in kar tri od njih (potreba po osebnem medčloveškem odnosu, po podajanju življenjskih izkušenj mlajšim generacijam, po doživljanju smisla v starosti) se lahko zadovoljuje prek odnosa med prastarši in pravnuki. Pričujoča raziskava ne omogoča analize tega odnosa in vloge prastaršev. Naš cilj je bil najprej pridobiti informacije o tem, kdo so prastarši, njihove osnovne sociodemografske značilnosti, podatke o njihovem zdravju in odnosu do življenja ter do neke mere (zaradi omejitve študije) o njihovi vpetosti v družinsko življenje.

2. METODE

Rezultati, ki jih predstavljamo, temeljijo na drugi fazi multidisciplinarne Raziskave o zdravju, staranju in upokojevanju v Evropi - SIIARE (ang. *Survey of Health, Ageing, and Retirement in Europe*) (Share Release 2.5.0) iz leta 2006/2007. SIIARE podatki temeljijo na nacionalno reprezentativnih podatkih ljudi, starih 50 let in več (Mannheim Research Institute, 2011).

2.1 OPIS VZORCA MERJENCEV

Vsi vzorci so verjetnostni. V večini držav sta vzorca dva: osnovni in dodatni. SHARE vključuje reprezentativne podatke za 14 evropskih držav: Avstrijo, Belgijo, Češko, Dansko, Francijo, Nemčijo, Grčijo, Irsko, Italijo, Nizozemsko, Poljsko, Španijo, Švedsko in Švico. V tej fazi raziskave, ki je že dostopna raziskovalcem, Slovenija še ni sodelovala, sodeluje pa v četrtem valu raziskave (2010-2011), katere rezultati še niso na voljo. Celotni vzorec v drugem valu raziskave je vključeval 34.415 ljudi, starih 50 let in več, in ta vzorec smo uporabili le v zelo majhnem delu raziskave. Sicer smo za potrebe naše študije podrobneje obdelali dve skupini anketirancev. V prvem delu smo vključili anketirance, ki so odgovorili na vprašanje, ali imajo pravnuke ($n=14.324$). V drugem delu, kjer smo analizirali prastarše, pa smo vključili 2118 anketirancev. V tem delu je bilo 70,3 % žensk in 29,7 % moških. Povprečna starost prastaršev je bila 78,7 leta, medtem ko je bila povprečna starost anketirancev, ki še niso bili v tej vlogi, 65,9 leta.

2.2 OPIS VZORCA SPREMENLJIVK IN MERSKEGA INSTRUMENTA

Zbiranje podatkov je potekalo na osnovi računalniško podprtega osebnega anketiranja (CAPI) in papirnega vprašalnika za osebno izpolnjevanje. V osnovnem vprašalniku, ki vsebuje 20 različnih vsebinskih sklopov, smo v obdelavo vključili nekatera vprašanja iz osmih vsebinskih sklopov: demografija, socialna omrežja, družina in otroci, fizično zdravje, mentalno zdravje, skrb za zdravje, podpora okolja.

V skladu s Slovenskim knjižnim jezikom (SSKJ, 2002, str. 966) smo prababice in pradedke poimenovali s skupnim izrazom prastarši.

2.3 POTEK IZVEDBE RAZISKAVE

Drugi val raziskave je potekal v obdobju od 2006 do 2007. Ciljno populacijo za panelno raziskavo so sestavljali vsi udeleženci prvega vala raziskave (2004), skupaj s partnerji oz. zakonci. Vprašalnik iz prvega vala raziskave je bil v drugem valu delno dopolnjen in spremenjen, a večina vprašanj je zaradi longitudinalne narave raziskave ostala nespremenjena.

Na vprašalnik naj bi odgovarjala oseba sama, a so bili prilagojeni tako, da lahko po potrebi nanje odgovarja tudi nadomestna oseba.

2.4 METODE ANALIZE PODATKOV

Podatki, s katerimi smo ugotavljali značilnosti pradedkov in prababic, so bili obdelani s statističnim paketom SPSS 20.0 z vidika opisne statistike (frekvence, ukaz deskriptive, grafični prikaz), uporabili smo bivariatne analize razlik (t-test za neodvisne vzorce), test zanesljivosti, Pearsonov χ^2 -test, bivariatne analize povezanosti (Pearsonov koeficient korelacije). Za statistično značilne smo upoštevali vplive na ravni statistične značilnosti 0,05 in manj. Etične standarde SHARE so pregledali na Notranjem revizijskem odboru Univerze v Mannheimu (*University of Mannheim Internal review board (IRB)*).

3. REZULTATI

Zanimalo nas je, kolikšen delež štirigeneracijskih družin je v celotnem vzorcu ljudi, starih 50 let in več. To smo ugotavljali na dva načina. Najprej smo pogledali, koliko anketirancev ima vnuke in če imajo ti živega še katerega od staršev. Tako smo prišli do posredne informacije o deležu štirigeneracijskih družin med ljudmi, starih 50 let in več. Ta je znašal 6,8 %. Delež štirigeneracijskih družin smo ugotavljali tudi prek podatka o tem, koliko anketirancev v raziskavi SIIARE je odgovorilo, da ima pravnuke. Takšnih je bilo 6,1 %. Na podlagi teh informacij ocenjujemo, da je v populaciji, stari 50 let in več, med 6,1 in 6,8 % štirigeneracijskih družin. Povprečna starost prastaršev se giblje od 78,7 leta (neposredno ugotavljanje prastarševstva) do 81,1 leta (posredno ugotavljanje prastarševstva).

3.1 PRIMERJAVA MED ANKETIRANCI S PRAVNUKI IN ANKETIRANCI BREZ PRAVNUKOV

3.1.1 Demografija

Prvi del rezultatov temelji na vzorcu 14.324 anketirancev, ki so pritrdilno ali nikalno odgovorili na vprašanje, ali imajo pravnuke. Anketiranci brez pravnukov (65,9 leta), so bili v povprečju 12,8 leta mlajši od anketirancev s pravnuki (78,7 leta).

Prastarši so imeli v povprečju več otrok ($PV^1 = 3,12$, $SO = 1,717$) kot tisti, ki pravnukov niso imeli ($PV \text{ otrok} = 2,57$, $SO = 1,255$) ($\chi^2(14) = 390,262$, $p = 0,000$), in več vnukov ($PV = 6,68$, $SO = 4,18$) od njih ($PV \text{ vnukov} = 3,85$, $SO = 2,626$) ($\chi^2(20) = 1837,818$, $p = 0,000$).

3.1.2 Zdravje in počutje

Ugotovili smo povezavo med omejenostjo pri vsakdanjih aktivnostih zaradi zdravstvenih težav ter odgovorom, ali so imeli anketiranci vnuke oz. pravnuke. Tretjina prastaršev je bila v zadnje pol leta zelo omejena pri aktivnostih in le 14,7 % anketirancev brez pravnukov ($\chi^2(5) = 504,645$, $p = 0,000$). V zadnjem letu pred anketiranjem je bilo v bolnišnici 23,2 % prastaršev in 15,2 % anketirancev brez pravnukov ($\chi^2(2) = 84,601$, $p = 0,000$). V domu za stare je v zadnjem letu začasno ali trajno bivalo le 1,1 % prastaršev.

Več prastaršev, kot tistih, ki v tej vlogi niso bili, je imelo dolgotrajno bolezen, bili so žalostni in depresivni ter imeli manj energije (Tabela 1). Verjetno pa pri tem bolj zaznavamo vpliv starosti na zdravje in ne same vloge prastaršev.

Ne glede na to, da se s starostjo večajo zdravstvene težave, kar smo zaznali tudi v predhodnih podatkih, in da je občasno na precizkušnji tudi duševno počutje, je raziskava zabeležila občutke zadovoljstva ob vsakdanjih aktivnostih pri 77,6 % prastaršev ter 86,3 % anketirancev brez pravnukov ($\chi^2(3) = 154,448$, $p = 0,000$), upanje v prihodnost pri 70,2 % prastaršev in 83,9 % anketirancev brez pravnukov ($\chi^2(3) = 277,624$, $p = 0,000$) ter občutke sreče v tednu pred anketiranjem pri 72 % prastaršev in 80 % anketirancev brez pravnukov ($\chi^2(3) = 66,765$, $p = 0,000$). Da ima življenje nek pomen, je pogosto ali občasno menilo 79,1 % prastaršev in 89,5 % anketirancev brez pravnukov ($\chi^2(5) = 262,414$, $p = 0,000$). Pogled nazaj na svoje

1 PV povprečna vrednost, SO standardni odklon

Tabela 1. Duševno zdravje: splošno počutje glede na družinsko vlogo (so/niso prastarši), SHARE, 2006/2007, n=14.324

	Ali imate pravnuke?	% odgovorov DA	χ^2 (p)*	Cramer V**
V zadnjih 6 mesecih sem imel/imam dolgotrajno bolezen.	DA	64,90 %	150,054 (0,000)	0,102
	NE	50,50 %		
V zadnjem mesecu sem bil žalosten ali depresiven.	DA	47,50 %	163,759 (0,000)	0,107
	NE	38,0 %		
V zadnjem mesecu sem imel premalo energije, da bi naredil, kar sem želel.	DA	47,70 %	264,421 (0,000)	0,136
	NE	33,40 %		
Imam težave s koncentracijo.	DA	20,90 %	207,161 (0,000)	0,120
	NE	12,30 %		
V zadnjem času sem delal stvari, ki so me razveselile.	DA	77,60 %	154,448 (0,000)	0,104
	NE	86,30 %		
V zadnjem mesecu sem jokal.	DA	33,00 %	151,732 (0,000)	0,103
	NE	25,40 %		

* Pearsonov χ^2 -test: $p < 0,05$ pomeni, da sta spremenljivki povezani med seboj in odvisni.

** Cramer V kaže na močno povezanost med spremenljivkama.

življenje pa navdaja z občutkom sreče 79,9 % prastaršev in 86,8 % anketirancev brez pravnukov ($\chi^2(5) = 120,487$, $p = 0,000$).

3.2 PRASTARŠI

Drugi del študije vsebuje analizo prastaršev, torej vzorec anketirancev, ki so pozitivno odgovorili na vprašanje, ali imajo pravnuke. Tabela 2 vsebuje osnovne sociodemografske značilnosti prastaršev. 72,9 % prastaršev je bilo starih 75 let in več, 22,9 % 85 let in več. Pri spolu nismo ugotovili bistvenih razlik med prastarši.

Povprečna starost ob rojstvu prvega otroka je bila 23,7 leta in v povprečju so imeli 3,1 otroka. Pri tem nismo ugotovili statistično značilnih razlik v spolu in številu otrok ($t(2116) = 1,381$, $p = 0,167$). Po enega otroka je imelo 12,9 % anketiranih, dva 30,6 %, tri 23,9 %, štiri 15,3 %, pet in več otrok pa 17,4 % anketiranih.

Anketiranci z več otroki so imeli več vnukov ($r = .776$, p (dvostranski) = 0,01). Pradedki in prababice so imeli ne glede na starost v povprečju 6,7 vnuka, dve tretjini jih je imelo med dvema in sedmimi vnuki, največ jih je imelo 4 vnuke. Ugotovili smo tudi statistično povezavo med starostjo anketirancev in pravnuki ($\chi^2(3) = 3228,734$, $p = 0,000$). Pravnuke je imelo 1,45 % anketirancev, starih od 50 do 64 let, 10,4 % anketirancev, starih od 65 do 74 let, 34,5 % starih od 75 do 84 let, in 61,7 % anketirancev, starih 85 let in več.

3.2.1 Zdravje in počutje

Kot smo ugotavljali v prvem delu raziskave, so prastarši slabšega zdravja. V raziskavi so sami ocenili svoje zdravje. Največja in statistično značilna razlika med starostnimi skupinami

Tabela 2. Sociodemografske značilnosti prastaršev, SIIARF, 2006/2007, n = 2.118

Značilnosti	% ali vrednost	Min-Max
Spol		
Ženska	70,3 %	
Moški	29,7 %	
Starost (v letih)		
	78,7	50-104
Zakonski stan		
Poročen (živita skupaj)	37,5 %	
Poročen (ne živita skupaj)	1,3 %	
Ovdovel	55,8 %	
Ločen	3,9 %	
Drugo	1,5 %	
Leta izobrazbe*		
	7,9	1-25
Zdravje		
Splošna samoocena zdravja (lestvica 1-5; 1= zelo dobro, 5=zelo slabo)	3,66 (SO= 1,402)	
Število potomcev		
Otrok	3,1	1-16
Vnukov	6,7	1-22

*Izobraževalni sistem se med državami razlikuje, zato smo pogledali le leta izobraževanja, ne pa tudi stopnje končane izobrazbe.

se kaže v izjemno dobrem in dobrem počutju ($\chi^2(12)=27,755, p=0,006$). Tako se je počutilo 24 % anketirancev, starih od 50 do 64 let, in le 11,9 % anketirancev, starih 85 let in več. Splošna ocena zdravja je upadala z višjo starostjo ($\chi^2(12)=27,755, p = 0,006$), naraščalo je število prastaršev z dolgotrajno boleznijo ($\chi^2(3)=12,478, p = 0,006$) in z omejenostjo v aktivnostih ($\chi^2(6)=54,066, p = 0,000$).

Splošno zdravje je kot zelo dobro ocenilo 12,3 % prastaršev, kot dobro 28,9 %, kot slabo pa 57,8 %. Pradedki so bili nekoliko boljšega zdravja od prababic; 55,6 % pradedkov in 60,2 % prababic je zdravje ocenilo kot slabo ali zelo slabo ($\chi^2(4)=9,600, p = 0,048$). Dolgotrajno bolezen je imelo 67,1 % prababic in 59,7 % pradedkov ($\chi^2(1)=10,800, p = 0,001$). 35,4 % pradedkov in 30,4 % prababic pri vsakdanjih aktivnostih ni imelo težav ($\chi^2(1)=6,817, p = 0,033$), manjše pa le 36 % obeh, kar kaže na to, da je dve tretjini prastaršev še vedno vitalnih.

3.2.2 Odnos do življenja

Za lestvico stališč do življenja smo izračunali Cronbachov koeficient α in dobili vrednost 0,838, pri čemer lahko rečemo, da je lestvica dovolj zanesljiva. Ugotovili smo močno statistično povezanost med odnosom pradedkov in prababic do življenja in njihovo starostjo (Tabela 3). Višja starost je pomenila bolj negativno doživljanje življenja, kar je povezano tudi s samim zdravjem, saj prisotnost bolezni narašča s starostjo. Tako stari 85 let in več

Tabela 3. Dobro:počutje prastaršev: splošne trditve o življenju in odgovor »pogosto« glede na starost in oceno zdravja prastaršev, SHARE, 2006/2007, n=2.112.

POGOSTO menim, da ...	STAROST prastaršev				χ^2 (15) (p)*	Splošna OCENA ZDRAVJA			χ^2 (10) (p)*
	50-64 let	65-74 let	75-84 let	85 in več let		Izjemno ali zelo dobro	Dobro	Slabo ali zelo slabo	
mi moja leta preprečujejo, da bi delala, kar želim	19,3 %	24,2 %	32,4 %	42,5 %	112,970 (0,000)	10,4 %	19,0 %	43,6 %	262,810 (0,000)
kar se bo zgodilo z menoj, ni pod mojim nadzorom	10,8 %	11,5 %	14,8 %	21,2 %	87,687 (0,000)	4,2 %	9,5 %	20,7 %	115,469 (0,000)
sem izločena od stvari	7,2 %	9,2 %	14,1 %	15,9 %	86,760 (0,000)	5,8 %	8,8 %	16,9 %	105,468 (0,000)
lahko delam stvari, ki jih želim	47 %	41,9 %	36,9 %	26 %	81,875 (0,000)	60,8 %	40,5 %	28,6 %	150,519 (0,000)
mi družinske odgovornosti preprečujejo, da bi delala, kar želim	13,3 %	7 %	7,4 %	4,9 %	76,162 (0,000)	2,7 %	5,4 %	8,7 %	38,989 (0,000)
zaradi pomanjkanja denarja ne morem delati, kar bi želela	32,5 %	27,9 %	20,2 %	14,8 %	109,653 (0,000)	13,1 %	17,6 %	24,8 %	66,055 (0,000)
se razveselim vsakega novega dne	62,7 %	57,5 %	48,7 %	39,4 %	74,515 (0,000)	70,8 %	53,4 %	42,5 %	83,562 (0,000)
ima moje življenje nek smisel	65,1 %	60 %	51,6 %	41 %	74,737 (0,000)	72,7 %	59,2 %	43,5 %	107,602 (0,000)
me pogled nazaj na svoje življenje navda z občutkom sreče	48,2 %	49,5 %	49,1 %	46,6 %	62,605 (0,000)	65,8 %	54,6 %	42,0 %	71,448 (0,000)
sem te dni poln energije	41 %	31,2 %	24,4 %	15,9 %	103,634 (0,000)	49,6 %	31,7 %	16,0 %	260,212 (0,000)
je življenje polno priložnosti	44,6 %	30,6 %	24,7 %	15,7 %	99,022 (0,000)	46,5 %	31,4 %	17,0 %	188,655 (0,000)
mi prihodnost dobro kaže	33,7 %	28,5 %	23,7 %	16,1 %	64,756 (0,000)	46,9 %	27,3 %	16,7 %	200,701 (0,000)

* Pearsonov χ^2 -test: $p < 0,05$ pomeni, da sta spremenljivki povezani med seboj in odvisni.

pogosto čutijo, da jih leta omejujejo pri zelenih aktivnostih, da imajo manj nadzora nad lastnim življenjem in se manj razveseljujejo vsakega novega dne. Več smisla in priložnosti v življenju vidijo ljudje v najmlajši starostni skupini (od 50 do 64 let), ki se hkrati bolj

kot zaradi let počutijo omejene zaradi pomanjkanja denarja in družinskih odgovornosti. Močno statistično povezanost smo ugotovili tudi v povezavi med splošno oceno zdravja in odnosom do življenja. Prastarši, ki so menili, da so zelo dobrega zdravja, so bolj pozitivno gledali na življenje; manj so leta videli kot oviro za aktivnosti, ki jih veselijo, v življenju so videli več smisla in se bolj veselili vsakega dne. Zanimivo pa je, da so ne glede na oceno zdravja zelo redko ali nikoli menili (nad 72 %), da jih družinske odgovornosti omejujejo (Tabela 3).

Pri nekaterih od trditev v Tabeli 3 smo ugotavljali tudi vpliv spola. 39 % žensk je ocenilo, da se redko ali nikoli ne počutijo polne energije, medtem ko je to veljalo za 31,2 % moških ($\chi^2(3)=6,817$, $p = 0,000$). Prababice so imele v primerjavi s pradedki v zadnjem tednu bolj nemiren spanec ($\chi^2(3)=11,535$, $p = 0,009$) in občutek, da jim vse, kar delajo, predstavlja napor ($\chi^2(3)=13,673$, $p = 0,003$). Dvakrat več žensk kot moških, je občutilo potrnost – 23,6 % ($\chi^2(3)=19,841$, $p = 0,000$) in osamljenost – 27,4% ($\chi^2(3)=26,578$, $p = 0,000$).

3.2.3 Družinska vloga prastaršev

17,2 % prastaršev je v zadnjih dveh letih nekemu nudilo pomoč, najpogosteje svojim otrokom (32,7 %) in svojim sosedom (16,5 %). 20,2 % prababic in 19,5 % pradedkov skrbi za svoje vnuke. Vprašalnik ni vseboval vprašanj o skrbi za pravnuke. Skrb za vnuke upada z višanjem starosti. Pri starosti od 50 do 64 let jih za vnuke skrbi 63,3 %, od 65 do 74 let 33,8 %, od 75 do 84 17,8 % in v starosti 85 let in več le še 3 % ($\chi^2(6)=235,629$, $p = 0,000$). Statistično značilne razlike med starostjo in varstvom vnukov smo potrdili tudi s t-testom za neodvisne vzorce ($t(1968)=-16,913$, $p=0,000$). Anketiranci, ki so varovali vnuke, so redkeje občutili, da jim starost preprečuje, da bi delali stvari, ki jih želijo, kot anketiranci, ki vnukov niso varovali ($t(1984) = 6,992$, $p=0,000$).

Tisti, ki varujejo vnuke, so imeli manj pogosto dolgotrajne bolezni (58,2 %), kot tisti, ki jih niso varovali (67,2 %) ($\chi^2(2) = 11,807$, $p = 0,003$), so bili v zadnjem tednu bolj srečni (78,2 %) kot tisti, ki vnukov niso varovali ($\chi^2(3) = 13,035$, $p = 0,005$), manj osamljeni (16,6 %) od njih (26,1 %) ($\chi^2(3) = 24,019$, $p = 0,000$) ter so bolj uživali v življenju (77,7 %) kot tisti, ki vnukov niso varovali (66,8 %) ($\chi^2(3) = 18,913$, $p = 0,000$).

4. RAZPRAVA

Pojav štirigeneracijskih družin ni nov, je pa zaradi demografskih trendov v zadnjih desetletjih bolj opazen. Raziskav s tega področja je malo, so ozko usmerjene in mnoge izmed njih so starejšega datuma (Doka in Mertz 1988; Wentowski, 1985; Reese in Murray, 1996; Roberto in Skoglund, 1996; Mielkiewicz in Jolliot, 2004; Mielkiewicz in Venditti, 2004; Drew in Silverstein, 2004; Lundholm in Malmberg, 2010). V naši študiji smo se opirali na rezultate mednarodne raziskave SHARE, ki je s tem, ko je v svojo obsežno študijo vključila tudi vprašanje o pravnukih, odprla nove možnosti za ugotavljanje, kdo so prababice in pradedki. Dobili smo rezultate, prek katerih lahko ocenimo, kako razširjeno je prastarševstvo, kakšne so njihove osnovne sociodemografske značilnosti, kakšnega zdravja in počutja so ipd.

Soldo in Hill (1995, cit. po Matthews in Sun, 2006, str. S104) sta v ameriški študiji na vzorcu ljudi, starih od 51 do 61 let, ugotavljala, da je približno 45 % anketirancev del štirigeneracijske družine. Prav takšen delež je ugotavljala Attias-Donfut (2003, cit. po Matthews in Sun, 2006) v francoski raziskavi na naključnem vzorcu 10.000 oseb, starih od 49 do 52 let. V naši študiji smo po pričakovanju ugotavljali, da odstotek štirigeneracijskih družin upada z višanjem starosti; 56,3 % anketirancev, starih 55 let, in 7,4 % anketirancev, starih 70 let, je imelo vnuke in še živo mamo.

Ugotavljali smo, da se povprečna starost prastaršev giblje med 78,8 leta in 81,2 leta. To je blizu naše prvotne ocene, da ljudje stopijo v vlogo prastaršev v povprečju pri 80 letih. Ta skupina je najhitreje naraščajoča se starostna skupina, zato je njen potencial velik. Zanimal nas je delež prastaršev v prebivalstvu. Ker je na vprašanje, ali imajo pravnuke, odgovorilo le 41,6 % vseh anketirancev, težko posplošujemo, lahko pa rečemo, da je imelo pravnuke 6,1 % anketirancev, ki so odgovorili na vprašanje o tem.

Bengtson (2001, cit. po Lundholm in Malmberg, 2010) meni, da medtem ko se proces demografskega staranja kaže v "daljšem obdobju skupnega življenja med generacijami", medgeneracijski odnosi postajajo za posameznike vse bolj pomembni. Ugotavlja, da bosta nižja starost ob rojstvu otroka in število otrok vplivala na pojav večgeneracijskih družin. Več otrok kot imaš, več verjetnosti je, da boš v določeni starosti postal stari starš ali celo prastarš. Verjetnost, da ne postaneš stari starš, je pri enem otroku precejšnja. Temu pritrjujejo tudi naši rezultati. Anketiranci, ki so imeli pravnuke, so imeli v povprečju več otrok in dvakrat več vnukov kot tisti, ki pravnukov niso imeli. Harper (2005, cit. po v Lundholm in Malmberg, 2010) pravi, da bodo zaradi upada v absolutnem številu sorodnikov naši odnosi s sorodniki postali pomembnejši. Za ljudi iz iste generacije povečana dolgoživost neizogibno vodi v daljše obdobje skupnega življenja. Starostne vrzeli med generacijami določajo, ali bo prišlo pri starih starših in prastarših do daljšega obdobja skupnega življenja in ali bo v prihodnje več ljudi živelo v štiri- ali celo petgeneracijskih družinah.

Ker so raziskave s področja štirigeneracijskih družin precej redke, so tudi mnenja, kaj vpliva na njihovo pojavnost, različna. Omenili smo daljšanje zdravih let življenja, generacijske premore. Matthews in Sun (2006) sta k temu dodala vpliv socialnih razlik. Ugotovila sta, da je družbeni razred povezan s pojavnostjo štirigeneracijske družine ter s krajšimi razmiki v starosti med generacijami. Štirigeneracijske družine so bile pogostejše pri nižje izobraženih temnopoltih družinah, kljub nižji pričakovani življenjski dobi v tej skupini. V naši raziskavi so imeli ljudje, ki so imeli pravnuke, v povprečju 2,1 leta manj izobrazbe (7,9 leta) od tistih, ki pravnukov niso imeli (10 let).

Drew in Silverstein (2004) sta v longitudinalni raziskavi ugotavljala pomen hierarhije vlog glede na bližino generacij (starši do prastaršev) tako z vidika osebnega pomena kot vpliva na splošno počutje. Najbolj povezano s pozitivnim počutjem je bilo opravljanje vloge staršev, nato starih staršev in nato prastaršev. Ikriati sta opozorila tudi na obstoj ene integrirane družinske identitete, ki jo sestavljajo vse tri družinske vloge. Coleman s kolegi (1987, cit. po Drew in Silverstein, 2004, str. 107) je menil, da ima lahko skupina vlog večji pozitivni doprinos k splošnemu počutju kot vrsta nepovezanih vlog. Vloga prababic in pradedkov v raziskavi Drew in Silverstein (2004) ni bila povezana neposredno z boljšim počutjem, vendar pa je bila močno povezana z drugimi družinskimi vlogami. Glede na to sta menila, da

vloga prastaršev prispeva k njihovem boljšem počutju le prek povezave z drugima dvema družinskima vlogama (starši, stari starši). V SHARE raziskavi smo ugotavljali, da so prastarši dejavni pri pomoči vnukom, a da skrb zanje po pričakovanju upada z višanjem starosti, ko postanejo prastarši slabšega zdravja. Ugotavljali smo, da je bil pogled prastaršev na življenje in na počutje bolj negativen, a menimo, da tu ne beležimo vpliva družinskih vlog, ampak vpliv bolezni same, in to bolj kot same starosti, čeprav je tudi slednja dejavnik tveganja za slabše počutje. Ob višanju starosti namreč narašča število bolezni, kar potrjujejo epidemiološki podatki (Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu 2007, cit. po Lavtar et. al 2009; Eurohex Database, 2012) in tudi naša študija. Ob boleznih je pričakovano, da so ljudje manj zadovoljni z življenjem, bolj potrti, manj polni načrtov, manj vidijo smisel v življenju ipd. Smo pa kljub slabem počutju prastaršev ne glede na starost in prisotnost bolezni, beležili tudi visok odstotek občutja sreče, prav tako so prababice in pradedki redkeje omenjali, da jih družinske odgovornosti omejujejo.

5. ZAKLJUČEK

Pričujoča študija je omogočila temeljit vpogled v sociodemografske značilnosti, zdravstveno stanje ter duševno počutje pradedkov in prababic. Za potrebe bolj poglobljene analize o tem, kakšna je vloga prastaršev, kaj jim pomeni, kako jo doživljajo, bodo potrebne nadaljnje raziskave.

LITERATURA

- DG ECFIN (2011). The 2012 Ageing Report: Underlying Assumptions and Projection - Methodologies. Joint Report prepared by the European Commission (DG ECFIN) and the Economic Policy Committee (AWG. European Economy, 2011: 4. Brussels: European Commission, Directorate-General for Economic and Financial Affairs. V: http://europa.eu/epec/pdf/2012_ageing_report_en.pdf (25. 8. 2012).
- Doka KJ, Mertz ME (1988). The Meaning and Significance of Great grandparenthood. *The Gerontologist*. 28(2):192-7.
- Drew L, Silverstein M (2004). Inter-generational role investments of great-grandparents: consequences for psychological well-being. *Ageing and Society*, 24(1):95-111. V: <http://journals.cambridge.org/production/action/cjoGetFulltext?fulltextid=196670> (29.7. 2012).
- Engstler H, Menning S (2005). Transition to grandparenthood in Germany: historical change in the prevalence, age and duration of grandparenthood. Conference paper, 7th ESA Conference, Research network on Ageing in Europe, Torun, September 9-12.
- Eurohex Database (2012). Eurohex Database & Information System - EHEMU Information System. Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale. V: <http://www.eurohex.eu/IS/index.php> (7. 9. 2012).
- European Union (2010). Household structure in the EU. Eurostat Methodologies and Working papers. Luxembourg: Publications office of the European Union.
- Eurostat (2012a). 1st January population by sex and 5-year age groups. V: http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?wai=true&dataset=proj_10c2150p (18. 5. 2012).
- Eurostat (2012b). Mean age of women at childbirth. Eurostat V: <http://epp.eurostat.ec.europa.eu/tgm/table.do?tab=table&init=1&language=en&pcode=tps00017&plug-in=1> (24. 8. 2012).
- Eurostat (2011a). Mortality and life expectancy statistics; Eurostat. V: http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics-explained/index.php/Mortality_and_life_expectancy_statistics (23. 7. 2012).

- Eurostat (2011b). Population projections. Eurostat. V: http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/Population_projections (5. 9. 2012).
- Francesco P (2009). The grandparent economy. A study of the population, spending habits and economic impact of grandparents in United States. The Grandparents.com, LLC.
- Glaser K, Ribé Montserrat E, Wäginger U, Price D, Stuchbury R, Tinker A (2010). Grandparenting in Europe. Grandparents plus.report. London: Cakouste Gulbenkian Foundation, King's College.
- Lavtar D, Zupanič T, Breznikar D (2009). Pregled podatkov dne 31. 3. 2009. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Lundholm E, Malmberg G (2009). Between elderly parents and grandchildren - geographic proximity and trends in four-generation families. *Population Ageing*. 2(3-4): 121-37.
- Mannheim Research Institute (2011). SIARE Release Guide 2.5.0 [Internet]. Mannheim: Mannheim Research Institute for the Economics of Aging (MEA). V: http://www.share-project.org/t3/share/fileadmin/pdf_documentation/SIARE_release_guide.pdf (1. 12. 2012).
- Matthews SH, Sun R (2006). Incidence of four-generation family lineages: is timing of fertility or mortality a better explanation? *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*. 61(2):S99-106. V: http://engagedscholarship.csuohio.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1013&context=clsoc_crim_facpub (28. 7. 2012).
- Mielkiewicz MC, Jolliot C (2004). Grands-parents, arrière et beaux grands-parents : les représentations de jeunes enfants. *Neuropsychiatrie de l'enfance & de l'Adolescence*. 52(5):330-6.
- Mielkiewicz MC, Venditti L (2004). Le point de vue de leurs arrière-petits-enfants. *Psychol Neuropsychiatr Vieil*. 2(4): 275-83.
- OECD (2011). Mean age of mothers at first childbirth. OECD Family Database. www.oecd.org/social/family/database. OECD - Social Policy Division - Directorate of Employment, Labour and Social Affairs. V: <http://www.oecd.org/dataoecd/62/49/41919586.pdf> (28. 7. 2012).
- Ramovš J (2003). Kakovostna starost. *Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje in SAZU.
- Reese CG, Murray RB (1996). Transcendence: the meaning of great-grandmothering. *Arch Psychiatr Nurs*. 10(4):245-51.
- Roberto KA, Skoglund RR (1996). Interactions with grandparents and great-grandparents: a comparison of activities, influences, and relationships. *Int J Aging Hum Dev*. 43 (2): 107-17.
- Rudolf A, Prodan V (2010). Izbrani zdravstveni kazalniki - Slovenija, EU od 1998 do 2008. V: http://www.ivz.si/zdravstveni_kazalnik?pi_5&_5_filename=2626.xls&_5_MediaId=2626&_5_AutoResize=false&pl_48-5.3. (23. 7. 2012).
- SSKJ (2002). Slovar slovenskega knjižnega jezika. Slovenska akademija znanosti in umetnosti, Znanstvenoraziskovalni center SAZU, Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša. Ljubljana : DZS.
- Statistični urad Republike Slovenije (2011). Statistični letopis 2011. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije. V: http://www.stat.si/letopis/2009/04_09/04-08-09.htm (18. 5. 2012).
- Statistični urad Republike Slovenije (2011a). Zivorojeni otroci, Slovenija, 2010 - končni podatki. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenija. V: http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=4015 (24. 7.2012).
- Statistični urad Republike Slovenije (2010). Statistične informacije – 5 Prebivalstvo, št. 15. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
- Van Bavel J, De Winter T (2011). Becoming a grandparent and early retirement in Europe. *Social Sciences research network Trans Europe Working Paper No. 28*. European Science Foundation.
- Vertot N (2010). Starejše prebivalstvo v Sloveniji. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
- Wentowski GJ (1985). Older women's perceptions of great-grandmotherhood: a research note. *The Gerontologist*. 25(6):593-6.

OPOMBA: »V tem dokumentu uporabljamo podatke raziskave SIARE izdaje 2.5.0., z dne 24. maj 2011. Zbirko podatkov SIARE financira Evropska komisija v okviru 5. okvirnega programa (projekt QLK6-CT-2001-00360 v tematskem programu kakovost življenja), 6. okvirnega programa (projekti SIARE-I3, rII, izmerjena-CT-2006-062193, primerja, CIT5-CT-2005-028857, in SIARELIFE, CIT4-CT-2006-028812) in prek 7. okvirnega

programa (SHARE-PREP, 211909 in SHARE-LEAP, 227.822). Dodatna finančna sredstva zagotavlja ZDA Nacionalni inštitut za staranje (U01 AG09740-13S2, AG005842 P01, P01 AG08291, P30 AG12815, Y1-AG-4553-01 in OGIIA 04-064, IAG BSR06-11, R21 AG025169) in Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo (glej www.share-project.org za celoten seznam finančnih virov). »

Kontaktni naslov:

Dr. Simona Hvalič Touzery

Visoka šola za zdravstveno nego Jesenice

Spodnji plavž 3,

SI-4270 Jesenice

e-naslov: shvalictouzery@vszn-jc.si

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Batsch Nicole L, Mittelman Mary S (2012). *World Alzheimer Report 2012. Overcoming the stigma of dementia. Executive Summary*. London, *Alzheimer's Disease International*. V: <http://www.alz.co.uk/research/world-report> (sprejem 9. 1. 2013).

STIGMATIZACIJA DEMENCE

Poročilo z naslovom Premagovanje stigme demence (*Overcoming the stigma of dementia*) je že četrto svetovno poročilo o demenci, ki ga izdaja *Alzheimer's Disease International* (ADI). Prvo poročilo, Globalna prevalenca in vpliv demence, je bilo izdano leta 2009. Sledilo je poročilo o globalnih ekonomskih stroških demence v letu 2010, v letu 2011 pa je bila tema poročila koristnost zgodnjega diagnosticiranja in intervencij.

V tem prispevku bomo prikazali skrajšano verzijo poročila, ki je s 14 stranmi nekakšen povzetek celotnega, 80 strani dolgega poročila. Obe različici in tudi poročila iz preteklih let so dostopni na spletnih straneh *Alzheimer's Disease International*.

V letu 2010 je na svetu živelo okoli 36 milijonov ljudi z demenco. To število se bo do leta 2030 povzpelo na 66 milijonov, do leta 2050 pa celo na 115 milijonov. Približno dve tretjine ljudi z demenco živi v državah z nizkimi do srednje visokimi prihodki, in ker se bodo te države v prihodnosti soočale z najhitreje rastočim številom starejših ljudi, je tu upravičeno pričakovati največji porast pojavnosti demenc.

Sedanji finančni sistemi in sistemi zdravstvenega varstva na takšno epidemijo niso dobro pripravljeni. Demenca je pri starejših ljudeh glavni vzrok izgube neodvisnosti. Gledano v povprečju, je manj kot eden človek od štirih ljudi, ki so zboleli za demenco, pravilno diagnosticiran. Ljudje,

ki nimajo prave diagnoze, pa zelo redko prejmejo ustrezno zdravljenje, podporo in oskrbo.

Kaj je stigma?

Oxford English Dictionary stigmo definira kot znamenje sramote, ki je povezana s točno določeno okoliščino, kvaliteto ali osebo. Stigma je lastnost, vedenje ali sloves, ki je socialno diskreditiran: povzroča, da drugi ljudje stigmatiziranega človeka ocenjujejo na podlagi negativnih stereotipov.

Razširjenost stigme o demenci onemogoča svojcem bolnikov prepoznavati simptome demence, posledično pa prispeva k temu, da bolniki ne dobijo ustrezne pomoči in zdravljenja že zgodaj v razvoju bolezni. Zaradi stigmatizacije pa posamezniki in organizacije ne znajo biti ljudem v pomoč in ustvarjati spodbujajočega okolja. Profesor Peter Piot celo meni, da je premagovanje stigme, povezane z demenco, prvi korak v boju z Alzheimerjevo boleznijo in demenco.

Kaj je demenca?

Demenca je sindrom, ki ga povzročajo številne bolezni s progresivnim potekom, ki vplivajo na spomin, mišljenje, vedenje in zmožnost opravljanja vsakodnevnih aktivnosti. Več o demenci si lahko preberete v zadnjih dveh številkah lanskega letnika revije *Kakovostna starost*.

Demenca ni prva in najverjetneje tudi ne zadnja izmed bolezni, o katerih je potrebno govoriti z vidika stigme. Toda ravno zato, ker ni prva, se lahko iz izkušenj premagovanja stigme pri drugih boleznih (kot je AIDS) veliko naučimo. Avtorji priporočajo naslednjih 10 načinov za premagovanje stigme:

- izobraževanti ljudi o bolezni,
- zmanjševati osamljenost pri ljudeh z demenco,
- spodbujati ljudi z demenco h govorjenju o svoji bolezni v javnosti,

- prepoznavati pravice ljudi z demenco in njihovih oskrbovalcev,
- vključevati ljudi z demenco v njihove lokalne skupnosti,
- podpirati in izobraževati formalne in neformalne oskrbovalce,
- izboljševati kvaliteto oskrbe ljudi z demenco doma in v ustanovah,
- bolj intenzivno izobraževati o demenci zdravniške družinske medicine,
- pozivati vlado k načrtovanju nacionalnih strategij o demenci,
- spodbujati raziskave, ki proučujejo, kako stigmatizacijo zmanjševati.

V povzetku poročila je na kratko opisana tudi spletna raziskava ljudi z demenco in neformalnih oskrbovalcev o njihovi izkušnji s stigmatizacijo. Raziskavo je izvedla že prej omenjena organizacija *Alzheimer's Disease International*. Primarni cilj raziskave je bil evidentirati individualne izkušnje s stigmatizacijo na globalnem vzorcu.

Anketni vprašalnik so imeli možnost izpolniti vsi obiskovalci spletne strani *Alzheimer's Disease International*, anketirance pa so iskali tudi z aktivnim pristopom. Vsem organizacijam, ki so na kakršen koli način povezane z vprašanji demence (socialnovarstvene ustanove, podporne skupine ...) so posredovali spletno povezavo, ki so jo le-te v nadaljevanju posredovale bolnikom z demenco in oskrbovalcem. Raziskava je bila zaradi lažjega razumevanja na voljo v štirih jezikih, in sicer v angleščini, španščini, kitajščini in grščini.

Na vprašalnik je odgovorilo 2500 ljudi iz 54 držav. Na angleško različico vprašalnika je odgovorilo 127 ljudi z demenco in 1716 družinskih ali neformalnih oskrbovalcev.

Ljudje z demenco, ki so odgovarjali na vprašalnik, so bili mlajši od starostnega povprečja vseh bolnikov z demenco. To dejstvo bi si lahko razlagali tudi s tem, da je bila anketa spletna, starejši ljudje pa niso uporabe računalnika tako veščji. Postavlja pa se vprašanje, ali je ta raziskava resnično

zajela ljudi, ki jih je stigmatizacija demence zelo prizadela. Povsem možno je, da so na vprašalnik odgovarjali v večji meri tisti, ki prejemajo ustrezno medicinsko in socialno obravnavo.

Skoraj dva izmed treh anketirancev menita, da je v njihovi državi pomanjkljivo razumevanje bolezni demenc.

Iz raziskave je jasno razvidno, da se nekatere družine s težavami, ki jih s seboj prinaša demenca, lažje soočajo, druge težje. Številne ljudi, ki zbolijo za demenco, vsaj v začetku razvoja bolezni le-ta prizadene v manjši meri kot odzivi bližnjih in prijateljev. Eden izmed bolnikov iz Združenih držav Amerike je svojo stisko opisal z besedami: »Zanimivo je opazovati, kako se obnašajo ljudje, kadar sem v bližini. Zdi se, da jih je demenco strah omeniti. Ko sem se boril z rakom, so me vsi spraševali, kako se počutim. Sedaj, ko sem zbolel za demenco, pa tega nihče ne vpraša.« Po drugi strani pa se tudi oskrbovalci soočajo s socialnimi stigmami. Eden izmed štirih oskrbovalcev se strinja z ugotovitvijo, da so tudi oskrbovalci stigmatizirani.

40 % bolnikov z demenco meni, da so v zdravstvenih ustanovah obravnavani drugače kot zdravi ljudje. Ostalih 40 % je poročalo, da se tudi drugi ljudje do njih obnašajo drugače kot prej, kar vodi do izgube prijateljev in v izolacijo. Izgubo prijateljev opažajo tudi družinski oskrbovalci. Po drugi strani pa je 66 % ljudi z demenco povedalo, da sklepajo nova prijateljstva z drugimi ljudmi z demenco.

Avtorji poročila v nadaljevanju povedo, da so našli zelo malo literature o povezavi stigme in demence, in upajo, da bo to poročilo spodbudilo nadaljnje raziskave.

V tem poročilu so še posebej želeli prisluhniti ljudem z demenco, da bi spoznali, kaj doživljajo. Znano je, da pomanjkanje znanja in izkušenj z določeno boleznijo ali stanjem, povzročata strah. Le-ta pa obstaja na obeh straneh, tako pri zdravih ljudeh kot pri ljudeh z demenco. Številne dementne ljudi je sram, soočajo se z občutki

manjvrednosti in pomanjkanja samozavesti. Občutijo, da se je njihov položaj v družbi spremenil zaradi diagnosticirane bolezni. Znano je tudi, da ljudje zaradi stigmatizacije redkeje iščejo pomoč, po drugi strani pa se soočajo tudi z večjo socialno izključenostjo.

Priporočila

V nadaljevanju avtorji dajo še nekaj priporočil, s katerimi bi lahko zmanjšali prisotnost stigme. Priporočajo ustanavljanje podpornih skupin, v katerih si ljudje delijo izkušnje, si pomagajo in spoznavajo nove prijatelje. Ljudi z demenco je potrebno spodbujati, da v javnosti spregovorijo o svoji bolezni in izkušnjah z njo. Dodatna izobraževanja so potrebna za formalne in neformalne oskrbovalce dementnih ljudi pa tudi za zdravstvene delavce. Na nacionalni ravni naj bi vsaka država zase sprejela strategije, ki bi težile k demenci prijaznim okoljem.

Spodaj so naštet še nekatera priporočila dementnih ljudi o tem, kako zmanjšati stigo.

- Ohranite stike z ljudmi z demenco in njihovimi oskrbovalci, aktivno jih vključujte v pogovor in jih obravnavajte kot sebi enake. Povprašajte jih o počutju, o izgubi spomina in o tem, ali jim lahko kako pomagate.
- Vsak bolnik z demenco je kot človek edinstven, ima pa tudi lastne izkušnje o tem, kaj mu pomaga pri soočanju z zahtevami vsakdana. Zato nas lahko dementen človek tudi uči, na kakšen način želi biti obravnavan. Nekateri dementni ljudje npr. želijo, da jim pomagamo spomniti se besed, ki so jih pozabili, spet drugi raje vidijo, da jih ne popravljamo. Nekaterim hrup in gneča predstavlja okolje, v katerem se ne morejo zbrati, zato se lažje pogovarjajo v tihem in mirnem prostoru.
- Pri pogovoru z dementnim človekom in njegovim oskrbovalcem bodite pozorni na to, da oba vključujete v pogovor. Čeprav dementen človek pogovoru težje sledi in potrebuje več časa, da pove preprost stavek, ga je potrebno spodbujati k aktivnemu sodelovanju. Vsako

ignoriranje človeka, ne glede na njegovo stanje in bolezen, je lahko žaljivo.

- Dajajte pobude za socialno vključevanje bolnika z demenco in njegovega svojca. Povabite ju na obisk, piknik, tja, kjer se ljudje družijo, saj s tem preprečujete socialno izolacijo in osamljenost.
- Upoštevajte nasvet enega izmed anketirancev z demenco: »Zaupajte nam tako, kot zaupate ostalim ljudem. Še vedno smo tukaj, čeprav smo večasih malo počasnejši in zmedeni.

Tina Lipar

Canada Mortgage and Housing Corporation, 2011. Canadian housing observer V: <https://www03.cmhc-schl.gc.ca/catalog/productDetail.cfm?cat=122&itm22&lang=en&fr=1359418897907>

BIVALNE RAZMERE STARIH LJUDI

Knjiga *Canadian Housing Observer* na 184 straneh zajema devet poglavij. V tem prikazu se bomo osredotočili na osmo poglavje, ki govori o bivalnih razmerah starih ljudi.

V Kanadi narašča število ljudi, starejših od 65 let. Pričakuje se, da se bo število starejših do leta 2036 podvojilo. S starostjo pa se potrebe človeka spreminjajo. Staranje prebivalstva zato zahteva različne oblike nastanitve, različne oblike pomoči in storitev ter odzivanje skupnosti na njihove potrebe. Vse to izboljša kakovost življenja starejših.

Leta 2006 so bili pogoji v gospodinjstvih, v katerih so živeli pretežno starejši ljudje, pogostejše slabši kot v gospodinjstvih, v katerih so živeli mlajši ljudje. To je bilo še posebej opazno pri enočlanskih gospodinjstvih. V letih od 1996 do 2006 pa so se stanovanjski pogoji starih ljudi kljub temu izboljšali.

Ta prispevek obravnava ključna vprašanja, povezana s stanovanji starih ljudi, ki govorijo o razlikah med mestnim in podeželskim okoljem, o staranju prebivalstva v okolju, starosti prijaznih okoljih, novih prilagojenih stanovanjih in odgovornosti stanovanjskega sektorja za odzivanje na spremembe povpraševanja.

Gospodinjstva starih ljudi v mestih in na podeželju

Delež starih ljudi je največji v manjših mestnih središčih in na obrobju mest. Manjša mestna središča so za stare ljudi privlačnejša, poleg tega pa se tudi več mladih preseli iz manjših mestnih središč in podeželskega okolja v večja mesta. V mestih imajo stari ljudje na izbiro več različnih možnosti bivanja, več je različnih organizacij, skupin starejših, verskih skupin in drugih civilnih združenj za nudenje podpore in pomoči starim ljudem. Na podeželju pa so te možnosti bolj omejene in se razlikujejo od kraja do kraja. Možnosti lokalnega prevoza so manjše, stroški prevoza so zaradi daljših razdalj do storitev večji. Na voljo je tudi manj najemniških stanovanj, je pa več lastniških stanovanj kot v mestu.

Staranje v domačem okolju

Starejši ljudje se veliko manj preseljujejo kot mlajši. Večinoma se odločajo, da na starost ostanejo doma, dokler jim zdravje to dopušča. Nekateri se preselijo, da bi imeli boljši dostop do storitev ali da bi živeli bližje družinskim članom. Na tem mestu je potrebno omeniti, da obstajajo številne možnosti, ki starejšim omogočajo, da lahko še naprej varno živijo v svoji hiši.

Prilagoditev stanovanja

Stari ljudje pogosto potrebujejo prilagoditve v hiši oziroma stanovanju. Gre za dodajanje, nameščanje naprav in pripomočkov, da bi bili v svojih domovih bolj samostojni. Kuhinja in kopalnica sta prostora, kjer pogosto potrebujejo prilagoditve. Prilagoditve v stanovanju pa izboljšajo kvaliteto življenja starejšim in podaljšajo čas, ko lahko živijo na svojem domu.

Pripomočki za stare ljudi

Z razvojem tehnologije za stare ljudi se povečuje možnost staranja doma, saj nudijo podporo samostojnemu življenju. Primer je pametni senzor, ki opomni stare ljudi, da izključijo naprave, zapiše vzorce uporabe in opozori oskrbovalce, kdaj je star človek napravo uporabljal narobe.

Drugačne oblike bivanja

Drugačne oblike bivanja vključujejo medgeneracijsko bivanje, bivanje s sostanovalci, koordinacijo med bivanjem in podpornimi storitvami. Vsak način bivanja ima svoje prednosti in slabosti.

Medgeneracijsko bivanje

Pri medgeneracijskem bivanju gre za gospodinjstvi dveh različnih generacij iste družine, ki živita v isti hiši. Pogosto člani družine živijo v dveh ločenih stanovanjih, eno je običajno glavno stanovanje, torej večje, in drugo manjše.

Manjše stanovanje je samostojna stanovanjska enota, ki ima svojo kopalnico in kuhinjo ter je ločeno od glavnega stanovanja v hiši. Locirano je lahko bodisi v okviru glavnega stanovanja ali kot dodaten objekt, na primer kot turistična hiša, vrtna uta. Če lastnik takšnega stanovanja ne potrebuje, ga lahko odda v najem ali uporabi v druge namene. Starejši lastniki, ki želijo ostati na svojih domovih, lahko takšno stanovanje oddajo oskrbovalki, ki je tako zelo blizu, ki potrebujejo pomoč. Še vedno pa sta oba vsak v svojem gospodinjstvu. Družina lahko dodatno stanovanje ponudi starim družinskim članom, ki si želijo živeti blizu sorodnikov, in hkrati ohranjati visoko stopnjo samostojnosti. Ta oblika predstavlja novo obliko bivanja starih, njihovih družin in oskrbovalcev. Večina kanadskih občin ima območja, kjer lokalni predpisi dovoljujejo dodatna stanovanja.

Medgeneracijsko bivanje ima številne prednosti tako za mlade kot za stare družinske člane. Varnost in bližina sorodnikov sta pomembni prednosti. Družine z majhnimi otroki, ki se odločijo za medgeneracijsko bivanje, omogočijo otrokom pogoste stike s starimi starši. Stari starši se tako čutijo koristne in svojim vnukom namenijo dodaten čas, kar prispeva tudi k zanimivejšemu življenjskemu stilu. Ko pa stari člani družine potrebujejo pomoč, jim le-to nudijo mlajši.

Bivanje s sostanovalci

Pri bivanju s sostanovalci gre za bivanje dveh ali več posameznikov, ki si delijo stanovanje.

Posamezen stanovalec ima svoj zasebni prostor (sobo), z drugim sstanovalci pa si deli skupne prostore, kot so kuhinja, dnevna soba. Sstanovalstvo je lahko ena od možnosti za starega človeka, ki ne more več živeti sam in si želi družbe, vendar ne želi biti vključen v skupnost. Sstanovalci si med seboj pomagajo, delijo si stroške, se družijo, kar jim pomaga pri premagovanju osamljenosti. Seveda pa mora biti posameznik previden pri izbiri oseb, s katerimi si bo stanovanje delil.

Pomoč na domu

V Kanadi narašča število starih ljudi, ki živijo z zdravstvenimi omejitvami in nezmožnostmi. V preteklosti je bila oskrba ostarelih starejših družinskih članov domena ženskega dela soročnikov. Danes je večina kanadskih žensk zaposlenih, odrasli otroci pa pogosto tudi ne živijo blizu ostarelih staršev. Rodnost se v zadnjih štirih desetletjih zmanjšuje in tako narašča odstotek starejših žensk, ki nimajo otrok. Ta trend zahteva več storitev pomoči na domu.

Razpoložljivost in dostopnost storitev starim ljudem omogoča varno in samostojno življenje v domačem okolju. Stari ljudje uporabljajo storitve pomoči na domu za pripravo kosil, prevoze, pranje, gospodinjstvo, dajanje zdravil, pomoč pri kopanju in oblačenju, socialne stike in rekreativne aktivnosti. Pomoč na domu je primerna za stare, ki ne potrebujejo celotne oskrbe, potrebujejo pa vsaj delno pomoč.

Starosti prijazno načrtovanje in razvoj

Stari ljudje ne potrebujejo le prilagojenega stanovanja, ampak tudi okolje, ki je starosti prijazno. V starosti prijaznem okolju je starejšim ljudem omogočeno: sprehajanje po okolici, javni prevoz, dostop do storitev, ki jih potrebujejo, na voljo so jim stanovanja, prilagojena staremu človeku, varnost in vključenost v socialne civilne aktivnosti.

Odzivi profitnega in neprofitnega sektorja na vse večje povpraševanje po stanovanjih za stare ljudi

Ponudba prilagojenih stanovanj za stare ljudi je raznolika, tako glede velikosti stanovanj kot tudi koncepta stanovanj. Nekateri ponudniki stanovanj zagotavljajo le bivanje. Gre za samostojne stanovanjske enote, ki so načrtovane za tiste, ki ne potrebujejo pomoči. Pogosto so kombinirane z rekreativno ponudbo, kot so športni objekti, ki zadovoljujejo aktivni življenjski stil za mnogo starih ljudi, še posebej mlajših starih.

Nekateri ponujajo stanovanja, ki poleg bivanja ponujajo še storitve, ki staremu človeku omogočajo samostojno življenje. Ta stanovanja so namenjena tistim starim ljudem, ki potrebujejo pomoč. Storitve in oskrba so različne in vključujejo osebno nego, pomoč pri vsakodnevnih opravilih, kot so gospodinjstvo in priprava obrokov. Mnoge oskrbovalne ustanove uporabnikom ponujajo različne storitve, ki jih lahko izberejo na osnovi svojih potreb. Najemnine se razlikujejo in so odvisne od velikosti stanovanja, storitev in ponudbe, ki je na voljo, ter lokacije.

Sklep

Zaradi staranja prebivalstva so na področju nastanitvev in z njimi povezanih storitev pomembne inovacije. Na to so se ponudniki že dobro prilagodili. Tudi politika namenja več pozornosti starim, potrebam starosti prijazne stanovanjske politike in načrtovanju skupnosti. Odgovorna je za spremembe v kanadski skupnosti. Vse to povečuje kvaliteto življenja starih ljudi in pomoč pri ohranjanju njihove samostojnosti in socialne vključenosti.

Maja Rant

Pražnikar Irena, vzpodbudila in ured. (2011). Srečno, zabukovski knapi! Žalec: Medis, 356 strani.

SOCIALNA KRONIKA ŽIVLJENJA V 20. STOLETIJU OB RUDNIKU ZABUKOVCA

Medgeneracijske skupine za kakovostno staranje in sožitje se že četrto stoletja širijo po vsej Sloveniji; verjetno se vsak teden v kakih osemsto skupinah sreča po kakih deset starejših ljudi in

v marsikateri skupini z njimi tudi kdo iz mlajših generacij. V teh skupinah živi medsebojna človeška bližina in opora, ki se izraža v prijetnem vzdušju in različnih dejavnostih: od telovadbe do spominskih vaj, od pohodov do ročnih del, od petja do praznovanj ... Nepogrošljiva dejavnost v vsaki od teh skupin je pogovor o lepih doživetjih in dobrih izkušnjah vsakega od navzočih.

Nekatere skupine so pogovor o svojih izkušnjah dvignile na izjemno visoko raven. Ko so ljudje doživeli, kako jih je pogovor obogatil, so vložili komaj predstavljljive sile v to, da so svoje izkušnje in spoznanja podarili še svojemu kraju, skupnosti in vsej slovenski kulturi z izdajo večje ali manjše knjige. Odločilno vlogo pri pripravi in izdaji knjige ima voditelj skupine.

Med voditeljicami medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje, ki pripravljajo tovrstne knjige, je ena najvidnejših mag. Irena Pražnikar. Že po dveh letih delovanja treh ženskih skupin v Grižah je leta 1998 izdala knjigo *Spominčice – življenjske pripovedi iz Spodnje Savinjske doline*. Pogovore o mladosti, odraščanju, družinskem življenju in vdovstvu enajstih avtoric knjige, domačink, družinskih gospodinj ter izdajo teh pogovorov v knjigi je Irena *spodbudila in uredila*. Tako je označila svoje delo v naslovu knjige, ki je v domačem kraju in v strokovnih krogih na nacionalni ravni naletela na zelo lep sprejem; zaradi velikega zanimanja je že naslednje leto izšel ponatis. Knjigo smo prikazali l. 1998 v prvi številki naše revije. Z veseljem se spominjam veličastne prireditve – »tiskovne konference« v Grižah spomladi leta 1998, kjer so urednica in avtorice prikazale svoje delo. Na odru je sedelo enajst avtoric z Ireno, dvorana je bila nabita z gosti in domačimi, od vnukov do vrstnic. Tedaj je nekdo prebral tudi pismo akademika etnologa, ki je v novi knjigi videl pravi zaklad narodnega izročila na področju medčloveških odnosov v polpretekli zgodovini slovenskega naroda. Po udaril je, da imamo Slovenci malo etnografskih del s področja vsakdanjega socialnega življenja in

sožitja ljudi. S smrtjo stare generacije, ki je zadnja živa priča iztekajoče se kmečko-obrtniške kulture, pa bodo šle za vedno v pozabo te narodove izkušnje. Tedaj – pred petnajstimi leti – je bilo rečeno, kako veliko delo bi opravilo okrog štiristo skupin za kakovostno staranje (toliko jih je takrat delovalo po Sloveniji), če bi vsaka napisala tako knjigo, kot je bila *Spominčice*. Sedaj imam na svoji knjižni polici kakih deset tovrstnih knjig, ki so jih izdale skupine po zaslugi svojih voditeljic – med njimi tudi *Srečno, zabukovski knapi!*

Knjiga *Srečno, zabukovski knapi!* Irene Pražnikar in njene moške skupine nekdanih rudarjev iz savinjskega premogovnika Zabukovca je po obsegu in strokovni ravni težko dosegljiva. To je prava znanstvena monografija tega rudnika, kraja in ljudi, ki so v veliki meri od rudnika živeli od njegovih začetkov l. 1799 do zaprtja l. 1966. Napisana je predvsem z vidika socialnega življenja, sožitja in osebnega doživljanja ljudi – avtorjev knjige. To so ob voditeljici skupine njen oče Filip Orožen, Ivan Grobelnik, Rafael Krošel, Vinko Petek, Alfonz Poteko, Karel Zelič, Anton Cizej, Franc Govejšek, Oto Simončič in Franc Vidovič. Pred leti so si tako v skupini pripovedovali svoje žive izkušnje in spomine, jih zapisovali ter zavzeto zbirali stare fotografije in drugo dokumentarno gradivo. Ko se Irena na prvi strani knjige vsem zahvaljuje, pove, da jih šest od njih že počiva na griškem pokopališču. Lepšega in pomembnejšega spomenika, kot je izid njihove knjige, bi jim ne mogel nihče postaviti.

Kaj najdemo v knjigi *Srečno, zabukovski knapi!*?

Ob zahvalah so navedeni vsi avtorji in sodelavci pri nastajanju knjige – poleg članov skupine je še več drugih. Na naslednjih straneh avtorica pod zanimivim naslovom *Gospod Rudnik občuteno predstavi socialno monografijo*. Že iz uvodnih stavkov začutimo, kakšno vrednost imata medgeneracijsko sožitje in prenos vrednot iz roda v rod za zdrav socialni razvoj skupnosti.

Gotovo je silno močan in neobičajen vzgib poslušati, zbirati in izdati v knjižni obliki spomine na

rudnik, ki je zaprt že petinštirideset let. Zabukovških knapov je le še malo živih, prav tako njihovih žena.

Nekaj več nas je še njihovih otrok, toda naši otroci, njihovi vnuki, ne vedo več ne za zabukovski gverk, ne za zabukovške knape, svoje stare očete in pradede. Ničesar ne vedo o njihovem delu, o navadah in razvadah, delovnih in življenjskih pogojih njihovih družin, predvsem pa ne o solidarnosti in tovarištvu. Zabukovca ni več, kar je bila. Vse se spreminja, ljudje, kraji, življenje. Tudi v tej knjigi je malo govora o teh vrlinah, ki sta bistveno vplivali na kvaliteto življenja v povojnem času. Kako ironično zveni danes ... »Povezani v siromaštvu!« To skrivnost vsaj deloma razkrivajo osebno izpovedni prispevki v tej knjigi.

Tudi moja otroška leta so bila tesno povezana s knapovščino. Kadar sem očeta Filipa spraševala o rudarjenju, kar je bilo otroku težko pojasniti, je uporabil besedno zvezo, da tako mora biti, ker je tako rekel »gospod rudnik«. Bil je rudar v Hrastniku, Bosni, Zabukovci in Velenju. Oba stara očeta sta bila rudarja, eden v Hrastniku, drugi v Franciji in Zabukovci, mama je bila zaposlena v zabukovski pisarni.

Očete večine sošolk in sošolcev, sosedovih otrok, prijateljic, prijateljev so bili ali knapi ali sicer zaposleni pri rudniku. Otroštvo knapovskih otrok je močno odslikavalo takratne življenjske razmere. Mnogi so živeli v skromnih bivalnih pogojih, v zidanicah, lesenih barakah, pol lesenih pol zidanih hišicah, ob skromni prehrani, kjer je včasih zmanjkalo tudi kruha, v ponošenih oblačilih in obutvi, mnogokrat bosih nog, v kratkih hlačah od zgodnje pomladi do prve zmrzali. (Str. 11)

Prvi del knjige Od rojstva do groba prikazuje rudnik, njegovo zgodovino in organizacijo; obsega okrog 80 strani. Na naslednjih petnajstih straneh – Ko je zatulila sirena – so prikazane rudniške nesreče, zlasti tista, ki je pretrgala sedemnajst življenjskih nit. Tudi naslednjih osemdeset strani prikazuje Utrip življenja v rudniku in ob njem: od vojnih ujetnikov do šolanja rudarjev, od poseda- nja tal do rudniških kopalnic, samskih domov,

ambulante in prostovoljskega dela, od prehrane do praznovanj itd. Na koncu pokaže kratko poglavje Slovo, avgusta 1966, kjer govori o zaprtju rudnika.

Osrednji dve poglavji tvorijo pristne življenjske pripovedi rudarjev Vmes je bilo knapovsko življenje (str. 193 do 256) in Ženske o družinah, druženju in delu (str. 257 do 268).

Zadnja tri večja poglavja odprejo pogled v humorne dogodivščine in spomine, s kakršnimi v težki vsakdanosti ljudje ohranjajo vedro usmerjenost v lepšo prihodnost in varujejo svoje psihosocialno ravnovesje: Knapovske – s štirimi portreti krajevnih in rudniških originalov, Dogodivščine s šaljivimi zgodbami (avtorica pravi, da je teh ostalo največ za ustno izročilo ali v rokopisu, ker so rudarji menili, da niso za knjigo) in Res ali pa ne.

Triindvajset dokumentarnih priloženih virov, zlasti skic o rudniku in navedbe pisnih virov, priča o znanstveni verodostojnosti monografije; vsa knjiga je nevsiljivo pretkana s pisanimi, fotografskimi in drugimi dokumentarnimi viri. Fotografije so v knjigi prav tako dragoceno dokumentarno gradivo kot besedilo; skoraj toliko jih je, kot ima knjiga strani. Knjigo odlikuje lepa notranja oprema stiliziranih rudarskih svetilk ter obsežen slovar narečnih in knapovskih izrazov.

Za slovensko socialno gerontologijo in za vedo o medgeneracijskem sožitju je knjiga Irene Pražnikar in njenih sodelavcev – starajočih se rudarjev in njihovih svojcev – pomemben znanstveni dosežek, ki verodostojno ohranja delček naše zgodovine o življenju in sožitju v 20. stoletju. Je tudi pomemben strokovni dosežek, ki kaže, kaj lahko naredi socialna stroka, če del svojega časa posveča pomoči za samopomoč starajočih se ljudi v medgeneracijskih skupinah za kakovostno staranje. Zlasti pa je ta knjiga človeški dosežek avtorjev – iz nje žari etična zavzetost za ohranjanje in obdelovanje humanih tal slovenskega izročila, da bi se naš človek lepo razvijal in rodil sadove človečnosti tudi v prihodnjih rodovih.

Jože Ramovš

Poljšak Borut, 2012. *Kaj lahko storim sam, da bi se staral počasneje?* Ljubljana, 143 str.

KAJ LAHKO NAREDIM SAM, DA BI SE STARAL POČASNEJE?

Knjižica avtorja dr. Boruta Poljšaka na 143 straneh pojasnjuje 10 znanstveno utemeljenih nasvetov za lepo in zdravo življenje v poznih letih. Knjižica je vsebinsko razdeljena na tri večje sklope, in sicer na uvod, ukrepe za upočasnitev staranja in na zaključek. Na koncu so dodani še sklepna misel, literatura in slikovni viri. V tem prikazu se bomo omejili le na nekaj najbolj zanimivih ugotovitev iz posameznih podpoglavij.

Uvod

V Uvodu avtor pojasni, kaj staranje je, kako do njega pride in kako bi se ga dalo upočasniti. Pravi, da je *staranje proces, ki prizadene vse organizme in vodi v upad življenjskih funkcij. Za staranje je značilno postopno propadanje telesne zgradbe in postopno pešanje telesnih funkcij, postopno odpovedovanje homeostaze (ravnovesja) tudi v odsotnosti bolezni in kopičenje poškodb vseh celic našega organizma* (str. 11). V nadaljevanju se osredotoča na staranje in evolucijo, biološko in kronološko staranje, vzroke staranja, proste radikale, vpliv sladkorja na hitrost staranja in posledice staranja.

Z evolucijskega stališča je nesmiselno vzdrževanje organizma dlje, kot je to potrebno za razvoj vrste, čemur je zadoščeno že, ko potomci postanejo sposobni samostojnega življenja (str. 16). Tako naj bi narava skrbela za naše zdravje le do konca reproduktivne dobe. Čeprav je skrb za lastno zdravje potrebna tudi v mladosti, pa moramo za ohranjanje zdravja še posebej zavzeto začeti skrbeti v obdobju pozne odraslosti. Kdaj pa se pričnemo starati? *Najverjetneje prvi znaki staranja pričnejo nastajati že zelo zgodaj, nekateri znanstveniki trdijo, da celo pred samim rojstvom, že nekaj tednov po spočetju, vendar so poškodbe na celicah v tej fazi še zanemarljivo majhne in tudi popravljalni mehanizmi delujejo optimalno*

... (str. 17). Ker pa razlikujemo med kronološko, psihološko in biološko starostjo, je meja, ki bi določala, kdaj človek preseže prag starosti, težko določiti.

Avtor se v nadaljevanju dotakne vzrokov staranja. Govori o teorijah staranja, ki ta pojav pojasnjujejo vsaka iz svojega zornega kota. *Teorije staranja bi lahko v grobem razdelili na tiste, ki razlagajo, da je staranje posledica genetskih lastnosti, ter tiste, ki staranje razlagajo kot posledico okoljskih dejavnikov. Staranje pa je dejansko posledica interakcije obojega* (str. 22).

Naslednje poglavje, z naslovom Prosti radikali in reaktivne kisikove zvrsti kot glavni vzrok staranja organizma, je napisano nekoliko bolj kompleksno in sestavljeno. Strokovnejši odstavki so označeni s poševnim tiskom in jih lahko bralec brez poglobljenega znanja biokemije tudi izpusti. Poglavje govori o teoriji prostih radikalov, ki naj bi bili odgovorni za staranje organizma. Vsebina je zelo nazorno prikazana s številnimi shemami in slikami, kar bralcu približa razumevanje napisanega.

V samem zaključku prvega vsebinskega sklopa avtor poda nekaj napotkov za zdravo staranje. Pravi, *da si človeštvo že stoletja prizadeva spoznati, kako bi ustavilo procese staranja* (str. 39). Znano pa je, da procesov staranja ne moremo ustaviti, lahko jih le upočasnimo. *Vse več je dokazov, kako pomembno vlogo pri tem igrata hrana in telesna aktivnost. Obramba pred staranjem je povezana z nevtralizacijo prostih radikalov (antioksidanti), delno s preprečevanjem njihovega nastajanja (način življenja, prehrana), pomembno pa je tudi odstranjevanje že nastale škode (celični popravljalni mehanizmi in imunski sistem)* (str. 39).

Ukrepi za upočasnitev staranja

Med ukrepe za upočasnitev staranja avtor uvršča naslednjih deset aktivnosti:

- uživanje zdrave in uravnotežene prehrane,
- izogibanje okoljskim onesnažilom in slabim razvadam,

- izogibanje pretiranemu sončenju,
- krepitev učinkovitosti obrambe pred prostimi radikali,
- zniževanje čustvenega stresa,
- izvajanje zmerne in redne telesne dejavnosti,
- izboljšanje kakovosti spanja,
- uravnavanje življenja po načelu 'malo slabega je lahko dobro in preveč dobrega je lahko slabo',
- redno merjenje antioksidativnega obrambnega potenciala in nastajanja prostih radikalov ter
- uporaba ustrezne blazine za spanje, ki preprečuje obrazne deformacije.

Vsak izmed ukrepov je v knjigi obširno opisan in podkrepjen s številnimi znanstvenimi lrditvami, zato se bomo v tem prikazu ustavili le pri nekaterih ukrepih. Pri prvem ukrepu o uživanju zdrave in uravnotežene prehrane je bralcu na razumljiv način razloženo, kako lahko s hrano vpliva na povečan oksidativni stres, kakšna je pri staranju vloga vode, maščob in sladkorja, kaj je kronično vnetje in primerno število ter velikost dnevnih obrokov. Drugi ukrep omenja kajenje, alkohol in škodljive snovi iz okolja ter pojasnjuje njihov vpliv na staranje. Omenimo še tretji ukrep, ki odsvetuje pretirano izpostavljanje sončnim žarkom. Avtor pravi, *da je za zaščito pred soncem prvi in najučinkovitejši ukrep izogibanje soncu med 10. in 16. uro v poletnem času. Poiščimo senco, oblecimo se v gosto tkana oblačila, na glavo namestimo široko pokrivalo in ne pozabimo na sončna očala. Kot skrajni ukrep se lahko dodatno zaščitimo z uporabo krem za sončenje z visokim faktorjem UV – zaščite A in B (str. 79).*

Zaključek

V zaključku so opisana spoznanja študij, ki so proučevala populacije z daljšo življenjsko dobo. Avtor pravi, da imajo kulture, znane po izjemni dolgoživosti, precej skupnega. Življenjski prostor so si oblikovale na nadmorski višini 1700 metrov ali več, ljudje v teh kulturah spijo dlje in živijo v skromnih življenjskih razmerah. Uživajo prej premalo hrane kot preveč, mnogo sadja in zelenjave ter malo rdečega mesa. Živijo pa tudi v nestresnih okoliščinah.

Avtor se v nadaljevanju sprašuje, v čem je skrivnost oseb, starih 100 let in več. Pravi, da je bilo s študijami ugotovljeno, *da na dolgoživost vplivajo tudi geni, vendar le v 20 – 30 % (str. 116).* V raziskavi *Duke First Longitudinal Study* so namreč ugotovili, *da negenetski dejavniki (zdrav način življenja) lahko podaljšajo življenjsko dobo pri moških tudi do 16 dodatnih let in pri ženskah do 23 let (str. 116).*

Naslednje podpoglavje govori o spoznanjih o procesu staranja iz študij enojajčnih dvojčkov. Besedilu so dodane tudi slike enojajčnih dvojčkov, ki na zelo nazoren način napisanemu dajo veliko težo.

Dr. Poljšak knjižico zaključuje z besedami, *da je življenje »na kisiku« vzrok za staranje našega organizma. Kisik je element, ki je po eni strani nujen za življenje, po drugi strani pa ni nevaren le za anaerobne bakterije, temveč je zaradi prostih radikalov, ki se tvorijo pri metabolizmu kisika, nevaren tudi za ljudi (str. 127). Toda ... potrebno je poskrbeti, da smisel življenja ne bo le v številu vdihov, ki jih bomo naredili, ampak v številu lepih trenutkov, ki nam bodo vzeli dih ... (str. 127).*

Tina Lipar

DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Zbrali: Tina Lipar in Maja Rant

CH: KAKO PREPREČITI IZGUBO MIŠIČNE MASE V STAROSTI?

Pregled literature, ki ga je opravila delovna skupina za področje prehrane iz *International Osteoporosis Foundation (IOF)*, govori o najnovejših izsledkih številnih raziskav glede prehrane in sarkopenije in se osredotoča na prehranske beljakovine, vitamina D in B, kalcij ter ravnovesje med kislinami in bazami v telesu.

Sarkopenija je postopna izguba mišične mase, ki se pojavi s staranjem organizma in predstavlja dejavnik tveganja za onemoglost in odvisnost od drugih. Mišična masa igra pomembno vlogo pri nagnjenosti posameznika k padcem, zato izguba le-te vodi k povečanemu tveganju za zlome in druge poškodbe

Profesor Jean Philippe Bonjour, soavtor omenjene metaanalize in profesor medicine na *Service of Bone Diseases, University of Geneva*, pravi, da je najboljša intervencija za preprečevanje sarkopenije vadba, ki temelji na izkoriščanju upora (*resistance training*). Poleg tega pa sta za ohranjanje mišične mase in moči pomembna tudi vnos hranil in ugodno acidobazno ravnovesje v prehrani.

Pregled literature se osredotoča predvsem na prehranske beljakovine, vitamin D in izogibanje obremenitve telesa s kislinami iz prehrane. Beljakovine igrajo bistveno vlogo pri ohranjanju primerne mišične mase. Avtorji metaanalize priporočajo 1,0 do 1,2 grama beljakovin na kilogram telesne teže na dan, kar naj bi bil optimalen vnos za ohranjanje mišične mase in zdravih kosti pri starejših ljudeh, ki nimajo okvar ledvičnega delovanja. V zadnjem času številne raziskave poudarjajo pomen vitamina D za ohranjanje mišične mase in funkcije mišic. Zadostno količino vitamina D lahko zagotovimo s primerno izpostavljenostjo telesa sončni svetlobi ali s

prehranskimi dopolnili. Prehranska dopolnila vitamina D se še posebej priporočajo pri institucionaliziranih starejših.

Znanstveniki menijo, da ima negativen vpliv na mišice in kosti tudi porušeno acidobazno ravnovesje hranil. Predvsem gre tu za povečan vnos hranil, katerih presnova v telesu tvori kisline, hkrati pa premajhen vnos sadja in zelenjave, ki tvorijo baze. V prehrano naj bi tako vključevali več sadja in zelenjave, kar bi koristilo tudi našim kostem in mišicam. Številne raziskave nakazujejo tudi, da pri ohranjanju mišične mase in moči sodelujeta tudi vitamin B12 in folna kislina. Pregled literature se dotakne tudi ostalih intervencij, ki niso povezane s prehrano, kot je npr. terapija s hormoni.

Dr. Ambrish Mithal, eden izmed avtorjev metaanalize in predstojnik endokrinološkega in diabetološkega oddelka v *Medanta, New Delhi*, poudarja potrebo po nadaljnjih raziskavah na tem področju. Pravi, da morajo strategije za zmanjševanje padcev in zlomov med starejšimi vključevati ukrepe za preprečevanje sarkopenije. Dosedanji izsledki študij kažejo na to, da skupek treninga z uporabo optimalne prehrane vpliva na preprečevanje sarkopenije. Avtorji pa upajo, da bodo nadaljnje študije osvetlile tudi druge učinkovite poti za preprečevanje in zdravljenje tega stanja.

Vir: Science Daily, 2013. Which Nutritional Factors Help Preserve Muscle Mass, Strength and Performance in Seniors. V; <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/01/130118111714.htm> (sprejem 28. 1. 2013)

SVE: KAKO DODATI ŽIVLJENJU LETA?

The British Medical Journal je v letu 2012 objavil švedsko raziskavo, ki govori o tem, da lahko vzdrževanje zdravega življenjskega sloga tudi v starosti doprinese k dodanim pelim letom življenja pri ženskah in šestim letom pri moških.

Avtorji članka trdijo, da je to prva raziskava, ki nudi neposredne informacije o dolžini življenja v povezavi z različnimi spremenljivimi dejavniki.

Dobro je znano, da so dejavniki življenjskega sloga, kot so debelost, kajenje in tvegano uživanje alkohola, povezani z večjo umrljivostjo. Nejasno pa ostaja, ali ta povezava vzdrži tudi pri ljudeh, starejših od 75 let. Iz tega razloga so se raziskovalci na Švedskem odločili, da ugotovijo, ali lahko na trajanje življenja po 75. letu starosti še vedno vplivamo z življenjskim slogom, prostočasnimi aktivnostmi in socialno mrežo.

Raziskava je vključevala 1800 posameznikov, ki so jih spremljali 18 let (od leta 1987 do leta 2005). Zbrali so podatke o starosti, spolu, zaposlitvi, izobrazbi, življenjskem slogu, o njihovi socialni mreži in prostočasnih aktivnostih. Ugotovitve raziskave kažejo, da je več kot polovica vključenih preživela 90. leto starosti. Med njimi je bilo več žensk, večinoma so bili visoko izobraženi, imeli so zdrav življenjski slog, njihova socialna mreža je bila bolj razvejana, v primerjavi z ljudmi, ki so umrli pred 90. letom, pa so imeli tudi več prostočasnih aktivnosti.

Kadilci so umirali eno leto prej kot nekadilci. Pri bivših kadilcih so ugotavljali enak preživetven vzorec kot pri nekadilcih, kar kaže na to, da tudi prenehanje kajenja v odrasli dobi zmanjšuje umrljivost. Od prostočasnih aktivnosti je bila z daljšo življenjsko dobo najbolj povezana fizična aktivnost. Povprečna življenjska doba ljudi, ki so se ukvarjali s tekom, plavanjem ali gimnastiko, je bila 2 leti daljša od življenjske dobe ljudi, ki so bili telesno neaktivni.

Toda če pogledamo povprečno življenjsko dobo ljudi, ki spadajo v skupino z manjšim tveganjem (zdrav življenjski slog, ukvarjanje z vsaj eno prostočasno aktivnostjo, pogosti stiki z ljudmi), je bila le-ta 5,4 leta daljša kot pri tistih, ki so spadali v skupino z višjim tveganjem. Ta povezava se pokaže tudi ljudi, starejših od 85 let, in pri ljudeh s kroničnimi obolenji. Povprečna življenjska doba ljudi, ki

so spadali v skupino z nižjim tveganjem, je bila 4 leta daljša kot pri ljudeh, ki so imeli več dejavnikov tveganja.

Avtorji članka sklenejo, da je spodbujanje k zdravemu življenjskemu slogu tudi v starosti smiselno, saj pripomore k podaljševanju življenjske dobe.

Vir: Science Daily, 2011. Healthy Living Into Old Age Can Add Up to Six Years to Your Life: Keeping Physically Active Shows Strongest Association With Survival. V: <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/08/120830191036.htm> (sprejem 21. 1. 2013)

VB: KOGNITIVNI UPAD V POVEZAVI Z DEBELOSTJO

V zadnjem času znanstveniki vse pogosteje govorijo o povezavah med debelostjo in upadanjem mentalnih sposobnosti. Sicer natančne poti, ki vodijo od debelosti do zmanjšane delovanja mentalnega funkcioniranja, še niso znane, vendar pa je povsem mogoče, da so vključene spremembe v metabolizmu, kot so visok krvni sladkor in holesterol.

V znanstveni reviji *Neurology* je bila objavljena raziskava, v kateri so več kot desetletje spremljali zdravstveno stanje Britancev. Preiskovanci, stari med 35 in 55 let, so v teh desetih letih trikrat opravljali preizkuse kognitivnih sposobnosti.

Izkazalo se je, da je pri ljudeh, ki so imeli tako prekomerno težo kot tudi metabolne spremembe, kognitivni upad potekal hitreje kot pri ljudeh, ki podobnih zdravstvenih težav niso imeli.

Zavedati pa se moramo, da so znanstveniki v tej raziskavi preverjali le kognitivne funkcije in ne obolevnost za demenco. Ločnice med procesi normalnega staranja, blagim kognitivnim upadom in demenco še vedno niso povsem pojasnjene, toda vsi odkloni ne vodijo nujno v demenco.

Avtorji raziskave se strinjajo, da je na tem področju potrebno raziskovati naprej. Raziskati in upoštevati je potrebno genetske dejavnike in trajanje izpostavljenosti posameznika debelosti in metabolnim spremembam. Poleg tega bi bilo

za boljše razumevanje povezav med debelostjo in kognitivno funkcijo potrebno spremljati kognitivno funkcijo pri posamezniku dalj časa, mogoče že od odrasle dobe naprej.

Vir: *BBC News*, 2012. *Obesity 'bad for brain' by hastening cognitive decline*. V: <http://www.bbc.co.uk/news/health-19323061> (sprejem 25. 1. 2012)

ZDA: IZGUBA SLUHA IN DEMENCA

Študija, izvedena v Ameriki, kaže, da naj bi dejavnost možganov starejših ljudi, ki imajo težave s sluhom, upadala hitreje kot pri ljudeh, ki teh težav nimajo. Vzroke gre iskati v novih povezavah, ki se tvorijo v možganih, ko izgubljammo sluh, in v socialni izolaciji, do katere lahko pride zaradi okrnjene sposobnosti komuniciranja ljudi s slabšim sluhom. Raziskovalci so mnenja, da bi lahko zdravljenje izgub sluha odložilo razvoj kognitivnega upada in demence. Omenjena študija je bila objavljena v znanstvenimi reviji s področja interne medicine, *JAMA*.

Ekipa raziskovalcev iz *Johns Hopkins University* je 6 let preiskovala 1984 ljudi, starejših od 70 let. Vsi ti so na začetku študije opravili testiranja za preverjanje sluha in mentalnih sposobnosti. V naslednjih šestih letih so raziskovalci omenjene teste pri preiskovancih večkrat ponovili. Ugotovitve kažejo, da je bilo pri ljudeh s težavami s sluhom moč ugotoviti 40 % hitrejšo upadanje mentalnih sposobnosti.

Povezavo lahko razložimo na dva načina. Socialni umik, ki je povezan s težjim komuniciranjem zaradi izgube sluha, lahko potencialno vodi do kognitivnega upada in demence. Druga ideja pa govori o t. i. 'kognitivni obremenitvi'. Gre za to, da ob upadu sluha možgani vložijo več truda v to, da intepretirajo informacije, ki jih oddajajo drugi ljudje in okolje. Na ta način možgani v večji meri zanemarjajo ostale naloge.

Toda še vedno ni znano, ali zdravljenje težav s sluhom resnično prepreči oz. odloži kognitivni upad in demenco. Povsem možno je, da je socialna izolacija kot posledica slabšega sluha večji

dejavnik tveganja za razvoj demence kot sama izguba sluha. To področje se kaže kot zanimivo za nadaljnje raziskave, zato morda v prihodnosti dobimo natančne informacije o povezavi izgube sluha z demenco. Zaenkrat pa je največji znani dejavnik tveganja za razvoj demence starost človeka.

Vir: *James Gallagher*, 2013. *Hearing loss in 'brain decline link'*. V: <http://www.bbc.co.uk/news/health-21120024> (sprejem 22. 1. 2013)

ZDA: VISOKA CENA OSAMLJENOSTI

Človek je lahko osamljen v vseh življenjskih obdobjih. Pri starejših ljudeh pa ima osamljenost lahko resne zdravstvene posledice, ki vodijo do zmanjšanega telesnega funkcioniranja in do prezgodnje umrljivosti. Geriatri iz Univerze v Kaliforniji so želeli izvedeti, kako pogosto se starejši ljudje počutijo osamljene. V ta namen so izvedli raziskavo, v kateri so 1604 ljudi, starejših od 60 let, vprašali, kako pogosto se počutijo izolirane in odrinjene, oz. kako pogosto pogrešajo družbo. Osamljenost so definirali kot občutek pomanjkanja za človeka pomembnih stikov z drugimi ljudmi, katerega spremljata žalost in duševna bolečina.

Podatke so zbirali od leta 2002 do leta 2008, in sicer na vsaki dve leti. 43 % vprašanih se je čutilo osamljene, ta delež pa se z leti ni spreminjal. Okoli 13 % starejših je poročalo, da so pogosto osamljeni, občasno pa je osamljenih okoli 30 % starih ljudi.

V šestletni periodi so opazili spremembe v zdravstvenem stanju pri moških in ženskah, ki so se na začetku raziskave počutili osamljeni in nesrečni. V letu 2008 je 24,8 % ljudi iz te skupine poročalo o zmanjšanju sposobnosti za opravljanje aktivnosti vsakdanjega življenja. V skupini ljudi, ki osamljenosti niso čutili, je bilo takšnih le 12,5 %. Pri ljudeh, ki so bili osamljeni, je bilo tudi tveganje za prezgodnjo umrljivost za 45 % večje kot pri ljudeh, ki so z drugimi ljudmi vzdrževali zanje pomembne in smiselne povezave.

Na tem mestu se je potrebno zavedati, da osamljenost ni isto kot biti sam. 62,5 % ljudi, ki so se opredelili kot osamljene, je bilo namreč poročenih. S tem lahko potrdimo ugotovitev, da se lahko ljudje počutijo osamljene tudi v množici ljudi, če v odnosih pogrešajo čustveno globino in smisel. Osamljenost je pogojena s subjektivnim doživljanjem odnosov z drugimi ljudmi, lahko bi rekli, da s kvaliteto in ne pa s kvantiteto odnosov. Avtorji članka pravijo, da sta za starejšega človeka pomembni tako družba kot samota, morata pa biti ločeni med seboj.

Andrew Steptoe, direktor Inštituta za epidemiologijo in zdravstveno varstvo na *University College, London* proučuje vpliv osamljenosti na človeka. Ob tem pravi, da obstajajo številni dokazi, ki nakazujejo, da je osamljenost povezana z biološkimi procesi, ki lahko povečajo tveganje za obolevnost. Biološki procesi so povezani imunološkimi spremembami, vnetnimi procesi in motnjami v izločanju stresnih hormonov. Priznava pa, da je na tem mestu potrebno omeniti tudi praktičen vidik medčloveških kontaktov. Kdor živi sam, ne more nikogar poklicati, da bi mu pomagal, če se mu zdravstveno stanje naenkrat poslabša. Poleg tega pa starejši ljudje, ki živijo sami, nimajo nikogar, ki bi jih dnevno opominjal na terapijo oz. upoštevanje zdravnikovih nasvetov.

Manjša raziskava, objavljena v *Psychology and Aging*, kaže na to, da se krvni tlak starejših ljudi ob stresnih situacijah poveča, osamljenost pa to še okrepi. Vodja raziskave meni, da je osamljenost pri starejših ljudeh pogosto neopažena, zato bi morali razviti orodja, s pomočjo katerih bi osamljenost med starejšimi načrtno prepoznali.

V veliko pomoč pri premagovanju osamljenosti starejših ljudi so lahko njihovi prijatelji, sosedje in sorodniki. Včasih star človek za premagovanje osamljenosti potrebuje le občutek, da je slišan in da ga ljudje opazijo in upoštevajo. To pa ne zahteva posebnega znanja, le čas in pripravljenost drugih ljudi.

Vir: Judith Graham, 2012. *The High Price of Loneliness*. V: <http://newoldage.blogs.nytimes.com/2012/06/18/the-high-price-of-loneliness/> (sprejem 21. 1. 2013)

ZDA: VROČINSKA KAP

Starejši ljudje so iz več razlogov bolj nagnjeni k vročinskemu udaru kot mlajši ljudje. Prvi je ta, da se starejši ljudje na nenadne spremembe v temperaturi slabše prilagajajo. Poleg tega je pri njih večja verjetnost, da imajo kronične bolezni, ki spremenijo optimalen telesni odziv na vročino. Pogosteje pa tudi jemljejo zdravila, ki ovirajo sposobnost telesa za uravnavanje temperature, ali zdravila, ki zmanjšujejo znojenje.

Najbolj resno obolenje, povezano z visokimi zunanji temperaturami, je vročinska kap. Pojavi se, kadar telo ni več sposobno kontrolirati lastne temperature. Telesna temperatura pospešeno narašča, telo izgubi sposobnost znojenja in s tem ohlajanja. Vročinska kap lahko vodi v smrt ali v trajno invalidnost, če bolnik ne prejme prve pomoči in ni ustrezno zdravljen.

Simptomi in znaki vročinske kapi so naslednji: ekstremno visoka telesna temperatura, rdeča, vroča in suha koža, hiter in močan pulz, utripajoč glavobol, slabost in vrtoglavica.

Milejša oblika bolezni, povezanih z zunanjo vročino, je vročinska izčrpanost. Razvije se po več dnevih izpostavljenosti visokim temperaturam in hkratnemu nezadostnemu nadomeščanju izgubljenih tekočin.

Kaj lahko naredimo, da se zavarujemo pred obolenji, povezanimi z visokimi zunanji temperaturami? V prvi vrsti moramo piti dovolj tekočine in se izogibati alkoholu. Ljudje, katerim je zdravnik zaradi različnih bolezni predpisal omejitve vnosa tekočine, naj se z njim pogovorijo o tem, koliko tekočine lahko v vročih dneh spijejo. Pomembno je tudi, da se izogibamo zelo mrzlim tekočinam, ker povzročajo krče. Strokovnjaki svetujejo, da v zelo vročih dneh počivamo, se hladimo z mrzlimi kopelmi ali tuširanjem, se zadržujemo v klimatiziranih prostorih, nosimo

lahka in zračna oblačila. Čez dan naj bi se zadrževali v zaprtih prostorih in se izogibali napornim dejavnostim.

V vročih dneh se spomnimo tudi starejših sosedov in sorodnikov. Obiščimo jih vsaj dvakrat dnevno in bodimo pozorni na znake vročinske kapi. Spodbujajmo jih k uživanju zadostne količine tekočine, ob tem pa bodimo pozorni, ali imajo zaradi bolezni predpisano omejitev vnosa tekočin. Če je le mogoče, jim skušajmo zagotoviti klimatizirano okolje.

Kaj pa lahko naredimo, če do vročinske kapi v resnici pride? Zavedati se moramo, da imamo opravka s stanjem, ki ogroža življenje človeka. Nekoga prosimo, da pokliče zdravniško pomoč, sami pa začnemo z ohlajanjem prizadetega človeka. Vedeti moramo, da bolniku, ki je utrpel vročinsko kap ne smemo dajati alkoholnih pijač. Najprej bolniku zagotovimo senco, potem pa ga poskušamo na različne načine ohladiti. Uporabimo lahko tuš ali kopel s hladno vodo, nenazadnje tudi vrtno cev. Če nimamo na voljo nič drugega, lahko bolnika zavijemo v mokro rjuho in ga hkrati hladimo s pahljačo ali ventilatorjem. Vseskozi tudi merimo telesno temperaturo. Ko le ta pade pod 39 °C, s postopki ohlajanja prenehamo in počakamo na prihod reševalnega vozila.

Vir: *Centers for Disease Control and Prevention, 2012. Health Stress in the Elderly. V: <http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/elderlyheat.asp> (sprejem 23. 8. 2012)*

VB: KAKO MLADI POMAGAJO STARIM LJUDEM PRI UPORABI SPLETA

V veliki Britaniji živi 10,3 milijona ljudi, starejših od 65 let, od teh jih 62 % ni nikoli uporabljalo interneta. Uporaba spleta starim ljudem ponudi nove možnosti za izboljšanje kvalitete življenja.

Poglejmo si nekaj primerov, kako ljudje v domovih za stare ljudi uporabljajo splet in kako

le-ta prispeva k izboljšanju njihove kvalitete življenja.

- Gospa Burton živi v domu za stare ljudi, stara je 75 let ter zbira fotografije svojih in moževih sorodnikov. Fotografije je skenirala in jih naložila na enostavno in varno socialno omrežje, ki je oblikovano posebej za stare ljudi. Gospa preko omrežja ohranja stike s sorodniki, saj želi, da bi njeni otroci in vnuki gledali fotografije in tako spoznavali zgodovino družine.
- Neki gospod ima veliko zbirko diapozitivov iz leta 1950, za katere je potreboval projektor, da jih je lahko gledal. Zdaj jih je skeniral in jih lahko gleda na računalniku ter jih preko spleta deli s svojo družino.
- Neka 87-letna gospa je navdušena nad uporabo *Skypa*, ki ga uporablja za pogovore s hčerko, ki živi na Novi Zelandiji. S hčerko se preko *Skypa* pogovarja enkrat na teden. Gospa pravi, da je bila navdušena, ko je prvič slišala za to možnost. Neverjetno se ji zdi, da lahko govori z nekom, ki je tako daleč, in ga vidi na ekranu, in to brez težav. Zdi se ji tako resnično, saj ne govori z ekranom, ampak s hčerko.

Brezplačno omrežje *Finerday* spodbuja starejše ljudi, da delijo sporočila, fotografije in spomine z družino in prijatelji. To starim ljudem pomaga, da z bližnjimi ohranjajo stike, ter preprečuje izoliranost starih ljudi. Ob vsem tem pa se je potrebno zavedati, da ima marsikateri starejši človek pri uporabi računalnika težave. Zato je pomembno, da mlajši ljudje obiskujejo starejše in jim pomagajo pri uporabi spleta.

Vir: *Williams Rachel, 2011. How youngsters are helping older people move online. The Guardian. V: <http://www.guardian.co.uk/society/2011/sep/20/adopt-a-care-home-internet-older-people> (sprejem 31. 1. 2013)*

GERONTOLOŠKI DOGODKI

Zbrala Mojca Slana

V SLOVENIJI

2. mednarodni festival znanja in kulture starejših

Organizira: Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje
25. april, Nova Gorica, Slovenija
Spletni naslov: <http://www.univerzazaretjebd-drustvo.si/novosti.htm>

V TUJINI

Ageing and the immune system: Practical aspects of clinical care of the immune system in older people

Organizira: The Royal Society of Medicine
22. maj, London, Združeno kraljestvo
Spletni naslov: <http://www.rsm.ac.uk/academ/cad03.php>

Active Ageing Congress

Organizira: Actorion Communicatie
9. april, s-Herlogenbosch, Nizozemska
Spletni naslov: <http://www.activeageing.nu/>

Grandparents as carers — Trends and support services in Europe

Organizira: Eurochild in AGE Platform Europe
24. april, Bruselj, Belgija
Spletni naslov: [http://www.eurochild.org/en/news/details-homeblock-links/index.html?tx_ttnews\[tt_news\]=7155&tx_ttnews\[backPid\]=185&clash=415144527bca46d666cd6cf6b7f52c9c](http://www.eurochild.org/en/news/details-homeblock-links/index.html?tx_ttnews[tt_news]=7155&tx_ttnews[backPid]=185&clash=415144527bca46d666cd6cf6b7f52c9c)

Future Role of the EU Structural Funds to Advance Community Living for Older Persons and Persons with Disabilities

Organizira: Irish Presidency of the Council of the EU
3. maj, Galway, Irska
Spletni naslov: <http://www.nuigalway.ie/cdlp/forthcomingevents.html>

Nuremberg Elderly Care Fair 2013

Organizira: Vincenz Network
9.–11. april, Nuremberg, Nemčija
Spletni naslov: <http://www.altenpflege-messe.de/>

International Conference 'Quality education for all. Active ageing – ageing well'

Organizira: SIGOLD project consortium
11. april, Bratislava, Slovaška
Spletni naslov: <http://www.sigold.net/index.php/en/conference>

Paris: The Night of Old Age and Ageing Well

Organizira: gerontechnologie.net
16. maj, Pariz, Francija
Spletni naslov: <http://www.trophees-du-grand-age.fr/>

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

STARI STARŠI, PRASTARI STARŠI

angleško: *grandparents, great grandparents*

nemško: *Grosseltern, Urgrosseltern*

francosko: *les grands-parents, les arrière-grands-parents*

špansko: *los abuelos, los bisabuelos*

Stari starši so starši staršev, prastari starši pa so starši starih staršev. Moški stari starši so stari očetje, dedki ali dedje, ženske so stare matere ali babice. Človek ima štiri biološke stare starše, osem prastaršev, šestnajst prastarih staršev itd.

Biološka vez med rodovi ali generacijami je tudi psihosocialno zelo močna in pomembna; ljudska izkušnja jo izraža v reku Kri ni voda. Mendeljeva spoznanja ugotavljajo, da so biološke značilnosti pogosteje vidne ali dominantne na vnukih kot na otrocih; podobno se vidi zelo močna psihosocialna povezava med starimi starši in vnuki.

Stari starši so običajno vnukom prva izkušnja medgeneracijskega sožitja z najstarejšim rodом živih prednikov, ponavadi so starejši pol stoletja in več. Ta izkušnja daje v povprečno zdravem sožitju otroku dve pomembni izkušnji: ljubezen in naklonjenost, ki je bolj kot starševska prežeta z mirom in spokojno potrpežljivostjo, ter zrelo življenjsko izkušnjo, zlasti z izkušnjo, da se da živeti tako v ugodnih kot neugodnih življenjskih razmerah in da je življenje brezpogojno smiselno. Danes so stari starši s svojim imetjem, zlasti pokojnino, tudi pomemben materialni vir za preskrbo v odrasčanju, npr. za stroške študija vnukov. Dokaj pogosta je vzgojna pomoč starih staršev mladi družini: vnuke varujejo, jih vodijo v vrtec in iz njega, jim skuhamo kosilo, ko se vračajo iz šole ipd.

Danes prihaja zaradi daljšanja življenjske dobe do vse pogostejšega pojava štirigeneracijskih družin, tako da imajo otroci stik s prastarimi starši, ki so bolj pri močeh, kot so bili v preteklosti stari starši.

V polpreteklem času, ko se je oblikoval model majhne dvogeneracijske družine, je prevladoval stereotip nezaupanja do vzgojnega vplivanja starih staršev. Zadnje čase pa je vedno več raziskovalne in strokovne literature, ki obravnava pozitivne značilnosti sožitja med starimi starši in vnuki, seveda ob predpostavkah zrele razmejitve vlog med starši in starimi starši ter kolikor toliko zdravega obvladovanja vsakdanjih psihosocialnih motenj na starševski in starostarševski strani.

Jezikovna opomba. Stari starši je množinski samostalnik (enako kot starši), lahko je tudi dvojniski (stara starša). Danes ga nekateri uporabljajo tudi v edninski obliki (starš, namesto eden od staršev), kar v slovenščini ni knjižna, ampak stilno zaznamovana raba.

Tina Lipar in Jože Ramovš

ZADOVOLJSTVO S SVOJIM ŽIVLJENJEM

angleško: *life satisfaction*

nemško: *Zufriedenheit mit ihrem Leben*

francosko: *la satisfaction de la vie*

špansko: *la satisfacción con la vida*

Slovar slovenskega knjižnega jezika opredeljuje pojem *biti zadovoljen*, da je to *tisti, ki se duševno ugodno počuti zaradi doživljanja svojega stanja kot dovolj skladnega z lastnimi potrebami, željami oziroma tisti, ki ima pozitiven, odobravaljoč odnos do koga, česa*. Zadovoljstvo z lastnim življenjem je torej človekovo ugodno počutje

zaradi doživljanja svojega življenja kot dovolj skladnega z lastnimi potrebami, željami. Zadovoljen človek ima do lastnega življenja pozitiven, odobravalen odnos. V preteklosti je beseda biti zadovoljen pomenila tudi *biti vesel*.

Zadovoljstvo s svojim življenjem je celovito stališče do svojega življenja, tako do pozitivnih kot do negativnih vidikov. Zadovoljstvo s svojim življenjem se v teku življenja spreminja. Gre za posameznikovo vrednotenje lastnega življenja, ki poleg že pretečenega vključuje tudi življenje, ki je še pred človekom. Zadovoljstvo s svojim življenjem je odvisno od doživljanja samega sebe, izpolnitve zadanih ciljev, od sposobnost za soočanje z dnevnimi zadolžitvami, še posebej z medčloveškimi odnosi in sožitjem, pa tudi od razpoloženja, zdravstvenega stanja ipd. Zadovoljstvo s svojim življenjem ne izraža vsote dobrih in slabih življenjskih izkušenj, ampak predvsem to, koliko se je človek naučil zaznavati in doživljati dobre življenjske izkušnje ter kako uspešne vzorce za obvladovanje težavnih izkušenj je razvil.

Zadovoljstvo s svojim življenjem odločilno vpliva na človekovo počutje in preko psihosomatske povezanosti tudi na krepitev ali slabitev celovitega telesnega, duševnega in socialnega zdravja. Zato je eden izmed pomembnih kazalcev kakovosti življenja in neizčrpen vir za motivacijo pri postavljanju življenjskih ciljev in prizadevanjih za njihovo uresničevanje.

V starosti je zadovoljstvo s svojim življenjem zelo pomembno. Zato je inventura svojih izkušenj ena od pomembnih vidikov kakovostnega upokojitvenega prehoda v tretje življenjsko obdobje. Z njo človek svoje dobre izkušnje izčisti. Ko jih je človek res vesel, nanje ponosen in zanje hvaležen, postanejo glavna sestavina zadovoljstva s svojim življenjem. Prav tako pa upokojitvena življenjska inventura obsega tudi kompostiranje slabih življenjskih izkušenj. Ta omogoči, da ne zastrupljajo človekovega zadovoljstva s svojim življenjem, in še veliko več: da se slabe grde življenjske izkušnje spremenijo v »gnojilo« za kakovostno staranje in sožitje z lastno in mlajšima generacijama.

Jože Ramovš in Tina Lipar

STAROSTI PRIJAZNA MESTA IN OBČINE

STAROSTI PRIJAZEN KOSTEL

Občina Kostel se razteza v lepi dolini Kolpe in na njenih pobočjih na slovenski strani. Čudovito neokrnjeno naravo krasijo Kolpa – ena najčistejših slovenskih rek, slap Nežica tik nad Kostelom ob glavni cesti iz Kočevja proti Hrvaški, gozdovi bogati z divjadjo, kraške jame in čudovite gorske stene, v katerih gnezdi celo orel. Navedeno območje v celoti leži v območju naravne dediščine Natura 2000. Znameniti grad Kostel na koničastem hribu nad Kolpo je bil dolga stoletja nepremagljiva utrdba pred Turki; pred leti smo na poti proti morju gledali štrleče zidove razvalin, danes pa je tudi po zaslugi samostojne Občine Kostel pokrit in pripravljen, da po nadaljnji obnovi zaživi za nove kulturne, turistične in druge namene. Tudi pri drugih projektih prenove je Občina, ki jo od ustanovitve vodi župan Valentin Južnič, prilagodljiva in uspešna: družba Uskok d.d. je odprla polnilnico vode Costella, v kateri je sedaj 15 novih delovnih mest, z EU sredstvi so obnovili staro šolo v sodobno turistično in kulturno središče v kraju, obnovili in izgradili so drugo komunalno infrastrukturo, za našo gerontološko revijo pa je pomembno njihovo prizadevanje za starosti prijazen razvoj kraja. Med prvimi občinami so se zanimali za svetovni program starosti prijaznih občin in mest ter se pridružili slovenski in svetovni mreži tega programa za obvladovanje demografskih nalog staranja prebivalstva. Prebivalstvo občine Kostel je v povprečju še starejše od slovenskega, zato je usmeritev v celostno reševanje demografskih nalog še toliko bolj potrebna.

Občina Kostel ima okrog 700 prebivalcev, sosednja občina Osilnica, ki leži gorvodno ob

Kolpi jih ima okoli 340, občina Kočevje, ki leži dolvodno ob Kolpi pa okoli 16.600.

Kolpa, ki je mejna reka med republikama Slovenijo in Hrvaško, izvira na Hrvaškem in teče od Osilnice, mimo Kostela v kanjonski dolini vse do Bele Krajine. Na njenem desnem bregu so med drugimi hrvaške občine: Grad Čabar, Grad Delnice, Opčina Skrad in Opčina Brodmoravice, ki imajo podobne značilnosti, podobna je govornica, posebej pa je treba poudariti odliko, da ljudje in vodstva občin zelo dobro sodelujejo. Zadnje čase se kaže, da je uresničljiva misel dr. Voljča o meddržavnem območju starosti prijaznih občin na slovenski in hrvaški strani Kolpe.

Sodelovanje med Občino Kostel in Inštitutom Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje pri prizadevanju za starosti prijazno občino je bilo od začetka prilagojeno potrebam in zmožnostim kraja. Ker je del srednje in upokojenske generacije zavzeto dejaven v krajevnih društvih, je bilo smiselno začeti z uvajanjem novih programov za aktivno staranje; k temu je spodbujalo tudi EU leto aktivnega staranja in solidarnosti med generacijami 2012. Po vaseh in zaselkih je veliko starih ljudi, ki s svojo žilavostjo skrbijo za domačijo in onemoglega svojca ali soseda.

Odločili smo se torej, da v kraju najprej usposobimo nekaj dejavnih ljudi za prostovoljske voditelje širiteljskih programov za zdravo staranje in pomoč družinskim oskrbovalcem, ki doma oskrbujejo starega človeka. Vodstvo Občine je povabilo dejavne domačine, nekaj tistih, ki so se odselili v Kočevje, sosednje hrvaške občine Brod Moravice, Skrad in Grad Delnice pa so poslale svoje »gerontodomačice«. Na Hrvaškem so namreč v zadnjih letih odločno zaorali v širjenje programov oskrbe na domu s priučenimi

oskrbovalkami, ki jih imenujejo gerontološke gospodinje. Te v nekaterih krajih vodijo dnevne centre za starejše s številnimi dejavnostmi in oskrbujejo stare ljudi na domu po oddaljenih vaseh občin – tak primer je občina Brod Moravice, v drugih občinah pa imajo samo oskrbo na domu – tak primer so Delnice. Skozi vse leto 2012 smo torej enkrat mesečno usposabljali skupino prostovoljk za vodenje skupin starejših ljudi. Pri tem so se usposobile za širiteljsko vodenje programa **Preprečevanje padcev v starosti** in ga uspešno izvedle v šestih skupinah: v Kostelu in Kočevju na slovenski strani ter v Delnicah, Kužlju in Brod Moravicah (dve skupini) na hrvaški strani Kolpe. Inštruktorji usposabljanja iz Inštituta smo v vsaki od teh skupin v pozni jeseni osebno gostovali in videli, kako zavzeto izvajajo program in koliko pomeni starim ljudem druženje.

Vzporedno s tem usposabljanjem smo izvedli tudi **Tečaj za družinske člane, ki doma oskrbujejo starega človeka**. Pri njem so sodelovali tudi domači strokovnjaki. Pravkar upokojena fizioterapevtka Ivanka Bižal ima izjemno bogato znanje in posluh za gibalno rehabilitacijo starih ljudi po kapi in zlomih, in sicer na domu, kar je pri nas

redkost. Poleg tega je skupaj s kolegicama Slavko Janša in Vesno Krese iz Kočevja izredno zavzeta in uspešna prostovoljska voditeljica skupin. Tako v Kostelu kot v Kočevju imajo zbrane že nove skupine za izvedbo programa preprečevanje padcev, s svojimi skupinami pa izvajajo že nov širiteljski program **Življenje s krvnim tlakom**.

Ko človek pomisli za živahno družabno, kulturno, glasbeno, etnografsko in drugo življenje v Občini Kostel ter v tej luči gleda na uspešno prizadevanje za starosti prijazno občino, se zdi, da je to njihova nova pesem, da bo življenje starih ljudi bolj zdravo in lepše, medgeneracijska povezanost pa se bo krepila na zdravi tradiciji, ki jim je omogočila preživetje v trdih razmerah. Posebna dodana vrednost pa je uspešno povezovanje s sosedi, stroko in svetovno mrežo starosti prijaznih mest in občin – tudi v tem nadaljujejo Kostelci svoje stoletno izročilo, saj so od nekdaj krošnjari in delali po širnem avstrijskem cesarstvu, zato je marsikje po Sloveniji znan priimek Kastelec ali Kostelec.

*Valentin Južnič in Aleš Marolt, Občina Kostel,
ter Jože Ramovš*

INTERVJU

Vladimir Špidla ter Jože Ramovš in Ksenija Saražin Klemenčič**ZA NOVO SOLIDARNOST MED GENERACIJAMI ***

Ključne besede: demografska kriza, medgeneracijska solidarnost, Evropa, EU, priseljevanje, zaposlovanje, družina

AVTORJI:

Dr. Vladimir Špidla je nekdanji komisar Evropske unije za zaposlovanje, socialne zadeve in enake možnosti, predsednik češke vlade in za kratek čas tudi predsednik države. Njegova bogata poklicna pot obsega različna področja, od fizičnega do visoko kvalificiranega dela ter pomembnih političnih funkcij. Z njegovim odmevnim delom v Komisiji EU smo se v Sloveniji seznanili predvsem ob nastajanju Zelene knjige o odzivu na demografske spremembe z naslovom *Nova solidarnost med generacijami*. Nanjo se še vedno sklicujemo in v času slovenskega predsedovanja EU smo jo skupaj z njim promovirali na konferenci EU o medgeneracijski solidarnosti in dolgotrajni oskrbi na Brdu pri Kranju konec aprila 2008. V evropskem letu aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti je novembra 2012, tudi na Brdu pri Kranju, imel uvodno predavanje na mednarodni konferenci o medgeneracijski solidarnosti in staranju.

Dr. Ksenija Saražin Klemenčič je doktorica ekonomskih znanosti. Po dolgih letih udejstvovanja na področju ekonomike zdravstva in nekajletnem službovanju v Evropskem parlamentu išče na področju gerontologije nove strokovne izzive.

Dr. Jože Ramovš je antropolog in socialni delavec. Zadnji dve desetletji dela predvsem na področju socialne gerontologije. V ospredju njegove znanstvene in akcijske pozornosti so med drugim medgeneracijsko sožitje in komunikacija, osebna priprava na kakovostno staranje in družbena priprava na velik delež starega prebivalstva ter oblikovanje novih medgeneracijskih programov v sodobni socialni mreži.

1. ŽIVLJENJSKA POT

SARAŽIN: *Dr. Špidla, bi lahko slovenskim bralcem naše znanstveno-strokovne revije Kakovostna starost, ki delajo na področju staranja in medgeneracijskih odnosov, predstavili vašo življenjsko pot in delo?*

ŠPIDLA: Moje življenje kot tudi življenja drugih je zaznamovalo naše nemirno stoletje. Rodil sem se takoj po vojni. Mama je bila članica komunističnega gibanja in celotna družina se je udeleževala v takratni socialistični revoluciji. Padec kulta osebnosti je bil kruta realnost.

Zame je bil najpomembnejši dogodek vdor armad Varšavskega sporazuma na mojo oblast leta 1968. Takrat se je celotna moja predstava o svetu razblinila in, odkrito rečeno, sem s tem izgubil tudi kakršnokoli zaupanje.

Študiral sem zgodovino in prazgodovino na Karlovi univerzi v Pragi. Specializiral sem se na področjih socialne in gospodarske zgodovine.

Po okupaciji moje oblasti leta 1968 sem začel zavračati komunistični režim. Rezultat je bil prepoved delovanja na političnem področju. Kot delavec sem zamenjal kar nekaj različnih zaposlitev. Delal sem v mlekarini, tovarni, na žagi,

* Iz češčine prevedla Barbara Korošec

v gradbenem podjetju. Prednost sem imel zaradi veliko socialnih izkušenj, ki so mi tudi pozneje olajšale marsikatero situacijo.

Po padcu komunizma sem bil eden izmed ustanoviteljev obnovljene socialne demokracije na južnočeškem območju. Sledila je politična kariera. Postal sem podpredsednik regionalne samouprave na področju šolstva, kulture, socialnih zadev, nato direktor urada za delo v Jidřichovem Hradcu, majhnem mestu na jugu Češke, podpredsednik češke socialne demokracije, nato poslanec v parlamentu, predsednik odbora za socialne zadeve in zdravstvo, predsednik stranke ČSSD, podpredsednik vlade, premier Češke republike in na koncu še komisar Evropske komisije za zaposlovanje, socialne zadeve in vključevanje. Zdaj znova delujem v stranki ČSSD.

RAMOVŠ: Dvakrat ste bili predsednik češke vlade, komisar EU, predsednik socialnih demokratov ... Kaj vam ostaja v lepem spominu od opravljanja teh najvišjih političnih funkcij?

ŠPIDLA: V vlogi predsednika vlade mi je bilo najpomembneje doseči vstop svoje države v Evropsko unijo. Spominjam se mnogih pogajanj, konfliktov in skrbi. Predhodne raziskave javnega mnenja zagotovo niso kazale v prid vstopu v Evropsko unijo. Nekaj ur pred razglasitvijo rezultatov je bilo najtežjih. In nato je bilo jasno. 77 % glasov na referendumu je bilo za. Menim, da je bil to vrhunec mojega političnega poslanstva.

Kot komisar Evropske komisije sem spoznal in srečal veliko ljudi. Eden od pomembnejših in neobičajnih dogodkov je bilo sodelovanje s Kitajsko glede priprave univerzalnega pokojninskega sistema.

SARAŽIN: Malo ljudi doživlja tak politični in strokovni uspeh v domačem in mednarodnem svetu, kot ga vi. Kaj je skrivnost vašega uspeha?

ŠPIDLA: Ne vem, ali poznam kakšno skrivnost, ali obvladam kak poseben trik. O tem niti ne premišlujem. Morda so mi le moje izkušnje dale večje spoštovanje do ljudi in hkrati razširile

zmožnost razumevanja ter empatije. Ena izmed mojih ključnih ugotovitev je bila, da Evropa dejansko obstaja, tako družbeno kot kulturno, in da je naša prisotnost v njej izjemnega pomena. Rečeno bolj preprosto, izkušnje so bile za Češko ključno vodilo povsod po Evropi. Bile so kot univerzalno orodje, ki je lahko odprlo vsaka vrata.

RAMOVŠ: Znani ste po svojih sposobnostnih za dobro sodelovanje z vsemi, pa naj so še tako različni po politični, nazorski, narodni, rasni ali kaki drugi značilnosti. Ob našem tokratnem dvodnevnem druženju v Sloveniji je posebej zbudilo mojo pozornost, kako dobro ljudi poslušate in dobrohotno spremljate dogajanje (npr. vsa predavanja na konferenci). Kje in kako ste se naučili tako dobrega komuniciranja in sodelovanja? Kakšen je po vašem mnenju »recept« za dobro sodelovanje pri zboljševanju družbenih razmer in sožitja med ljudmi – zlasti sodelovanja vodilnih politikov različnih usmeritev in pogledov?

ŠPIDLA: Med udeležbo na konferenci na Brdu pravzaprav nisem prvič obiskal Slovenije. V času vašega predsedovanja sem bil velikokrat v Sloveniji in zelo rad se spominjam sodelovanja z vašo ministrico za socialne zadeve. Lahko da me je prav ta spomin na kompetentnost ljudi iz Slovenije, s katerimi sem se že takrat srečal, znova pripeljal k vam. Seveda pa je bila na koncu odločilnega pomena tema konference. Menim, da s socialnega vidika naša družba precej razpada. Razpada na kulturne, etnične, generacijske otočke, vendar je prav iskanje načinov za dobro življenje v skupnosti v naši družbi zame ključnega pomena. Obstajata dva pomembna stebra, s katerima bi to lahko dosegli. To sta pravičnost in solidarnost.

Sposobnost, da lahko nekaj dosežemo tudi pri premagovanju običajnih omejitev, je odvisna predvsem od življenjskih izkušenj in notranjega, morda celo intuitivnega prepričanja o transcendentni enakopravnosti ljudi.

2. DEMOGRAFSKA KRIZA IN RAZVOJ EVROPSKIH NARODOV V OBDOBJU TE KRIZE

RAMOVŠ: *Ko ste bili EU komisar, ste pripravili Zeleno knjigo »Odzivi na demografske spremembe: NOVA SOLIDARNOST MED GENERACIJAMI«. Ta dokument odgovarja na prihajajočo demografsko krizo z jasno analizo in konkretnimi, uresničljivimi vizijami rešitev. Ker na Inštitutu Antona Trstenjaka ves čas izhajamo iz tega EU-dokumenta, vas prosimo, da nam kaj več poveste o njegovem nastajanju v času, ko ste bili EU komisar.*

ŠPIDLA: Dokument je nastajal po ustaljenem postopku. V mojem kabinetu smo ob dolgih pogovorih in sodelovanju s strokovnjaki pripravljali osnovno strukturo Zelene knjige. Naše izhodišče je bilo, da je demografsko staranje prebivalstva eden izmed največjih uspehov moderne civilizacije. Človek, ki se je rodil leta 2000, ima tako rekoč na razpolago dve življenji v primerjavi z osebo, rojeno leta 1900. Seveda ima vsak uspeh svoje dobre in slabe učinke. In nanje je treba reagirati. Vendar to ne spremni dejstva, da je glavno vodilo vedno uspeh. Naš cilj je bil zastaviti vprašanja tako, da bi lahko z dogovori potrdili svoje osnovno izhodišče. Razprava je bila zelo živahna in reakcije so prihajale z vseh strani sveta. Ključnega pomena za oblikovanje dokumenta je bil gotovo human pristop.

Življenje se dandanes nenehno in hitro spreminja. Vsaka sprememba prinese tudi nekaj novih rešitev. Nekatere so lahko nečloveške, druge pa povsem človekoljubno usmerjene. Poskušali smo se znebiti ozko usmerjenega ekonomskega razmišljanja o demografskih spremembah. Vesel sem, da so naš dokument tako tudi sprejeli in razumeli.

RAMOVŠ: *Aprila 2008 smo imeli v času slovenskega predsedovanja EU odmevno evropsko konferenco o medgeneracijski*

solidarnosti, na kateri ste bili uvodni govornik. Posvečena je bila predvsem promoviranju usmeritve EU Zelene knjige o odzivu na demografske spremembe. Kakšni so rezultati tega dokumenta po evropskih državah po preteku sedmih let?

ŠPIDLA: Trenutno nimam dovolj informacij, da bi lahko sledil razvoju v posameznih državah. Vendar je jasno, da je Zelena knjiga veliko prispevala k oblikovanju filozofskega pogleda na to problematiko.

RAMOVŠ: *Prvi stavek te EU Zelene knjige se glasi: »Evropa se danes sooča z demografskimi spremembami, ki so po svojem obsegu in teži brez primere.« To je za politični dokument nenavadno odkrita in jasna formulacija problema. Na naslednjih straneh in v statističnih prilogah Zelena knjiga utemelji to dolgotrajno alarmantno stanje prenizke rodnosti za ohranitev avtohtonih evropskih narodov in kultur. Kako danes gledate na demografske probleme Evrope?*

ŠPIDLA: Izkušnje Francozov sicer kažejo, da je dolgoročna ciljno usmerjena politika zvišala rodnost na raven dolgoročne stabilnosti, vendar je bilo to največ, kar se je dalo narediti. Za padec rodnosti je po mojem mnenju kriva predvsem urbanizacija. Do neke mere lahko celo predpostavljamo, da samo človeštvo namerno stabilizira število prebivalstva.

RAMOVŠ: *Zelena knjiga ugotavlja, da mora za rešitev demografske krize v Evropi »javna politika bolj spodbujati družine ter ženskam in moškim omogočiti uskladitev družinskega in poklicnega življenja«. V nadaljevanju pravi dokument, da »bo družina še naprej igrala pomembno vlogo pri solidarnosti med generacijami«, da mora »Unija bolj poznati stanje družine«, pri čemer posebej poudari zaposlitev, enostarševske družine, dostop do stanovanja, socialne ugodnosti in oskrbo*

starejših ljudi. Kako gledate na družino in reševanje njenih današnjih težav v Evropi?

ŠPIDLA: Oblika družine je skozi zgodovinska obdobja doživljala pomembne spremembe v razvoju. Medtem ko se je nenehno spreminjala, pa je temelj družine vseskozi ostajal pojem o odnosu v dobrem in slabem.

Treba se je zavedati, da so oblike takšnega odnosa pogosto drugačne, kot so bile poprej, da družina ne nastane nujno samo z uradno potrditvijo, ampak je odnos lahko uradno potrjen ali pa tudi ne. Zato je treba vse oblike družine obravnavati enakopravno. Pri oblikovanju političnih postopkov je treba paziti, da se ne diskriminira nobena oblika družine. Po mojem mnenju so v zvezi s tem še posebej izpostavljene enostarševske družine in družine z več otroki.

Zapleteno vprašanje je, kako v svetu, polnem nenehnih sprememb, družinam zagotoviti stabilnost. To je mogoče doseči samo s ciljno usmerjeno politiko v korist družine.

Drugi pomemben vidik je zavedanje, da kljub dobrim namenom sodobnim družinam ne moremo nuditi celostne socialne oskrbe in socialne pomoči. Družina tega v tolikšni meri niti ne bi bila sposobna sprejeti. Če jo preobremenimo z vsemi njenimi pravicami, to zagotovo pripomore k večji nestabilnosti družine. Konec koncev tudi skozi zgodovino družina ni imela popolne socialne oskrbe. Literatura nam takšno družino velikokrat predstavlja kot brezčutno in nevarno.

Kot sem že povedal, družina kot dolgotrajen, čuten in socialni odnos prav gotovo obstaja, sicer bi človeštvo že zdavnaj izumrlo.

Zdi se mi ključnega pomena, da družinam, še posebej tistim z otroki, zagotovimo ustrezno varnost. Družina ne sme nikoli postati socialno ogrožena. Če imam otroke, moram biti prepričan, da me bo moja družba na razumen način obvarovala pred revščino ter mi nudila različne storitve in zadostno podporo, da bom lahko sledil razvoju kvalifikacij in sprememb na trgu dela. Strokovno rečeno, je treba družini omogočiti,

da lahko sledi razvoju civilizacij v najširšem pomenu besede.

Očitno je, da tega ne bomo dosegli brez solidarnosti celotne družbe in da se bomo za to morali močno potruditi, vendar je to stvar posameznikove izbire.

RAMOVŠ: *Staranje evropskega prebivalstva bo v prihodnje zelo občutil tudi trg dela in pokojninski sistem. Zelena knjiga spodbuja prilagajanje v smeri daljše delovne dobe s postopnim izstopanjem starejših ljudi iz trga dela ter z vlaganjem v človeški kapital, pri čemer ima inovativno socialno idejo o postopnem vključevanju mladih v poklicno življenje; zaposlitev naj bi bila v začetku kombinirana z izobraževalnim dviganjem poklicnih kompetenc ter družinskim poslanstvom. Kako gledate na današnje odzivanje evropskega trga dela na demografske spremembe v luči ostre konkurence trgov iz tretjega sveta, ki imajo zelo mlado in nezahtevno delovno silo?*

ŠPIDLA: Staranje prebivalstva še ne pomeni avtomatično tudi upad delovne sposobnosti. Srednja meja se pri zdravem človeku podaljšuje in jo je mogoče podaljšati tudi z obdobjem ekonomske aktivnosti. Kar pomeni, da je treba kompleksno odreagirati na vseh družbenih področjih in prilagoditi delovna mesta, stanovanjska poslopja, »software«, strukturo delovne dobe, izobraževanje, ponudbe itd. To sicer ni preprosto, a je mogoče. Načeloma bi se lahko še za nekaj let podaljšala tudi delovna storilnost.

Način dela se je spremenil. Zmanjšal se je obseg fizičnega dela. Strojevodja pri TGV-ju je veliko manj obremenjen kot strojevodja vlečne parne lokomotive.

Staranje prebivalstva ni nerešljiv problem. Vzemimo za primer, da je produktivnost dela v francoskem poljedelstvu v 20. stoletju narasla za 38-kral.

Pri tem bi izpostavil še eno zadevo. Človek v življenju opravlja veliko vsakdanjih obveznosti, vse tja do pozne starosti. Zato je pogled na

starejšo generacijo kot na pasiven balast povsem neustrezen.

Kadar govorimo o neevropskih državah, ne bi smeli vzporedno razvijati ideološkega koncepta o konkurenčni sposobnosti. V bistvu bi s takšnim načinom razmišljanja hoteli pridobiti zgolj lastno prednost in prebivalce teh držav naredili veliko bolj revne, kot v resnici so. Na nek način je to ena oblika vojne. Na splošno je to nesprejemljivo, poleg tega pa bi ob dejanskem soočenju z njimi mi zagotovo izgubili.

Cilj, ki bi se mu morali veliko bolj posvečati, je razumna porazdelitev dela na globalni ravni. Nikoli tekmovalnost, ampak sodelovanje.

Naša predstava o drugih državah je obremenjena z mnogimi predsodki. Že dolgo več ne velja, da so na Kitajskem ekstremno nizke plače. Urna postavka delavca v industriji je bila leta 2000 približno pol ameriškega dolarja. Danes je preseгла vrednost pet dolarjev na uro. Poleg tega napovedujejo 14 % rast na letni ravni. Kitajska je uvedla univerzalen sistem socialne varnosti, ki je povzel po evropskih merilih, ter začela posvečati posebno pozornost varstvu okolja.

RAMOVŠ: Francija zelo izstopa med vsemi razvitimi državami glede tega, da je demografskega problema skoraj nima. Dejstvo je, da so pri njih ves čas po drugi svetovni vojni stroke, civilne organizacije in država zelo podpirale kakovost življenja in sožitja v sodobni družini. Kako gledate na to francosko posebnost?

ŠPIDLA: Francoski pristop ocenjujem kot zelo pozitiven. Bil je zelo učinkovit odziv na demografske probleme, ki so se pojavljali v Franciji v 19. stoletju. Ena izmed izjav maršala Petaina po porazu leta 1940 se glasi: »Malo otrok, malo orožja, malo zaveznikov, poraženi smo.«

Po drugi svetovni vojni se je v Franciji razvil sistem za podporo družinam z otroki, ki so ga podprle vse politične stranke ne glede na politično pripadnost. Značilnost te politike je njena dolgoročna stabilnost. Zanimivo je, da ne spada

med najbolj priljubljene državnogospodarske politike.

Njena osnovna naloga je, da podpira zaposlovanje žensk, poudarja pomembnost storitev pred samim dobičkom in je nepristranska do odnosa, v katerem živi družina.

Po več kot desetih letih takšne politike lahko rečem, da je spremenila celotno situacijo v državi. Stopnja rodnosti je že nekaj časa dva živorojena otroka na eno žensko. Po mednarodnih primerjavah gre za enega najlepših političnih primerov za podporo družinam.

SARAŽIN: Posledice nizke rodnosti in vedno večjega deleža starih ljudi v Evropi je možno ublažili s priseljevanjem iz drugih delov sveta. Zelena knjiga EU govori tudi o tem, vendar poudarja, da »priseljevanje samo po sebi ne more rešiti vseh težav staranja«. Pri priseljevanju naj bi upoštevali tako prispevek priseljencev k blaginji avtohtonega prebivalstva in njihovo lastno kulturno identiteto, kakor tudi pridobitve priseljencev od avtohtone kulture matičnega prebivalstva. Kaj menite o priseljevanju ter o odnosu med domačim prebivalstvom in priseljenci?

ŠPIDLA: Migracije so stalni del zgodovine. V osnovi so vsi evropski narodi priseljenci iz Afrike ali z Bližnjega vzhoda. Migracije so del naše biološko-socialne narave in jih ni mogoče niti zaustaviti niti umiriti. Najuspešnejše države sveta so rezultat migracij, ZDA, Avstralija, Kanada in konec koncev tudi obe državi nekdanje Češkoslovaške.

Migracije same po sebi ne bodo bistveno spremenile demografske podobe Evrope. Lahko pa prispevajo k demografskim rešitvam. Človeški in kulturni potencial priseljencev sta namreč zelo dragocena.

Da bodo migracije lahko koristne, jih je treba tudi obravnavati s posebnimi načeli. Najprej se je treba zavedati, da večina priseljencev v državi, v katero so se priselili, tudi ostane (običajno je to 60 %). Zato je treba od prvega trenutka dalje vse

priseljence kulturno, družbeno in urbanistično integrirati. Kar pomeni, da jih je treba zaposliti, jim nuditi osnovne pravice, izobraževanje in jih vključiti v lokalno kulturno dogajanje. Po drugi strani pa bi lahko razvili nekakšen točkovni sistem. Ta bi že vnaprej določil priseljence, ki bi se lahko lažje vključili v novo okolje. Dober primer je kanadski sistem, posebej sistem province Quebec. Najtežje se je osredotočiti samo na visoko kvalificirano delovno silo. Pri zgornjem primeru govorimo bolj o socialnih kapacitetah. Strokovno rečeno bi moral imeti dobro socializiran zidar prednost pred psihopatskim programerjem. Še zadnje pomembno načelo je spodbujanje priseljevanja celotnih družin. Družina je namreč najmočnejši sestavni del socialnega nadzora.

Ni torej vprašanje, ali smo za migracije ali nismo, ampak kakšno politiko bomo ubrali, da bomo lahko migracije uporabili kot socialno koristne.

3. MEDGENERACIJSKA SOLIDARNOST

RAMOVŠ: Menim, da so evropska socialna zavarovanja (zdravstveno, invalidsko, pokojninsko, za brezposelnost in za dolgo trajno oskrbo) ter brezplačno šolstvo za vse najvišji domet družbene ali institucionalizirane solidarnosti v dosedanji zgodovini človeštva. Kako vi gledate na ohranjanje in krepitev teh oblik solidarnosti v luči agresivnega prodiranja profitnega trga na to socialno področje?

ŠPIDLA: Sistema univerzalne socialne varnosti in socialnega zavarovanja sta ena izmed največjih družbenih in političnih inovacij v zgodovini. Ker sta zelo pomembna člena, ju je treba tudi varovati in aktivno razvijati. Zagotovo ni nobene tehnične omejitve, da ne bi še naprej učinkovito delovala, vendar se bosta morala prilagoditi spremembam sodobne družbe. Prvi primer je takšen, da se mrtvo delo, kot je rekel že Karel Marx, vse bolj

zamenjuje z živim delom. Sistema se morata prilagajati tudi vse večji fragmentaciji družbe. Vseskozi je treba iskati tehnike, kako iz produktov, ki jih imamo na voljo, dobiti prav tisti del, ki ga najbolj potrebujemo. Vprašanje ni v izdelku, vprašanje je, kako bomo ta izdelek prodali. Pravila trženja niso solidarna, ampak so zelo omejena. Menim, da je v socialnem okolju pomembno, kdo o čem odloča. Ali je to politika, osnovana na demokratičnem mandatu, ali oligarhična skupina, podprta z močjo denarja. Če ne želimo, da demokratična politika izgubi moč, je treba za njeno porazdelitev ohraniti zadosten delež BDP-ja, in to na osnovi političnih kriterijev, ki niso orientirani samo v dobiček. Menim, da obstaja kritična meja davčne stopnje, pod katero obstoj demokratične politike ni mogoč. Po moji oceni se ta stopnja obdavčitve giblje okrog 40 % BDP-ja.

RAMOVŠ: Institucionalizirana solidarnost na državni ravni zagotavlja socialno varnost vsem ljudem, pri tem pa lahko uspava zavestno razvijanje osebnih zmožnosti, ki so osnova vsake solidarnosti: osebno sočutje, empatija in zmožnosti za kakovostno komuniciranje. Kako gledate na možnosti za razvoj in krepitev osebne človeške solidarnosti v obdobju družbenega udobja in v obdobju družbene krize?

ŠPIDLA: Na to je težko odgovoriti. Mislim, da je naš problem v tem, da nismo znali pravilno razdeliti niti dobička niti stroškov krize. Rešitev vidim samo v poštenosti. Res pa je, da politični sistemi ne morejo biti vedno popolni. Še zdaleč ne. Vendar nikakor ne smejo biti vidno nepravilni. Takšne bo družba nemudoma zavrnila.

V družbenem diskurzu je treba najprej izločiti ekonomski radikalizem in oslabiti idejo konkurenčne sposobnosti, ki nas prepričuje, da smo lahko srečni tudi na grmadi mrtvecev.

RAMOVŠ: Zelena knjiga EU izhaja iz spoznanja, da je demografsko krizo mogoče reševati le s krepitevijo solidarnosti – z »novo solidarnostjo med generacijami«. Med ukrepi

za dosego tega cilja predlaga na prvem mestu »boljša integracija mladih generacij«: delovna, ekonomska pa tudi izobrazbena. Kaj lahko poveste o nujnosti »posodabljanja šolskih sistemov«, »izboljšanju sistemov začetnega usposabljanja in usposabljanja odraslih«, »izboljšanju prehoda med šolo in poklicnim življenju«, o usposabljanju za dialog, o čemer izrecno govori dokument?

ŠPIDLA: Kakovost izobraževanja je ključnega pomena. Menim, da sta temeljnega pomena splošna dostopnost izobraževanja in zagotavljanje prepustnosti izobraževalnih poti. Nihče ne sme končati v slepi ulici izobraževanja. Vedno znova in znova je treba iskati priložnosti, tudi v situacijah, ko gre vse narobe. To velja še posebno za mlade ljudi, ki so na ločnici med osnovnim izobraževanjem in poklicno usmeritvijo.

Drug pomemben element je tudi vseživljenjsko izobraževanje. Še posebej govorim o obdobju, ko je človek že nekajkrat v življenju zamenjal poklic in se preprosto ni mogel zadovoljiti zgolj z izobrazbo, ki jo je pridobil v mladih letih na pragu zrelosti. Pri vseživljenjskem učenju bi morali sodelovati predvsem delodajalci in sodobni izobraževalni programi.

Menim, da se še vedno podcenjuje neformalna oz. neuradna izobrazba. Razviti bi bilo treba sistem, ki bi takšno izobrazbo dobro formaliziral in jo uporabil tudi v uradne namene.

SARAŽIN, RAMOVŠ: Med ukrepi za »novo solidarnost med generacijami« navaja dokument na drugem mestu globalen pristop k aktivnemu življenjskemu ciklu od začetka do konca življenja, zalem pa takoj o novem mestu starejših v družbi. Pri mladih zaposlenih omenja kot sestavino aktivnega življenja več časa za otroke, pri starejših poleg mobilnosti, izobraževanja zlasti možnosti, da so dalj časa (delno) zaposleni in tudi tam prenušajo svoje izkušnje in spoznanja mlajšim. Pravkar se je končalo EU leto aktivnega staranja in

medgeneracijske solidarnosti. Kaj je to leto prispevalo k uresničitvi navedenih ciljev Zelene knjige in katere prednostne korake menite, da bi Evropa morala narediti, da bi v današnji situaciji gospodarsko-finančne krize zagotovila aktivno staranje in krepitev medgeneracijske solidarnosti?

ŠPIDLA: V evropskem letu se je povečala dovzetnost za probleme medgeneracijske solidarnosti. Mislim, da vsi opažamo, da je koncept aktivnega staranja prebivalstva postal osnovni val razmišljanja o obvladovanju demografskih sprememb. Pomembno je, da vsi razumejo, da so starejši ljudje aktivni člani družbenega življenja tako na trgu dela kot v življenju na splošno. Zato se bo največ truda moralo vlagati v trg dela in na področji vseživljenjskega izobraževanja ter zdravstva. Področja, ki jih ni mogoče izpustiti, so še: urbanistika, socialne službe in uporaba sodobnih tehnologij kot sredstvo pomoči za večjo kakovost življenja. Strokovno rečeno demografskega staranja prebivalstva ni mogoče rešiti v enem podsistemu, na primer v pokojninskem sistemu, ampak je k problemu treba pristopiti s celostnimi prijemi.

RAMOVŠ: Četrta skupina ukrepov za »novo solidarnost med generacijami« v Zelene knjigi je kakovostna sodobna oskrba onemoglih starih ljudi, katerih število se bo naglo večalo kljub čedalje več zdravim letom življenja. Na Inštitutu Antona Trstenjaka s posebno skrbjo razvijamo in izvajamo usposabljanje družinskih članov, ki oskrbujejo starega človeka. Pri tem smo prišli do spoznanja, da je solidarna pomoč potrebnemu osnovni socialni imunski vzgib, ki ga najbolj razvijata in krepiata skrb za otroke in oskrba starega onemoglega človeka. Razvijanje programov in delo na osnovi tega spoznanja nam zelo dobro uspeva. Ali bi lahko na osnovi vaših bogatih spoznanj o solidarnosti komentirali ta naša spoznanja?

ŠPIDLA: Število socialno šibkih ljudi bo vedno bolj naraščalo in poiskati bo treba nadomestila za nekaj milijonov delovnih mest.

Sodobna družina ne more nase prevzeti celotne odgovornosti. Potrebuje sistematično in premišljeno podporo. Pomagati tistim, ki pomagajo, se je izkazala za najbolj učinkovito metodo. To se da tudi relativno dobro dokazati, saj tam, kjer storitve ali službe za ljudi, ki bi radi pomagali, niso dovolj razvite ali jih celo ni, je pomoč družinam in oslabljenim ljudem bistveno manjša, zanemarjanje in zlorabe pa so zelo pogoste. Zato se pojavlja klasičen mehanizem frustracije agresije. Očitno je, da se v teh socialnih storitvah v prihodnosti odpira pomemben vir delovne sile.

SARAŽIN: V svojem uvodnem predavanju na nedavni mednarodni konferenci o medgeneracijski solidarnosti in staranju na Brdu ste med drugim poudarili, da je problem pristopa k staranju globlji etični problem in ne le problem proizvodnje in zadostnih materialnih sredstev. Ali nam lahko poveste kaj več o tem?

ŠPIDLA: Že v nekaterih predhodnih odgovorih sem izpostavil svoje mnenje.

Prvič, povsem jasno je, da je sodobna družba tako produktivna, da sploh ne občuti nobenega primanjkljaja sredstev. Čeprav samo mehanski vidik na odnos med demografsko strukturo in produktivnostjo družbe ne odgovarja njenemu realnemu stanju. Povečanje razpoložljivih sredstev na eno osebo je tako veliko, da postaja veliko pomembnejše vprašanje distribucije sredstev kot same produkcije. V prihodnosti bo učinkovitost veliko pomembnejša kot fizično delo človeka. Pojav umetne inteligence praktično izključuje intelektualno rutino. Analitično razmišljanje, ki smo ga imeli za simbol moči, bo izgubilo na pomenu. Velik del produkcije bo nastajal brez prisotnosti človeka. Na podlagi etično sprejemljivih kriterijev bo vprašanje distribucije postajalo vse pomembnejše.

Ena ključnih sprememb našega razmišljanja mora biti širše pojmovanje koncepta zaposlitve,

tudi na področjih, ki smo jih do zdaj zanemarjali. Opustiti moramo tudi mišljenje, da je človek del proizvodnega koncepta. Človek lahko v proizvodnem konceptu izgubi vrednost prav tako kot vsak drug proizvod. Zato moramo proti takšnemu pristopu postaviti visoka merila solidarnosti in spoštovanja do življenja.

SARAŽIN: Evropska unija je velik dosežek: mir, enotni trg, evro ... Kje vidite perspektivo nadaljnjega razvoja Evropske unije, še posebej glede izhoda iz sedanje krize, katere ukrepe je treba sprejeti?

ŠPIDLA: Evropska integracija je bila odgovor na katastrofo 20. stoletja in je odgovor na prihodnost 21. stoletja. Evropske države so postsuverene države. Nimajo niti najmanjše možnosti, da bi lahko same dovolj močno vplivale na razvoj civilizacij. Po mojem mnenju je več kot nujno potrebno poglobiti evropsko integracijo s federativnimi elementi. To naj bi vodilo h krepitvi parlamenta in njegovega vpliva na evropsko politiko. Potrebna je tudi večja stopnja prerazporeditve. Še posebej je prerazporeditev priporočljiva na območjih enotne denarne valute, ki ne predstavljajo najbolj optimalnega valutnega območja. Zdi se mi nujno, da se evropski proračun poveča vsaj za 5 % BDP-ja. Nisem prepričan, ali se lahko Evropa poveže v združene evropske države, vendar bi si to močno želel. Res pa je, da mora EU s stališča globalne moči in globalnih virov okrepiti svoje zmožnosti, da bo lahko delovala kot superstrat. Menim, da je ena pomembnejših nalog spodbujati skupnost pri sprejemanju odločitev na ravni OZN-a. Vse večje pomanjkanje globalnih virov bo pripeljalo do notranjepolitičnega stopnjevanja konfliktov, ki lahko ima usodne posledice.

RAMOVŠ: Lahko rečemo, da je solidarnostno zdravstveno, invalidsko, pokojninsko in drugo zavarovanje največji zgodovinski uspeh institucionalizirane solidarnosti za socialno varnost celotnega prebivalstva. Vi kot vrhunski svetovni

strokovnjak sedaj pomagata pri uvajanju nacionalnega solidarnostnega zavarovanja na Kitajskem, ki je najstarejša in najštevilčnejša živa kultura na svetu. Kako uspeva uvajanje tvrstne solidarnosti na Kitajskem?

ŠPIDLA: Beseda je tokla o mojem sodelovanju pri projektu EU, ki se je razvil na podlagi sporazuma o sodelovanju EU in Kitajske. Kar nekaj let smo strokovno sodelovali pri pripravi kitajskega univerzalnega pokojninskega sistema. Kitajske strokovnjake so zanimala predvsem vprašanja o migracijah in socialni varnosti ter zdravstvenem varstvu pri delu. Moja vloga pri tem je bila politična in diplomatska. Bilo je zanimivo, da so Kitajci za strateške priprave sistema uporabili evropske zglede. Na poslovnih srečanjih se je izkazalo, da imajo za glavni vrednoti evropskih sistemov univerzalnost in zmožnost sprejemanja socialnih razlik. Ugotovil sem, da so moji kitajski kolegi izjemno zaskrbljeni zaradi velikih socialnih razlik na Kitajskem.

Kitajska si vidno prizadeva ustvariti novo družbeno strukturo, ki so jo poimenovali harmonična skupnost. V naši terminologiji bi za takšno družbo uporabili izraz socialno kohezivna družba.

RAMOVŠ: *Kateri dobri primeri krepitve medgeneracijske solidarnosti v Evropi ali na svetu vas sedaj navdušujejo?*

ŠPIDLA: Ta sistem je po mojem mnenju eden najboljše razvitih sistemov v Evropi. Sem goreč zagovornik evropskega socialnega modela. Zelo težko bi ju bilo ocenjevati ločeno. Vendar lahko v vsaki državi najdemo zanimive primere. Če bi moral posebej izpostaviti najboljši model, je to gotovo kombinacija nordijskega in francoskega modela ter avstrijske politike zaposlovanja.

4. IZKUŠNJE S SLOVENIJO

RAMOVŠ: *V Sloveniji preživljamo hudo gospodarsko in finančno krizo, katere sestavni*

del so tudi slabe naložbe bank; predlagana je združitev teh terjatev v »slabo banko«. Vi imate izkušnje s tem in drugimi ukrepi za sanacijo gospodarske krize na Češkem in drugod po Evropi. Ali bi nam povedali nekaj svojih dobrih izkušenj in opozoril na nevarnosti pri reševanju finančne in gospodarske ter s tem povezane socialne in politične krize?

ŠPIDLA: Vlada Češke republike je uporabila metodo tako imenovane konsolidacijske banke, da bi zaustavila bančno krizo, ki je bila pred 10 leti pri nas močno prisotna. Konsolidacija bank nam je še pravočasno omogočila njihovo sanacijo. Dolgovi so kljub temu na koncu prešli v javne finance. Vse to se je dogajalo v obdobju konjunktura in na koncu nam je situacijo le uspelo obvladati. Prednost je bila v tem, da smo s konsolidacijo bank, ki so prevzele slaba posojila, imeli večje možnosti za manipulacijo brez dodatnih zahtev. Slaba banka je bila dobro orodje. Pomembno je bilo, da smo konsolidacijo izvedli še v obdobju pred finančno krizo. Zato smo vse svoje banke uspešno prodali in so danes v rokah tujega kapitala.

SARAŽIN: *Kako ocenjujete nedavno mednarodno konferenco o medgeneracijski solidarnosti in staranju na Brdu, kjer ste bili plenarni predavatelj in ste ji tudi ves čas prisostvovali?*

ŠPIDLA: Konferenco sem spremljal z velikim zanimanjem. Navdušila me je objektivnost in sposobnost ljudi predstaviti stvari z novega zornega kota. Visoka politična prisotnost slovenske vlade je pokazala, da se v Sloveniji medgeneracijski solidarnosti pripisuje dovolj velik pomen.

SARAŽIN: *V Sloveniji ste res bili kratek čas, ali pa vseeno lahko poveste kak svoj vtis o njej?*

ŠPIDLA: V Sloveniji sem bil premalo časa, da bi jo lahko bolje spoznal. Imel sem možnost spoznati nekaj Slovencev in Slovenk s svojega področja in te priložnosti sem zelo vesel.

RAMOVŠ, SARAŽIN: Dr. Vladimir Špidla, hvala za ta pogovor! Počaščeni smo, da ste posvetili našim bralcem na področju gerontologije in medgeneracijskega sožitja toliko svojega znanja, izkušenj in prijateljskega odnosa. Želimo vam veliko strokovnega uspeha

pri tem, ko poglobljate celostno utemeljitev solidarnosti, prav tako pa pri vašem političnem in družbenem udejstvovanju v praksi, v osebnem življenju in sožitju pa veselje in zadovoljstvo.

ŠPIDLA: Tudi jaz se vam zahvaljujem.

IZ MEDGENERACIJSKIH PROGRAMOV

DELO INŠTITUTA ANTONA TRSTENJAKA ZA GERONTOLOGIJO IN MEDGENERACIJSKO SOŽITJE V LETU 2012

Osrednji dogodek leta 2012 je bila **20-letnica Inštituta Antona Trstenjaka**, ki smo jo proslavili z **Mednarodno konferenco medgeneracijska solidarnost in staranje**, 5. oktobra v Kongresnem centru na Brdu pri Kranju.

Konferenca je poleg 20-letnice Inštituta združevala še več dogodkov. Bila je slovenski državni zaključek evropskega leta aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti 2012, ki so se ga udeležili in na njej govorili predsednik RS, dr. Danilo Türk, minister za zdravje, Tomaž Gantar, dr. med. ter minister za delo, družino in socialne zadeve, mag. Andrej Vizjak, državna sekretarka Ministrstva za izobraževanje, znanost, kulturo in šport, gospa Mojca Škrinjar, predsednik AGE Platform Europe, Marjan Sedmak, vodja predstavništva Evropske komisije v Sloveniji, Nataša Goršek Mencin. Konferenca je obeležila spomin javne delavke na področju družine v samostojni Sloveniji, Marije Gregorčič Kržič, katere svojci so z donacijo pokrili del stroškov konference. Istočasno je to bila tudi mednarodna konferenca projekta Central European Ageing Platform o načrtovanju strategije staranja v osrednji Evropi, katerega slovenski nosilec je MDDSZ.

Inštitut je poskrbel za predavanja treh priznanih tujih strokovnjakov, dr. Vladimirja Špidle, dr. Terese Alemide Pinto in dr. Zaidi Asgharja. Na okrogli mizi so bili predstavljeni nekateri rezultati raziskave Inštituta *o stališčih, potrebah in možnostih državljanov starih več kot 50 let*. V predverju dvorane in v dvorani sami so na prosojnicah tele predstavitev slovenskih dobrih

praks nevladnih organizacij in šol o medgeneracijskem povezovanju. Predstavljene so bile dejavnosti RS v evropskem letu aktivnega staranja in solidarnosti med generacijami, v zadnjem delu konference pa projekt načrtovanja strategije staranja v osrednji Evropi.

Konference so se udeležili domači in tuji predstavniki nevladnih organizacij, zdravstvenih in socialnih zavodov ter mnogi, ki jih to področje zanima. Izdali smo zbornik v slovenskem in angleškem jeziku. Velika dvorana v kongresnem centru je bila polna, kljub hudim vremenskim razmeram in poplavam tistega dne. V teh kriznih časih se je pokazalo, da so še toliko bolj pomembna načela, ki jih Inštitut upošteva pri svojem celotnem delu: povezovanje, funkcionalnost, racionalnost in kakovost. Med zaključki te nacionalne konference je bilo poudarjeno, da je Inštitut Antona Trstenjaka vodilna strokovna organizacija na področju gerontologije in medgeneracijskega sožitja v Sloveniji.

V tej luči in ob dejstvu dvajsetletnega uspešnega dela Inštituta na področju gerontologije in medgeneracijskega sožitja, je boleče dejstvo, da je vlada RS v letu 2012 zmanjšala proračunska sredstva Inštitutu za več kot 86 %, nadaljnje financiranje pa je negotovo. Zaradi tega se je Inštitut znašel v zelo težkem finančnem položaju. V letu 2012 smo z vztrajnim delom po neprireditnem izročilu Antona Trstenjaka, s skrajno racionalizacijo in uporabo vseh rezerv dveh desetletij dela, izpeljali večino planiranih rednih nalog, ki so nujne za obstoj in minimalni razvoj gerontološke vede in stroke v Sloveniji in smo jih izvajali za Vlado RS od tedaj, ko predlagala in postala soustanoviteljica Inštituta in mu podelila osnovne nacionalne naloge na področju staranja in medgeneracijskega sožitja.

Kot nacionalni inštitut za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje smo tudi v letu 2012 izvajali za Vlado RS dve redni gerontološki nalogi. V prvo so vključene vse dejavnosti, ki imajo značaj zagotavljanja osnovnih sodobnih spoznanj s področja gerontologije, geriatrije in medgeneracijskega sožitja slovenskemu strokovnemu, političnemu in družbenemu prostoru. V drugi nalogi pa so združene dejavnosti, ki omogočajo osnovno nacionalno gerontološko raziskovanje.

Pregled našega dela na področju gerontologije in medgeneracijskega sožitja v preteklem letu lahko strnemo v sledečih točkah.

1. Redno smo spremljali gerontološka in medgeneracijska spoznanja ter jih posredovali slovenski strokovni, politični in civilni javnosti.

Vsako četrletje smo izdali **revijo Kakovostna starost**, ki je edina slovenska znanstvena in strokovna revija za področje gerontologije in medgeneracijskega sožitja. Njen 15. letnik v letu 2012 je obsegal 415 strani. V njej smo objavili 14 znanstvenih člankov, 34 strokovnih prikazov, raziskav, monografij, študij in člankov – večinoma tujih. Iz simpozijev in posvetov je bilo osem poročil. Uvedli smo novo rubriko o starosti prijaznih mestih in občinah, v njej so bile prikazane tri vključene občine in mesta. Obdelali smo novih enajst gerontoloških izrazov. Tudi vse druge redne rubrike so imele bogato vsebino.

Gerontološko znanje širimo tudi s spletno stranjo. Na njej so objavljeni nekateri celotni znanstveni članki iz revije, za druge pa povzetki, prikazi in drobeci iz gerontološke literature in medgeneracijskega sožitja, gerontološki dogodki, poročila s simpozijev, festivalov in delavnic in gerontološko izrazje. Tudi v letu 2012 smo spletno stran nadgrajevali. Gerontološka spoznanja smo objavljali tudi v več drugih domačih in tujih revijah in knjigah tako na znanstveni in strokovni kakor na poljudni ravni. Skozi vse leto smo imeli številna javna predavanja in okrogle mize po raznih krajih v Sloveniji.

Inštitut je tudi v lanskem letu strokovno sodeloval z Ministrstvom za delo, družino in socialne zadeve (MDDSZ) in Ministrstvom za zdravje (MZ). Del tega dela je bil usmerjen v pomoč MDDSZ pri izvedbi slovenskega državnega zaključka ob Evropskem letu aktivnega staranja in solidarnosti med generacijami 2012 ter v pripravo nove nacionalne strategije staranja in sožitja med generacijami. Poleg tega je Inštitut v letu 2012 sodeloval tudi z Ministrstvom za izobraževanje, znanost, kulturo in šport, kjer je potrebno čim prej sistematično uvesti demografski krizi ustrezajočo vzgojo za medgeneracijsko solidarnost, ter z Ministrstvom za okolje in infrastrukturo, ki je odločilnega pomena za razvoj starosti prijaznega urbanega in podeželskega lokalnega okolja.

Uspešno smo sodelovali z AGE Platform Europe. Dr. Voljč jo je zastopal na Konferenci o zdravju in dolgotrajni oskrbi, ki je potekala 20. marca 2012 na l'inskem v organizaciji EU komisije in Finske. V vlogi eksperta AGE je predaval tudi na konferenci v Berlinu 12. in 13. junija ter na nekaterih drugih mednarodnih konferencah.

Od 28. maja do 1. junija je v Pragi na Češkem potekala 11. globalna konferenca o staranju, ki jo je organizirala IFA (International Federation on Ageing). Geslo tokratne konference je bilo Staranje povezuje. Z Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje so se je udeležili z referati štirje strokovnjaki: Ksenija Ramovš, Ksenija Saražin Klemenčič, Mojca Slana in Tina Lipar. Predstavile so referate iz aktualnih področij, na katerih na Inštitutu delamo: potencial socialnega gradienta pri zmanjševanju neenakosti v zdravju, izpostavljenost revščini med starejšimi ženskami v Sloveniji, slovensko mrežo starosti prijaznih mest in občin ter profesionalno in družinsko oskrbo starejših ljudi, njeno kakovost in izzive. Naši referati so bili med udeleženci konference zelo dobro sprejeti. To nam daje potrditev, da se na Inštitutu z raziskovalnim delom in z razvojem programov za kakovostno

stiranje ustrezno in pravočasno odzivamo na izzive, ki jih s seboj prinaša staranje prebivalstva, ter da to delamo na način, ki je zanimiv tudi za tuje raziskovalce.

Aktivno smo sodelovali tudi na gerontološkem simpoziju v Radencih, dne 24. maja 2012 (z dvema referatoma).

Dejavnosti v okviru evropskega leta aktivnega staranja in solidarnosti med generacijami je v Sloveniji koordiniralo MDDSZ. Inštitut je pri tem sodeloval z več javnimi nastopi in spletnimi prispevki.

2. Vodenje slovenske mreže starosti prijaznih mest in občin (SMSPM) ter njeno koordiniranje s svetovno mrežo pri SZO. Starosti prijazna mesta (Age-friendly cities) so mednarodni program Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), ki skuša mestom pomagati, da se pripravijo na dva globalna demografska trenda – naglo staranje prebivalstva in širjenje urbanizacije. V programu je opredeljenih osem področij, ki vplivajo na zdravo in kakovostno življenje starejših ljudi: stavbne in izvenstavbne površine, prevoz, bivališča, družabno življenje, spoštovanje in vključevanje v družbo, družbeno angažiranje in zaposlitev, občevanje in obveščanje ter storitve skupnosti in zdravstvenih služb. Mesta, ki se želijo vključiti v globalno mrežo Starosti prijaznih mest, se obvežejo, da bodo kontinuirano sledile temu programu in svoj razvoj načrtovale tako, da bodo postajala čim bolj prijazna starim ljudem. Inštitut Antona Trstenjaka kot nacionalni koordinator SMSPM pri tem pomaga občinam in mestom. Na podlagi novih evropskih smernic tega globalnega programa smo oblikovali okvirni program in pravila za delovanje SMSPM ter opravljali vse naloge za vključene občine in mesta. Ob koncu leta 2012 je vključenih 11 slovenskih mest in občin, nekaj se jih pripravlja na vključitev.

3. Osnovno gerontološko raziskovanje

Namen te naloge je omogočiti bazična nacionalna raziskovalna spoznanja za področje gerontologije in medgeneracijskega sožitja. V

nadaljevanju prikazujemo delo Inštituta na raziskovalnem področju:

1. Potencial socialnega gradienta v zmanjševanju zdravstvenih neenakopravnosti med starejšimi. Raziskavo smo izvajali od decembra 2010, julija 2012 je bila uspešno zaključena. Socialni gradient v zdravju razumemo kot dinamično družbeno razmerje vseh, ki so vanj vključeni. Izhajali smo iz hipoteze, da se v socialnem gradientu ne prepletajo samo socialne determinante zdravja, ampak tudi socialna odgovornost, kar mu zagotavlja doslej premalo upoštevan in izkoriščen pozitivni potencial. S tem raziskava vstopa v prostor med posameznimi stopnjami gradienta, kjer je mogoče zaznati njihove različne medsebojne povezave in potenciale. Razmerja v socialnem gradientu niso stalna, na dogajanja v njem vplivajo vsi, ki so vključeni v odnose. Z raziskavo smo preverjali hipotezo, da aktivno sodelovanje starejših bolnikov s hipertenzijo, od katerih jih polovica spada v višji socialni gradient (so bolj izobraženi), polovica pa v nižjega, povzroča pozitivni vpliv na obvladovanje bolezni pri bolnikih iz nižjega gradienta. Akcijski del dejavnosti te raziskave je potekal na terenu v treh skupinah hipertonicov v zdravstvenih domovih v Mariboru, Ribnici in Beogradu. Pacienti so bili izbrani po določenih zdravstvenih, spolnih, starostnih in izobrazbenih kriterijih. Pripravili smo enoten metodološki protokol za skupinski tečaj, ki je potekal enkrat tedensko in so ga vodili usposobljeni moderatorji. V raziskavi so sodelovali družinski zdravniki vključenih hipertonicov, ki so opravili določene meritve pred vključitvijo v skupino ter po zaključenem tečaju. Za spremembo življenjskega sloga, kar je eden izmed ciljev programa, je potrebno daljše časovno obdobje. Ker je potekal tečaj le 10 tednov, smo akcijski del programa podaljšali. V Ribnici in v Mariboru smo podaljšali program za pol leta v obliki mesečnih srečanj, ki se jih je udeleževalo dve tretjini v

raziskavo vključenih hipertonicov. Analiza procesov skupinske dinamike in rezultatov testiran je pokazala izboljšanje zdravja pri večini vključenih hiperonikov in ne samo pri onih iz spodnjega dela socialnega gradienta. Na pozitivne spremembe v vedenju udeležencev je poleg različnega socialnega gradienta odločilno vplivala tudi metodika skupinskega socialnega učenja in moderatorji, zelo močan vpliv je imel socialni kapital udeležencev, ki pa je redko koreliral z nivojem njihovega socialnega gradienta. Zanimivo je bilo tudi spoznanje, da je imel socialni gradient večji potencial v mestih, kot na podeželju, torej obratno od pričakovanih. Eden od pomembnih rezultatov tega projekta je ta, da smo njegova osnovna spoznanja in metodiko dela vgradili v preventivni program za obvladovanje krvnega tlaka.

2. Na podlagi analiz potreb in drugih podatkov posameznih vključenih občin in mest, vključenih v program *Starosti prijazna mesta in občine*, smo izdelali letno študijo za MZ.
3. Na temelju podatkov ob inovativnem akcijskem programu preprečevanja padcev v starosti, smo za MZ pripravili ekspertizo o preprečevanju padcev.
4. Nadaljevali smo leksikonsko oblikovanje strokovnega izrazja za *Gerontološki in medgeneracijski terminološki slovar*.
5. Za Občino Ivančna gorica smo opravili obsežno reprezentativno terensko raziskavo polnoletnega prebivalstva *Zdravo staranje in kakovostno sožitje – stališča, potrebe in možnosti polnoletnih prebivalcev Občine Ivančna Gorica*.
6. Nadaljujemo z obdelovanjem podatkov naše reprezentativne raziskave o potrebah, možnostih in stališčih prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 let in več; izsledke objavljamo v reviji *Kakovostna starost* in na mednarodnih kongresih; ob ostalem delu pripravljamo monografijo izsledkov.

Naloga, ki se ji veliko posvečamo na temelju raziskovalnih podatkov in našega preventivnega znanja, je načrtovanje, priprava in implementacija potrebnih in cenovno ugodnih preventivnih programov za zdravo in aktivno staranje ter za solidarno sožitje generacij. Takši programi praviloma slonijo na prostovoljskem delu ljudi, ki svoje strokovne in življenjske izkušnje nadgradijo po metodi socialnega učenja z novim znanjem in veščinami in ga potem kompetentno širijo v svoje okolje ter tako izvajajo družbeno koristno delo.

4. Razvijanje socialne mreže programov za kakovostno staranje in sožitje med generacijami in njeno praktično uvajanje na terenu po Sloveniji je izviren razvojni gerontološki program Inštituta. Solinancira ga MDDSZ in občine ali ustanove, kjer te programe izvajamo. To je najstarejši in najbolj razvejan gerontološki program Inštituta. Socialna mreža programov za kakovostno staranje in sožitje med generacijami je sistem sodobnih programov, s katerim v občini, krajevni ali drugi skupnosti ali v ustanovi za stare ljudi ozaveščamo o kakovostnem, zdravem in aktivnem staranju ter o solidarnem sožitju med generacijami, usposabljam posameznike in skupine za učinkovito uresničevanje teh nalog na principu samopomoči in krajevnih samoorganizacij. Glavni namen mreže je preprečevanje socialne izključenosti starejših in krepitev medgeneracijske solidarnosti. Mreža obsega nad dvajset med seboj povezanih programov, ki so razporejeni v štiri vsebinske sklope.

Prvi sklop tvorijo programi za informiranje in ozaveščanje celotne skupnosti o kakovostnem staranju in solidarnem sožitju med generacijami, svetovanje vodstvom skupnosti pri uvajanju medgeneracijske socialne mreže ter načrtovanje uvajanja programov v skupnosti ali organizaciji. V letu 2012 smo delali s številnimi občinami, med njimi so bile Ivančna Gorica, Kostel, Kobarid, Velenje, Ravne na Koroškem itd.

Drugi sklop tvorijo različni tečaji praktičnega socialnega učenja za zdravo, varno, aktivno in

kakovostno staranje ter za lepše sožitje med generacijami. V okviru tega programa smo izvajali že ustaljeni program družabništva ob računalništvu. Do junija se je v letu 2012 usposobilo 18 starejših ljudi za delo z računalnikom, nato so se pridružile programu tudi srednja zdravstvena ter elektrotehniško-računalniška strokovna šola in gimnazija in je začelo z usposabljanjem 30 novih medgeneracijskih parov. Tečajji za družinske člane, ki doma oskrbujejo onemogle svojce so bili lepo obiskovani; dveh izvedb se je udeležilo blizu 50 svojcev, ki po končanem tečaju nadaljujejo z mesečnimi srečanji v krajevnem klubu svojcev. Posebno pozornost zasluži širiteljski program za preprečevanje padcev v starosti. Do konca leta 2012 smo usposobili 161 prostovoljskih šriteljev – voditeljev programa za preprečevanje padcev v starosti. Ti so v 56 krajih po Sloveniji (in 4 na Hrvaškem ob slovenski meji na Kolpi) izvedli 105 tečajev za preprečevanje padcev v svojih skupinah. Ta program je opravilo 989 starih ljudi. Med starejšimi ljudmi in prostovoljci vlada zanj veliko zanimanje.

Tretji sklop mreže medgeneracijskih programov za kakovostno staranje tvorijo prostovoljski programi, ki jih izvajajo s starejšimi ljudmi prostovoljci vseh treh generacij. Izobraževanje za družabnike smo prenovili ter ga dopolnili tako, da je večji poudarek na skupinski vključenosti in v vključevanju v intervizijske skupine. Novih voditeljev skupin smo izobrazili štirideset.

Četrty sklop so programi za trajno samoorganizacijo krajevne socialne mreže za kakovostno staranje in sožitje generacij ter strokovna opora lokalnim društvom ter vzdrževanje prostovoljske kondicije pri več letnih prostovoljcih. Tudi v letu 2012 smo organizirali tečaje za večletne prostovoljce, v novembru je osvežitveni tečaj potekal v prostorih Slovenske vojske na Pokljuki, udeležilo se ga je 37 prostovoljcev.

5. Druge gerontološke in medgeneracijske dejavnosti

a) Nekontrolirano pitje alkohola ter druge omane substance ali zasvojenosti zmanjšujejo

možnosti aktivnega staranja, zato je na tem področju potrebna preventiva. Za MZ smo zaključili pilotni program za trezno in zdravo staranje. Pripravili in izdali smo priročnik z naslovom *Starajmo se trezno z več kot dvajset temami za skupinska srečanja*, ki jih lahko člani skupin po končanem programu nadgrajujejo z drugimi lastnimi temami. V okviru Mreže medgeneracijskih programov smo začeli izvajati ta program v 2012 v skupinah za kakovostno staranje.

- b) Pri kandidaturi UniCredit Foundation za donacijo pri izvajanju programa *Naj se starajo doma (Let them get older at home)* smo med vsemi kandidati dobili najvišje število glasov tako tuje kot slovenske žirije. S tem programom smo se zavezali, da v letih 2011 in 2012 izvedemo usposabljanje prostovoljcev in družinskih oskrbovalcev v petih podeželskih občinah po Sloveniji. Delo na teh programih je potekalo zelo dobro, pripravili in izdali smo celo obsežen priročnik za družinske oskrbovalce *Družinska oskrba starejšega svojca*.
- c) Na več fakultetah (medicinska, zdravstvene, psihoterapevtska, arhitektura, socialno delo, ekonomija) smo sodelovali v pedagoškem procesu kot predavatelji ter kot mentorji ali člani komisij pri diplomskih in podiplomskih nalogah s področja staranja in medgeneracijskega sožitja.
- d) S Fakulteto za arhitekturo Univerze v Ljubljani smo sodelovali pri raziskovalnem taboru o bodočem *Medgeneracijskem središču Žiri*, o čemer je Fakulteta izdala tudi monografijo.
- e) Pripravili in izdali smo 3. izdajo knjige Jožeta Ramovša *Za kakovostno staranje in lepše sožitje med generacijami*, ki služi za ozaveščanje krajevnih skupnosti in posameznikov po Sloveniji o teh aktualnih vprašanjih.
- f) Izvajali smo naš preventivni program pred omamami in zasvojenostmi *Lepo je živeti!* v treh ljubljanskih osnovnih šolah in nekaterih drugih krajih. Usposabljali smo prostovoljce,

bili mentorji strokovnim delavcem na šolah ter izvajali delavnico za starše. Naših delavnic se udeleži več kot 90 % vseh staršev otrok, pri katerih se ta program izvaja.

V letu 2012 se je upokojil idejni vodja in starosta našega Inštituta, prof. dr. Jože Ramovš, ki pa ostaja še naprej nepogrešljivi sodelavec in prostovoljec na Inštitutu. Želimo mu, da bi svoje plodno strokovno delo nadaljeval z enakim članom kot do sedaj. V drugi polovici leta sta Inštitut zapustila Klemen Jerinc, ki je šel novim izzivom naproti ter dr. Ksenija Saražin Klemenčič. Dva druga sodelavca sta prešla na krajši delavni čas zaposlitve. Ob koncu leta 2012 nas ostaja 7 redno zaposlenih sodelavcev. Kljub težki finančni situaciji zahteva delo na področju staranja in sožitja med generacijami nepretrgano delo. Inštitut s svojimi kapacitetami in znanjem lahko še naprej strokovno prispeva svoj delež k razvoju nacionalne gerontologije, vendar mu morajo biti zagotovljeni minimalni materialni pogoji.

*Mag. Ksenija Ramovš,
direktorica Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo
in medgeneracijsko sožitje v Ljubljani*

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE IN SKAVTI

Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov je vzgojna organizacija, ki ima okoli 4500 članov, v starosti od 6 do 29 let in deluje v 71 lokalnih enotah po vsej Sloveniji.

V ZSKSS si želimo in se trudimo, da bi v družbi prepoznali tudi našo medgeneracijsko vrednost, ki 'vzhaja' in se krepi že dobrih sto let – metodo skavtske vzgoje. Skavtska metoda je namreč zasnovana na dejavnem odnosu med mladimi in odraslimi, njeno bistvo pa je tako samovzgoja kot sovzgoja različnih generacij. Mladega človeka celostno opremi za odgovornega in aktivnega državljana, ki mu ni vseeno za nobeno generacijo in ki je vedno pozoren v vse tri smeri – k mlajšim, ki jih vodi in usmerja,

k sovrstnikom, preko katerih se izgrajuje tako duhovno kot socialno, ter k starejšim, ki jim je vedno pripravljen priskočiti na pomoč, jim prisluhniti v njihovih zgodbah, se od njih učiti in z njimi sodelovati.

Kot mladinska organizacija želimo hkrati opozoriti na stereotipno razumevanja pojma »medgeneracijsko«, ob katerem dostikrat pomislimo zgolj na starejše. Sodelovanje med generacijami se brez velikega truda in zelo kvalitetno odvija tudi med različnimi generacijami mladih. Medsebojno učno bogatenje med našimi skavtskimi prostovoljci (študenti, mladi odrasli) na eni strani ter osnovnošolci in dijaki na drugi strani je ena izmed osnovnih oblik medgeneracijskih srečanj, ki se tedensko odvijajo v naših lokalnih enotah. Preko projekta, v katerem smo v zadnjih treh letih skupaj s trinajstimi partnerji razvijali potencialne mladinskih organizacij za medgeneracijsko sožitje in sodelovanje, smo med našimi člani in prijatelji začeli dvigovati ozaveščenost in bolj načrtovano ustvarjati programe in dejavnosti v medgeneracijskem duhu. Osredotočili smo se na dva tipa medgeneracijskih srečanj: 1. srečanja skavtskih skupin ali posameznikov z ostarelimi v domovih in sodelovanja z društvi upokojencev, kjer je bistvo pomoč starejšim, prenos izkušenj na mlajše ter medgeneracijsko prostovoljstvo; 2. skavtska srečanja s starši naših članov, kjer mladi skavti pripravljajo delavnice za starše, starši pa za otroke, kjer izpostavljam pomembnost druženja v družinah in pomembnost razumevanja mladinskega dela s strani staršev. Tovrstne načrtovane medgeneracijske aktivnosti so vključevale okoli 11 ustanov in društev za ostarele, okoli 200 staršev naših članov ter približno 600 skavtov in skavtskih voditeljev po vsej Sloveniji. V letošnjem poletju smo projekt uspešno zaključili s tridnevnim medgeneracijski taborom voditeljev, na katerem se je zbralo in sodelovalo 500 sedanjih in nekdanjih voditeljev ter njihovih otrok.

Na koncu naj omenimo še sodelovanje med našo organizacijo in organizacijo starejših skavtov – Zvezo bratovščin odraslih katoliških skavtov. Kljub veliki vsebinski, programski podobnosti in podobnosti v vrednotah se moramo zelo potruditi in uporabiti vso medgeneracijsko znanje in sposobnosti, da se z dobrim sodelovanjem lahko pohvalimo.

Ključno področje, ki bi ga v ZSKSS osvetlili za medgeneracijsko sodelovanje v prihodnosti je torej vzgoja. Najprej vzgoja mlajših, pri katerih je treba začeti s krepitvijo občutka za tovrstno sodelovanje in sožitje in odpravljati predsodke in stereotipe. Nato samovzgoja posameznikov, da se preko dobrih del, služenja in drugečnega prostovoljstva zavemo pomembnosti in bogastva, ki jih prinašajo v naš prostor tako starejši kot mlajši. In na koncu še sovzgoja, da se stari in mladi končno že enkrat »najdemo«, en drugega kaj naučimo, si drug drugemu zaupamo in gremo skupaj skozi današnji dan brez obremenjenosti s preteklostjo ali prihodnostjo.

Klara Vidmar

CENTER STAREJŠIH HIŠA GENERACIJ LAŠKO

Kot medgeneracijski center, ki zagotavlja kvalitetno preživljanje prostega časa vsem generacijam, predvsem pa tretji generaciji, omogočamo aktivno in kvalitetno bivanje starejših v njihovem domačem okolju in povezovanje z mlajšimi generacijami. S programom, ki ga strokovno vodi Center za socialno delo Laško, finančno pa podpira Občina Laško, prispevamo h kvaliteti socialnega in družbenega okolja Občine Laško v ožjem in širšem pomenu, posamezniku pa dajemo občutek socialne vključenosti, katera je mlajšim generacijam tako samoumevna, starejši pa jo doživljajo kot boleč »dodatek« jeseni njihovega življenja.

Neprenehoma se trudimo, da so naše aktivnosti za vse udeležence brezplačne in kot take

dostopne vsem, ne glede na finančni in socialni status, kar nam v veliki meri uspeva s pomočjo naših srčnih prostovoljk in prostovoljcev, ki v večini pripadajo tretji generaciji. Svoje znanje so pripravljeni nesebično deliti s svojimi sovrstniki, hkrati pa ga predajati mlajšim.

Aktivnosti so organizirane individualno in skupinsko, na podlagi želja in potreb uporabnikov in so v obliki mesečnih programov.

Preko celega leta se pri nas odvijajo:

- ❖ tečaji (računalniški, tečaj cestno prometnih predpisov, tečaj peke, tečaj kitare ...),
- ❖ krožki (literarni krožek, klekljanje, druženje, zeliščarski krožek, izmenjava kuharskih receptov, druženje ob petju ...),
- ❖ ustvarjalne delavnice (izdelovanje voščilnic, uporabnih in okrasnih predmetov, rož iz krep papirja, najlon nogavic, perlic, vezenje, kvačkanje, oblikovanje gline/das mase/fimo mase, origami ...),
- ❖ predavanja s področja zdravja, narave, tehnike, sociale ...,
- ❖ kulturne prireditve (folklor, zborovsko in ljudsko petje, igre, skeči, ples ...),
- ❖ predstavitev zdrave kozmetike, novih zdravil, ortopedskih pripomočkov ...,
- ❖ športne aktivnosti (telovadba za starejše in za obbolele za osteoporozo, nordijska hoja ...),
- ❖ razstave (ročnih del, umetniških slik ...),
- ❖ skupine (Likovno društvo Laško, skupina za zdrav način življenja, skupina za starše, rejništvo za danes in jutri ...).

V dnevnem prostoru je na voljo dnevni časopis in računalniki, na katerih lahko tudi brskate po spletu. Prav tako pa so vedno na voljo družabne igre in mala kuhinja, v kateri si lahko skuhate kavo ali čaj.

V letu 2012 smo pripravili 508 aktivnosti, ki jih je obiskalo 6623 ljudi. Naših 23 prostovoljcev pa je opravilo 1270 prostovoljskih ur.

V Hiši generacij je in vedno bo prostor za vsa medgeneracijska povezovanja ljudi z različnimi idejami, prepričanji, usmeritvami,

ki dajejo družbenemu življenju pestrost, posamezniku pa omogočajo širjenje njegovega lastnega obzorja.

Na stežaj odpiramo vrata vsem novim idejam in tudi tradicijam, za katere ne želimo, da gredo

v pozabo, ampak se kot neprecenljiva dola za naše zanamce poklanjajo v obliki aktivnosti, namenjene vsem generacijam.

Petra Šuster

KLASIKI O STARANJU IN SOŽITJU GENERACIJ

Maja Sevnik

Babica in vnuk v Proustovem romanu iskanje izgubljenega časa

POVZETEK

V Proustovem ciklu sedmih romanov *Iskanje izgubljenega časa*, zlasti v prvih treh romanih, ima lik babice posebno mesto.

Med odlično staro gospo, občudovalko umetnosti, ki rada bere pisma gospe de Sévigné, si nabira moči v naravi, ceni neizumetničenost, za katero je gospokost neodvisna od družbenega položaja in njenim zelo bistrim, a občutljivim in bolehnim vnukom, ki se sam v sebi dramatično bori, da bi s pisanjem našel izgubljeni čas in s tem osmislil svoje bivanje, je globoka vez.

Izbor odlomkov predstavi, kako v različnih trenutkih njunega življenja babica tankočutno prisluškuje vsem vnukovim vzgibom v želji, da bi se razvil v zdravo osebnost, on pa opazuje vse, kar vidi, sliši, vonja, okuša in na osnovi vtisov raziskuje, se kar naprej uči, išče resnico o sebi, drugem, življenju v vseh pojavnih oblikah, v različnih obdobjih življenja, v resničnosti, sanjah in spominu.

Dolgo po babičini smrti, mama pove sinu, da ga je babica označila za najneznosnejšega in hkrati najljubeznivejšega malčka.

Ključne besede: nesebična ljubeča babica, občutljiv bolehen otrok, tankočutno opazovanje drugega, sposobnost ustvarjanja bližine, beleženje sprememb v času, iskanje resnice s pomočjo spomina, razvijanje sposobnosti za pripovedovanje in opisovanje ob zavzetem poslušalcu, razvijanje zmožnosti za refleksijo ob izobraženih in razdajajočih starših, medgeneracijsko sožitje

AVTORICA: Maja Sevnik je profesorica slovenščine in francoščine, članica društva na Inštitutu Antona Trstenjaka v Ljubljani.

SUMMARY

Grandmother and grandson in Proust's novel *In Search of Lost Time*

The character of grandmother holds a special place in the cycle of seven novels *In Search of Lost Time* (or *Remembrance of Things Past*) by Marcel Proust.

There is a deep bond between the noble old lady, admirer of art, who enjoys reading letters by Madame de Sévigné, draws strength from the nature, appreciates sincerity for which nobility is independent of social position, and her very smart, yet delicate and sickly grandson who deep inside fights dramatically to find lost time through writing thus giving sense to own being.

The choice of extracts depicts how in various moments of their lives the grandmother listens with sensitivity in to all her grandson's reasons wishing him to become in every regard a healthy personality while he observes everything he sees, hears, smells and on the bases of the impressions, researches, keeps learning, searching for the truth about the other, himself, life in all its manifestations, over different periods of life, in reality, in his dreams and memories.

Long after the grandmother's death, the mother tells her son that his grandmother had characterised him as the most unbearable and at the same time the kindest of children.

Key words: unselfish, loving grandmother, delicate, sickly child, observing the other with sensitivity, ability to create closeness, taking notes of changes in time, searching for the truth through memory

AUTHOR: Maja Sevnik is a teacher of slovene and french language, she is a member of association of The Institute of Anton Trstenjak in Ljubljana.

1 UVOD

V članku želim predstaviti nežno vez med vnukom in babico, literarnima likoma iz Proustovega romana *Iskanje izgubljenega časa*, od vnukovega zgodnjega otroštva, počitnic, ki jih preživlja s starši, dedom in njegovo sestro, tj. staro teto, babico z njenima sestrama in teto Léonie v Combrayu (prvi roman *V Swannovem svetu*) do babičine smrti (tretji roman *Svet Guermantskih*).

Kljub biografskim elementom roman ne velja za avtobiografskega, Proustova izbira prvoosebnega pripovedovalca je v skladu z načinom pisanja modernega romana.

Branje tistih delov romana, v katerih srečamo babico, nas prepriča o pripovedovalčevi želji, da bi nam povedal nekaj o dobrem v človeku in o lepoti, o tistem, kar mu pomaga živeti, kar bi ves čas rad imel ob sebi, kar bi rad videl, slišal in česar bi se, če gre za tvarino, rad dotaknil, kar bi vonjal in okušal.

Babica pa je, tako kot vsi liki v romanu, ujeta v čas, v minevanje in tako kot se tudi z drugimi osebami, predmeti in kraji pripovedovalec srečuje, ko je že starejši, mu tudi ponovno doživljanje babičine bližine omogočijo trenutki, ko po naključju sreča kaj njenega.

Babici nameni Proust v svojem romanu veliko več prostora kot prav tako ljubljene mami. Zdi se, da se ta dva lika stapljata v enega in sta idealizirana, morda z namenom, da bi bila s svojo vseobsegajočo lepoto protiutež vsem drugim, ki so bolj izmuzljivi in je tudi podoba njihovih notranjih svetov manj svetla. Ljubljena Albertine se šele po smrti približa babici, pripovedovalec pravi, da sta njegovo življenje omadeževali dve smrti, »dvojni umor« in izenači babico (mamico) z ljubico.

Kaj je tisto večno dobro in lepo v babici, kar nam ponudi Proust in kar smo na potovanju skozi dvajseto stoletje izgubljali, zdaj pa želimo priklicati nazaj in se sprašujemo o vzrokih, iščemo, tipamo pot naprej?

Prednost iskanja odgovorov v umetnosti, iskanja, ki ga sicer omogoča tudi znanost, je lepota. Ob vzgoji občutljivosti zanjo se učimo živeti na bolj prijeten način, hkrati pa tudi bolj odgovorno.

Iz odlomkov lahko opazujemo, kaj čutita eden do drugega babica in vnuk, ob tem pa, kako se razkriva pripovedovalčeva osebnost, opazujemo njegovo prodorno iskanje odgovorov o večplastnosti v času spreminjajočega se jaza in zapletenosti medčloveških odnosov.

Bralec ob tem spoznava samega sebe, saj, kot pravi Proust, bralci ne bodo njegovi bralci, temveč bralci samih sebe, njegova knjiga je le povečevalno steklo.

Prvi sklop odlomkov je iz prvega dela prvega romana iz cikla sedmih in nosi naslov *Combray*.

Babico skrbi vnukova vzgoja. Želi si, da bi se razvil v psihičnofizično močno osebnost, za kar se ji zdi nujno, da gre v naravo tudi v slabem vremenu.

2 SKRBI, SPREHODI, BEG V SAMOTO

»Moje babice ni bilo zraven, zakaj menila je, da je 'zares greh, če si na deželi zaprt med štiri stene,' in se je ob vsakem nalivu znova spričkala z mojim očetom, ker me je pošiljal brat v mojo sobo, namesto da bi me pustil zunaj. 'Tako ne bo postal nikoli krepak in odločen,' je žalostno zatrjevala, čeprav je tako zelo potreben, da bi si nabral moči in volje.' Takrat je oče skomizgnil z rameni in z očmi premeril barometer, za kaj meteorologija ga je zelo mikala.« (str. 13)

Vnuk občuduje babičino ljubezen do narave in vsega, kar je naravno, neizumetnično.

»Zato pa si videl babico ob vsakem vremenu, celo če je besnelo neurje in je Françoise že v naglici pospravila dragocene pletene naslanjače, ker se je bala, da jih ne bi zmočil dež, kako je stala sredi praznega vrta, ki ga je bičala ploha, in si je popravljala neurejene pramene sivih las, da bi moglo čelo vsrkati kar največ zdravega vetra in dežja. In zmeraj sproti je dejala: 'Končno človek lahko vsaj diha!' nato pa se je pognala po razmočenih stezah; po njenem mnenju jih je vrtnar, ki ga je oče že od ranega jutra spraševal, ali se bo vreme popravilo, zaradi premajhnega občutka za naravo polegnil preveč simetrično; stopala je z drobnimi, zanosno sunkovitimi koraki, gnali pa so jo dosti bolj nagibi, ki so se v njeni duši porajali spričo opojne nevihte, spričo želje po zdravju, spričo jeze nad mojo neumno vzgojo in simetrijo vrtov, kot pa njej docela neznana skrb, da si ne bi oškropila temno višnjevega krila do višine, ki je bila za njeno hišo zmeraj vir obupa in zadreg.« (str. 13)

V otroku se ob prizorih grobsti med odraslimi vzbudi sočutje do trpečega. Ko stara teta draži babico, vnuk pozorno spremlja pogovor in način, kako se babica odziva, na izrazu njenega obraza vidi le milino, sam pa bi z mučiteljico rad kar takoj poravnal račune. »Mislimo, da je najvažnejše to, kar otroku povemo, besede, ki mu jih damo v oporo, svarilo, grajo in pohvalo, pouk in vzgojo, ne pomislimo pa, da je za otroka še važnejše in da nanj neprimerno bolj vpliva vse, kar sam neposredno 'prestreže'«. (Trstenjak, 1954)

»Kadar je šla babica po večerji na tak sprehod, smo vedeli, da jo lahko ena sama stvar prikličje nazaj v hišo: moja stara teta ji je morala v trenutku, ko je prišla na svojem krožnem potovanju kot žuželka, ki jo privlači luč spet pod okno malega salona, kjer so stale na igralni mizici steklenice z likerji, zaklicati: 'Bathilde, pridi no sem, sicer bo tvoj mož spet pil konjak!' Zakaj teta je zato, da bi dražila babico (ki je bila vnesla v očetovo družino tako drugačnega

duha, da so ji vsi nagajali in jo s tem mučili), včasih nalašč nalila dedu, ki ni smel piti žganja, nekaj kapelj konjaka. Uboga babica je res prišla v salon in goreče prosila moža, naj nikar ne okuša konjaka; ded se je razjezil in seveda izpil požirek, babica pa je odšla vsa žalostna in pobita, a vendar s smehljajem na licu, zakaj bila je tako ponižnega srca in tako mila, da sta se njena ljubezen do bližnjih in brezbriznost do same sebe in lastnih težav družili v njenih očeh v smehljaj, v katerem je bilo nekaj rahlega posmeha, ki pa je veljal, nasprotno kot pri drugih ljudeh, le njej sami, za nas, njene drage, ki nas je vselej, kadarkoli nas je zagledala, pobožala s pogledom, pa je bil kot topel poljub.

Gledal sem mučenje, ki si ga je izmislila teta, videl sem, kako je babica zaman prosila in poskušala izmakniti dedu šilce, čeprav je šibka, kot je bila, že vedela, da bo premagana, pozneje se človek na takšne stvari tako privadi, da se jim lahko smeje in veselo prepriča, da mučenja sploh ni; v tistih letih pa me je bilo teh stvari tako groza, da bi bil teto najrajši pretepel.« (str. 13 in 14)

Sledi beg v samoto, proč od trpljenja in krivic, za katerega pripovedovalec ugotavlja, da je tako značilen za strahopetnost odraslih, tako drugačno od otroške neposrednosti. Ugotavlja, da se odrasli tako vsega navadimo, da se ob prizorih grobsti smejemo, preidemo na stran mučitelja ali pa se celo prepričamo, da mučenja sploh ni bilo.

»A brž ko sem spet zaslišal: 'Bathilde, pridi no sem, sicer bo tvoj mož spet pil konjak!' sem storil, ker sem bil po nizkotni strahopetnosti že podoben odraslim ljudem, tisto, kar stori v zrelih letih vsak, če zagleda trpljenje in krivico: nisem ju hotel videti; stekel sem po stopnicah prav do vrha in skril svoje solze v podstrešno kamrico poleg učilnice, ... Kamrica, iz katere se je videlo podnevi tja do grajskega stolpa Roussainville-le-Pinu, je služila sicer posebnemu in dokaj vsakdanjemu namenu, meni pa je bila dolgo zatočišče – najbrž zato, ker je bila edini prostor, kjer sem se smel zakleniti – za vse opravke, ki so terjali brezpogojno samoto. Za branje, sanjarjenje, solze in naslado.« (str. 14)

V družini, v kateri živijo skupaj otroci, starši, stari starši, tete, strici, otrok opazuje različne osebnosti, jih primerja, ocenjuje in se odziva, tako kot čuti. Pisana družina je torej lahko velika dota za življenje, dogodki in občutki, ki se porajajo ob njih pa vadnica za vzgojo srca. Drugi, tretji, četrti in peti odlomek so iz drugega romana, *V senci cvetočih deklet*.

3 BOLEZEN

Vnuk je razpet med željo po užitku, ki mu ga daje pitje alkohola, kar mu je svetoval zdravnik ob prvih znakih astmatičnega napada, in skrbjo, da bo ta njegov užitek (včasih je dušenje namenoma razkazoval), babico razžalostil. To ga skrbi bolj kot njegovo lastno trpljenje.

»Ker so me že dolgo mučili napadi dušenja, mi je naš zdravnik kljub babičinemu nasprotovanju – babica me je že videla v krempljih alkohola – svetoval poleg kofeina, ki mi ga je predpisal za olajšanje dihanja, tudi kak kozarec piva, šampanjca ali konjaka, ki naj bi ga popil, brž ko začutim, da se bliža napad. Menil je, da bo 'evforija', ki jo je povzročil alkohol, preprečila, da bi se napad razvil. Tako sem bil dostikrat prisiljen, da dušenja ne skrivam, ampak ga skoraj razkazujem, ker babica sicer ne bi dovolila, da mi dajo pijačo. Ker nisem nikoli vedel, kako

hud bo napad, mi je bilo vselej, kadar sem začutil, da me začčenja dušiti, hudo zaradi babičine žalosti, ki sem se je bal dosti bolj kot lastnega trpljenja.» (str. 76)

Otroka njegove telesne bolečine silijo v to, da svoje trpljenje deli z babico, zato prisluškuje bolečini in jo zelo natančno opisuje. Morda je bil prav ta način življenja, ta vez med vnukom in babico tisto, kar je Proustu pomagalo razvijati njegov dar pripovedovanja.

»Ikrati pa me je moje telo, ki je bilo morda prešibko, da bi hranilo skrivnost trpljenja zase, ali pa se je balo, da bi kdo, ki ne bi vedel za grozečo slabost, terjal od njega trud, ki ga ne bo zmoglo in bi mu bil nevaren, sililo, naj babici opisujem slabo počutje z natančnostjo, ki mi je sčasoma prešla v nekako fiziološko tankovestnost. Brž ko sem v sebi zaznal neprijetno znamenje, ki ga dotlej nisem opazil, je bilo moje telo v hudi stiski, dokler ga nisem odkril babici.» (str. 77)

Žalost ob pogledu na babičino usmiljenje, ga sili v to, da jo potolaži.

»Ko sem videl, kako ji je hudo, se mi je srce boleče stisnilo in planil sem v objem – kakor da bi poljubi lahko izbrisali bridkost, kakor da bi bila babica moje ljubezni lahko enako vesela kot moje sreče. Ker pa se mi je bojazen medtem pomirila, saj je babica zdaj že vedela za mojo slabost, mi tudi telo ni več branilo, da bi jo potolažil. Zagotavljal sem ji, da slabost ni huda, da me ni treba pomilovati in da je lahko prepričana, kako sem srečen, moje telo je hotelo dobiti natanko tisto mero usmiljenja, ki mu je pritekala, in če je bilo znano, da ga na desni strani nekaj boli, ni imelo nič proti moji izjavi, da bolečino ni nič hudega in da mi ne brani biti srečen; moje telo namreč ni bilo udarjeno na filozofijo, saj ni sodila v njegovo pristojnost. Med prebolevanjem sem imel skoraj vsak dan napade dušenja. Ko sem se nekega večera počutil precej dobro in se je babica že poslovila, je pozno ponoči prišla še enkrat v mojo sobo in videla, da mi sapa pohaja: 'O, ti ljubi Bog, kako trpiš!' je vzkliknila, obraz pa ji je bil čisto razdejan.» (str. 77)

V trenutkih, ko je vnuku zelo hudo, babica celo sama ponudi zdravilo, alkohol, ki se ji sicer zdi za otroka zelo nevaren.

»Tako je odšla, slišal sem, da so se odprla hišna vrata, malo pozneje pa se je vrnila s konjalkom, ki ga je šla kupit, ker ga ni bilo pri hiši. Kmalu mi je odleglo. Babica je bila malce rdeča v obraz in nekam v zadregi, v očeh pa sem ji bral utrujenost in malodušje.» (str. 78)

Drugi sklop odlomkov nas je spomnil na našo zaskrbljenost, da druge obremenjujemo s svojimi težavami, jim povzročamo žalost, na zaskrbljenost, da bližnji občutijo našo psihično in fizično bolečino bolj kot mi sami. Spomnil pa nas je tudi na to, kakšno olajšanje čutimo, kadar svoje trpljenje delimo z drugimi, kar izrazimo z nežnostmi.

4 DELO

Vnuk nima volje za delo, prepričuje se, da bo naslednjega dne bolj razpoložen in se bodo njegovi dobri nameni zlahka uresničili.

»Če ne bi bil tako trdno odločen, da se bom dokončno spravil na delo, bi se bil morda potrudil in takoj začel delati. Ker pa je bil moj sklep tako trden in ker bi se morali moji dobri nameni, še preden bo preteklo štiriindvajset ur, z lahkoto uresničiti v praznem okvirju jutrišnjega dne, v katerem je bilo, ker sam še nisem bil tam, za vse dovolj prostora, je bilo pač bolje, da si ne

izberem večera, ko nisem razpoložen za začetek, za začetek, ki pa mu tudi naslednji dnevi niso bili žal nič bolj naklonjeni.« (str. 166)

Starši in babica željno pričakujejo, da bo pisanje steklo, fant načrtuje, da bo s prvimi stranmi potolažil babico, a je še vedno prešibek.

»Vendar pa sem ravnal pametno. Bilo bi otročje, če človek, ki je čakal leta in leta, ne bi prenesel še treh dni zamude. V prepričanju, da bom imel pojutrišnjem napisanih že nekaj strani, nisem staršem o svoji odločitvi niti črnil; rajši bom počakal še nekaj ur ter pokazal babici že začeto delo, ki jo bo potolažilo in prepričalo. Žal pa tudi naslednji dan ni bil tisti zunanji, obsežni dan, ki sem ga tako vročično pričakoval.« (str. 166)

Notranji boj se nadaljuje.

»Ko ga je bilo konec, se je izteklo le nadaljnjih štiriindvajset ur moje lenobe in mojega mučnega boja zoper notranje ovire. In ko se moji načrti po nekaj dnevih še niso uresničili, nisem imel več toliko upanja, da se bodo kmalu, in zato tudi ne več toliko poguma, da bi vse podredil temu uresničenju, ker me izgubljeno prepričanje, da bo delo jutri zjutraj že začeto, ni več sililo zgodaj v posteljo, sem začel spet ponočevati.« (str. 166)

Babica pobara vnuka, kako je z njegovim delom, on razume njene besede kot nezaupanje vanj. Ona se počuti kriva zaradi izražene dvoma in želi pregnati njegovo malodušje s poljubom.

»Preden bi se spet zagnal, sem si moral spet privoščiti nekaj dni oddiha in ko si je babica enkrat samkrat drznila prav milo in razočarano izreči očitek: 'No, kako je s tvojim delom, da ga niti več ne omenjaš?' sem ji to zameril, saj sem bil prepričan, da se moja nepreklicna odločitev prav zaradi tega, ker ji ona ne verjame, zdaj spet in morda še dolgo ne bo uresničila zakaj s svojo nevero mi je delala krivico ter me je s tem razburjala, v takem stanju pa se nisem mogel lotiti dela. Babica je slutila, da se je s svojo skepso na slepo zaletela v mojo voljo. Poljubila me je in se opravičila: 'Oprosti, ne besedice ne bom več rekla.' In da ne bi postal malodušen, mi je zatrdila, da mi bo takrat, ko bom spet zdrav, delo kar samo steklo.« (str. 166)

Prebrano nas spomni na to, da pogosto odlašamo z delom, da nas bližnji opazujejo, nam želijo pomagati in da njihove besede včasih napačno razumemo. Zavedati pa se moramo tudi, kakšna tankočutnost je potrebna pri spodbujanju, kajti če smo pretirano vsiljivi, je učinek ravno nasproten od želenega.

5 DOBRODELNOST

Babica je znala poskrbeti za siroto in za dobrodelnost pridobiti tudi druge.

»Babica je imela nekoč učitelja risanja, ki mu je neka prav neznamna ljubica rodila hčerko. Mati je umrla takoj po otrokovem rojstvu in to je učitelja risanja tako užalostilo, da je ni preživel za dolgo. V zadnjih mesecih njegovega življenja so babica in druge combrayske gospe, ki niso učitelju prej nikoli niti omenile ženske, s katero pravzaprav ni imel dosti stikov in tudi ni z njo živel, sklenile poskrbeti za otrokovo usodo tako, da bi zložile denar za dosmrtno rento. Predlog je prišel od babice, nekatere prijateljice so se pustile precej prositi, češ da dekletce morda

ni vredno, in bogve, ali je sploh hči tistega, ki se ima za očeta, saj pri ženskah, kakršna je bila mati, človek nikoli ne ve. Nazadnje so se le odločile. Dekletce se je prišlo zahvaliti. Bilo je grdo in tako podobno staremu učitelju risanja, da so se vsi dvomi razpršili; ker so bili lasje edino, kar je imela lepega, je neka gospa rekla očetu, ki jo je bil pripeljal: 'Kako lepe lase ima!' babica je pomislila, da namig na preteklost, o kateri ni hotel prej nihče ničesar vedeti, zdaj, ko je grešna ženska mrtva in je tudi stari učitelj na pol mrtev, pač ne more škoditi, in je zato pripomnila: 'To je najbrž v družini. Je imela tudi njena mati tako lepe lase?' 'Ne vem,' je v vsej preproščini odgovoril oče. 'Nikoli je nisem videl brez klobuka.' (str. 462)

6 PODOBA NA FOTOGRAFIJI

Vnuk je kritičen do babičinih priprav na fotografiranje, kajti babica se mu doslej ni zdela gizdava, pripisoval ji je večjo resnbnost.

»Ko mi je babica nekaj dni po večerji pri Blochovih z veselim obrazom povedala, da jo je Saint-Loup pravkar vprašal, ali bi ji bilo všeč, če bi jo on pred svojim odhodom iz Balbeca fotografiral, in ko sem videl, da si je izbrala v ta namen svojo najlepšo obleko in da se ne more odločiti glede pokrivala, me je ta otročarija kar malce razdražila, saj je od nje nisem pričakoval. Spraševal sem se celo, ali se dotlej o babici nisem motil, ali nisem preveč povzdigoval, ali ji je res vse, kar se tiče nje same, tako malo mar, kot sem bil mislil, in ali nima morda napake, ki se mi je zdela njej najbolj tuja gizdavosti.« (str. 387)

Babica se je pripravljena odpovedati fotografiranju. Vnuk ta predlog zavrne in zatrjuje, da je vse v redu, tilho pa pripravlja posmeh, s katerim ji bo oslabil užitek.

»Babica pa je opazila, da mi nekaj ni všeč, in mi je rekla, da se bo fotografiranju odpovedala, če me morda spravlja v slabo voljo. Tega nisem hotel, zatrdil sem ji, da ne vidim v tem nič neprimerne, in sem ji pustil, da se je nališpala, vendar se mi je zdelo, da ji bom dokazal svojo prenikavost in moč, če ji bom povedal nekaj posmehljivih in žaljivih besed ter z njimi oslabil užitek, ki si ga je menda obetala od fotografiranja, in tako se mi je, čeprav sem moral gledati njen prelepi klobuk, posrečilo vsaj to, da sem ji zbrisal z obraza radostni izraz, ki bi me moral osrečiti, pa se mi je zdel tako se nam žal zgodi dostikrat, dokler so naši najdražji še živi le zoprni dokaz klavrne slabosti in ne dragocena oblika sreče, ki bi jo jim tako radi darovali.« (str. 387 in 388)

V resnici je bilo njegovo neprijetno obnašanje le odraz prizadetosti, ker je bila premalo z njim in je zvečer večkrat zaspal v solzah, brez njenega poljuba in dogovorjenega trkanja na steno.

»Moja nejevolja je izvirala predvsem iz tega, ker se mi je zdelo, da se me babica že ves teden izogiba, in ker nisem mogel biti ne podnevi ne zvečer niti trenutek sam z njo. Kadar sem se vrnil popoldne v hotel, da bi bila malo skupaj, so mi povedali da je ni doma; ali pa sta se s Françoiso zaprli v sobo za dolge skrivne pogovore, ki jih nisem smel zmotiti. Kadar sem bil zvečer s Saint-Loupom kje zunaj in sem med vožnjo domov mislil na trenutek, ko bom spet pri babici in jo bom lahko poljubil ...« (str. 388)

Pripovedovalec natančno opisuje vnukovo nihanje med grobstvo in nežnostjo do babice. Spomni nas, kako se morda kasneje v življenju, že po smrti dragih, zavemo, kakšne svoje »klavrne slabosti«, ki smo jo »darovali« namesto sreče.

Naslednji odlomek je iz romana *Svet Guermantskih*.

7 GLAS PO TELEFONU

Pripovedovalec je na obisku pri prijatelju Saint-Loupu v kraju Doncières, od koder kliče svojo babico prvič v življenju po telefonu, ki ga imajo le na pošti.

»Nekega jutra mi je Saint-Loup priznal, da je pisal moji babici, ji sporočil, kako mi gre in ji predlagal, naj z menoj malo pokramlja, saj je Doncières imel telefonsko zvezo s Parizom. Skratka, babica bi me morala še istega dne poklicati in zato mi je svetoval, naj bom nekako ob tri četrt na štiri na pošti. Telefon v tistem času še ni bil tako splošno v rabi kot dandanes. In vendar potrebuje navada tako malo časa, da odvzame svetim silam, s katerimi smo v stiku, vso njihovo skrivnost, da mi je tedaj, ko nisem dobil pri priči zveze, prišlo na misel edino to, kako počasna in neprikladna je ta stvar, zato sem se že skoraj nameraval pritožiti; zdelo se mi je, kot se zdi nam vsem, da čudovita čarovnija, ki ji je dovolj le nekaj trenutkov in že prikliče k nam nevidno, a vendarle prisotno bitje, s katerim bi radi govorili, v svojih naglih spremembah za naš okus ni dovolj hitra, pa četudi se to bitje, sedeč za svojo mizo v mestu, kjer prebiva (za babico je bil to Pariz), pod nebom, drugačnim od našega, v vremenu, ki ni obvezno enako, sredi okoliščin in skrbi, za katere ne vemo, pa jih bomo od njega izvedeli nenadoma znajde za sto in sto milj stran (skupaj z vsem okoljem, ki ga še zmeraj obdaja), tik našega ušesa, že v istem hipu, ko se nam je tako zahotelo. In godi se nam kot človeku iz pravljice, ki mu čarodejka izpohni izraženo željo ter stori, da se mu v nadnaravni svetlobi prikaže babica ali zaročenka, ko lista po knjigi, pretaka solze ali nabira cvetlice čisto zraven njega, ki jo gleda, pa vendarle zelo daleč, na tistem kraju, kjer je v resnici. Da se ta čudež zgodi, nam ni treba drugega, kot približati ustnice čarobni ploščici in poklicati ...« (str 135 in 136)

Zamudil je babičin klic.

»Tistega dne v Doncièresu se čudež žal ni zgodil. Ko sem prišel na pošto, me je bila babica že poklicala; stopil sem v celico, linija pa je bila zasedena, govoril je nekdo, ki najbrž ni vedel, da ni nikogar, ki bi mu odgovarjal, zakaj brž ko sem primaknil slušalko k ušesu, je začel ta kos lesa klepetati kot pavliha; utišal sem ga tako kot v lutkovnem gledališču s tem, da sem ga odložil na njegovo mesto, ampak enako kot pavliha je takoj, ko sem ga spet vzel v roko, nadaljeval z brbljanjem.« (str. 137)

Prvič sliši glas ne da bi videl govorečo osebo. Zdi se mu blizu in hkrati daleč, bliže kot realni glas in bolj oddaljen kot je lahko realni glas. Je mil, brez vsakršne trdote, ki bi odražala sebičnost. V njem začuti bridkost.

» ... potem sem spet spregovoril in po nekaj trenutkih molka nenadoma zaslišal glas, o katerem sem po krivem mislil, da ga tako dobro poznam, zakaj dotlej sem vselej, kadar se je babica z menoj pogovarjala, temu, kar mi je rekla, sproti sledil na odprti partituri njenega obraza, kjer so mnogo prostora zavzemale oči; njen glas sam pa sem poslušal danes prvikrat. In ker se mi je ta glas zazdel v sorazmerjih spremenjen, brž ko je postal celota in je prihajal k meni sam, brez spremstva obraznih potez, sem odkril, kako je ta glas mil, sicer pa mogoče res še nikoli ni bil tako mil, zakaj babici, ki je čutila, kako daleč in kako nesrečen sem, se je zazdelo, da se lahko prepusti prekipevajoči nežnosti, ki jo je iz vzgojiteljskih 'principov' po navadi zadrževala in prikrižala. Bil

je mil, a kako je bil tudi žalosten, žalosten najprej zaradi te miline same, saj je bila iz njega tako kot iz najbrž malokaterrega človeškega glasu odcejena slehernna usedlina trdote, sebičnosti, upiranja drugim ljudem! Bil je tako nežen, da je bil že krhek, kot da bi se utegnil zdaj zdaj zlomiti, izdihniti v pravem navalu solz, ko sem ga imel samega pred seboj in ga gledal brez maske obraza, sem nato prvikrat v njem zapazil bridkosti, od katerih ja v teku življenja dobil razpoke.« (str. 137)

Babičin glas se vnuku zdi simbol osamljenosti, ujet v telefonski slušalki, pomeni vso njuno medsebojno ljubezen. Pripovedovalec se, tako kot na mnogih mestih v romanu, zave minljivosti.

»Ali pa je bil edinole glas tisti, ki mi je zato, ker je bil sam, zbudil ta novi, pretresljivi vtis? Ne; prej bi rekel, da je bila osamljenost glasu nekakšen simbol, nekakšna podoba, nekakšna neposredna posledica druge osamljenosti, osamljenosti moje babice, ki je bila zdaj prvič ločena od mene. Ukazi ali prepovedi, ki mi jih je v vsakdanjem življenju neprenehoma izrekala, nadležnost uboganja ali vročica upornosti, ki sta slabili mojo ljubezen do nje, vse to je bilo v tistem trenutku ukinjeno in bo mogoče ukinjeno celo za prihodnost (saj babica ni več zahtevala, da bi me imela pri sebi, pod svojo oblastjo, ampak mi je prav tedaj pripovedovala, kako upa, da bom ostal v Doncièresu ali pa vsaj kolikor mogoče podaljšal svoje bivanje tam, kjer bi bilo to morda dobro za moje zdravje in moje delo); to, kar sem imel v tem malem zvonu, ki sem ga pritiskal na uho, je bila torej – rešena nasprotnih pritiskov, ki so ji bili vsak dan protiutež, in zato neubranljiva, vse moje bitje prevzemajoča najina medsebojna ljubezen.« (str. 138)

Vnuk je prvič sam in svoboda, ki mu jo je babica dovolila, se mu zdi žalostna. Rad bi babico poljubil, a glas je že izginil in tesnoba, ki se ga polasti, spominja na tisto, ki jo čutimo, kadar kličemo že umrle.

»Ko pa mi je babica rekla, naj ostanem, mi je zbudila nestrpno, noro potrebo, da bi se vrnil. Svoboda, ki mi jo je zdaj puščala in ki nisem o njej nikdar slutil, da bo vanjo privolila, se mi je nenadoma zdela tako žalostna, kot bo mogoče moja svoboda po njeni smrti (ko jo bom imel jaz še zmerom rad, ona pa se bo meni že za vselej odpovedala). Zavpil sem: 'Babica, babica!' in bi jo rad poljubil, ob sebi pa sem imel samo ta glas, to prikazen, enako neotipljivo, kot bo tista, ki me bo mogoče prihajala obiskovat, ko bo babica že mrtva. 'Govori mi!' Tedaj pa se je zgodilo nekaj, kar me je pustilo še bolj samega: nenadoma nisem več zaznal njenega glasu. Babica me ni več slišala, nič več ni bila v zvezi z menoj, nič več si nisva stala nasproti, nisva se mogla več slišati, jaz sem jo pa še zmerom klical, tipaje v temi, in čutil, da se najbrž tudi njeni klici izgublajo v praznino. Tresel sem se od enake tesnobe, kakršno sem občutil nekoč v davni preteklosti, ko sem jo kot majhen otrok nekega dne izgubil v množici; ni me skrbelo toliko, da je ne bi več našel, temveč bolj zato, ker sem čutil, da me išče, čutil, kako si pravi, da jo jaz iščem; tesnoba je bila precej podobna tisti, ki jo bom doživljal tedaj, ko bom govoril njim, ki ne morejo več odgovarjati, pa bi jim tako rad dal vsaj vedeti vse tisto, česar jim nisem povedal, in jim zagotoviti, da ne trpim. Zdelo se mi je, da sem pravkar že dopustil neki ljubljeni senci, da se zgubi med sence, in tako sem sam pred aparatom kar naprej zaman ponavljal: 'Babica, babica!' kot je Orfej, ko je ostal sam...« (str. 138)

Odlomki nas postavijo v čas, ko je bil telefon šele na začetku svojega zmagovitega pohoda. Pripovedovalec nam razkriva silovitost doživljanja glasu v odsotnosti podobe govorečega. V njem se odražajo vsa občutja govorca, ki v poslušalcu, sogovorniku, vzbujajo močne odzive, povezane z zavedanjem življenja in smrti, zavedanjem minevanja.

Sledi odlomek iz romana *Sodoma in Gomora*.

8 MAMA IN BABICA

Dolgo po babičini smrti se vnuku v nekem trenutku zazdi, da je v sobo vstopila babica, v resnici pa je to njegova mama, ki je, starejša, bolj podobna babici, kakor podobi tiste mamice, ki v njem živi še iz otroštva.

»Tedaj pa so se vrata, ne da bi to najmanj pričakoval, odprla, in z utripajočim srcem sem pomislil, da vidim pred seboj babico kot v enem tistih prikazovanj, ki sem jih že doživel, ampak samo v spanju. So bile torej vse to le sanje? Ne, bil sem žal popolnoma buden. 'Se ti zdi, da sem podobna tvoji ubogi babici?' mi je rekla mamica – bila je namreč ona – rekla prav milo, kakor da bi mi hotela pomiriti grozo, hkrati pa priznati to podobnost z lepim, skromno ponosnim smehljajem, v katerem ni bilo nikoli kakšne spogledljivosti. Njeni razmršeni lasje, kjer sivi prameni zdaj niso bili skriti in so se ji vili okrog zaskrbljenih oči in postaranih lic, pa tudi sama babičina domača halja, ki jo je nosila, vse to me je za kakšno sekundo zmotilo, da je nisem spoznal in nisem prav vedel, ali spim ali pa je babica vstala od mrtvih. Mati je bila že dolgo dosti bolj podobna babici kot pa tisti mladi, smejavji mamici, ki sem jo poznal kot otrok.« (str. 615)

Z zadnjim odlomkom se vračamo k drugemu od sedmih romanov, *V.senci cvetočih deklet*.

9 LJUBEZEN

Pripovedovalec se spominja, kako so se v Balbecu, kjer je bil vnuk z babico na počitnicah, odrasli, gospa de Villeparisis, gospod de Charlus in babica, v njegovi prisotnosti pogovarjali o pismih gospe de Sévigné njeni hčerki in ob tem modrovali o sreči in ljubezni.

»Babica je bila presrečna, ko je slišala govoriti o pismih natanko tako, kot bi o njih govorila sama. Čudila se je, da jih moški lahko tako dobro razume. Menila je, da ima gospod de Charlus žensko rahločutnost in da je čustven kot ženska. Ko sva bila pozneje sama in sva se pogovarjala o njem, sva si dejala, da je najbrž živel pod močnim vplivom kake ženske, morda svoje matere ali pozneje hčerke, če je imel kaj otrok. Jaz pa sem si mislil: 'Ali pa ljubice, (...)' Kadar pa je bila s svojo hčerko skupaj, ji najbrž ni imela ničesar povedati, je menila gospa de Villeparisis.

'Prav gotovo ji je imela, in četudi bi šlo le za tisto, čemur pravi >take rahle stvari, da jih opaziva le medve.< Vsekakor pa sta bili skupaj. In La Bruyère nam pravi, da je to vse : <Biti skupaj z ljudmi, ki jih imaš rad, se z njimi pogovarjati ali z njimi molčati, je eno in isto.> (...)' Pomembno v življenju vendar ni bitje, ki ga ljubiš, temveč dejstvo, da ljubiš,' je odgovoril gospod de Charlus skoraj osorno in tako odločno, kakor da se na stvar spozna. 'O tem, kar je čutila gospa de Sévigné za svojo hčer, lahko dosti bolj upravičeno trdimo, da je podobno strasti, ki jo slika Racin v Andromahi ali Fedri, kot bi to mogli reči o plehkkih zvezah, ki jih je imel mladi Sévigné s svojimi ljubicami. Isto velja za ljubezen kakega mistika do Boga. Ljubezni postavljamo pretesne meje samo zato, ker vemo dosti premalo o življenju.« (str. 263)

10 ZAKLJUČEK

Ali je delo Marcela Prousta, premožnega meščanskega pisatelja, ki je živel pred sto leti in ni nikoli poznal skrbi za preživetje, dragoceno tudi danes?

Izbrani odlomki so lahko spodbuda za razmislek o: stiku z naravo in naravnim, samopozabi v skrbi za drugega, medgeneracijskem sožitju, prepoznavanju dobrote drugih, občutku za zmernost, prepoznavanju svojih napak v odnosih z drugimi, žalosti, da si bližnjim povzročil trpljenje, iskanju pomiritve v samoti, vesti, zavedanju spreminjanja drugih in samega sebe v času, iskanju smisla v ustvarjalnosti in dobrih medčloveških odnosih ne glede na pripadnost družbenemu razredu, strahu, iskanju ciljev, kljubovanju malodušju, vztrajnosti duha v iskanju resnice, odkrivanju lepote v ljudeh, stvareh, naravi in umetnosti in kar je najpomembnejše: razmislek o ljubezni.

Babica bo še dolgo po smrti dajala nauke o bistrovidnosti, dobroti in o pravilnem ocenjevanju stvari, kar je še posebej dragoceno v časih, ko se zaradi ekonomske krize poglobljajo socialne razlike in se rahljajo ali celo rušijo vezi tudi med najbližjimi.

V družabniški skupini na Inštitutu Antona Trstenjaka, kjer sem pred leti obiskovala predavanja in delavnice dr. Jožeta Ramovša in se pripravljala za vodenje skupine, smo zbrane prebirale odlomke iz romana. Po branju je vsaka povedala, kaj se ji je najbolj vtisnilo v spomin, v nadaljevanju pa smo poskušale razložiti tisto, kar smo prej izbrale. Poskušale smo poiskati v svojem spominu kakšen dogodek, ki spominja na prebrano. Strinjale smo se, da je lahko umetniško besedilo lepo izhodišče za razmislek in pogovor.

Podobno smo doživeli, razmišljali in pripovedovali v intervizijski skupini, v kateri pa se vsak mesec zberemo voditelji družabniških skupin v Ljubljani.

LITERATURA

- Deleuze, Gilles (2012). Proust in znaki. Prevedla Jana Pavlič. Založba Koda. Ljubljana.
- Frankl E., Viktor (2005). Človek pred vprašanjem o smislu. Ljubljana: Založba Pasadena.
- Dolar, Mladen (2008). Telefon in psihoanaliza. Filozofski vestnik, let. 29, št. 1, str. 7. Ljubljana.
- Ocvirk, Anton (1971). V Swannovem svetu I. V Proustovem svetu ali v svetu podob. Zbirka Sto romanov. Cankarjeva založba. Ljubljana.
- Proust, Marcel (1971). V Swannovem svetu. Prevedla Radojka Vrančič. Cankarjeva založba. Ljubljana.
- Proust, Marcel (1975). V senci cvetočih deklet. Prevedla Radojka Vrančič. Državna založba. Ljubljana.
- Proust, Marcel (1987). Svet Guermantskih. Prevedla Radojka Vrančič. Državna založba. Ljubljana.
- Proust, Marcel (1991). Sodoma in Gomora. Prevedla Radojka Vrančič. Državna založba.
- Ramovš, Jože (2011). Trstenjak o sožitju knjiga Med ljudmi. Kakovostna starost, let. 14, št. 4, str. 97. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Ramovš, Ksenija (2011). V starosti zorijo vrednote: spoznanja skupine ob Bevkovem Kaplanu Martinu Čedermacu. Kakovostna starost, let. 14, št. 1, str.105. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Trstenjak, Anton (1992). Po sledih človeka. Založba mladinska knjiga.
- Trstenjak Anton (1954). Med ljudmi. Pet poglavij iz psihologije medčloveških odnosov. Celje: Družba sv. Mohorja.

POS LANSTVO REV IJE Z NAVODILI AVTORJEM

Poslanstvo revije *Kakovostna starost* je zbiranje sodobnega znanja o starosti, staranju in medgeneracijskem sožitju ter posredovanje teh znanj vsem, ki jih v slovenskem prostoru potrebujejo.

Revija je vsrbinsko znanstvena in strokovna, jezikovno pa si posebej prizadeva, da so prispevki napisani v lepi in vsem razumljivi slovenščini. Pri tem so nam vzor jezik, znanstveno in strokovno delo Antona Trstenjaka, enega največjih slovenskih duhov v dvajsetem stoletju.

Revija je usmerjena v **celostno gerontologijo**, ki upošteva pri znanstvenem in praktičnem delu za kakovostno staranje in solidarno sožitje naslednja štiri izhodišča.

1. Celostna antropološka podoba človeka v njegovi telesni, duševni, duhovni, sožitno-socialni, razvojni in eksistencialni razsežnosti ob nedeljivi sistemski celoti vseh teh razsežnosti.
2. Celovit človekov razvoj skozi vsa življenjska obdobja od spočetja do smrti, isto dostojanstvo in smiselnost človekove mladosti, srednjih let in starosti ter povezanost vseh trch generacij v solidarnem družbenem sožitju.
3. Interdisciplinarno dopolnjevanje vseh znanstvenih ved in kulturnih panog, katerih znanja in tehnologije prispevajo h kakovostnemu staranju in solidarnemu sožitju; v reviji prevladujejo gerontološki in medgeneracijski prispevki iz psihosocialnega, zdravstvenega, vzgojno-izobraževalnega ter okoljsko-prostorskega področja.
4. Intersektorsko sodelovanje vseh družbenih in političnih resorjev, ki so pomembni za kakovostno staranje in solidarno sožitje; posebna pozornost je posvečena medsebojnemu dopolnjevanju družine, krajevne skupnosti, civilne družbe in države.

Posamezni prispevki naj obravnavajo svoje področje tako, da so usklajeni z navedeno jezikovno in antropološko usmeritvijo celostne gerontologije.

Revija izhaja štirikrat letno. Vodena je v domačih in mednarodnih znanstvenih bazah.

Prvi del revije je namenjen izvornim in preglednim člankom; ti so recenzirani. Praviloma vsebujejo s presledki od 10.000 do 30.000 znakov. Prispevki v drugem delu revije povzemajo informacije o novih tujih in domačih spoznanjih in izkušnjah na področju starosti, staranja in medgeneracijskega sožitja. Njihova dolžina se razteza od kratke zabeleške z nekaj sto besedami do obširnejših prispevkov o gerontoloških dogodkih ter spoznanjih in izkušnjah iz literature in prakse. Prispevki so objavljeni v slovenščini.

Uporabljene vire in literaturo se v člankih praviloma navaja sproti v tekstu v oklepaju na sledeči način: (priimek prvega avtorja, letnica izida: stran) ali pa v opombah pod črto. Uporabljena literatura se navaja na koncu članka po abecedi priimkov prvega avtorja. Primeri za navajanje posameznih zvrsti uporabljene literature:

- knjiga: Trstenjak Anton (1989). *Skozi prizmo besede*. Ljubljana: Slovenska matica;
- članek iz revije: Trstenjak Anton (1998). Štirje letni časi življenja. V: *Kakovostna starost*, letnik 1, št. 1, str. 4–7 (če je več avtorjev, se navajajo vsi, loči jih vejica);
- samostojni prispevek iz zbornika ali avtorsko poglavje v knjigi drugega avtorja: Trstenjak Anton, Ramovš Jože (1997). Sciences as a global problem. V: Pejovnik Stane in Komac Miloš (ured.). *From the global to the roots: learning – the treasure within*. Forum Bled '96, 13 – 15 October, 1996. Ljubljana: Ministry of Science and Technology of the Republic of Slovenia, str. 134–139;
- če je avtor organizacija: World Health Organization (2007). *Global Age-friendly Cities: A Guide*.
- spletno besedilo: Trstenjak Anton. *Skozi prizmo besede*. V: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si> (datum sprejema besedila na spletu).

Izvorni in pregledni znanstveni in strokovni članki imajo naslednjo obliko: ime avtorja oziroma avtorjev, naslov članka, povzetek (do 250 besed) v slovenščini in v angleščini, ključne besede (2–5) v slovenščini in v angleščini, avtorjevi biografski podatki (do 100 besed v tretji osebi), kontaktni naslov avtorja ali avtorjev (poslovni in elektronski). Besedilo naj bo smiselno razčlenjeno v uvodni del, osrednji prikaz spoznanj, sklepne misli ter navedbo uporabljene literature. Napisano naj bo v určevalniku besedila Word s standardno pisavo brez dodatnih slogovnih določil, velikost črk 12 pt z razmakom med vrsticami 1,5. Rokopis se pošlje v elektronski in pisni obliki na naslov revije Inštitut Antona Trstenjaka, Resljeva cesta 11, p.p. 4443, 1001 Ljubljana ali kot priponko v e-pismu na: info@inst-antonatrstenjaka.si. Objave izvornih in preglednih znanstvenih in strokovnih člankov v reviji praviloma niso honorirane.

Kakovostna starost

LET. 16, ŠT. 1, 2013

Good quality of old age

VOL. 16, NUM. 1, 2013

ZNANSTVENI IN STROKOVNI CLANKI

SCIENTIFIC AND EXPERT ARTICLES

Martina Starc, Mateja Zabukovec

- Zadovoljstvo s svojim življenjem 3 Satisfaction with life
v luči življenjskih sprememb in view of life changes

Simona Hvalič Touzery

- Prastarševstvo v 14 evropskih državah 20 Great-grandparenthood in 14 European countries

- IZ GERONTOLOSKE LITERATURE 33 REVIEW OF
GERONTOLOGICAL LITERATURE

- GERONTOLOŠKO IZRAZJE 48 GLOSSARY OF GERONTOLOGY TERMS

- STAROSTI PRIJAZNA MESTA IN OBČINE 50 AGE-FRIENDLY CITIES AND RURAL
COMMUNITIES

- INTERVJU 52 INTERVIEW

- IZ MEDGENERACIJSKIH 62 REFLECTIONS FROM THE
PROGRAMOV INTERGENERATIONAL PROGRAMMES

- KLASIKI O STARANJU 70 CLASSICS ON AGEING AND GOOD
IN SOŽITJU GENERACIJ INTERGENERATIONAL RELATIONS



INŠTITUT
ANTONA TRSTENJAKA

RESLJEVA 11, p.p. 4443,
1000 Ljubljana, Slovenija
Tel.: + 386 1 433 93 01

<http://www.inst-antontrstenjaka.si>