



23. FESTIVAL ZA
tretje ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Vsi smo ena generacija!

ZBORNİK

PRISPEVKOV STROKOVNEGA PROGRAMA
23. FESTIVALA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE



Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-HD 224747011

ISBN 978-961-94498-5-1 (PDF)

Zbornik prispevkov strokovnega programa

23. Festivala za tretje življenjsko obdobje

Vsi smo ena generacija!

Urednica: Nastja Slak

Oblikovanje in prelom: Proevent, d. o. o.

Izdal in založil:

za Festival za tretje življenjsko obdobje Proevent, d. o. o.

Dunajska cesta 10, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 300 32 25

E-pošta: info@f3zo.si

Ljubljana, januar 2025

ZBORNİK

PRISPEVKOV STROKOVNEGA PROGRAMA
23. FESTIVALA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Vsi smo ena generacija!

KAZALO VSEBINE

VEDNO JE ČAS ZA NOV ZAČETEK STAREJŠI IN ARHITEKTURA NOVIH PRILOŽNOSTI 10

Nosilec: *Mestna zveza upokojencev Ljubljana, Osrednjeslovenska zveza društev upokojencev*

Moderator: *Marjan Sedmak, predsednik MZU Ljubljana, OPZDU*

Sodelujoči v panelu:

Jera Grobelnik, vodja Službe za lokalno samoupravo MOL;

Katja Krivec, socialna delavka, Dom ob Savinji;

dr. Jana Mali, prodekanka na Fakulteti za socialno delo;

Sašo Rink, direktor JSS MOL.

ZDRUŽIMO MOČI ZA DOSTOPNO IN VARNO DOLGOTRAJNO OSKRBO 17

Nosilec: *Društvo Srebrna nit, združenje za dostojno starost*

Moderatorja: *Darinka Klemenc, Denis Sahernik*

Sodelujoči v panelu:

dr. Otto Gerdina, direktor Zavoda OPRO;

Martina Horvat, nacionalna koordinatorica za patronažno zdrav. varstvo, NIJZ;

mag. Tatjana Kolenc, vodja projekta dolgotrajne oskrbe na ZZZS;

Martin Kopatin, direktor Zavoda Pristan;

Denis Kordež, državni sekretar na Ministrstvu za zdravje;

Valerija Lekić Poljšak, predsednica skupščine Skupnosti socialnih zavodov Slovenije;

Tatjana Milavec, sekretarka Skupnosti CSD Slovenije;

dr. Luka Omladič, državni sekretar na Ministrstvu za solidarno prihodnost.

Nosilec: *Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje*

Moderatorka: Ana Ramovš, dr. med.

Sodelujoči v panelu:

Ajda Cvelbar, dipl. m. s., mag. soc. geront., predstavnica Inštituta Antona Trstenjaka;

Matej Javoršek, predstavnik neformalnih oskrbovalcev;

Simona Pelko, animatorka v DSO Tisje, predstavnica formalnih oskrbovalcev v instituciji;

Petra Petan, samostojna podjetnica na področju oskrbe na domu, predstavnica formalnih oskrbovalcev na domu.

OSEBE Z DEMENCO V DOLGOTRAJNI OSKRBI

Nosilec: *Spominčica – Alzheimer Slovenija*

Moderatorka: Vlasta Nussdorfer, predsednica programskega sveta F3ŽO

Sodelujoči v panelu:

Liljana Batič Dernovšek, direktorica Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana;

Nina Dovšak, članica Strokovnega sveta Spominčice – Alzheimer Slovenija;

Drago Perger, univ. dipl. psiholog, Dom Danice Vogrinec Maribor;

Zvezdan Pirtošek, dr. med., nevrolog, predsednik strokovnega sveta Spominčice – Alzheimer Slovenija;

Simona Sluga Rihter, pomočnica direktorice Centra za socialno delo Gorenjska;

Božidar Voljč, dr. med., predsednik Komisije RS za medicinsko etiko;

Štefanija L. Zlobec, predsednica Spominčice – Alzheimer Slovenija.

KAKO ZAGOTOVITI UČINKOVITEJŠE VARSTVO PRAVIC STAREJŠIH – BI BILA VZPOSTAVITEV »ZAUPNIKA STAREJŠIH« PRAVI ODGOVOR?

33

Nosilec: Varuh človekovih pravic Republike Slovenije

Moderatorja: dr. Dijana Možina Zupanc, namestnica varuha človekovih pravic, Peter Svetina, varuh človekovih pravic (uvodni nagovor)

Sodelujoči v panelu:

Vijola Bertalanič, predsednica programskega sveta programa Starejši za starejše, Zveza društev upokojencev Slovenije;

Irena Špela Cvetežar, Delovna skupina za nenasilje v zdravstveni negi pri Zbornici zdravstvene in babiške nege Slovenije;

Tatjana Milavec, sekretarka Skupnosti centrov za socialno delo Slovenije;

Denis Sahernik, sekretar Skupnosti socialnih zavodov Slovenije;

Irena Žagar, predsednica Društva Srebrna nit – združenja za dostojno starost.

KAKO IZ AKTIVNEGA DELA V AKTIVNO UPOKOJITEV

38

Nosilec: Festival za tretje življenjsko obdobje

Moderatorica: Vlasta Nussdorfer, predsednica Programskega sveta F3ŽO

Sodelujoči v panelu:

dr. Andreja Barle Lakota, nekdanja državna sekretarka, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport;

dr. Vlado Dimovski, predsednik stranke DeSUS in redni profesor na Ekonomski fakulteti Ljubljana;

Franc Kokalj, Ministrstvo za obrambo;

Vesna Nahtigal, generalna direktorica Gospodarske zbornice Slovenije;

Marijan Papež, generalni direktor Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje;

Lidija Šubelj, v. d. generalne direktorice Direktorata za delovna razmerja in pravice iz dela, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

ZA SPOŠTLJIVO NAGOVARJANJE STAREJŠIH

43

Nosilec: *Festival za tretje življenjsko obdobje*

Moderator: *Milan Pavliha, prof. ped., član Programskega sveta F3ŽO*

Sodelujoči v panelu:

Sonja Bercko Eisenreich, direktorica Inštituta Integra;

Francka Četkovič, predsednica Sindikata upokojencev Slovenije;

Črtomir Kanoni, odgovorni urednik ZDUSplus in službe za odnose z javnostjo;

Aleš Kenda, sekretar na Ministrstvu za solidarno prihodnost;

Irena Žagar, predsednica Srebrne niti.

BIVANJSKA PROBLEMATIKA IN SOBIVANJE GENERACIJ

48

Nosilec: *Dijaška organizacija Slovenije v sodelovanju z Medgeneracijsko koalicijo Slovenije*

Moderator: *Simon Trussevich, Varuh dijakovih pravic in član Koordinacijskega odbora MeKoS*

Sodelujoči v panelu:

Eva Kotnik, predsednica MSS;

Željko Kljajić, podpredsednik ZDUS;

Luka Mihalič, predsednik ŠOS;

dr. Klemen Ploštajner, državni sekretar, pristojen za stanovanjsko politiko na Ministrstvu za solidarno prihodnost;

Mark Vlahović, znan slovenski spletni vplivnež in mladi oče.

KAKŠNO NAJ BO MEDGENERACIJSKO POVEZOVANJE V DOLGOŽIVI DRUŽBI?

50

Nosilec: *Univerza v Ljubljani (Modra fakulteta) in Univerza v Mariboru (Center za zaslužne profesorje in upokojene visokošolske učitelje)*

Moderatorica: dr. Lučka Lorber

Sodelujoči v panelu:

dr. Meta Furlan, *Večgeneracijski center Goriške, Ljudska univerza Ajdovščina;*

dr. Jana Goriup, *Univerza Alma Mater Europaea;*

Benjamin Habinc, *prodekan študent, Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede.*

dr. Jožica Knez Riedl, *Univerza v Mariboru, Center za zaslužne profesorje in upokojene visokošolske učitelje;*

dr. Jasna Krstović, *Univerza na Reki, Academicus, klub umirovljenih profesorov Sveučilišta u Rijeci;*

dr. Zoran Pavlović, *Univerza v Ljubljani, Modra fakulteta.*

STARIZEM, IZZIV DANAŠNJEGA DNE

55

Nosilec: *Ministrstvo za solidarno prihodnost*

Moderator: Aleš Kenda, *sekretar na Ministrstvu za solidarno prihodnost*

Sodelujoči v panelu:

Bojanka Genorio, *upokojena direktorica Doma starejših občanov Fužine;*

Marijana Kolenko, *ravnateljica Osnovne šole Lava, Celje;*

Mateja Kožuh Novak, *upokojena ginekologinja, nekdanja predsednica ZDUS;*

Luka Omladič, *Državni sekretar na Ministrstvu za solidarno prihodnost;*

Zvezdan Pirtošek, *nevrolog, predstojnik Katedre za nevrologijo UL MF;*

Simon Trussevich, *Varuh dijakovih pravic in član koordinacijskega odbora Medgeneracijske koalicije Slovenija.*

MEDVRSTNIŠKO NASILJE IN SOVRAŽNI GOVOR NA SPLETU – POGOVOR Z BABICAMI IN DEDKI

60

Nosilec: *Ministrstvo za digitalno preobrazbo*

Moderator: *Mojca Štruc, vodja Sektorja za digitalno vključenost na
Direktoratu za digitalno družbo*

Sodelujoči v panelu:

Gorazd Garafol, predavatelj koordinator programov Simbioza;

Zdenka Jan, predsednica ZDUS;

Hana Kolendo, Dijaška organizacija Slovenije;

Marko Puschner, Fakulteta za družbene vede;

Vladimira Tisnikar, mobilna herojka.

VEDNO JE ČAS ZA NOV ZAČETEK

Starejši in arhitektura novih priložnosti

Nosilec: *Mestna zveza upokojencev Ljubljana, Osrednjeslovenska zveza društev upokojencev*

Moderator: *Marjan Sedmak, predsednik MZU Ljubljana, OPZDU*

Sodelujoči v panelu:

Jera Grobelnik, vodja Službe za lokalno samoupravo MOL;

Katja Krivec, socialna delavka, Dom ob Savinji;

dr. Jana Mali, prodekanka na Fakulteti za socialno delo;

Sašo Rink, direktor JSS MOL.

Marjan Sedmak, predsednik MZU Ljubljana, OPZDU

Sodobna, to je postindustrijska družba, starejših ne odriva na obrobje. Nove generacije starejših so bolj zdrave, aktivne in sposobne tudi v pozni starosti še nadalje prispevati svoj delež k blaginji družbe. Da bi bilo takšno vključevanje in povezovanje z ustvarjalnostjo vseh generacij, pa jim je treba zagotoviti primerno podporno okolje, z drugo besedo infrastrukturo. Ker je bil izraz skupnost v zgodovini tudi že zlorabljen, raje govorimo o soseski. Govorimo o urbanizmu, ki ustvarja vseživljenjsko bivalno okolje in sosesko, v kateri se ljudje dobro počutijo, so vključeni, sodelujejo, kot prostovoljci nudijo pomoč drugim, sodelujejo z mlajšimi generacijami, da sta jim, kot socialnim bitjem, priznani tudi njihova socialna vloga in socialna participacija.

Dr. Jana Mali, prodekanka na Fakulteti za socialno delo

Okoljska gerontologija se ukvarja z okoljskimi vprašanji. Pod vplivom te veje gerontologije se je začela razvijati ideologija ‚Za starost prijazna skupnost‘ (Age Friendly Society). Starejši so izrazito heterogena skupina z različnimi potrebami, kar je treba upoštevati pri prilagajanju sprememb razmer za starejše, za njihovo socialno participacijo, vključenost, aktivnost, mobilnost.

Okoljska gerontologija se osredotoča na preučevanje bivalnega okolja in različnih sprememb, ki jih starost prinaša. Raziskuje bivalne razmere – ne

samo za starejše, ampak je medgeneracijsko zasnovana. Prav je, da imamo pozornost na potrebe starejših. Začeti moramo pri tem, kaj moramo spremeniti v obstoječem sistemu, razmisliti pa moramo tudi o tem, kakšna bo morala biti infrastruktura, da bo prilagojena potrebam v starosti.

Graditi moramo načine sobivanja, ki omogoča smiselno in kakovostno življenje, sodelovanje ter ustrezno podporo tistim v institucionalnih okoljih, da so aktivno vključeni v pojem sobivanja. Razmišljati moramo o tem, kako ustvariti primerno bivalno okolje, kako načrtovati objekte, zagotavljati mobilnost, infrastrukturo, da so vse storitve dostopne starejšim, saj jim tako omogočimo aktivnost in vključenost v kulturne, rekreativne, izobraževalne aktivnosti, da vplivajo na sooblikovanje življenja.

Pomemben je dostop do zdravstvenih storitev, storitev za zagotavljanje blaginje, ne smemo pa spregledati področja varnosti, zaščite pred nasiljem, zlorabami. V tujini so izvajali številne raziskave, ki so vodile do inovativnih rešitev za čim daljše, kakovostno, samostojno življenje starejših v skupnosti. Čas je, da temu sledimo tudi v Sloveniji.

Ko govorimo o bivališčih, ne govorimo samo o notranjem, ampak tudi o zunanem prostoru, okolici, mestu, vasi. Kakovostno življenje pomeni, da starejši povedo, kaj potrebujejo, sami pa prilagodimo bivališča, da se dobro počutijo, tudi tisti v institucijah za starejše, kjer je pomembno tudi čustveno, ne samo fizično stanje.

Upoštevati moramo tako socialne kot fizične stvari, zdravje in zadovoljstvo. Starejši se morajo ukvarjati z različnimi aktivnostmi, da na starost spet zaživijo. Upoštevati moramo kognitivne spremembe, ki se pojavijo pri staranju. Nevarni so lahko pragovi, stopnice, pohišstvo, ki ovira gibanje. Včasih se lahko veliko uredi tudi z najmanjšim vložkom.

Starejši želijo živeti doma. Pomembna so materialna sredstva, da bivališče lahko arhitekturno prilagajajo, vzdržujejo higieno prostorov.

Nova tema je tudi socialna participacija. Zaradi dviga stopnje izobrazbe si starejši želijo ostati socialno aktivni in krepiti socialne vezi. Z vzdrževanjem zdravstvenega stanja so jim omogočene aktivnosti. Zavedajo se, da se bodo postarali počasneje, če bodo aktivnejši. Starejšim moramo omogočiti, da so socialno participativni. Poznati moramo njihova pričakovanja in potrebe. V tujini se že uveljavlja pojem pozitivno staranje (Aging well).

Razmišljati moramo širše. Ko gradimo, moramo pomisliti tudi na starejše. Na to, da imamo nakupovalna središča in zdravstvene ustanove izven bivališč starejših, ne moremo biti ponosni. S tem kažemo neki odnos do starosti. Participacija

starejših mora biti v ospredju, da razvijejo različne tipe aktivnosti. Za vse to pa mora biti omogočena dobra mobilnost. Znanstveniki in strokovnjaki, ki se ukvarjajo z vprašanji staranja in starosti, se v zadnjem desetletju srečujejo s temo okoljske gerontologije (angl. *environmental gerontology*). Preučuje področja, ki se navezujejo na razmerja med starejšimi in okoljem, v katerem živijo. Okoljska gerontologija s preučevanjem razmerij med značilnostmi bivalnega okolja in spremembami, ki jih starost prinaša v življenje ljudi, najpogosteje obravnava naslednje teme: bivalne razmere (prilagoditve obstoječih bivalnih razmer, površin, stavb, gradnja novih, prilagojenih specifičnim potrebam starejših, snovanje bivališč in skupnosti za vse generacije), značilnosti in učinki prilagoditev bivanja na življenje starejših (ustreznost prilagoditev potrebam starejših, usklajenost infrastrukture s potrebami v starosti), oblike institucionalnega bivanja (domovi za starejše, oskrbovana stanovanja, institucionalne medgeneracijske oblike sobivanja), soseske in skupnostni vidiki bivanja (starejšim prilagojene vasi in soseske, medgeneracijske oblike pomoči in sožitja), ruralni in urbani psihosocialni konteksti bivanja (Schwartz, 2015, str. 8). Najvidnejše znanosti, ki preučujejo te vidike, pa so: psihologija, sociologija, socialno delo, zdravstvene vede, arhitektura.

Heterogenost potreb in pozornost na pojavljanje novih – potrebe po mobilnosti in aktivnosti – naj bo to sklep tega prispevka.

Pojem, ki je prav tako pogost v sodobni gerontologiji in označuje okoljsko gerontologijo, je za starost prijazna skupnost. To je skupnost, ki svojim članom omogoča smiselno življenje v procesu staranja, ker je prilagojena zadovoljevanju njihovih specifičnih potreb in prioritet (Scharlach in Lehning, 2016, str. 47). V takšnih skupnostih je poseben poudarek zagotavljanje storitev, ki omogočajo zdravo staranje vseh prebivalcev. Svetovna zdravstvena organizacija je leta 2009 v Zagrebu sprejela deklaracijo, v kateri opredeljuje definicijo zdravih mest. To so mesta, ki so vključujoča, podporna, občutljiva in odgovorna za zadovoljevanje različnih potreb in pričakovanj svojih prebivalcev (Scharlach in Lehning, 2016, str. 48). V kontekstu za starost prijaznih mest pričakujemo, da bodo mesta posebej pozorna na potrebe starejših, ki so z vidika zdravja še posebej specifične in se lahko razlikujejo od potreb drugih starostnih skupin. Zato je poseben poudarek v skupnostih, ki so prijazne za starost, ta, da so to skupnosti, ki ne izključujejo prebivalcev drugih starostnih skupin, le večjo pozornost namenjajo potrebam starejših. Druga značilnost te skupnosti je, da ne namenjajo pozornosti le blaginji posameznikom, ki v njih živijo, temveč so usmerjene na blaginjo celotne skupnosti.

Oblike socialne participacije so različne, vendar pa raziskave (Clough, Leamy, Miller in Bright, 2004; Rowles in Bernard, 2013) kažejo, da so vplivi participacije na življenje starejših neodvisni od vrste participacije. Vsaka oblika socialne

participacije za starejše omogoča krepitev socialnih vezi in omrežja, ki se zaradi umiranja sovrstnikov pričakovano krči.

Na oblike socialne participacije v starosti vpliva veliko dejavnikov. Starejši so bolj socialno dejavni v bližini svojega doma, soseski, v kateri živijo, se bolj povezujejo s sosedi in manj z ljudmi, ki ne živijo v njihovi bližini. Torej so odvisni od socialnih stikov, ki jih navezujejo neposredno v skupnosti, v kateri živijo. Na to vplivajo tudi njihove zmožnosti za mobilnost. Močne socialne vezi v soseski so izjemno pomembne za preprečevanje socialne izolacije in zagotavljanje blaginje v starosti (Scharlach in Lehning, 2016, str. 69).

Sašo Rink, direktor JSS MOL

V Mestni občini Ljubljana Javni stanovanjski sklad pri načrtovanju novih gradenj in sosesk upošteva tudi načelo, da je treba v novih soseskah ustvariti infrastrukturo, ki bo sosesko povezovala in bo hkrati tudi prijazna starejšim.

Cilj družbe je preprečiti nasilnost, segregacijo med ljudmi, ki so v različnih življenjskih obdobjih. V okviru urbanizma ustvarjamo 15-minutno mesto, kar pomeni, da v 15 minutah prideš do osnovne infrastrukture.

Bivalno okolje (tudi zunanje površine) je treba prilagajati starejšim ali drugače gibalno ali kognitivno oviranim. Zavedati se moramo, da želi posameznik čim dlje ostati v svojem domu, ki mora biti temu prilagojen.

Vseživljenjsko bivalno okolje imamo v mislih že na začetku. Kar prenavljamo, gradimo v skladu s temi principi. Kot primer vzemimo vrata te predavalnice – rahlo senzorno ovirani težko vidijo podboj, ker je vse belo. To so malenkosti, ki jih povprečen uporabnik ne opazi, niso pa malenkosti za nekoga, ki trpi zaradi ene številnih oviranosti. Še en primer je umeščanje klopi, ki omogočajo socialno interakcijo; lahko jih umestimo na zelenico ali ob drevo. Pomembno je tudi, da so nameščene ob vseh vhodu v stavbo. V soseskah gradimo tudi skupnostne prostore, ki so blizu vhoda in so vidni, da se ljudje lahko družijo v teh prostorih. Skupnostni prostori imajo koristi za celotno skupnost, ne le za starejše.

V izvedbi je natečaj ‚Procent za kulturo‘. V sosesko s stanovanji umestimo umetniške infrastrukture. Želja je, da v sosesko za intelektualno ovirane, dementne osebe umestimo skulpture, na podlagi katerih se orientirajo.

Spodbujamo tudi nove načine življenja starejših. Pred leti smo obiskali Dunaj in si ogledali nekatere prakse sobivanja starejših, denimo poslopje, kjer imajo stanovalci sobo z lastnimi sanitariji, v souporabi pa kuhinjo in druge prostore. V tem trenutku je taka enota že v gradnji na Litijah, čakamo pa dovoljenja na še več lokacijah po Ljubljani. Prenašamo torej dobre prakse iz tujine in

pričakujemo, da bodo tudi pri nas dobro zaživele.

Jera Grobelnik, vodja Službe za lokalno samoupravo MOL

MOL s pomočjo sklada in aktivnosti sledi spremembam. Govorili smo o bivalnih prostorih, domovih – če se premaknemo malo širše, sprejemamo tudi strategijo dostopa do javnega okolja, sprejemajo se akcijski načrti odpravljanja arhitekturnih ovir.

Mesto mora biti povezano, ljudje pa tudi. Naša služba je podpora četrtnim svetom, da se programi izvajajo. Imamo samostojne objekte, zadružne domove, tudi v stolpnica, kjer so stanovanja, je kakšna enota spremenjena v prostor za druženje, sejno sobo, imamo tudi nekaj dvoran. Skrbimo, da so prostori dostopni. MOL je postavil vizijo, da v četrtnih skupnostih zgradi centre četrtnih skupnosti, ki povezujejo generacije (npr. dnevni centri starejših, v sosednji stolpnici pa nekaj za mlade). Trgovine, knjižnice, glasbena šola – vse to mora biti povezano. V tej smeri občina razvija svoje objekte. Razmišlja se tudi, kako se umesti večji prostor v neko okolje, kdo bi rad bil zraven. Programi so brezplačni, omogočiti jih želimo vsem. Sledimo načelu: »Če ne poskusiš, nisi nič naredil, ker si že na začetku izgubil.«

Katja Krivec, socialna delavka, Dom ob Savinji

V Ljubljani smo zamisel o dnevni centri aktivnosti za starejše začeli uresničevati brez predhodnega znanja, kaj bi tam počeli. Naredili smo jih in zdaj vidimo rezultate. Lahko rečem, da ima Ljubljana posluh za starejše in je mesto, ki na evropski ravni prevzema nagrade.

Imam veliko izkušenj z delom s starejšimi. Kot prostovoljka vodim skupine za samopomoč. Prav tako imamo čudovit program in ljudi, ki ga želijo obiskovati, a se za to potrebuje ustrezen prostor. Težava je, če krajevne skupnosti temu niso naklonjene. Treba je stopiti k županu, ravnatelju, da nam omogočijo uporabo prostorov. Sreča je, da imamo prodorno predsednico. Prostor je prva zadeva, ki jo moraš pridobiti, da se aktivnosti lahko lotiš.

Kot zaposlena v DSO vidim, da je starejšim marsikje otežen dostop, saj se še vedno srečujemo z izzivi. Sem zagovornica bivalnih enot, da se ljudje povežejo v skupnih prostorih, da se družijo, pa čeprav tam samo sedijo. Srečujem se s prosilci, ki želijo priti v dom starejših občanov samo zato, ker njihov blok nima dvigala. Škoda, da samo zaradi tega ljudje odhajajo v domove, ko bi stanovanjske skupnosti lahko zaživele. Velika želja in potreba je po skupnih namestitvah, kjer se lahko družijo, imajo skupne prostore. Treba si je prizadevati, da bo družba ponujala čim več možnosti in priložnosti. Ljubljana je glede področja integracije starejših v družbo zares za vzgled drugim.

Večgeneracijski centri so čudovita in dobra rešitev, da se različne generacije družijo med seboj. V večjih mestih to poteka izjemno, v manjših pa so dobrodošle različne ideje. V Ljubljani je 8 medgeneracijskih centrov in 2 depandansi. Bistvo je, da občina, lokalne skupnosti, ne nazadnje država nudi možnosti in ustvarja priložnosti. Ideje imamo, treba jih je še uresničiti.

POGOVOR Z OBČINSTVOM

Frančiška Četković

O dolgotrajni oskrbi je bilo že veliko povedanega. Starejši želijo ostati v svojih domovih, DSO je zadnja možnost. Poslušajmo starejše. Sindikati smo pred 5 leti napisali slogan ‚O starejših nič brez starejših‘. Hočemo, da nas poslušajo. Moram reči, da so premiki in razmere v Ljubljani pohvale vredne. Imam veliko idej, kaj si bomo prizadevali naprej.

Večkrat smo že govorili o dvigalih, a zgradb brez dvigal je še vedno veliko. O tem smo se pogovarjali tudi pri županu Jankoviču; prejeli bomo priročnike za zgradbe, koliko korakov se potrebuje do neke lokacije. Je pa izziv, ker so upravljavci različni. Včasih traja tudi 10 let, da pripelješ zgodbo do konca.

Največja težava je, kako se organizirati in pridobiti finančna sredstva, da bi imeli lokalne pisarne, kjer bi ljudje pridobili informacije. Nekaj prispevajo ljudje sami, nekaj sredstev je iz rezervnih skladov. Bili smo na ministrstvih – ne moremo pridobiti subvencij, zelo birokratsko nas zavračajo, ko pristopimo s predlogi. Pozitivne stvari, ki se nekje zgodijo, moramo bolj aktivno in glasno širiti.

Alenka Ogrin

Vesela sem, da se realizirajo skupnostna stanovanja, o katerih smo govorili pred desetimi leti. Upam, da se bodo sprostili pogoji za prijavo – v Ljubljani je pogoj, da nisi lastnik stanovanja.

Sašo Rink

Seveda je ta pogoj, a imamo tudi instrument rentnega odkupa. Javni stanovanjski sklad lahko odkupi stanovanje, starejši lastnik ali lastnica ostane v njem, sklad pa mu izplačuje rento. Starejši se za to ne odločajo, čeprav stanovanja zaradi omejenih sredstev in prenizke pokojnine ne morejo vzdrževati. Nanje po navadi pritiskajo dediči ali pa jim želijo tudi brez takšnega pritiska pustiti nekaj za seboj. Veliko je ozadij in razlogov, za katere bi rekli, da so iracionalna za nekoga, ki živi v energetske revščini.

Alenka Ogrin

Pomembno je, da imajo starejši možnost izbire. Potrebe so, zato moramo načrtovati stanovanja za starejše. Socialna participacija je več kot le udeleževanje na aktivnostih, pomeni tudi možnost sodelovanja v odločanju. V MOL-u to pogrešam. Nekje je predstavnik starejših, ni pa v okviru organa, ki bi vprašal stanovalce, kaj potrebujejo.

Jana Mali

Se strinjam, da starejši povedo svoje misli, stališča, manjka nam ta praksa. Poskušamo vključiti ljudi z demenco. Prišli so na srečanja, ne morejo pa se aktivno vključiti v debato. Ne znamo vzpostaviti dobre prakse. Potrebovali bomo veliko znanja, da uporabnike pritegnemo v aktivno participacijo. Lažje je pridobiti podpis, da se strinjajo, in s tem pokažemo, da smo jih vključili.

Marjan Sedmak

Prizadevali si bomo vzpostaviti participativno demokracijo tudi s pomočjo F3ŽO in Foruma F3ŽO. Le tako lahko vplivamo na oblikovanje odločitev, saj na neki točki demokracija postane predstavniška demokracija. Odločitev vedno sprejemajo tisti, ki so na volitvah pridobili večinski glas.

ZDRUŽIMO MOČI ZA DOSTOPNO IN VARNO DOLGOTRAJNO OSKRBO

Nosilec: *Društvo Srebrna nit, združenje za dostojno starost*

Moderatorja: Darinka Klemenc, Denis Sahernik

Sodelujoči v panelu:

dr. Otto Gerdina, *direktor Zavoda OPRO;*

Martina Horvat, *nacionalna koordinatorica za patronažno zdrav. varstvo, NIJZ;*

mag. Tatjana Kolenc, *vodja projekta dolgotrajne oskrbe na ZZZS;*

Martin Kopatin, *direktor Zavoda Pristan;*

Denis Kordež, *državni sekretar na Ministrstvu za zdravje;*

Valerija Lekić Poljšak, *predsednica skupščine Skupnosti socialnih zavodov Slovenije;*

Tatjana Milavec, *sekretarka Skupnosti CSD Slovenije;*

dr. Luka Omladič, *državni sekretar na Ministrstvu za solidarno prihodnost.*

Na okrogli mizi Srebrne niti, združenja za dostojno starost, z naslovom **Združimo moči za dostopno in varno dolgotrajno oskrbo**, so nosilci teme v izhodiščih poudarili, da se o dolgotrajni oskrbi preveč govori, a premalo gradi na že obstoječih temeljih in premalo upošteva dobre prakse ter preverjene rešitve. Pomanjkanje prave politične volje za povečanje proračunskih sredstev v ta namen ovira napredek, saj Slovenija še vedno namenja le 1 odstotek BDP za dolgotrajno oskrbo, medtem ko je v razvitih državah ta delež približno 1,7 odstotka. Novi Zakon o dolgotrajni oskrbi (ZDOsk-1) prinaša pomembne reforme, kot sta uvedba pravice do oskrbovalca družinskega člana in denarnih prejemkov, kar naj bi izboljšalo sistem dolgotrajne oskrbe tako na domu kot v institucijah. Zakon prav tako opredeljuje finančne vire in vlogo Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije pri izvajanju dolgotrajne oskrbe. **Osrednje teme okrogle mize so bile dostopnost, kakovost in finančna vzdržnost dolgotrajne oskrbe ter izzivi pri implementaciji novega zakona.** Diskusija je vsebovala rdečo nit z vprašanji, ki zaenkrat nimajo odgovorov, kako in kje pridobiti delovno silo, da bi ZDOsk-1 lahko zaživel.

Že prva sodelujoča na okrogli mizi, **Valerija Lekić Poljšak**, predsednica skupščine **Skupnosti socialnih zavodov Slovenije**, je izrazila skrb glede kadrovskih pogojev, ki jih zakon postavlja izvajalcem storitev dolgotrajne oskrbe. Po njenem mnenju trenutne kadrovske in finančne zmogljivosti ne zadostujejo za izpolnitev kadrovskih standardov niti v najmanjši meri.

Podobno je **Martin Kopatin**, direktor **Zavoda Pristan**, opozoril na velike težave pri nadgradnji storitve oskrbe na domu, saj trenutno število kadrov ne zadostuje za pričakovano rast potreb prebivalstva. Prav tako je poudaril tveganje, da bodo zaradi kratkih rokov in pomanjkanja primerov projekcij zamude pri nadgradnji sistema dolgotrajne oskrbe.

Dr. Otto Gerdina iz **Zavoda OPRO** je izrazil zaskrbljenost glede vključevanja zasebnih interesov v sistem dolgotrajne oskrbe, saj meni, da bi to lahko ogrozilo njeno finančno vzdržnost. Kot rešitev je predlagal vzpostavitev javne mreže oskrbnih storitev, ki bi nadomestila krčenje tradicionalnih sorodstvenih omrežij in zagotovila stabilno ter zanesljivo podporo v skupnosti. Meni, da je z uvedbo pravice do dolgotrajne oskrbe dozorel čas, da ukinemo obremenjevanje otrok s skrbjo za starše, ki temelji na zakonih izpred 200 let, in sloni na tem, da morajo najprej otroci poskrbeti za starše, šele če to ni mogoče, so starši, ki nimajo lastnih sredstev, upravičeni do pomoči iz javnih sredstev. Taka ureditev pretirano obremenjuje srednjo generacijo. Odločitev, da otroci prevzamejo skrb za starše, mora biti svobodna in ne zakonska prisila.

Martina Horvat z **Nacionalnega inštituta za javno zdravje** je poudarila, da zakon premalo izkorišča potencial patronažnega zdravstvenega varstva in bi lahko bolje vključeval (integrirane storitve) patronažno službo, ki dobro pozna lokalne potrebe prebivalstva. To je koordinacija vseh oblik pomoči na domu ter zveza med posameznikom, njegovim osebnim zdravnikom, drugimi službami v zdravstvu in izven njega, nevladnimi organizacijami. To nalogo bi lahko patronažne medicinske sestre prevzele tudi pri dolgotrajni oskrbi. Starejši so pogosto multimorbidni, zato morajo koordinacijo prevzeti ljudje z znanji. V multidisciplinarni ekipi bi lahko sodelovale tudi pri izvajanju storitev za krepitev in ohranjanje samostojnosti, sicer bi se lahko podvajalo, storitve ne bi bile enakomerno razporejene, kadra pa bi primanjkovalo. Za finančno in kadrovsko vzdržnost sistema bi morala biti dolgotrajna oskrba del patronažnega zdravstvenega varstva, ki ima več kot 60-letno tradicijo, je umeščeno v lokalno okolje in deluje vse dni v letu, tudi v nedostopnih krajih. Domače okolje je ranljivo, zato mora biti delovanje vseh, ki vstopajo vanj, usklajeno, povezano in varno.

Eden osrednjih izzivov pri uveljavljanju pravice do oskrbovalca družinskega člana (ODČ) in denarnih prejemkov je učinkovitost delovanja centrov za

socialno delo (CSD). To je zlasti prisotno v bolj obremenjenih regijah, kot so Celje, Pomurje in Spodnje Podravje. CSD-ji poročajo o pomanjkanju kadra, kar podaljšuje čakalne dobe za obravnavo vlog, je poudarila **Tatjana Milavec**, sekretarka **Skupnosti CSD Slovenije**. Digitalizacija postopkov in okrepitev kadrovskih kapacitet sta nujni za zmanjšanje zamud in povečanje dostopnosti teh pravic. Denarni prejemek, ki bo začel veljati decembra 2025, naj bi družinskim oskrbovalcem omogočil plačilo za opravljeno delo. Kljub temu obstaja tveganje, da višina prejema ne bo zadostovala za poravnavo dejanskih stroškov oskrbe, kar povečuje potrebo po strokovni podpori in usposabljanju neformalnih oskrbovalcev v namen preprečevanja izgorelosti družinskih oskrbovalcev.

Mag. Tatjana Kolenc, vodja projekta dolgotrajne oskrbe na **Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije**, je predstavila vlogo ZZSZ v okviru novega zakona, pri čemer se postavlja vprašanje, ali bo dolgotrajna oskrba postala peti steber socialnega zavarovanja. Čeprav zakon predvideva zbiranje sredstev za dolgotrajno oskrbo, ostajajo pomisleki glede zagotavljanja pravočasnega financiranja in reševanja vlog. **Tatjana Milavec**, sekretarka **Skupnosti centrov za socialno delo Slovenije**, je opozorila, da je trenutna administrativna obremenitev CSD-jev prevelika, zato bi bilo treba postopke poenostaviti.

Dr. Luka Omladič z **Ministrstva za solidarno prihodnost** in **Denis Kordež** z **Ministrstva za zdravje** sta poudarila, da uspešna implementacija zakona zahteva sodelovanje vseh deležnikov. Omladič je ubesedil nekatere omejitve sistema in finančnih virov, hkrati pa je poudaril potrebo po racionalizaciji porabe sredstev. Po njegovem je pričakovati nekaj časovnega zamika pri realizaciji obsežnega projekta, povezanega tudi z zahtevno digitalizacijo področja. Kordež je poudaril potrebo po vzpostavitvi realnih pričakovanj uporabnikov glede na zmožnosti sistema, pozval k pozitivnejšemu pogledu na celotno področje in predlagal uvedbo pilotnih projektov, ki bi omogočili lažje prilagajanje nove zakonodaje na terenu.

Okrogla miza je vodila v naslednje predloge za izboljšanje zakonodaje in razvoja sistema DO nasploh:

- **Povečanje kadrovskih kapacitet in digitalizacija postopkov:** Okrepitev CSD-jev z dodatnim kadrom in digitalizacija administrativnih postopkov bi omogočili hitrejšo obravnavo vlog in izboljšali dostopnost dolgotrajne oskrbe.
- **Prenos nalog ocenjevanja na zunanje organe:** Ocenjevanje bi lahko prenesli na zunanje izvedence, kar bi razbremenilo CSD-je in povečalo učinkovitost sistema.

- **Revizija višine denarnih prejemkov:** Denarni prejemki za oskrbo družinskih članov bi morali bolje odražati dejanske stroške oskrbe na domu. Povečanje višine prejemkov bi zagotovilo ustrežnejšo finančno podporo neformalnih oskrbovalcev in zmanjšalo tveganje izgorelosti družinskih članov.
- **Večjo in bolj opredeljeno vlogo občin:** Treba jim je tudi povečati sredstva za DO.
- **Izobraževanje in usposabljanje:** Treba je povečati sredstva za usposabljanje strokovnih delavcev v namen izboljšanja kakovosti storitev. V izobraževanje je treba vključiti strokovnjake tako iz zdravstva kot socialnega varstva (izraz integrirana oskrba žal izginja iz besednjaka dolgotrajne oskrbe).
- **Vključevanje patronažnega zdravstvenega varstva v dolgotrajno oskrbo:** S širitvijo vloge patronažne medicinske sestre bi lahko zagotovili boljšo koordinacijo storitev in podporo uporabnikom dolgotrajne oskrbe. Patronažne medicinske sestre, ki že delujejo v skupnostih po vsej državi (več kot 900), bi lahko zagotavljale celostno obravnavo na vstopnih točkah, vključno s preventivo in zdravstveno vzgojo, ter podporo neformalnim oskrbovalcem, saj najbolje poznajo ljudi v domačem okolju.
- **Povečanje sodelovanja z multidisciplinarnimi ekipami:** Uporabniki dolgotrajne oskrbe bi imeli koristi od vključitve različnih strokovnjakov, kot so fizioterapevti, delovni terapevti in psihologi (morda celo farmacevti, razlog: pojav polifarmacije, ki je v domačem okolju nihče ne spremlja). Sodelovanje različnih strokovnih profilov bi prispevalo k celovitejši in varni obravnavi, hkrati pa bi pomagalo preprečevati izgorelost oskrbovalcev.

Kljub obstoječim zakonskim okvirom izvajanje pravic iz dolgotrajne oskrbe pogosto naleti na ovire, kot so dolgotrajni postopki, nezadostni finančni prejemki in kadrovska podhranjenost. Trenutna situacija v Sloveniji razkriva strukturne izzive, saj starajoča se populacija pritiska na že tako obremenjen sistem, medtem ko se družinski člani pogosto znajdejo v vlogi neformalnih oskrbovalcev brez zadostne podpore.

Pomanjkanje kadra vodi do dolgih čakalnih dob in nezmožnosti zagotavljanja pravočasnih storitev. Nezadostni finančni prejemki za uporabnike dodatno poslabšajo razmere, saj pogosto ne zadoščajo za poravnavo dejanskih stroškov oskrbe, zlasti za tiste, ki so odvisni od neformalne pomoči. Trenutna administrativna bremena, digitalizacija, ki zamuja, in dolgotrajni postopki otežujejo dostop do dolgotrajne oskrbe ter negativno vplivajo na zadovoljstvo uporabnikov.

Za učinkovito rešitev teh izzivov je nujen integriran pristop, ki združuje različne vidike sistema oskrbe. Predlagane rešitve, kot so povečanje števila zaposlenih, digitalizacija procesov in prenos določenih nalog na zunanje izvajalce, so ključni koraki v tej smeri. Povečanje kadrovskih kapacitet bi omogočilo hitrejšo in kakovostnejšo reševanje primerov, medtem ko bi digitalizacija zmanjšala administrativne ovire ter poenostavila komunikacijo med uporabniki in institucijami. Prenos določenih nalog na zunanje izvajalce bi razbremenil obstoječe institucije, kar bi strokovnim delavcem omogočilo boljšo osredotočenost na vsebinske naloge oskrbe.

Okrogla miza je poudarila potrebo po sodelovanju med različnimi deležniki v sistemu dolgotrajne oskrbe. Čeprav novi zakon prinaša pomembne reforme, se bo za uspešno implementacijo potrebovalo več prilagoditev in dodatno financiranje. Poseben izziv bo predstavljal kadrovski primanjkljaj na vseh ravneh. S povezovanjem zdravstvenih in socialnih storitev, vključevanjem patronažne službe in izboljšanjem pogojev za družinske oskrbovalce ter z večjo participacijo lokalnih skupnosti lahko dolgotrajna oskrba postane dostopna, kakovostna in finančno vzdržna. To si tako starejši kot mlajši, ki jim področje skrbi za starejše lahko predstavlja veliko stisko, tudi zaslužijo.

Zapisala: Denis Sahernik in Darinka Klemenc

BREZ DRUŽINSKIH OSKRBOVALCEV NE GRE

Nosilec: *Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje*

Moderatorica: Ana Ramovš, dr. med.

Sodelujoči v panelu:

Ajda Cvelbar, dipl. m. s., mag. soc. geront., predstavnica Inštituta Antona Trstenjaka;

Matej Javoršek, predstavnik neformalnih oskrbovalcev;

Simona Pelko, animatorka v DSO Tisje, predstavnica formalnih oskrbovalcev v instituciji;

Petra Petan, samostojna podjetnica na področju oskrbe na domu, predstavnica formalnih oskrbovalcev na domu.

V Sloveniji približno 200.000 ljudi brezplačno oskrbuje svoje družinske člane, prijatelje, znance in sosedo. Na Evropski ravni svoje bližnje oskrbuje 44 milijonov ljudi. Vse to so neformalni oskrbovalci, ki nosijo kar 80 % bremena celotne oskrbe. Oskrba je plemenita, a hkrati zahtevna naloga, zato oskrbovalci potrebujejo ustrezno podporo, ki jo do neke mere lahko nudi zakonodaja, predvsem pa razvoj novih storitev in aktivnosti ter podpora širše skupnosti. Oskrba je integralno človeška dejavnost, ki je kljub tehnološkim napredkom ne bodo nikoli mogle popolnoma zamenjati druge oblike pomoči. Zato moramo oskrbo razvijati tako, da bo za posameznike dostojna in humana, pa tudi kadrovska in finančno vzdržna. Letošnji Evropski dan družinskih in drugih neformalnih oskrbovalcev, ki smo ga 6. oktobra obeležili že petič, ima pomembno sporočilo o pravični ureditvi položaja neformalnih oskrbovalcev ter potrebi po partnerstvu za dolgoročne rešitve. Pomembno je, da kot družba prepoznamo vrednost oskrbe in spoštujemo tiste, ki jo nesebično zagotavljajo. Le tako lahko gradimo pravičen in trajnosten sistem oskrbe.

Na okrogli mizi **„Brez družinskih oskrbovalcev ne gre“** smo neformalno oskrbo predstavili skozi oči različnih akterjev, partnerjev v oskrbi. V prvem delu smo prisluhnili osebnim in profesionalnim izkušnjam družinske oskrbe, formalne oskrbe v obliki izvajanja oskrbe na domu, v domu starejših občanov in podpornih storitev za oskrbovalce, ki jih nudimo na Inštitutu Antona Trstenjaka. V drugem delu smo govorili o sodelovanju med neformalnimi in formalnimi oskrbovalci,

govorci na okrogli mizi pa so predstavili praktične primere, pozitivne vidike in izzive takšnega partnerstva. Ob koncu so govorci predstavili pomen podpore ter dobre prakse, ki se na tem področju že izvajajo v Sloveniji in po svetu.

Matej Javoršek je **neformalni oskrbovalec**, ki že od 17. leta aktivno skrbi za svojega očeta. Iskreno je priznal, da se sam ni prepoznal kot neformalni oskrbovalec, dokler mu ni tega nekdo povedal. Prisotnim je opisal osebno zgodbo oskrbe očeta, ki se je začela nenadno, po smrti mame. Ta čas opisuje kot zelo kaotičen in zahteven, s čimer potrdi ugotovitve, da se družinski oskrbovalci na začetku težko znajdejo in velikokrat imajo občutek, da so prepuščeni sami sebi. V tistem času so mu največ pomagali patronažna medicinska sestra, prijatelji in sorodniki. Z leti je postalo lažje, zlasti z neprecenljivo podporo žene, ki je med drugim kot delovna terapevtka prispevala nove praktične rešitve – prilagoditev prostorov v hiši, tehnične naprave za nadzor in pomoč ter uvajanje dnevnih aktivnosti za očeta. »To je moje življenje. Lahko bi bilo drugačno, ampak je edino, ki ga poznam, in ne bom rekel, da mi je naporno,« je komentiral. Opisal je sodelovanje z drugimi deležniki pri oskrbi očeta ter dobro izkušnjo s patronažno sestro, ki je pojasnila ter pokazala osnovne zadeve, kar je bila edina strokovna pomoč pri oskrbovanju, česar ne bo nikoli pozabil. G. Javoršek je primarni oskrbovalec, ki je prevzel koordinacijo in glavne naloge oskrbe, a pravi, da je lepo, če se oskrba lahko porazdeli. Tudi po njegovih izkušnjah se neformalni oskrbovalci večinoma ne zavedajo, da to so, da se lahko s kom povežejo in prejmejo nasvet. Poudari predvsem pomen usposabljanja; najprej praktična znanja, npr. o pravilnem dvigovanju oskrbovanca, pripravi zdravil, osebni higieni in drugih temah, pomembnih za oskrbo, v nadaljevanju pa tudi psihološko podporo oz. možnost pogovora. Takšno usposabljanje primerja z znanjem prve pomoči, ki je pogoj za opravljanje izpita za avtomobil. Ključne so torej osnove, ki jih sčasoma s prakso nadgradiš. Najtežja se mu zdi komunikacija z onemoglim svojcem. Ob tem opiše pogost pojav, ko imajo oskrbovanci občutek, da so svojim bližnjim v breme in se ob tem popolnoma zaprejo. Sam pove, da je rešitev za to težavo pogovor, za katerega si moramo vzeti čas, da se oseba spet odpre in sprosti. Želi si, da bi se oskrbovalne izkušnje in ,znanje za življenje' širili še naprej, da dosežejo več ljudi.

Simona Pelko, socialna animatorka v **Domu starejših občanov Tisje**, se med ljudmi v domu počuti kot doma. To je manjši dom, kjer se vsi poznajo, kar omogoča individualni pristop. Njena jutra se začnejo z jutranjimi aktivnostmi, tudi z jutranjo nego; stanovalce spodbujajo, da ohranjajo, kar še zmorejo, in pomagajo pri stvareh, ki jih ne zmorejo več. Njena glavna naloga je organizacija dnevnih aktivnosti – umovadba, joga, muzikoterapija in kreativne delavnice. Poleg skupinskih dejavnosti opravlja delo tudi individualno, zlasti pri paliativni oskrbi. Z delovno terapevtko pripravlja koncerte in druge dogodke, veliko časa pa preživi z uporabniki, včasih tudi ob kavi in klepetu. Najpomembnejše ji je,

da stanovalci občutijo, da niso sami in da se lahko na nekoga zanesejo. Težko sprejema, da imajo stanovalci občutek, da so v breme svojcem in zaposlenim. Stanovalcem želi pokazati, da so dragoceni, da bogatijo življenja svojcev in zaposlenih. Kljub fizično in psihično napornemu delu ji služba veliko nudi, saj stanovalci izkazujejo hvaležnost, ob tem pa čuti, da je našla svoje poslanstvo. Veliko pozornosti namenjajo svojcem, na rednih sestankih se pogovorijo o težavah in iščejo rešitve. Omogočajo tudi varno točko za demenco, kjer se svojci lahko posvetujejo in dnevno varstvo, ki je pogosto dobra rešitev za zaposlene svojce. Poudarja pomen dobrega sporazumevanja, saj nesporazumi pogosto izhajajo iz različnih pogledov, ki jih je treba uskladiti.

Simona Pelko je delila tudi osebno izkušnjo oskrbovanja družinskega člana, kjer je bila ključna dobra organizacija. Družina je pripravila urnik oskrbe, določila dneve za specifične naloge in vključila vse člane, kar je olajšalo delo. Sobote so določili za dan za kopanje, ko so se zbrali vsi. Fantje so s skupnimi močmi starejšega svojca predstavili v in iz kadi. Ženske so pripravile prigrizek, posedeli so in poklepetali. To je postalo del njihovega življenja, ki je družino še bolj povezalo. Poudari, da domača oskrba ni samo fizično zahtevna, temveč tudi finančno obremenjujoča. Za kakovostno oskrbo si družine želijo dodatnih storitev, kot so fizioterapija, delovna terapija ali celodnevna oskrba, vendar so te storitve pogosto predrage in nedostopne. Pomembne so dostopne informacije in raznolike oblike podpore, za svojce pa je zlasti na začetku ključno vedeti, kam se lahko obrnejo po pomoč. Zaključila je z mislijo, da se z dobro organizacijo in sodelovanjem doseže marsikaj, kar je zanjo najlepše spoznanje domače oskrbe.

Petra Petan, samostojna podjetnica na področju oskrbe na domu, je svoje delo z nasmehom opisala kot »moje življenje, ampak res eno takšno toplo življenje«. Delovni dan pogosto začne z jutranjo kavo in klepetom pri prvi oskrbovanki. Poleg osnovnih nalog – pomoč pri vstajanju, prhanju in osebni higieni – je najbolj dragocen prav pogovor in druženje. Pri delu se ne počuti, kot da bi bila v službi, saj so stiki z uporabniki zelo sproščeni, radi se pogovarjajo. Na dan obiše več oskrbovancev in sodeluje tudi s svojci, ki pogosto potrebujejo pomoč pri nenadnih situacijah, kot je odpustitev iz bolnišnice. V takšnih primerih svojci velikokrat doživljajo šok in ne vedo, kako pristopiti k oskrbi. Svetuje jim glede nabave pripomočkov (npr. negovalne postelje, plenice), organizira urnike oskrbe in jih informira o razpoložljivih storitvah, npr. obiskih patronažne sestre. Pogosto pomaga pri vključevanju drugih družinskih članov ali sosedov v oskrbo ter nudi nasvete o financiranju in razpoložljivih podpornih storitvah. Veliko svojcev potrebuje zgolj usmeritev, kako začeti, kar vidi kot pomemben dosežek. Pri delu pogosto uporablja komunikacijsko tehnologijo. S svojci oskrbovancev ustvarijo klepetalne skupine, kjer izmenjujejo informacije in delijo urnike, kar svojci še posebej cenijo, saj jim omogočajo

boljšo organizacijo oskrbe in lažje prilagajanje na novo življenjsko vlogo. Sama tesno sodeluje s patronažnimi medicinskimi sestrami, ki so pomemben vezni člen med zdravnikom in družinskimi oskrbovalci. Izvaja predvsem naloge, ki jih lahko opravlja vsak oskrbovalec (npr. higiena, gospodinjska opravila, nakupi), vendar jih pogosto prevzame zaradi pomanjkanja časa, znanja ali zmožnosti svojcev. Poudarja pomen odnosov pri oskrbi, saj se ti pogosto razvijejo v trdne vezi. Oskrbovanci so veseli njene prisotnosti. Med obiskom se pogosto smejejo, a tudi delijo težke trenutke. Čeprav so odnosi najlepši del njene službe, pa predstavljajo tudi največji izziv. Najtežji so kompleksni odnosi v družinah, kjer lahko nastanejo napetosti, ki izvirajo iz socialnih težav, kot so revščina, alkoholizem ali druge odvisnosti. V takšnih primerih sta sama oskrba in organizacija znotraj družine veliko bolj zahtevni. Pogreša informativne točke za družinske oskrbovalce, kjer bi lahko tako neformalni kot formalni oskrbovalci prejeli celovite informacije o razpoložljivih možnostih. Nujno je družinske oskrbovalce opremiti z informacijami, znanjem in podporo, saj lahko le tako uspešno opravljajo svojo zahtevno vlogo. Ob koncu je poudarila pomen krepitve obstoječih storitev oskrbe, ki že dobro delujejo, a opozorila na vedno večje kadrovske težave v negovalnih poklicih. Na terenu pogosto sliši o pomanjkanju delavcev in pogostih bolniških odsotnostih, kar kaže potrebo po večjem vlaganju v kadre in podporo v oskrbovalnem sektorju.

Ajda Cvelbar na **Inštitutu Antona Trstenjaka** deluje na področju oskrbe, predvsem z družinskimi in drugimi neformalnimi oskrbovalci, ki skrbijo za bolne, starejše ali invalide, pogosto sorodnike, prijatelje ali sosede. V Sloveniji je večina neformalnih oskrbovalcev žensk, najpogostejše zakonskih partnerk in hčera, pogosto pa so to tudi sinovi, vnuki ali drugi sorodniki. Ljudje se v večini želijo starati doma, v zadnjem času tudi zaradi ekonomskih razlogov, nedostopnosti oskrbe na domu in institucionalne oskrbe ter pomanjkanja kadra v negovalnih poklicih. Oskrba se pogosto začne postopoma, npr. z nakupi ali urejanjem pošte, z leti pa preide v zahtevnejšo pomoč, npr. pri osebni higieni. Včasih se oskrba začne nenadoma, npr. po zlomu kolka ali možganski kapi, kar svojce čez noč postavi pred velike izzive. Ti so poleg oskrbe pogosto še vedno zaposleni in skrbijo za otroke, kar zahteva veliko prilagajanja. Običajno glavno vlogo oskrbovalca prevzame ena oseba. Svojci pogosto ne vedo, kam se obrniti po pomoč, saj je oskrba razpršena med zdravstvo, socialno varstvo in druge storitve. Ena ključnih nalog Inštituta Antona Trstenjaka je zato informiranje oskrbovalcev o razpoložljivih storitvah. Pomembni partnerji v oskrbi so patronažne medicinske sestre, osebni zdravniki in izvajalci socialne oskrbe, kot so domovi za starejše, dnevni centri, izvajalci pomoči na domu itn. Na lokalni ravni obstajajo tudi številne druge podporne storitve, kot so dostava obrokov, brezplačni prevozi, mreže prostovoljcev itn. Pomembno je tudi sodelovanje z občinami in širše, npr. v sklopu evropskih projektov, kot je

aktualen projekt WellCare, ki raziskuje povezovanje formalnih in neformalnih oskrbovalcev. A. Cvelbar opiše različne tuje dobre prakse na področju oskrbe, na primer škotsko nacionalno strategijo za oskrbovalce, ki vključuje parlament za oskrbovalce in začasni oddih za oskrbovalce. Pomembna je odnosna oskrba, kjer je v ospredju odnos med oskrbovalcem in oskrbovancem. Tudi na evropski ravni namreč ugotavljajo, da medsebojna bližina in čas, preživet skupaj, oskrbovancem pogosto pomenijo več kot storitve same.

Na Inštitutu Antona Trstenjaka že več kot 20 let izvajamo usposabljanja za družinske oskrbovalce, ki vključujejo teme – osnove komuniciranja, nege, fizioterapije, uporabe pripomočkov, pogovore o prehodih v institucionalno oskrbo, umiranju in žalovanju itn. Usposabljanja organiziramo v sodelovanju z občinami in strokovnjaki – npr. patronažnimi medicinskimi sestrami in fizioterapevti. Po zaključenem usposabljanju se mesečno srečujejo podporne skupine svojcev. V okviru Inštituta deluje tudi Slovensko združenje družinskih in drugih neformalnih oskrbovalcev, ki povezuje oskrbovalce, organizira dogodke in daje glas potrebam oskrbovalcev. Inštitut zagotavlja tudi svetovalni telefon za praktične nasvete ter nudi bogate spletne vire, kot so posnetki na YouTubeu in skupina na Facebooku – Družinski oskrbovalci, z vrsto koristnih vsebin, vabil in priporočil. Z delom si prizadevamo olajšati dostop do informacij in podpreti oskrbovalce v njihovem vsakdanjem življenju.

Okroglo mizo „Brez družinskih oskrbovalcev ne gre“ je v prispevku za časopis DELO na kratko povzela tudi novinarka Simona Fajfar.

[Prispevek najdete na tej povezavi.](#)

Zapisala: **Ajda Cvelbar**

OSEBE Z DEMENCO V DOLGOTRAJNI OSKRBI

Nosilec: *Spominčica – Alzheimer Slovenija*

Moderatorica: *Vlasta Nussdorfer, predsednica programskega sveta F3ŽO*

Sodelujoči v panelu:

Liljana Batič Dernovšek, direktorica Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana;

Nina Dovšak, članica Strokovnega sveta Spominčice – Alzheimer Slovenija;

Drago Perger, univ. dipl. psiholog, Dom Danice Vogrinec Maribor;

Zvezdan Pirtošek, dr. med., nevrolog, predsednik strokovnega sveta Spominčice – Alzheimer Slovenija;

Simona Sluga Rihter, pomočnica direktorice Centra za socialno delo Gorenjska;

Božidar Voljč, dr. med., predsednik Komisije RS za medicinsko etiko;

Štefanija L. Zlobec, predsednica Spominčice – Alzheimer Slovenija.

Področja demence in oseb z demenco v dolgotrajni oskrbi še ne poznamo dovolj. Zakon o dolgotrajni oskrbi imamo, a se sprašujemo, kako bo ta v praksi sploh pomagal. Tudi v javnosti temu namenjamo premalo pozornosti, ves čas trepetamo pred rakom, o demenci in Alzheimerjevi bolezni pa vemo tako zelo malo. Kam s človekom, ki ga je doletela demenca? Kako ravnati s svojci?

Štefanija L. Zlobec, predsednica **Spominčice – Alzheimer Slovenija**, je povedala, da je demenca svetovna težava in predstavlja največjo zdravstveno, socialno in finančno težavo današnje družbe. Največjo ceno pri tej bolezni plačajo svojci, ki potrebujejo več pomoči na domu in s katerimi ima Spominčica največ stika. Ni pomoči na domu, ki bi bila prilagojena potrebam oseb z demenco. Treba je poudariti tudi to, da 90 % oseb z demenco živi doma. Ker ni organizirane pomoči na domu, črni trg zelo deluje. Nad tovrstnimi storitvami ni nadzora in cene so zelo visoke. Spregovoriti moramo o konkretnih težavah. Ozaveščanje

se povečuje, stigma se zmanjšuje, še vedno pa je najmanj napredka pri pomoči na domu. Svojci so pri demenci izpostavljeni velikim obremenitvam in pogosto zaradi tega izgorevajo. Upamo, da bo Zakon o dolgotrajni oskrbi deloval na pravi način in da bo uporaben vsem.

Liljana Batič Dernovšek pojasni, da **Zavod za oskrbo na domu Ljubljana** na letni ravni skrbi za 1500 ljudi, ima pa 150 zaposlenih. Pomanjkanje zaposlenih predstavlja velike težave kljub zakonom, ki se sprejemajo, a ne morejo biti realizirani, ker ni in ne bo dovolj ljudi (za vse vrste bolezni). Na Zavodu se trudijo odzvati na vse potrebe, a se ne morejo zaradi pomanjkanja kadrov. Ne sme se pozabiti pomoč pri življenju na domu, saj je največja težava, da je starejša populacija osamljena. Zavod za oskrbo na domu ponuja še druge dejavnosti (socialni servis, prostovoljstvo in medgeneracijsko sodelovanje), da lahko ljudje ostanejo doma in jim je omogočeno dostojno življenje. Razveseljujejo nas informacije ministra, da se bo delalo tudi na oskrbovalcih, ki bodo poleg osnovnih storitev izobraženi tudi na področju logopedije, dietetike, kineziologije ipd., kar so izjemno uporabne storitve. Povezati moramo socialne storitve in integrirano zdravstveno oskrbo. MOL zato še vedno financira zdravstveno nego in fizioterapijo, vse te storitve pa so vključene v Zakon o dolgotrajni oskrbi. Pojavlja pa se velika težava pri oskrbi ljudi z demenco, ker jim lahko ponudimo največ do 20 ur oskrbe na domu, kar je občutno premalo. Delovna terapija se je izkazala kot dobra praksa, ni pa dovolj.

Potekajo dogovori za nov center za demenco, ki bo nudil informativno podporni center, izobraževanje o demenci, strokoven in specializiran odziv ter kader. V sklopu tega naj bi delovali tudi dnevni centri za demenco, 24-urne namestitve (tudi za svojce), skrbeli bi za socialno vključenost, preprečevanje osamljenosti. Poudarjamo, da je pri tem pomemben celosten pristop. Aktivnosti bodo usmerjene v krepitev spomina, odpravljanje težav, kognitivne sposobnosti, oskrbo, mobilne ekipe, storitve za krepitev in ohranjanje samostojnosti, omogočeno bo svetovanje, podporne dejavnosti za svojce, usposabljanje kadra, potekali bodo družabni dogodki ... Terapevtov je premalo, a opravljajo delo z velikim srcem. Povprečna starost zaposlenih v zavodu je 50 let. Brez ustreznega nagrajevanja za tako težko delo bo nadaljnje delo težko obvladljivo. Oskrba na domu je predmet lokalne samouprave. MOL sofinancira do 90 % oskrbe, kar pomeni, da je zelo ugodno za osebe z demenco. Prostovoljcev je 100, kar je zelo dobra številka, saj jih je težko pridobiti.

Drago Perger iz **Doma Danice Vogrinec Maribor**, doma z največjo tradicijo v Sloveniji, pove, da je v Mariboru podobno kot v Ljubljani. Največji oddelek za varovanje sprejme 170 ljudi. Ogromno varovancev v domu že ima motnje demence. Ločevati moramo med institucionalnim varstvom in pomočjo na domu. Navzkrižje nastane pri deinstitucionalizaciji in grajenju domov, ko

govorimo o dolgotrajni oskrbi. Ljudje so skoraj prisiljeni priti v dom že zaradi najbolj preprostih težav ali blagih kognitivnih motenj. Že za 15-minutno storitev so morali zapustiti svoj dom, razumeti pa moramo, da si ljudje želijo ostati doma.

Vmes je posegel Zakon o dolgotrajni oskrbi, ki omogoča ljudem, da ostajajo dlje časa doma. Prejeli smo skoraj 300 vlog za oskrbovalca družinskega člana, ki mora živeti na istem naslovu, če govorimo o 4.–5. kategoriji demence. Postopki so prepočasni. 6 mesecev lahko preteče od vloge do prejema odločbe. Tudi zakon se je sprejemal predolgo – simulacije so bile narejene na vzorcu 600 vlog, preden je bil zakon sprejet. Ko se je zakon sprejemal, pa nihče ni nikogar več vprašal. Uporabniki dolgotrajne oskrbe smo lahko vsi, ne samo starejši, ko bomo odvisni od tuje pomoči. Če storitev ne bo možna, se prejme finančno nadomestilo. Ne vemo, kaj se bo na trgu dogajalo. Ali se bo ponovno pojavljal črni trg za storitve, za kaj bo uporabnik denar uporabil, pa ne vemo? Ne vemo, koliko ljudi se bo odločalo za varstvo na domu. Pravica do osebne asistencije do 65 let se je zelo delila, čeprav storitev (vsaj v nočnem času) niso potrebovali vsi. Ali bo zakon znal pravilno odgovoriti na potrebe oseb z demenco?

Zakon bo za domove veljal s 1. junijem 2025. E-oskrba je dobra, a je zgolj podpora. Kdo bo oskrbovalec za tiste, ki so sami, ki nimajo svojcev? Kdo je neformalni oskrbovalec? Praviloma je to ženska, stara 63 let, ki je v takem okolju tedensko ponujala pomoč več kot 30 ur, hkrati pa je imela znake izgorelosti. Ko različne službe niso usklajene, bodo ljudem prinašale še več stresa. Zdravstveno in socialno varstvo že zdaj dela nemogoče stvari z ljudmi, ki jih še imamo, novih zaposlenih pa ne pridobimo. Eno je plačilo, plačni sistem se ne bo izboljšal, vse bi imeli na minimalni plači. Mladim generacijam je pomembna tudi zasebnost, pravica do odklopa ... So drugačni kot starejši kader. Prišli bodo tudi ljudje iz drugih kultur, ki ne znajo jezika, kjer so tudi druge omejitve ipd.

»Pri oskrbi na domu za osebe z demenco je ključnega pomena, da k njim prihaja ena oseba, ki ostane dalj časa pri njih. Če ne gremo v to smer, nismo naredili nič. V Nemčiji imajo v enem domu po 12 nacionalnosti, zato smo v Sloveniji še ok. Največ priložnosti je v domačem, lokalnem okolju, kjer so ženske, ki so pripravljene pomagati. Status oskrbovalca bodo lahko pridobili tudi upokojenci,« pove Štefanija L. Zlobec.

Božidar Voljč, predsednik **Komisije RS za medicinsko etiko**, pojasni, da nimajo vsi domovi oddelkov za stanovalce z demenco. Kjer pa so, so to zaprti oddelki, v katerih varovanci sedijo, se ne pogovarjajo med seboj ... Pogovoriti se moramo o tem, kaj je treba narediti.

Iz občinstva smo prejeli vprašanje o višini prispevka upokojenim, ki pomagajo družinskim članom, ali bo to odtegnjeno od pokojnine in ali bo to plačala država? Perger pojasnjuje, da se to trenutno poravnava iz državnega proračuna do največ 1,2-kratnika minimalne plače, nato pa iz zakona o dolgotrajni oskrbi, ki ga plačujemo trenutno. Če ljudje sprejmejo to plačilo, ni bolniškega dopusta in ni regresa ... Upokojeni svojci, ki skrbijo za obolelo osebo doma, bodo po novem plačani, mlajši, ki še delajo, pa se lahko dogovorijo, da bo varovanec v domu do največ 21 dni, da si lahko oskrbovalci na ta način odpočijejo.

Zvezdan Pirtošek je predstavil, kaj lahko stori medicina glede demence. Demenca ni ena, jih je več, zato potrebujejo različne pristope. Vprašanje je, ali lahko demenco preprečimo, ozdravimo, prestavimo? Demenca z vidika medicine nastopi, če človeku začne upadati ena ali več miselnih funkcij (spomin, govor, razumevanje, računanje, usmerjanje pozornosti). Poudariti je treba, da tu v ospredju ni le pozabljenost! Demenca je nekaj napredujočega. O demenci govorimo, ko je človek že prizadet pri opravljanju dnevnih funkcij, če ni, je to blaga kognitivna motnja. Ko nekdo založi ključ, to ni demenca. To se lahko dogaja že pri 20 let mlajših. V dveh tretjinah primerov pozabljenost ni demenca. To je preobremenjenost, depresija ali pozabljenost. Le v eni tretjini je to začetek demence. Demenca se razvija 15–20 let.

Ali demenca predstavlja težave? Več kot 50.000 Slovencev je prizadetih neposredno ali posredno z demenco ali Parkinsonovo boleznijo. Čez 25 let bo tega dvakrat več – leta 2050 bo demenčnih že 100.000 Slovencev, 300.000 pa bo vseh obremenjenih. V času koronavirusa smo se znali organizirati, zelo neobčutljivi pa smo, ko se pogovarjamo o demenci. Demenca je večja težava, kot je bil koronavirus! Alzheimerjeva demenca poškoduje zadnji del možganov (spomin, računanje in spoznavanje s prostorom – orientacija). Ko se začne, se človek ne spomni, da mu je sosed dopoldne nekaj prinesel, zelo dobro pa se spomni, kako je prišel od vojakov. Če je demenca spredaj (poškodovani sprednji del možganov), se človek začne drugače obnašati (spremeni prehranjevalne navade, se slači pred lokalno šolo, začne pretepati ženo, torej se zgodi nekaj vedenjskega).

Ali lahko demenco preprečimo oz. ozdravimo? Preprečili jo bomo lahko, ko bomo preprečili staranje. 10 % demenc je ozdravljivih, zato je pomembno, da jo takoj zaznamo. Približno 70 % je Alzheimerjeve demence, pri katerih manjka tekočina v možganih. Pri tretjini ljudi lahko samo začasno zaustavimo, stabiliziramo bolezen za 2 leti. To je nevarno, ker pri ukinitvi terapije lahko ti ljudje zelo nazadujejo. Pri tretjini primerov pa zdravila sploh ne pomagajo, zato jih ukinjajo. Novo zdravilo obljublja 30-% počasnejši potek demence, ne more pa ga ustaviti.

Ali se lahko demenca odloži? Da. To je zares spodbudno. To pomeni, da moramo v srednji dobi svojega življenja ohraniti otroško radovednost. Moramo se učiti, možgani potrebujejo nova znanja na novih področjih. Iskati moramo občutek smisla (to je neraziskan dejavnik pri odlaganju demence); če imamo za vsak dan smisel, je lažje. Priporočeno je gibanje (vsaj 30 minut na dan), kdaj pa kdaj moramo pospešiti korak. Izogibati se moramo stresu, spati ne smemo manj kot 6 ur in ne več kot 9 ur. Zelo pomembna pa je tudi socializacija!

Simona Sluga Rihter iz **Centra za socialno delo Gorenjska** pove, da so 1. januarja pridobili 18 novih kadrov v vsej Sloveniji. Največji izzivi so zaposlitve. Samo en strokovni delavec je premalo za tako veliko območje. Druga zadeva je sistematizacija delovnih mest. Centri sistematizacije še nimajo. Ne govori se o pridobivanju prostorov, čeprav se na tem veliko dela. Obstaja veliko neznank. Komisije na SPIZ-u pripravljajo ocene. Z njihove strani je prispela pobuda, da bi se ustanovila skupna komisija, ki bi lahko ocenjevala drugače. Izziv je pri dodeljevanju pomoči, saj je težko dokazati, koliko pomoči se v resnici potrebuje. Zakon je v implementaciji. Škoda, da stvari niso postavljene pred začetkom veljave.

Božidar Voljč se je dotaknil tega, kakšen odnos imamo kot družba do dolgotrajne oskrbe in do bolnikov z demenco. S kakšnimi etičnimi merili presojamo ta odnos. To so štirje elementi meril presoje (blaginja, neškodljivost, avtonomija in pravičnost). Raziskave v medicini in na področju paliativne oskrbe so klinične, dolgotrajna oskrba pa je ena oblik paliativne oskrbe. Namen teh štirih meril je, da vzdržujemo odnos do bolnika, njegovo dostojanstvo in da človeka spoštujemo. Imamo več oskrbovalcev – pri družinski oskrbi ima demenca dva obraza (podoba bolezni na bolniku in podoba tistih, ki oskrbujejo). Čustva svojcev, zakoncev so lahko raznolika, pri demenci se povezanost hitro izčrpa. Demenca je specifična; bolnik z demenco odhaja v neki drugi svet, postaja drugačen človek. Če živiš z njim, je to popolnoma drugačna obremenitev. Koliko je obiskov svojcev ljudi z demenco v varovanih objektih? Osebna kultura do bolezni in obolelih je odraz demence.

Velika razlika je med urbanim in podeželskim okoljem. Mladih in rojstev v urbanih okoljih ni. Vedno starejši ljudje so tam in če imajo demenco, živijo sami doma, pa jih nobeden ne obišče. Tu ni pravičnosti. Stigma v mestih je veliko večja kot na podeželju. V podeželskih okoljih je veliko dela. Socialna meja v institucijah je velika (tisti tam in mi tukaj). Etika družbe in medosebnih odnosov se odraža tudi do obolelih v dolgotrajni oskrbi.

Glas ljudstva opozarja, da je treba ljudi bolj seznaniti, kaj lahko storimo, da preprečimo demenco. Študije ugotavljajo, da z ukrepi, ki so usmerjeni v preventivo, lahko zmanjšamo primere demence za tretjino. Ljudi je treba prej

motivirati, da bi se začeli zanimati za to področje. Zašli smo na napačne tirnice, saj mlajši nimajo stika s starejšimi, ki imajo demenco. V večjih družinah se ena oseba ukvarja z dementno osebo, tudi otroci se na tako osebo navežejo. Sprejmejo, so pripravljeni pomagati.

Štefanija L. Zlobec poudari, da je dolgotrajna oskrba eden večjih izzivov za ljudi z demenco. Smo tretji na svetu po številu oseb z demenco na prebivalca. Čeprav Zakon o dolgotrajni oskrbi morda ni popoln, ga lahko s skupnimi močmi izboljšamo. Center za demenco zagotovo potrebujemo. Spominčica je odprla mini center za delavnice v Šiški. Med svojci je velik interes, da pripeljejo osebe z demenco v center za 2 ali 3 ure. Pobude za ustanovitev podobnih centrov prihajajo iz drugih mest, kar kaže potrebo po tovrstnih storitvah po vsej Sloveniji.

KAKO ZAGOTOVITI UČINKOVITEJŠE VARSTVO PRAVIC STAREJŠIH – BI BILA VZPOSTAVITEV »ZAUPNIKA STAREJŠIH« PRAVI ODGOVOR?

Nosilec: *Varuh človekovih pravic Republike Slovenije*

Moderatorja: *dr. Dijana Možina Zupanc, namestnica varuha človekovih pravic, Peter Svetina, varuh človekovih pravic (uvodni nagovor)*

Sodelujoči v panelu:

Vijola Bertalanič, predsednica programskega sveta programa Starejši za starejše, Zveza društev upokojencev Slovenije;

Irena Špela Cvetežar, Delovna skupina za nenasilje v zdravstveni negi pri Zbornici zdravstvene in babiške nege Slovenije;

Tatjana Milavec, sekretarka Skupnosti centrov za socialno delo Slovenije;

Denis Sahernik, sekretar Skupnosti socialnih zavodov Slovenije;

Irena Žagar, predsednica Društva Srebrna nit – združenja za dostojno starost.

Ob letošnjem mednarodnem dnevu starejših, 1. oktobra 2024, je Varuh človekovih pravic Republike Slovenije (Varuh) na Festivalu za tretje življenjsko obdobje v Cankarjevem domu organiziral okroglo mizo z naslovom Kako zagotoviti učinkovitejše varstvo pravic starejših – bi bila vzpostavitev mehanizma ‚zaupnika starejših‘ pravi odgovor?

Na okrogli mizi je **varuh človekovih pravic Peter Svetina** poudaril, da institucija Varuha prejema vse več pobud starejših, ki se nanašajo na različne stiske in predsodke, s katerimi se spoprijemajo v vsakdanjem življenju, kot so digitalna izključenost, starizem in diskriminacija, osamljenost, nedostopnost zdravstvenih storitev itd. Kot je dejal, so iz številnih pobud, ki jih prejema Varuh, razvidne tudi različne oblike nasilja nad stanovalci domov za starejše, kar je skrb vzbujajoče. »Kot družba moramo vedno in povsod imeti ničelno toleranco do nasilja, žrtvam pa zagotoviti, da bi zmogle o tem spregovoriti in poiskati varno okolje. Ob tem je nujno treba vlagati tudi v zagotavljanje varnosti, usposabljanje

in izobraževanje vseh, še posebej pa posameznikov iz tistih poklicnih skupin, ki se pri svojem delu srečujejo s starejšimi. Ugotovitve iz odzivov vodstev domov za starejše, na katere naslavljam poizvedbe in ki jih redno obiskujemo, so pokazale, da je ključna težava pomanjkanje ustreznih kadrov, manjka pa tudi zavedanje o tem, kakšno ravnanje je sprejemljivo in kakšno nedopustno. Glede tega pri Varuhu pogosto pozivamo k takojšnjemu ukrepanju,« je na okrogli mizi povedal Svetina.

Dodal je, da bi enega od širših ukrepov lahko predstavljala tudi vzpostavitev t. i. zaupnika starejših, ki bi bil na voljo starejšim v različnih stiskah, s katerimi se srečujejo. To bi lahko bil pomemben element izboljšanja kakovosti oskrbe in zaščite pravic starejših v Sloveniji, vključno z osebami v domovih za starejše. Znotraj te populacije so namreč posebno ogrožena skupina prav tisti, ki bivajo v institucijah. Starejši, še posebej v domovih za starejše, trenutno predstavljajo enega najbolj ranljivih delov družbe, ki pogosto ostaja spregledan. »Ob tem opozarjam na alarmantno stanje v domovih za starejše. Večina domov se namreč spoprijema s hudo kadrovsko stisko, saj zaposleni zaradi nezadovoljstva s plačami odhajajo, številni v druge dejavnosti, pri katerih so plače boljše in pri katerih ni nedeljskega, prazničnega ter nočnega dela. Pridobili smo podatke, da je zaradi tega praznih veliko postelj v domovih za starejše in da zaradi pomanjkanja kadra že zapirajo posamezne oddelke. Tudi nekateri na novo odprti domovi zaradi pomanjkanja kadra ne morejo začeti delati ali pa vsaj ne v celoti. Obenem pa so dolge čakalne vrste ljudi, ki prav zaradi navedenih razlogov ne morejo dostopati do socialnovarstvenih storitev,« je še poudaril Svetina.

Namestnica varuha dr. Dijana Možina Zupanc je na okrogli mizi poudarila, da obstaja vrzel v obstoječem sistemu varstva pravic starejših, ki pogosto nimajo nikogar, ko so v stiski, pa tudi ob pojavu nasilja, zlorabah, zanemarjanju, izkoriščanju ali ob nastopu drugih kršitev. »Varuh zato že nekaj časa predlaga vzpostavitev mehanizma ali mreže zaupnikov starejših, ki bi bili manjkajoči glas starejših – tako tistih v domačem okolju kot tistih v institucionalnem varstvu. Še več, treba je imeti v mislih tudi tiste systemske luknje, ki starejše omejujejo ali celo diskriminirajo pri uresničevanju njihovih pravic. Sistem mora starejšim zagotoviti dostojanstvo, varnost in moč soodločanja o sebi,« je dejala namestnica dr. Možina Zupanc.

Tudi preostali udeleženci okrogle mize so menili, da trenutno varstvo pravic starejših ni zadostno in da tudi ni dovolj učinkovito. Strinjali so se, da je nujno narediti korak k vzpostavitvi zaupnikov starejših, saj je nekaj manj kot četrtnina prebivalcev Slovenije starih najmanj 65 let, njihov delež v celotnem prebivalstvu pa še narašča, zato so to vprašanja, ki jih je treba začeti reševati nemudoma.

Tatjana Milavec iz **Skupnosti centrov za socialno delo Slovenije** je poudarila, da bi lahko vzpostavitev zaupnika starejših prispevala k zmanjšanju stisk, s katerimi se starejši spoprijemajo. Osredotočiti se je treba na zaščito njihovih pravic, dostop do informacij ter učinkovitejše reševanje socialnih in pravnih težav. Prav tako je poudarila, da je treba izboljšati obstoječi sistem socialne varnosti za starejše, ter ob tem dodala: »Naša skupna odgovornost je, da gradimo pravičen in dostopen sistem, ki v celoti spoštuje dostojanstvo starejših ter njihove edinstvene potrebe.«

Da so razmere v domovih za starejše alarmantne, zlasti ob kadrovski in finančni stiski, zaradi česar zavodi nimajo zagotovljenih niti osnovnih pogojev za normalno delovanje, pa je v razpravi opozoril **Denis Sahernik** iz **Skupnosti socialnih zavodov Slovenije**. Poudaril je, da imajo v Skupnosti socialnih zavodov Slovenije ničelno toleranco do vseh oblik nasilja. Ocenil je, da je v Sloveniji vzpostavljenih veliko mehanizmov, kot so Varuh človekovih pravic, Zagovornik načela enakosti, centri za socialno delo idr., zato je v okviru obstoječega sistema še veliko možnosti za izboljšave. Opozoril je, da trenutni normativ, ki predvideva enega socialnega delavca na 150 stanovalcev v domovih za starejše, ni ustrezen, saj se zaradi administrativnih, birokratskih in drugih nalog socialni delavci ne morejo posvetiti vsem stanovalcem v zadostni meri. Marsikaj bi se lahko izboljšalo, zlasti pa je treba nameniti pomembnost in več možnosti socialnim delavcem, da opravljajo osnovno poslanstvo.

Mag. Irena Žagar iz **Društva Srebrna nit** je v uvodu opozorila, da so v društvu že leta 2019 prvič predlagali ustanovitev organa za izvajanje varstva pravic starejših, omenjeno pobudo pa so naslovili na vse vlade v zadnjih letih. Rezultatov žal še ni, je dodala. Poudarila je, da podpirajo oblikovanje posebnega organa ali pa oddelka znotraj Varuha človekovih pravic, saj si starejši zaslužijo sistematično skrb za boljši položaj, ne za privilegije, temveč dostojno starost, vredno človeka. »Ne jutri, že včeraj je bilo pozno, prepozno,« je zaključila.

Predstavnica **Zveze društev upokojujencev Slovenije (ZDUS)** **Vijola Bertalanč** je predstavila izkušnje ZDUS pri izvajanju programa Starejši za starejše, ki deluje od leta 2004 in je letos praznoval dvajset let delovanja. Trenutno v programu deluje približno 3500 prostovoljcev v 240 društvih, v sam program pa je bilo v letu 2022 vključenih 181.521 uporabnikov, opravljeno je bilo 1.342.079 obiskov in nudeno 598.957 pomoči in storitev, kot so druženje, sprehodi, prevozi, pomoč pri lažjih hišnih opravilih, dostava iz trgovine, pomoč pri osnovnih osebnih opravilih, telefonska pomoč itd. Kot največjo težavo, ki jo zaznavajo, je osamljenost med starejšimi. Glede vzpostavitve zaupnika starejših se zavzemajo za obliko brez ustanavljanja novega instituta, temveč z nadgradnjo že obstoječega sistema.

Irena Špela Cvetežar iz Delovne skupine za nenasilje v zdravstveni negi pri **Zbornici zdravstvene in babiške nege Slovenije** je poudarila, da se nasilje nad starejšimi dogaja na treh ravneh. Prva raven je področje medosebnega nasilja v družinskih odnosih, pri katerih starejši doživljajo nasilje v partnerskih, sorodstvenih in skrbniških odnosih. Druga raven je medosebno in institucionalno nasilje nad starejšimi v zdravstvenih in socialnih zavodih, kjer starejše zdravijo, negujejo in zanje skrbijo. Tretja raven pa je strukturno ali sistemsko nasilje v družbi. Poudarila je, da mora morebitni zaupnik starejših nasloviti vse tri ravni nasilja.

Varuh človekovih pravic Peter Svetina je na okrogli mizi apeliral na pristojna ministrstva, naj odpravijo dosedanje pomanjkljivosti, ki se kažejo tako v drastičnem pomanjkanju kadra v socialnovarstvenih zavodih kot v prepočasnem procesu deinstitucionalizacije, ki bi posameznikom omogočila alternativne oblike pomoči v okolju, v katerem živijo. »Država mora v večji meri ponuditi oblike skupnostne skrbi – dnevne centre, stanovanjske skupine, bivalne enote, ki ponekod že uspešno delujejo, in o možnostih aktivneje seznanjati starejše,« je povedal Svetina.

Institucija Varuha človekovih pravic je ob letošnjem mednarodnem dnevu starejših izdala tudi publikacijo z naslovom Tudi starejši imamo svoje pravice, s pomočjo katere želi starejše informirati o njihovih pravicah in o možnostih, ki jih imajo, ko so jim te kršene. V knjižici so na enem mestu zbrani tudi ključni stiki institucij, ki jim lahko pomagajo, ko se starejši znajdejo v stiski.

ZAKLJUČKI

1. Sodelujoči so se strinjali, da obstaja vrzel glede zagotavljanja učinkovitejšega varstva pravic starejših in učinkovitih podpornih storitev, ki bi tudi starejšim, ki potrebujejo pomoč ali ne zmorejo več samostojno živeti, omogočale dostojno starost.
2. Sodelujoči so opozorili na kadrovski primanjkljaj v socialnovarstvenih zavodih, predvsem v domovih za starejše, na centrih za socialno delo in pri zagotavljanju pomoči na domu. Zato opozarjajo, da že obstoječe institucije ne (z)morejo v celoti izvajati vseh svojih pristojnosti v obsegu, ki jih zahtevajo potrebe v družbi. Pristojne so pozvali, da pripravijo konkreten načrt aktivnosti s časovnico, kako izboljšati kadrovski in finančni položaj ključnih institucij za zagotavljanje dolgožive družbe.
3. Sodelujoči so opozorili na sistemske pomanjkljivosti, ki starejše omejujejo ali celo diskriminirajo pri uresničevanju njihovih pravic. Med drugim je bilo

poudarjeno, da starejši pogosto nimajo nikogar v stiskah, ob pojavu nasilja, zlorabah, zanemarjanju ali izkoriščanju ali ob nastopu drugih kršitev. Strinjali so se, da je nujno usposabljanje osebja, ki dela s starejšimi, da bi tako sistem starejšim zagotavljal dostojanstvo, varnost in moč soodločanja o sebi.

4. Sodelujoči so ugotavljali, da bi lahko bil mehanizem zaupnika starejših odgovor na vrzeli pri zagotavljanju pravic starejših, vendar pa bi bilo treba natančneje pregledati, kako in na kakšen način organizirati tovrsten institut – znotraj obstoječih struktur, z njihovim povezovanjem, z zagotavljanjem boljše koordinacije ali s pilotnim projektom, ki bi opredelil konkretne potrebe in odzive nanje.

Pripravile:

Simona Drenik Bavdek, Eva Uranjek in Natalija Ferlež,
zaposlene pri Varuhu človekovih pravic.

KAKO IZ AKTIVNEGA DELA V AKTIVNO UPOKOJITEV

Nosilec: *Festival za tretje življenjsko obdobje*

Moderatorica: *Vlasta Nussdorfer, predsednica Programskega sveta F3ŽO*

Sodelujoči v panelu:

dr. Andreja Barle Lakota, nekdanja državna sekretarka, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport;

dr. Vlado Dimovski, predsednik stranke DeSUS in redni profesor na Ekonomski fakulteti Ljubljana;

Franc Kokalj, Ministrstvo za obrambo;

Vesna Nahtigal, generalna direktorica Gospodarske zbornice Slovenije;

Marijan Papež, generalni direktor Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje;

Lidija Šubelj, v. d. generalne direktorice Direktorata za delovna razmerja in pravice iz dela, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Vlasta Nussdorfer, predsednica Programskega sveta F3ŽO, je pogovor začela pozitivno z mislijo Eleanor Roosevelt: »Danes si najstarejši, kot si kadarkoli bil, in najmlajši, kot kadarkoli boš.« Dejstvo je, da je upokožitev manj stresna, če vanjo vstopimo pripravljeni. Marsikatero bolezen lahko preprečimo. To obdobje je lahko najlepše v življenju, če imamo cilje in če ostanemo aktivni.

Dr. Andreja Barle Lakota je opozorila na težavo, s katero se marsikdo sreča po upokožitvi: da ne najde več smisla. Dejstvo je, da je osrednji del naše identitete poklic. Ko to izgubimo, ostanemo napolnjeni s praznino. Rešitev je, da osmislimo ta novi način življenja!

Ljudje so pred upokožitvijo pogosto utrujeni, izgoreli, izpraznjeni. Dr. Barle Lakota se je pri svojem delu srečevala predvsem s pedagoškimi delavci, pri katerih so zaradi odgovornosti in odnosa z ljudmi ti znaki še intenzivnejši. Uvedli so predupokožitvene seminarje za pedagoške delavce, s katerimi so osmislili to novo življenjsko obdobje. Evalvacija je bila že po prvem seminarju čudovita. Leta 2023 je razumevanje vlade pripomoglo, da se je projekt razširil

tudi v druge resorje, izvajanje pa je prevzel ZDUS.

Dr. Vlado Dimovski, redni profesor na **Ekonomski fakulteti Ljubljana** je dodal, da se s področjem staranja intenzivno ukvarjajo tudi na Univerzi. V raziskovanje, kaj se dogaja pri staranju, vključujejo različne discipline. Poudarja, da je upokojitev dramatična sprememba, čeprav se tega morda ne zavedamo. Ljudje smo vse življenje v nekih institucijah: vrtec, osnovna, srednja šola, fakulteta, zaposlitev ..., dokler ne stopimo v upokojitveno dobo, ko smo prepuščeni sami sebi. Pojavi se glavno vprašanje, kaj zdaj početi, kaj je smisel tega 'neinstitucionalnega' obdobja. Nekateri najdejo nov smisel, cilje, ohranijo red pri vsakodnevnih navadah, ostanejo aktivni, kar vpliva zelo dobro na njihovo življenje. Dolgoživost je zelo odvisna od naših navad.

Po upokojitvi (p)ostane pomembno dobroživetje (Well Being). Ohraniti moramo polno življenje, zdravje, neosamljenost. Osamljenost je namreč glavna težava starejše generacije, čeprav je vedno v ospredju debata o pokojninskem sistemu. Odpravljanju osamljenosti moramo v prihodnje posvetiti več pozornosti kot pokojninskemu sistemu! V vaseh se ljudje poznajo in družijo, zato je tega manj, v večjih mestih pa je še toliko pomembneje, da smo aktivni, se družimo in povezujemo.

Franč Kokalj je predstavil primer dobre prakse, ki jo že precej let izvaja **Ministrstvo za obrambo**. V okviru skrbi za nekdanje pripadnike in njihove družine izvajajo šest programov z uglednimi strokovnjaki. Že leta 2005 so uvedli predupokojitveni seminar, v katerem informirajo pripadnike, ki odhajajo v pokoj – pripadniki Slovenske vojske se upokojijo relativno mladi, stari 58–60 let, vitalni, zato je njihova priprava nekoliko specifična. Ker so vojaki veliko odsotni na terenu, misijah, so v seminar vključili tudi njihove partnerje, saj je upokojitev tudi za družino velik preskok.

Seminarji zajemajo področje varne vožnje, fizične in nevrološke spremembe, ki jih doživljamo pri staranju, učimo se o zdravi prehrani, preprečevanju padcev. Predstavijo društva zveze veteranov, društva upokojencev, društvo častnikov, s katerimi dobro sodelujejo. Podprti so tudi s programi za kakovostno staranje. Prav tako se pogovarjajo o medosebnih odnosih, medgeneracijskem sodelovanju in vključevanju v civilno družbo. Imajo tudi motivacijsko delavnico, izmere sestave telesa, razpravljajo, kako je staranje videti z vidika telesnih aktivnosti, ne pozabijo pa niti na psihologe, ki predstavijo psihološke aktivnosti ob staranju.

Vesna Nahtigal je predstavila, kako je s tem v gospodarstvu. Na **Gospodarski zbornici Slovenija** je skoraj tretjina zaposlenih v zadnjem obdobju aktivnega življenja, zato je pomembno, da skrbijo za dobro počutje zaposlenih, da radi prihajajo v službo. Vzpostaviti je treba klimo, da izkušeni starejši pomagajo

tistim, ki šele začenjajo. Nekateri svetovalci na GZS so starejši od 60 let (celo blizu 80 let) in imajo, kot pravi Nahtigalova, več energije kot 40-letna oseba.

Treba si je prizadevati, da imajo delavci voljo do dela, tudi ko izpolnijo pogoje za upokojitev. Produktivnost je pred upokojitvijo največja. Potrebuje se le dobra organizacija dela, da jo vzdržujemo. Večjo težavo lahko predstavlja naveličanost, na kar pa lahko vplivamo z ustrežno motivacijo. Dejstvo je, da morajo postati pogoji za upokojevanje prijaznejši. Če je delavec motiviran in bi želel nadaljevati delo, mu moramo to omogočiti. Vprašanje je le, kakšna bi bila primerna kvota, da pokojnina ostane, oseba pa kljub temu lahko prejme tudi plačo.

Marijan Papež pove, da je glavno, kar ljudje pričakujejo od **Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje**, da čim prej prejmejo odločbo in da bo pokojnina čim višja. Imamo finančne stimulacije za podaljšanje delovne dobe, ni pa to dovolj. Preigrati je treba različne situacije – poleg finančne komponente so tu tudi drugi pogoji, ki vplivajo na odločitev poznejšega upokojevanja in nadaljevanje vključenosti v obvezno zavarovanje za polni delovni čas.

Čeprav so nekateri v času pred upokojitvijo zelo aktivni, normativov ni možno kar tako znižati, ker bi jih tako znižali tudi tistim, ki jih nikoli ne dosežejo. Delodajalci bi morali doseči, da imajo besedo pri tem, kdaj nekdo izpolni pogoje za upokojitev. Podjetja, ki imajo velik odstotek prihajajočih upokojitev, se morajo izobraziti o spodbudah za daljši obstoj v aktivni dobi.

Lidija Šubelj z **Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti** je poudarila, da je za nekatere prehod iz delovnega procesa v upokojitev pozitivna sprememba. Od posameznika je odvisno, ali ga sprejme pozitivno, doživi kot najbolj ustvarjalno obdobje v njegovem življenju, lahko pa se poda v neznano področje in pade v depresijo. Kakor se pripraviš, tako potem žanješ, moramo pa se pripraviti na vsako spremembo.

Tudi po upokojitvi lahko ostanemo delovno aktivni, še vedno lahko ustvarjamo na trgu dela. To, ali bo nekdo podaljšal delovno aktivnost, je odvisno predvsem od njegovega zdravstvenega stanja. Promocija zdravja na delovnem mestu je zelo pomembna, sploh v času staranja. Če nekdo dela v zdravem okolju, je zadovoljen, učinkovit in produktiven, organizacija pa je uspešna. Delo v nezdravih delovnih razmerah pa po drugi strani slabo vpliva na zdravje, zato se oseba težje odloči za podaljšanje delovne aktivnosti. Različni načini za podaljšanje delovne aktivnosti obstajajo, pa jih tako delavci kot delodajalci premalo poznajo. Za uspešno pokojninsko reformo moramo poslušati vse strani in sprejeti odločitve!

»Upam, da bo socialni dialog povečal zaupanje. Delno upokojevanje je bilo

odlično. Na fakultetah smo imeli to možnost in jo podpiramo. Morali pa bi imeti v vseh panogah t. i. age management, da bi starejši lahko prenašali znanje na naslednike in imeli nekakšen kaskadni vstop v upokojevanje,« dodaja dr. Dimovski. Poudaril je tudi varnost prehoda. Ljudje se bojijo, kaj bodo po upokojitvi, veliko stvari se spremeni. Potrebovali bi tutorje za starejše. Predvsem moški imajo težave s staranjem, ker so ponosnejši in ne želijo pomoči mlajših.

Izziv je, da so starost in pogoji, kdaj naj se človek upokoji, danes določeni statuaturno. Morda bi bilo bolje, da to obrnemo in da bi upokojitev bila odvisna od zdravstvenih dejavnikov, ki so pod neposrednim vplivom varnosti in zdravja na delovnem mestu. Te stvari so med seboj zelo povezane, obravnavamo pa jih ločeno eno od druge.

Največja napaka je, da starejše (npr. 5 let pred upokojitvijo) kar odpišemo. S tem tudi mlajšim kažemo, kako bomo delali z njimi, ko bodo na tej točki. Debata o starejših ne sme biti samo o starejših, ampak o vsej družbi! Začeti moramo debato o varnosti družbe, prihodnosti, o tem, kako bomo vsi skupaj živeli! Prepoznati moramo vrednost tega, da starejši prenašajo svoje izkušnje na mlajšo generacijo. S tem pripomoremo k večji kohezivnosti, prenosu vrednot starejših na mlajše, kar je izjemno pomembna vez.

Slišali smo tudi nekaj dobrih odzivov poslušalcev okrogle mize. **Vida Bogataj** je povedala, da je prehod v upokojitev veliko lažji, če že kot mladi začnemo razmišljati o tem. **Nada Javornik**, upokojena medicinska sestra, spodbuja pozitivne izkušnje in pravi, da zdaj opravlja stvari, ki jih prej ni mogla. Tudi **predstavniki ZDUS-a** potrjujejo, da se vključujemo v društva, atraktivne programe, s pomočjo katerih lahko tudi starejši razvijajo svoj talent. Ljudje se morajo pripraviti na upokojitev, da se bodo še naprej čutili koristni in zaželeni.

Vojko Kavčič dodaja, da se ukvarja z gerontološko problematiko in raziskuje področje uspešnega staranja. Osredotočajo se na zgodnji vpliv kognitivnih upadanj pri nastajanju demence, da bi pridobili markerje, s pomočjo katerih bi lahko identificirali dejavnike, ki povečujejo tveganje za demenco. Posameznike bi tako lahko pravočasno vključili v posebne programe, ki bi vsaj malo upočasnili progresivni upad. Veliko govorimo o ekonomskem, socialnem in pravnem vidiku, a je pomemben tudi psihološki. S staranjem upadajo umske funkcije, tu pa je prisoten še biološki vidik – skrb za možgansko kondicijo, ki ji moramo povečati ozaveščenost. Razumeti moramo tudi, da vse, kar lahko koristi posamezniku za uspešno staranje, koristi tudi družbi, ker se bodo stroški pomoči starejšim znižali.

Anton Donko, nekdanji predsednik ZDUS-a, pa je okroglo mizo zaključil z motivacijskim nagovorom. »Zelo me moti, da pri ljudeh ni samomotivacije ali pa je zelo malo, da bi se pripravili na upokojitev. Dolga leta sem bil

predavatelj za bodoče upokoјence. Vedno sem rekel, da kar vas zdaj čaka, o tem bi morali razmišljati po prvem dnevu službe, kdor ne, se bo pozneje težko znašel,« pravi. Manjkata nam načrtovanje in samomotivacija. »Prebolel sem težko anevrizmo. Ne bi več bil živ, če ne bi imel toliko načrtov. Imel sem močno voljo do življenja, cilje. Za to se lahko zahvalim samemu sebi, da sem premagal to hudo bolezen,« zaključi.

Glavne iztočnice, ki jih je podala okrogla miza:

- Zavedati se moramo, da je naš poklic velik del naše identitete, zato se moramo na upokoјitev ustrezno pripraviti – nov način življenja moramo osmisliti. Dolgoživost je zelo odvisna od naših navad.
- Pomembna je promocija zdravja na delovnem mestu, saj je odločitev, ali bo nekdo podaljšal delovno aktivnost tudi po izpolnitvi pogojev za upokoјitev, odvisna predvsem od njegovega zdravstvenega stanja.
- Z dobro organizacijo dela in ustrezno motivacijo so lahko tudi starejši zelo produktivni in koristni za prenos znanja in veščin na mlajšo generacijo – kot družba moramo prepoznati in priznati vrednost tega.
- Pogoji za upokoјevanje morajo postati prijaznejši. Starost in pogoji, kdaj naj se človek upokoјi, so danes določeni statuaturno. Morda bi bilo bolje, da bi upokoјitev bila odvisna od zdravstvenega stanja in počutja posameznika.
- Od posameznika je odvisno, ali sprejme upokoјitev pozitivno, ostane aktiven in ima cilje, jo doživi kot najlepše in najbolj ustvarjalno obdobje v njegovem življenju, lahko pa se poda vanjo nepripravljen in pade v depresijo.
- Osamljenost je glavna težava starejše generacije in temu moramo v prihodnje posvetiti več pozornosti kot pokojninskemu sistemu.
- Ozavestiti moramo pomembnost skrbi za možgansko kondicijo, saj uspešno staranje posameznikov koristi celotni družbi, ker se bodo stroški pomoči starejšim znižali.
- Debata o starejših ne sme biti samo o starejših, ampak o vsej družbi! **Začeti moramo debato o varnosti družbe, prihodnosti, o tem, kako bomo vsi živeli!**

Z okrogle mize smo odšli s sporočilom: bodimo aktivni, zastavimo si nove cilje, vsak dan bo lep. Preteklost je mimo, prihodnost je neznanje. Izkoristimo vsak dan!

ZA SPOŠTLJIVO NAGOVARJANJE STAREJŠIH

Nosilec: *Festival za tretje življenjsko obdobje*

Moderator: Milan Pavliha, *prof. ped., član Programskega sveta F3ŽO*

Sodelujoči v panelu:

Sonja Bercko Eisenreich, *direktorica Inštituta Integra;*

Francka Četkovič, *predsednica Sindikata upokojencev Slovenije;*

Črtomir Kanoni, *odgovorni urednik ZDUSplus in službe za odnose z javnostjo;*

Aleš Kenda, *sekretar na Ministrstvu za solidarno prihodnost;*

Irena Žagar, *predsednica Srebrne niti.*

Že petič na F3ŽO smo namenili posebno pozornost iskanju primerne izraza, ki bi pomagalo ustvariti kulturo spoštovanja in empatije.

Črt Kanoni, odgovorni urednik ZDUSplus in službe za odnose z javnostjo

Videti je, da se za spoštljivo nagovarjanje starejših prizadeva najti ustrežnejše izrazoslovje zgolj tole omizje, saj tudi mediji, ki so namenjeni starejšim bralcem, uporabljajo pri označbah naše starostne skupine starizme ... Jezen sem, ko popravljam neprimerne, pa jih imenujmo nespoštljive naslove naših dopisnic in dopisnikov, ki sami sebe imenujejo starostniki. Zmrazi pa me, ko v prispevkih nacionalnega radia in televizije slišim o težavah, s katerimi se spoprijemajo v domovih za starostnike. Seveda neprimerno izrazoslovje pridobi drugačen, skoraj posmehljiv prizvok, če nekaj takega počnemo starejši sami.

Aleš Kenda, sekretar na Ministrstvu za solidarno prihodnost

Morda nekdo meni, da je to že malce dolgočasno ponavljanje teme spoštljivega poimenovanja starejših. Nasprotno, ozaveščanje najširše javnosti o različnih vidikih staranja prebivalstva in individualnega staranja je naša stalnica in spoštljivo poimenovanje starejših mora imeti pri tem svoje mesto. Z vztrajnim ponavljanjem te okrogle mize smo to temo pomembno dvignili na agendi izzivov staranja v Sloveniji. Posebej menim, da je bilo učinkovito javno pismo, v

katerem smo stališča ključnih nevladnih organizacij starejših v Sloveniji predložili javnosti. Vprašanje poimenovanja starejših nikakor ni izolirana zgodba. Vse bolj ugotavljamo, da so politike odzivanja na demografske spremembe med seboj povezane in odvisne. Tako pri poimenovanju starejših ni v ospredju jezikovno vprašanje, temveč je zgodba mnogo širša. Spoštljivo poimenovanje starejših je tesno povezano s pozitivno podobo starejših, kar med drugim vpliva na dobro počutje ljudi in na siceršnje zdravje ljudi. Ali kdaj pomislimo, kako se počuti in obnaša nekdo, ki vztrajno sliši, da je starostnik z vsemi negativnimi predsodki, povezanimi s to besedo? Številni se dejansko začnejo obnašati, kot da so starostniki v slabem pomenu besede.

Francka Četković, predsednica Sindikata upokojencev Slovenije

Starejši namesto izraza starostnik izražajo potrebo po spreminjanju družbenih vrednot in pogledov na staranje, starost in starejše, pomeni preseganje podrejenosti socialnih vlog za ustvarjanje dobička in potrebe kapitala, neenakovredno razmerje skrbi za ekonomski in socialni razvoj (socialni, človeški, kulturni kapital). Prizadevanja za prijaznejše poimenovanje pomeni tudi prizadevanja za razvijanje pozitivne podobe staranja in starejših v družbi ter presegati negativna prepričanja o vidikih staranja. K temu lahko v veliki meri pripomorejo mediji.

Irena Žagar, predsednica Srebrne niti

Za poimenovanje ljudi v obdobju, ki sledi srednjim letom, v družbi uporabljamo več izrazov. Nekateri izrazi so spoštljivi, drugi neprimerni, žaljivi. Starejši od 65 let si želimo, da nas kljub letom, ki jih imamo, družba kot celota in vsak posameznik spoštuje in nas poimenuje z izrazom, ki smo ga izbrali za svojo skupino – mi smo starejši. In želimo, da nas tako naslavljajo, ko poteka govor o nas. Sedanja srednja generacija, odrasli, lahko s svojim zgledom in odnosom do starejših storijo veliko. Morda največ. Za pravilno nagovarjanje starejših in za spoštljiv odnos do njih je zelo pomembno, kakšno je okolje, v katerem otrok živi. Če otrok ne bo odraščal v spoštljivem odnosu do starejših v mladosti, bo težko spremenil svoje obnašanje, ko odraste in obratno. Če ima nekdo spoštljiv odnos do starejših tudi pri nagovarjanju, bo to prenesel na svoje otroke in bo tako v veliki večini, če ne v celoti, izkoreninjeno nespoštljivo nagovarjanje. V ospredju je odnos do skupine ljudi, dela populacije in ne ljubkovalni ali slabšalni izraz doma. Imam sošolca, priznanega zdravnika, ki mi je že v šoli rekel moja stara in tako mi reče še danes. Tudi sama mu tako govorim. Vendar je to odnos med dvema posameznikoma, ne odnos do skupine ljudi.

Na letošnji okrogli mizi smo ponovno podali razmislek znanosti/strokam, medijem in javnosti:

- Izrazje je najbolj veren odraz predsodkov o starosti in staranju ter odrivanju starejših na rob družbe.
- Upreti se je treba danes celo porastu diskriminacije starejših s popravljanjem njihove javne podobe tudi s sprejemljivejšim izrazjem o starosti in starosti.
- Beseda starejši (starejša oseba) je spoštljiva in ni žaljiva, primerna današnjemu času in jo priporočamo. Razširimo jo po vseh kanalih, naj jo uporabljajo vsi, ki javno govorijo.
- Zbližati je treba različne stroke na področju izrazov o staranju.
- Če hočemo spreminjati odnos do starejših, jim je najprej treba dodati glas: Nič o starejših brez starejših!
- Nujne so raziskave o tem, kaj se pri nas dogaja s starizmom.
- Zagotoviti moramo ničelno toleranco do starizma in diskriminacije starejših.

Pomembno je poiskati besedišče, ki se izogiba stereotipom o starosti in staranju. Nekatere besede imajo, kot bi rekel Kozma Ahačič, nesporna avtoriteta na področju jezikoslovja, slabšalni ‚vonj‘ in ‚okus‘. Sem spadajo izrazi, kot so stari, ostareli, tudi starostnik, ki je nekakšna omilitev besede starec. Ti izrazi prikazujejo starejše kot onemogle, ranljive, ki potrebujejo pomoč ali pa jih obravnavajo pokroviteljsko. Nihče se ne želi predstaviti kot ostareli, besedi star in starostnik pa namigujeta na betežnost. Obe se zadnje čase najpogosteje pojavljata v medijih (kot na primer domovi za starostnike, domovi za stare namesto za starejše, domovi za varovance). Priča smo mikroagresivnemu sporočanju nekaterih medijev o starejših. Mediji se (pre)pogosto premalo zavedajo, da lahko že izbira naslova ali podnaslova članka pomembno vpliva na bralce. Ni etično in ni strokovno nagovarjati starejših nespoštljivo, žaljivo, npr. z besedo starostnik, starostnica, če jo tako doživljajo.

Pokojni slovenski psiholog Vid Pečjak v svoji knjigi Psihologija staranja uporablja termin ‚starejši‘. Ta termin mu je blizu zaradi dinamike in velikih individualnih razlik vedno daljšega generacijskega obdobja. O starosti je Vid Pečjak razmišljal, da ni toliko pomembno, koliko si star, pomembneje je, kako si star. Kronološka starost je čedalje bolj nezanesljivo merilo skoraj vsega o človeku. Spraševal se je o največjih psiholoških izzivih, ki čakajo starajočega se človeka. Ali mu psihologija lahko pri tem pomaga? Veliko! Vendar je kritičen, ker se žal psihologija bolj malo usmerja v staranje. Kritičen je bil, da se večina slovenskih avtorjev usmerja na negativno starost, na tiste, ki jim je treba pomagati. Vid Pečjak se je usmeril na tiste, ki se upirajo stereotipom o staranju s svojo

aktivnostjo, ki vztrajajo s svojim potencialom.

Če želimo spreminjati odnos do starejših, jim je predvsem in najprej treba dodati glas, meni Vesna Švab, profesorica psihiatrije, doktorica psihosocialne rehabilitacije (Delova rubrika Generacija+, 17. september 2024). Evropska sredstva za geriatrično oskrbo in sredstva države za institucionalne oblike bivanja se večinoma usmerjajo v klasične, zastarele in neprilagodljive oblike pomoči in varovanja, izhajajo iz pokroviteljskega odnosa. »Moje mlade kolegice psihologije, od katerih bi pričakovala, da se bodo zanimale za razsežnosti človeškega bivanja v starosti, se predvsem želijo ukvarjati z nevrolško-kognitivnimi aspekti postopnega propadanja človekovih možganov. Čeprav vemo, da so možgani plastični in se razvijajo tudi v pozni starosti.«

Pokroviteljstvo in vzvišenost vzameta upanje in sta smrtonosna za občutek dostojanstva. Tudi sam že vrsto let govorim in pišem o tem, da žal Vid Pečjak nima naslednika/-ce.

Uporaba žaljivega izrazja lahko spodbudi splošno družbeno diskriminacijo, zato pri nagovarjanju starejših ne uporabljajmo slabšalnih izrazov, ki starejše kakor koli prizadenejo. Starejši smo se odločili, da nas poimenujejo starejši. To bo popolnoma dovolj. Izraz starostnik se je namreč začel uporabljati v sredini 20. stoletja, da bi omilil negativno konotacijo besede starec ali starka. A se je po mnenju akademika Marka Snoja postaral prej, kot se postara novorojeni otrok.

Škoda, ki jo povzročajo določene besede, je lahko dolgotrajna. Izrazi, ki ohranjajo stereotipe ali marginalizirajo določene skupine, prispevajo k ohranjanju družbenih neenakosti. Prav tako lahko povzročijo psihološko škodo, zlasti med tistimi, ki so že tako ranljivi. Študija iz leta 2022, objavljena v Journal of Applied Social Psychology, je celo pokazala, da je izpostavljenost slabšalnemu jeziku bistveno povečala občutke socialne izoliranosti in zmanjšala samospoštovanje med udeleženci. Stokovnjaki so nekatere besede in besedne zveze označili kot posebej škodljive zaradi njihove potencialne marginalizacije ali poniževanja.

Treba je odpravljati tabuje, predsodke in stereotipe o staranju, ki ne veljajo, je za slovenske razmere povzel dr. Božidar Voljč:

- Staranje je povezano z duševnim in fizičnim nazadovanjem (le deloma velja).
- Večina starejših ima podobne težave.
- Ustvarjalnost in družbeni prispevek sta področje mladih.
- Izkušnje starejših so za današnji dan manj pomembne.

- Starejši ne želijo socialnih stikov, želijo imeti mir.
- Za starejše je najbolj pomembna zdravstvena nega in bolnišnice.
- Starejši se ne morejo poučevati o novostih.
- Starejši se želijo umakniti.

Svetovna zdravstvena organizacija zdravo staranje opredeljuje kot proces razvijanja in ohranjanja funkcionalnih sposobnosti, ki omogoča dobro počutje v starosti. Funkcionalne sposobnosti so zmožnosti, ki ljudem omogočajo, da so in delajo tisto, kar je zanje vredno, vključno z zadovoljevanjem osnovnih potreb, tudi po učenju, rasti in sprejemanju odločitev, da ostanejo mobilni, da vzdržujejo odnose z drugimi in prispevajo k družbi. Injicirati je treba polje preoblikovanja procesa staranja kot še vedno aktivnega družbenega polja, kjer je možna in spodbujena interaktivnost, začevši z jezikom in izrazjem, ki se temu tudi deskriptivno lahko najbolj približa. Stroka/-e naj se približa/-jo ljudem.

Za spoštljivejše nagovarjanje starejših se zavzema vse več deležnikov doma in v tujini. Tudi Organizacija združenih narodov pri dokumentih, ki se nanašajo na starejše, uporablja spoštljivo poimenovanje. Tudi pri nas ponekod že opazamo pozitivne premike na področju poimenovanja starejših, čeprav je zdrsov še preveč.

Da bi lahko razumeli kompleksnost skrbne uporabe terminologije in z njo povezanega izrazja v kontekstu konstruktivnega medsebojnega dialoga, upoštevajoč tudi in predvsem tovrstne pobude posameznikov in civilne družbe, smo povabljeni k sooblikovanju družbe, ki sprejema in tudi doda vrednost sobivanju vseh generacij v medsebojnem spoštovanju.

Iskanje primerne naslavljanja starejših naj bo naše skupno sodelovanje. Ne morem mimo sklepne besede: Nič o nas brez nas!

Prisedil: **Milan Pavliha**

BIVANJSKA PROBLEMATIKA IN SOBIVANJE GENERACIJ

Nosilec: *Dijaška organizacija Slovenije v sodelovanju z Medgeneracijsko koalicijo Slovenije*

Moderator: *Simon Trussevich, Varuh dijakovih pravic in član Koordinacijskega odbora MeKoS*

Sodelujoči v panelu:

Eva Kotnik, predsednica MSS;

Željko Kljajić, podpredsednik ZDUS;

Luka Mihalič, predsednik ŠOS;

dr. Klemen Ploštajner, državni sekretar, pristojen za stanovanjsko politiko na Ministrstvu za solidarno prihodnost;

Mark Vlahović, znan slovenski spletni vplivnež in mladi oče.

V sklopu 23. Festivala za tretje življenjsko obdobje se je v Cankarjevem domu odvila tudi okrogla miza na temo bivanjske problematike in sobivanja generacij. Dogodek, ki ga je organizirala Dijaška organizacija Slovenije v sodelovanju z Medgeneracijsko koalicijo Slovenije, je privabil številne udeležence in odprl prostor za razpravo o ključni družbeni tematici našega časa. Razpravo je moderiral **Simon Trussevich**, varuh dijakovih pravic in član Koordinacijskega odbora MeKoS, ki je z vprašanji poudaril ključne izzive in priložnosti na področju stanovanjske politike.

Okrogla miza je združila pet izjemnih govorcev, ki so predstavljali različne poglede na bivanjsko problematiko. **Eva Kotnik**, predsednica **Mladinskega sveta Slovenije**, in **Luka Mihalič**, predsednik **Študentske organizacije Slovenije**, sta se osredotočila na potrebe mladih, ki se srečujejo z vse večjimi ovirami pri dostopu do prvega stanovanja. **Dr. Klemen Ploštajner**, državni sekretar, pristojen za stanovanjsko politiko na **Ministrstvu za solidarno prihodnost**, je ponudil pogled v trenutne ukrepe in prihodnje načrte vlade na tem področju. Razpravo sta dopolnila še **Mark Vlahović**, **spletni vplivnež** in mladi oče, ki je delil osebne izkušnje, ter **Željko Kljajić**, predstavnik **Zveze društev upokojencev Slovenije**, ki je poudaril težave starejših generacij.

Razprava se je začela z vprašanjem, **kako se sodelujoči v panelu spoprijemajo ali nameravajo spoprijeti z vprašanjem pridobitve prvega stanovanja**. Eva

Kotnik je poudarila, da mladi čutijo vse večjo negotovost, saj visoke cene nepremičnin in pomanjkanje ustreznih stanovanj omejujejo možnosti za osamosvojitve. Luka Mihalič je dodal, da se študentje pogosto spoprijemajo z izjemno visokimi najemninami, ki niso sorazmerne s prihodki, kar vodi v dodatne stiske. Dr. Ploštajner je poudaril, da vlada prepoznava to problematiko in pripravlja strategije, ki vključujejo gradnje javnih neprofitnih stanovanj. Vlahović je razkril osebne izzive pri iskanju ustreznega doma za lastno družino, medtem ko je Kljajić opozoril, da številni starejši živijo v prevelikih, a slabo prilagojenih hišah, kar vodi v osamljenost in finančne obremenitve.

V nadaljevanju so sodelujoči v panelu razpravljali o **možnih rešitvah bivanjske problematike v kontekstu medgeneracijskega sožitja**. Moderator je poudaril tuje prakse, kjer starejši sproščajo svoje polprazne hiše za mlade, kar spodbuja sobivanje in zmanjšuje osamljenost starejših. Predstavniki ZDUS je poudaril pomen prilagoditve stanovanj starejšim ter predlagal gradnjo skupnostnih sosesk. Vlahović je dodal, da bi morali spodbujati projekte, ki gradijo mostove med generacijami, medtem ko je dr. Ploštajner predstavil zakonske spremembe, ki bi lahko spodbudile večjo dostopnost stanovanj.

Zaključni del razprave je bil posvečen vprašanju, **ali bi v Sloveniji morali uvesti nepremičninski davek na prazna stanovanja**. To vprašanje je povzročilo živahno razpravo. Dr. Ploštajner je poudaril, da bi uvedba takšnega davka lahko prinesla dodatna sredstva za gradnjo neprofitnih stanovanj, vendar je opozoril, da Slovenija trenutno nima natančnih evidenc o praznih stanovanjih. Luka Mihalič in Eva Kotnik sta se strinjala, da bi morali ukrepi vključevati tudi mehanizme za zaščito socialno ranljivih skupin. Vlahović je opozoril na potrebo po transparentnosti in komunikaciji z javnostjo.

Okrogla miza se je zaključila z vprašanji občinstva, ki so poglobila razpravo. Udeleženci so poudarili konkretne predloge, kot so prilagoditev stanovanjskih politik lokalnim potrebam in večja podpora mladim pri osamosvajanju. Moderator se je ob koncu zahvalil sodelujočim v panelu in občinstvu ter poudaril, da so tovrstni dogodki ključni za izgradnjo skupnih rešitev in medgeneracijskega razumevanja. **Prispevki in razmišljanja, predstavljena na dogodku, so pomemben korak k reševanju bivanjske problematike in iskanju poti do bolj vključujoče družbe.**

KAKŠNO NAJ BO MEDGENERACIJSKO POVEZOVANJE V DOLGOŽIVI DRUŽBI?

Nosilec: *Univerza v Ljubljani (Modra fakulteta) in Univerza v Mariboru (Center za zaslužne profesorje in upokojene visokošolske učitelje)*

Moderatorka: dr. Lučka Lorber

Sodelujoči v panelu:

dr. Meta Furlan, *Večgeneracijski center Goriške, Ljudska univerza Ajdovščina;*

dr. Jana Goriup, *Univerza Alma Mater Europaea;*

Benjamin Habinc, *prodekan študent, Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede.*

dr. Jožica Knez Riedl, *Univerza v Mariboru, Center za zaslužne profesorje in upokojene visokošolske učitelje;*

dr. Jasna Krstović, *Univerza na Reki, Academicus, klub umirovljenih profesora Sveučilišta u Rijeci;*

dr. Zoran Pavlović, *Univerza v Ljubljani, Modra fakulteta.*

Delovno aktivno prebivalstvo sestavlja že pet generacij, zato je njihovo sodelovanje tako na horizontalni kot vertikalni ravni ključnega pomena za nadaljnji razvoj trga dela. V lokalnem okolju živi še več generacij. Različni medgeneracijski pogledi in povezovanja so pomembni za razvoj humane, demokratične družbe, kar je osnovno poslanstvo izobraževalnih institucij. Priznavanje heterogenosti in raznolikosti znotraj in med starostnimi skupinami spodbuja medgeneracijsko solidarnost, sodelovanje in socialno kohezivnost. Z razvojem družbe se mora razvijati tudi naš pristop k reševanju medgeneracijske dinamike, in sicer tako, da zagotovimo, da se vsaka generacija počuti cenjeno, slišano in podprto. Strah pred staranjem je strah pred starejšimi ljudmi, povezan s strahom pred lastnim staranjem, kot je strah pred izgubo psiholoških sposobnosti, fizičnih sposobnosti in videza zaradi procesa staranja. Mladi, ki doživljajo kakovostne odnose s starejšimi odraslimi, so manj zaskrbljeni zaradi lastnega staranja, kar posledično zmanjšuje starostno zaskrbljenost.

Na okrogli mizi so predstavili različne izkušnje in poglede na medgeneracijsko

povezovanje. Prof. dr. Jožica Knez Riedl je poudarila, da se medgeneracijsko srečevanje dogaja v šolah in vrtcih, kar pa je le en vidik. Nujna so **povezovanja generacij v delovnem okolju**. Težišče se od odnosa med starimi in mladimi premika na medgeneracijska razmerja na delovnem mestu in v družbi. Lahko se pojavijo moteče razlike, trenja. Te je treba znati ublažiti v korist vseh udeleženih, celotne družbe. Od tod ideja o globalnem medgeneracijskem tednu (zadnji teden v aprilu) oziroma evropskem dnevu medgeneracijske solidarnosti (29. april), ki je namenjen dvigu medgeneracijske ozaveščenosti. Poudarek je na premagovanju nasprotij med različnimi generacijami, na spopadanju z negativnimi stereotipi posameznih generacij in na iskanju skupnih rešitev za pereče težave s pomočjo sodelovanja različnih generacij. Lotevati se je treba tudi manj prijetnih, celo tabuiranih tem, a še vedno prisotnih, kot so neizbrisane (medgeneracijske, kolektivne) travme. Pereč izziv je premagovanje osamljenosti in socialne izolacije. Od tod pomen medgeneracijskih prostorov (npr. medgeneracijski športni park) in komun ter kreiranja medgeneracijskih delovnih mest. Prof. dr. Jožica Knez Riedl je poudarila tudi težavo sendvič generacije (angl. sandwich generation), njeno družbeno vlogo, a tudi emocionalno, fizično izčrpanost in finančno obremenjenost ljudi, ki sodijo vanjo. To je generacija, ki skrbi za druge, predvsem skrbi za ostarele in nemočne družinske člane na njihovem domu, in to brez plačila oziroma nadomestila. Razpeti so med svojimi obveznostmi v službi in družini ter postajajo kronično utrujeni. Ni jih malo, ki občutijo izgorelost, a tudi finančno breme. Zastavlja se vprašanje, kako urediti tudi to področje oskrbovanja. Potrebovalo se bo veliko medgeneracijskega razumevanja in solidarnosti.

Na Fakulteti za zdravstvene vede Univerze v Mariboru pripravljajo medgeneracijska srečanja, ki povezujejo starejše alumne in študente ob temah s področja skrbi za zdravje. Prakso je opisal Benjamin Habinc, ki je poudaril pomen dialoga in skupnega iskanja ‚tampon con‘ ali stičnih območij ali **območij srečevanja različnih generacij na univerzi**. Univerza je pomemben akter pri razvoju novih praks in bi morala biti zgled drugim organizacijam, kako naj se srečujejo z dolgoživostjo. Dr. sc. Jasna Krstović je opozorila, da naj bi univerza bila vključujoča, odprta za pretok in prenos znanja. V praksi se univerza še vedno obrača k mladim in ne vključuje starejših. Univerze so vplivni del družbe. Zaradi svoje moči so poklicane, da raziskujejo in razvijajo nove prakse ter ustvarjajo odgovore na izzive dolgoživosti. Z razvojem starosti prijaznih univerz (angl. age friendly university ali AFU)¹ se univerze oblikujejo v središča za vseživljenjsko učenje, ki vključujejo mlade, odrasle in starejše ter tako omogočajo medgeneracijsko srečevanje. Z novimi vlogami univerz se odpira tudi vprašanje upokojevanja zaposlenih na univerzi. Tradicionalni

1 Gibanje starosti prijazne univerze promovira pozitivno, dobro, aktivno staranje. Glej: <https://www.afun.org/>.

način upokojevanja (model ‚prekinjene vezi‘ ali model ‚vse ali nič‘) se več ne vklaplja v sodobno stvarnost in ni v skladu s pričakovanji akademske skupnosti, politike in prakse starosti prijazne univerze tako na ravni posameznika kot na ravni organizacije, ki sledi potrebi po optimizaciji politike ‚človeških virov‘ na univerzah. Del razmišljanja o medgeneracijskem sodelovanju v akademskem svetu je tudi ugotovitev, da mladi zelo malo vedo o staranju. Študenti nimajo informacij o dolgoživosti. Večina jih zaključi študij, ne da bi ozavestili intenzivne spremembe, ki nastajajo z dolgoživostjo. Potrebovali bi osnovna znanja o staranju ali temeljno pismenost o staranju². Tradicionalna slika, kakršno imajo generacije druga o drugi in o sebi, ne ustrezajo več realnosti. Zasl. prof. dr. Stane Pejovnik, nekdanji rektor Univerze v Ljubljani, je dopolnil z vprašanjem: »Zakaj so univerze še vedno namenjene pretežno mladim?« Če medgeneracijsko učenje uporabimo kot strategijo, je lahko organiziran prenos znanja od ene k drugi generaciji, lahko je organizirano učenje kot skupno odpravljanje težav in kot spoznavanje drug drugega. V vseh primerih se po ugotovitvah raziskav poveča človeški, socialni in identitetni kapital.

Projekt večgeneracijskih centrov odgovarja na izzive medgeneracijskega spoznavanja in sodelovanja v **lokalnem okolju**. Večgeneracijski centri pripravljajo svoje programe v sodelovanju z lokalnimi prebivalci in spodbujajo razmišljanje o prednostih vsake generacije. Njihovo načelo je opolnomočenje s pomočjo učenja in izobraževanja ter srečevanja generacij in različnih ciljnih skupin, ki imajo manj družbene moči. Dr. Meta Furlan je opozorila, da bi morali taki projekti preiti v sistemsko financiranje, saj bi se prakse, ustvarjene v projektu, tako ohranile in nadgradile. Nina Živković je omenila možnosti, da so starejši prostovoljci, da mlajši ‚posvojijo babico‘, da se mlajši in starejši spoznajo. Jožica Hribar je opisala možnosti povezovanja s skupnim zbiranjem zgodb, kar je pomembno, ker mladi ne srečujejo starejših, ki niso njihovi družinski člani. Študentke Fakultete za socialno delo so bile povezane s študentkami Modre fakultete in so skupaj zapisovale življenjske zgodbe. Medgeneracijsko sodelovanje lahko uporabi tudi strategije mentorstva, ki se lahko izvaja kot klasično mentorstvo ali obrnjeno mentorstvo. V drugem primeru so mlajši mentorji starejšim. Na Univerzi v Ljubljani, na Fakulteti za računalništvo in informatiko, so razvili medgeneracijski program IKT svetovanje, v katerem študenti računalništva in informatike svetujejo starejšim in jih izobražujejo za razvoj digitalnih kompetenc.

Medgeneracijsko sodelovanje se dogaja na delu, v izobraževanju, v umetnosti, v lokalnem okolju. Ko razvijamo nove prakse, moramo biti pozorni na to, kdo

2 Whitbourne, S. K., Montepare, J. M. (2017). *What's holding us back? Ageism in higher education*. V: T. Nelson (ur.), *Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons* (str. 263–290). MIT Press.

piše naracije o starosti, je dejal dr. Zoran Pavlović. Starejši so skupina, ki ne govori dovolj o sebi. Starost raziskujejo raziskovalci, ki večinoma nimajo še izkušenj staranja. O staranju govorijo mlade novinarke ... Medgeneracijsko povezovanje je korak k medsebojnemu spoznavanju in tudi k temu, da starejši pridobijo svoj glas v odnosih z drugimi generacijami. Starejši imajo veliko znanja, ki ga lahko prenesejo na mlajše. To je bilo ilustrirano z opisom projekta FACE (Mi smo FACE), ki je nastal prav z namenom, da bi starejšim omogočili deliti znanje z mlajšimi. S pomočjo povezovanja po FB so ustvarili prostor za individualiziran prenos znanja. Ugotovitve tega projekta kažejo, da medsebojni stiki, doživetje drug drugega spremenijo percepcijo mladih o starejših in staranju.

V diskusiji so sodelovali praktiki in tudi raziskovalci z univerz. Poudarili so še tri pomembne vidike medgeneracijskega sodelovanja.

(a) Medgeneracijsko sodelovanje je nujno, da uresničimo spremembe za **trajnostni razvoj**. Ta zahteva spreminjanje navad bivanja, trošenja, prehranjevanja idr. za vse generacije. Trajnostnega razvoja ne moremo uresničiti brez medgeneracijskega sodelovanja.

(b) **Srebrna ekonomija** je v hitrem vzponu in vključuje različne generacije. Velike države, kot sta Kitajska in ZDA, ugotavljajo, kako hitro se povečuje skupina starejših ljudi, ki so investitorji, ki podpirajo gospodarstvo. Starejši so tudi delavci in potrošniki. Razvija se globalna strategija za ‚srebrno dobo‘, ki ne vključuje le zdravstvene oskrbe in skrbi za nemočne starejše, temveč nagovarja številne potrebe starejših, za katere nastajajo nove storitve in proizvodi. Knjiga Stage (Not Age)³ je vodnik za podjetja, kako razumeti ljudi nad 60.

(c) Na dolgoživost ne odgovarjajo le medicina, socialno delo, izobraževanje ipd., temveč tudi **urbanizem, arhitektura, oblikovanje**. Sprašujejo se: Kako oblikovati medgeneracijska naselja, kjer lahko prebivalci drug drugemu pomagajo? Kakšne so prakse z razvojem t. i. academic village, ki vključujejo različne generacije? Glej npr. Lasell Village: Senior living at Lasell University⁴. Z medgeneracijskim sodelovanjem želijo razvijati nove oblike skrbi za starejše.

Sporočila okrogle mize so bila:

Medgeneracijsko delovno okolje in razvoj praks, ki omogočajo skupno delo in odpravljanje težav, konfliktov, medsebojno spoštovanje in pretok znanja, zahtevata dobro organizacijo dela in upoštevanje raznolikosti starejših. Starejši

3 Wilner Golden, S. (2022). *Stage (Not Age): How to Understand and Serve People Over 60--the Fastest Growing, Most Dynamic Market in the World*. Harvard Business Review Press.

4 Dostopno na povezavi <https://lasellvillage.com/lifestyle/>.

niso monolitna skupina in kronološka starost ni najboljši kazalnik zmogljivosti posameznika.

Ustvarjati območja stika in skupnega delovanja in srečevanja, kot so skupni športni parki, skupna izobraževanja, strokovna srečanja, predstavlja izziv različnim organizacijam (univerzam, podjetjem, knjižnicam, muzejem idr.).

Razvoj vključujoče skupnosti, ki spodbuja interdisciplinarnost pri spoznavanju starosti in staranja ter načinov medgeneracijskega povezovanja, implicira povezovanje različnih znanstvenih disciplin in različnih strokovnih področij. Ne povezujejo se le geragogika in geriatrija ter socialna gerontologija, povezujejo se strokovnjaki s področja umetne inteligence s filozofi, ki razmišljajo o transhumani dolgoživosti in kaj to pomeni za mladost.

Univerza je z raziskovanjem in izobraževanjem ter ozaveščanjem pomemben deležnik pri ustvarjanju dolgožive družbe. Pogosto slišimo, da se univerza prilagaja, odgovarja in sledi trendom. Univerza je s svojimi inovativnimi praksami in gibanji, kot je starosti prijazna univerza (age friendly university), ustvarjalka sprememb. Novi načini upokojevanja (postopno upokojevanje) in medgeneracijsko sodelovanje v akademskem okolju so lahko vzorec za druga okolja. Medgeneracijsko sodelovanje se kaže npr. v oblikovanju sistema nasledstva. Univerze so **odgovorne za razvoj v dolgoživi družbi**, a ne le z raziskovanjem in izobraževanjem. Univerza je središče kritičnega mišljenja, zato je njena naloga tudi opozarjanje na stranpoti, kršenje človekovih pravic, kritično razmišljanje zlorabe in ozaveščanje ljudi o tem.

Sedanji demografski izzivi zahtevajo, da odpravimo ovire in izkoristimo priložnosti, povezane s staranjem prebivalstva. Sem sodi tudi **srebrna ekonomija**. Starejši (nad 55) so danes aktivni soustvarjalci družbe, tako kot delovno aktivni prebivalci in kot potrošniki. Razvija se globalna strategija za ‚srebrno dobo‘, kjer nastajajo potrebe za nove storitve in proizvode.

Medgeneracijsko učenje in sodelovanje ima posebne oblike na delu, v izobraževanju, v družini in v lokalnem okolju. Večgeneracijski centri (VGC) v **lokalnem okolju**, ki so se ponovno vzpostavili 2024, potrebujejo sistemsko financiranje, da ne bi dobre prakse ostajale le v negotovih projektih. Razvijajo se različne strategije za povezovanje, učenje in skupno bivanje več generacij. V razvoj inovacij moramo **vključiti vse generacije**.

Zapisali: **Nives Ličen in Lučka Lorber**

STARIZEM, IZZIV DANAŠNJEGA DNE

Nosilec: *Ministrstvo za solidarno prihodnost*

Moderator: *Aleš Kenda, sekretar na Ministrstvu za solidarno prihodnost*

Sodelujoči v panelu:

Bojanka Genorio, upokojena direktorica Doma starejših občanov Fužine;

Marijana Kolenko, ravnateljica Osnovne šole Lava, Celje;

Mateja Kožuh Novak, upokojena ginekologinja, nekdanja predsednica ZDUS;

Luka Omladič, Državni sekretar na Ministrstvu za solidarno prihodnost;

Zvezdan Pirtošek, nevrolog, predstojnik Katedre za nevrologijo UL MF;

Simon Trussevich, Varuh dijakovih pravic in član koordinacijskega odbora Medgeneracijske koalicije Slovenija.

Spremembe v številu in deležu starejših v celotnem prebivalstvu predstavljajo več kot le suhoparne statistične podatke. Za temi podatki se skrivajo velike družbene spremembe. Ena od prvovrstnih sprememb, ki je pogosto spregledana, je, da lahko mladi prvič v zgodovini z veliko verjetnostjo pričakujejo, da bodo dočakali visoko starost. Zato je treba resneje razmišljati tudi o tem, kako ter v kakšnem družbenem in fizičnem okolju se bodo starejši ter tudi druge generacije v prihodnosti starali; ne pozabimo, staranje je vseživljenjski proces.

Globoke družbene spremembe kot posledice dolgoživosti predstavljajo izzive, ki zahtevajo nov pogled na starost in na staranje. Potrebujemo nov zemljevid, po katerem se bomo gibal oz. se bomo starali. Ne bo več dovolj, niti ne bomo zadovoljni, če bomo zgolj dočakali visoko starost, ne glede na zdravstveno stanje. Enako pomembno bo, kako bo družba gledala na starost in na starejše in kakšen odnos do starejših bodo imele mlajše generacije.

Za zahodno civilizacijo velja, da ljudje živijo in se starajo z negativnimi prepričanji in predstavami o starosti in starejših. To je gotovo tudi posledica tega, da v preteklosti ljudem o staranju in starosti ni bilo treba veliko razmišljati. Življenja

so namreč skozi zgodovino bila prekratka, da bi bilo treba posebej razmišljati o izzivih, ki so maloštevilne starejše čakali v prihodnosti. Za starejše člane je v večini primerov bilo poskrbljeno v okviru večgeneracijskih družin.

Posledica današnjega površnega pogleda na starost se kaže tudi tako, da druge generacije v starejših pretežno vidijo krhke, pozabljive in dementne ljudi, v starosti pa vidijo obdobje progresivnega upada posameznih življenjskih funkcij. Pozitivni vidiki starosti, kot da ne obstajajo.

Zaradi sprememb v družbi, ko struktura prebivalstva nima več oblike piramide, ko se tudi sedanja oblika ‚kebaba‘ ponekod pretvarja v zametke na glavo obrnjene piramide, se moramo začeti starati drugače in tudi na starost moramo začeti gledati drugače. Potrebujemo več znanja o tem, kakšna je dejansko starost in kakšne so razvojne možnosti ljudi v starosti. Starost si moramo predstavljati takšno, kot dejansko je: obdobje v življenju, ki je enakovredno drugim obdobjem, s svojimi prednostmi in slabostmi. Starosti tudi ne smemo pojmovati kot nekaj, kar se nam bo zgodilo nekoč v prihodnosti in na kar danes ne moremo vplivati. Zavedati se moramo, da sta staranje in starost nekaj, kar lahko ‚gnetemo‘, spreminjamo, kar lahko upočasnimo ali celo zamaknemo, na žalost pa lahko ta proces z nespametnim ravnanjem tudi pospešimo.

Eden ključnih ciljev v dolgoživi družbi je prizadevanje za družbo, ki bo prijazna in spoštljiva do ljudi vseh starosti. Na drugi strani pa prav **starizem** predstavlja velik izziv za današnjo družbo in za družbo prihodnosti. Znane so škodljive posledice starizma na zdravje in dobro počutje ljudi, na gospodarstvo in na kohezijo družbe.

Starizem se začne že v mladosti, ko so otroci izpostavljeni negativnim stereotipom in predsodkom in jih kmalu ponotranjijo. Stereotipi ostajajo v ljudeh vse življenje. Ljudje nato uporabljajo te stereotipe kot podlago za sklepe, ki vodijo njihova čustva in obnašanje do ljudi drugačnih starosti ter tudi proti samim sebi.

Kaj pravzaprav je starizem? Starizem sestavljajo stereotipi (kako mislimo), predsodki (kako čutimo) in diskriminacija (kako delujemo) do neke skupine ljudi na podlagi njihove starosti. Ob tem se vsem članom te starostne skupine pripisujejo enake negativne lastnosti, npr. vsi starejši so pozabljivi, vsi starejši so slabi vozniki, vsi starejši bodo potrebovali dolgotrajno oskrbo. Starizem je prisoten vsepovsod. Večina ga ima tako ponotranjenega, da se ga ne zaveda, ga ne vidi in se zato proti njemu niti ne bojuje. Ker starizem tudi kot družba pogosto spregledamo, se z njim premalo ukvarjamo.

Spopadanje s starizmom je tesno povezano s spremembo odnosa do staranja in starosti, kar pa je dolgotrajen proces. Sodobni pristopi na tem področju

poudarjajo odgovornost vsakega deležnika v družbi: od posameznika, vladnih služb pa do civilne družbe. Kot odlično rešitev Svetovna zdravstvena organizacija priporoča medgeneracijske aktivnosti, v katerih sodelujejo ljudje različnih starosti. Pri tovrstnih dejavnostih se namreč posamezniki prenehajo deliti na mi in vi, ampak začnejo sodelovati. Tudi deljenje na posamezne starostne skupine, ko se na starejše gleda kot na drugo kasto, je ena od značilnosti starizma.

Zaradi teh izzivov in njihovega presejanja je **Ministrstvo za solidarno prihodnost** organiziralo okroglo mizo, na kateri so predstavniki iz različnih okolij in različnih starostnih skupin predstavili svoje izkušnje s starizmom ter vizije presejanja tega pojava.

Državni sekretar na MSP **Luka Omladič** je v uvodu dejal, da je vse bolj jasno, da potrebujemo poseben resor za starejše in da ima to vlogo trenutno Direktorat za starejše, dolgotrajno oskrbo in deinstitucionalizacijo. Na Ministrstvu za solidarno prihodnost se zavedamo potrebe po spreminjanju pogledov na starejše in na staranje.

Nato se je navezal na Zakon o dolgotrajni oskrbi, s katerim med drugim tudi dokazujemo, da starost ni bolezen, ki bi jo bilo treba zdraviti. Nasprotno, sistem dolgotrajne oskrbe, ki se postopoma uveljavlja, temelji na opolnomočenju uporabnikov, na zagotavljanju podaljševanja samostojnosti in samooskrbnosti ljudi, ki so deležni te oskrbe.

Luka Omladič je opozoril tudi na dva vidika starizma, in sicer na vidik kršenja človekovih pravic in na paternalistično stran starizma, ko lahko predvsem starejšim in tudi mlajšim, v imenu njihovih 'koristi', vzamemo pravico do odločanja, do avtonomije in svobode.

Mateja Kožuh Novak je menila, da so mladi včasih bili bolj odvisni od starejših. Opozorila je, da moramo biti pozorni na vse vidike starizma, saj tako kot mlajše generacije gledajo na starejše, lahko tudi starejši gledajo na mlajše. Spomnila je, da od približno 30 % prebivalstva Slovenije, ki je starejše od 60 let, le malo med njimi potrebuje pomoč. Kljub temu pa se na starejše gleda kot na ljudi z enakimi potrebami, željami in težavami, dejansko pa so starejši zelo heterogena populacija. Starizem postaja vse bolj prepoznaven tudi zato, ker so starejši vse bolj ozaveščeni. Predlagala je, da organizatorji okroglih miz na temo staranja vabijo ne samo strokovnjake, ampak tudi običajne ljudi z vsakodnevnimi težavami in izzivi.

Simon Trusseвич je poudaril vlogo primarnega družinskega domačega okolja. Glede na njegove življenjske izkušnje tudi v drugih delih Evrope opaža spoštljivejši odnos do starejših v državah vzhodne Evrope. Iskati moramo

stične točke med mladimi in starejšimi. Teh stičnih točk je nedvomno več, kot je morda videti na prvi pogled. Glede na njegove izkušnje s starejšimi ljudmi in uporabo sodobnih tehnologij pa je podal nasvet starejšim: naj na prvo žogo ne zavračajo novosti.

Marijana Kolenko opaža, da smo spregledali odnose, in meni, da je najpomembnejši odnos mladih ljudi s svojimi starši in razširjeno družino. Čeprav kurikulumi posebej ne predvidevajo medgeneracijskih aktivnosti, pa lahko učitelji znotraj drugih vsebin kljub temu poudarjajo medgeneracijsko tematiko.

Starejši in obdobje starosti je drugim generacijam, še posebej mladim, zelo imaginarno. Na Osnovni šoli Lava v Celju že vrsto let otrokom sistematično krepijo socialne in državljanske kompetence. Večkrat na leto pripravijo akcije, ko otroci nesejo starejšim pakete s slaščicami, ki so jih sami spekli v šoli. Na tak način razvijajo občutke in empatijo pri otrocih. Otroci tako tudi spoznavajo, da niso vsi starejši enaki in da vsi skupaj tvorimo družbo.

Bojanka Genorio je poudarila, da se tudi v domu starejših na svoje stanovalce, torej starejše ljudi, lahko gleda enako spoštljivo kot na ljudi drugih starosti. Odhod v dom praviloma predstavlja veliko stisko za nekoga, ki zapušča domače ognjišče. Noben dom kot institucija ne more popolnoma nadomestiti domačega ognjišča, kjer ostajajo spomini. Ko je gospa Genorio še delovala v domu starejših, je želela ustvariti čim bolj domače okolje. V domu so se izogibali terminologiji in oblačilom, ki bi spominjala na bolnišnice. Stanovalci so bili stanovalci in ne varovanci ali oskrbovanci. Predvsem pa je bil dom povezan s četrtno skupnostjo in osnovno šolo. Ko so dom odpirali navzven, so potencialnim uporabnikom doma tako zmanjšali strahove pred morebitnim odhodom v dom.

Zvezdan Pirtošek je v zvezi s starizmom dejal, da če se želimo boriti proti -izmu, jih moramo poznati. Vprašal se je, ali naj pri stereotipih, predsodkih in diskriminaciji iščemo izvor le v družini in kulturnem okolju ali so v ospredju tudi biološki vzroki.

Po mnenju gospoda Pirtoška stereotipi niso nujno zgolj nekaj negativnega, lahko so tudi pozitivni, če nam v življenju pomagajo klasificirati stvari. Če pa negativen stereotip preraste v predsodek in se preseli v globlji del možganov, pa lahko postane nevaren. Predsodek pomeni negativno stališče do nekoga. Starostne stereotipe lahko odpravimo, če sodelujemo z ljudmi različnih starosti. Predsodki imajo tudi biološko osnovo.

Starizem je zagotovo bolj fenomen zadnjega stoletja. V paleolitikumu in antiki, ko je bilo starejših ljudi manj, so starejši bili pomembnejši, saj so tradicije, vrednote

in znanja ustno prenašali iz roda v rod.

Če že od mladosti razmišljamo, da bomo umrli s starostnimi nevrovegetativnimi boleznimi, je to tako, kot da bi človek izzival bolezni. Največji staristi so ljudje, ki so 8 do 10 let mlajši od skupine, za katero sami sodijo, da je stara. Pri starizmu postajamo vse bolj žrtev kulta mladosti, strahu pred staranjem in smrtjo.

Gospod Pirtošek je omenil tudi starizem v zdravstvu, ki sicer ne pomeni, da bi se zavračalo ali sovražilo starejše bolnike. So pa zdravniki lahko tudi v dvomih:

- ali začeti kompleksno zdravljenje ob visoki starosti bolnika;
- ali pa si ne glede na okoliščine prizadevati za intenzivno zdravljenje starejšega bolnika, čeprav je morda le malo možnosti za pozitiven izid, se pa s takim zdravljenjem poveča odvečno trpljenje starejše osebe.

VIZIJA PRESEGANJA STARIZMA

Na okrogli mizi so bile poudarjene naslednje vizije glede preseganja starizma:

- nadgradnja šolskih kurikulumov, ki bi poudarjali pomen medgeneracijskih aktivnosti in sožitja generacij;
- spodbujanje medgeneracijskih stikov otrok in starejših v okviru družine oziroma s ‚posvojitvijo‘ starejše osebe pri otrocih, ki nimajo starih staršev;
- pogumnejše odpiranje tem starizma;
- tudi s sodelovanjem na področju bivanja, ko bi starejši večje stanovanje ali hišo delili z mladimi v zameno za pomoč, bi lahko pripomogli k odpravljanju predsodkov do starejših in mlajših;
- poudarjena je bila velika vloga medijev, ki lahko vplivajo na javno mnenje do staranja in do starejših tako v pozitivni kot v negativni smeri;
- enakovredno sistemskim ukrepom od zgoraj navzdol namenimo pozornost tudi različnim aktivnostim v obratni smeri – od spodaj navzgor;
- razvijati in spodbujati je treba empatijo, sposobnost stopiti v čustva in razpoloženje nekoga drugega;
- tudi v domovih za starejše morajo biti stanovalci domov tisti, ki soustvarjajo življenje, domovi pa morajo biti odprti navzven, v lokalno okolje. To je zmagovita kombinacija tako za stanovalce doma kot za ljudi v lokalnem okolju.

MEDVRSTNIŠKO NASILJE IN SOVRAŽNI GOVOR NA SPLETU – POGOVOR Z BABICAMI IN DEDKI

Nosilec: *Ministrstvo za digitalno preobrazbo*

Moderator: *Mojca Štruc, vodja Sektorja za digitalno vključenost na Direktoratu za digitalno družbo*

Sodelujoči v panelu:

Gorazd Garafol, predavatelj koordinator programov Simbioza;

Zdenka Jan, predsednica ZDUS;

Hana Kolendo, Dijaška organizacija Slovenije;

Marko Puschner, Fakulteta za družbene vede;

Vladimira Tisnikar, mobilna herojka.

Ozaveščanje, izobraževanje in regulacija težko sledijo hitremu tehnološkemu razvoju. Prav zato je v današnjem času bolj kot kadarkoli pomembno ozaveščati (predvsem) mlade o varnem in odgovornem vedenju na spletu, kako zaščititi sebe in druge, kako se odzvati v primerih spletnega nasilja ter kako vzpostavljati in ohranjati zdrave odnose na spletu. Poleg ozaveščanja otrok in mladostnikov je pomembno tudi ozaveščanje staršev, skrbnikov, starih staršev in učiteljev.

V strokovnem delu letošnjega Festivala za tretje življenjsko obdobje je **Ministrstvo za digitalno preobrazbo** pripravilo okroglo mizo na temo medvrstniškega nasilja in sovražnega govora na spletu, ki je ena ključnih težav sodobne digitalne družbe.

Na okrogli mizi z naslovom Medvrstniško nasilje in sovražni govor na spletu – pogovor z babicami in dedki so sodelovali **Gorazd Garafol** iz **Simbioze Genesis**, socialnega podjetja, **Hana Kolendo** iz **Dijaške organizacije Slovenije**, **Marko Puschner** iz **Fakultete za družbene vede (Safe.si)**, **Zdenka Jan** iz **Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS)** in **Vladimira Tisnikar**, udeleženka **Mobilnih herojev**. Slednja se je za krepitev digitalnih spretnosti odločila predvsem iz radovednosti. »Pridobljeno znanje mi zelo koristi v vsakodnevnem življenju, kljub temu pa vem, da se ne smem ustaviti. Tako kot se razvija digitalni svet, se moramo tudi sami nenehno učiti in razvijati,« je dejala. Povedala je,

da se je tudi sama že srečala z medvrstniškim nasiljem na spletu. »Žaljenje se razrašča v takšnih razsežnostih, da se človek res vpraša, kam smo zašli kot družba.«

Marko Puschner iz Safe.si je povedal, da odstotek spletnega nasilja narašča ter da se pojavljajo tudi nove oblike neželenega vedenja. Med najpogostejše oblike spletnega nasilja sodita žaljenje in izključevanje, pojavljajo se tudi nadlegovanja, lažni profili in druge oblike vedenja, ki posameznike potiska v stisko. »Babice in dedki imate tukaj zelo pomembno vlogo. Otroci in mladi se bodo prej zaupali vam kot staršem, ki vendarle imajo bolj vzgojno vlogo. Vaša je drugačna. V tej luči je pomembno, da se z vnuki pogovarjate in si vzamete čas zanje. Vsi poznamo mobilne telefone. Naj vas ne skrbi, da niste tako spretni kot mladi – naj vam pokažejo, kako delujejo aplikacije. Tako se boste hkrati naučili in imeli priložnost spoznati, kaj se jim dogaja. Če boste opazili nekaj nenavadnega, jih opozorite. Vi ste tisti, ki znate razmišljati kritičneje kot mladi, in pri tem ste jim lahko v veliko oporo,« je dejal.

Gorazd Garafol je opozoril na pomen izobraževanja in zbrane povabil na brezplačna usposabljanja za krepitev digitalnih kompetenc, ki jih financira Ministrstvo za digitalno preobrazbo, **Zdenka Jan** pa je poudarila ključno vlogo lastnega zgleda ter pravočasno ukrepanje tudi s pomočjo pristojnih organov.

»Predlagam, da se starostni pogoj za uporabo družbenih omrežij dvigne na 15 let. Starše, stare starše in celotno družbo prosim, da se pogovarjamo o teh vsebinah ter da smo drug drugemu opora pri spoštovanju pravil in pozitivnih vrednot,« pa je bila konkretna dijakinja **Hana Kolendo**.

Okroglo mizo je otvorila in moderirala Mojca Štruc, vršilka dolžnosti generalnega direktorja Direktorata za digitalno družbo na Ministrstvu za digitalno preobrazbo, ki je ob koncu poudarila, da **digitalna orodja niso pametna sama po sebi, »zato je toliko pomembneje, da ravnamo pametno njihovi uporabniki.«**

STRATEŠKI PARTNERJI IN PODPORNIKI FESTIVALA

FESTIVAL SOORGANIZIRAJO



PROEVENT



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA SOLIDARNO PRIHODNOST

STRATEŠKI PARTNERJI FESTIVALA



Mestna občina
Ljubljana



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DIGITALNO PREOBRAZBO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO,
TURIZEM IN ŠPORT



STO
SLOVENSKA
TURISTIČNA
ORGANIZACIJA



SLOVENSKO
ROKODELSTVO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KULTURO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA INFRASTRUKTURO



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KOHEZIJO
IN REGIONALNI RAZVOJ



Sofinancira
Evropska unija



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OBRAMBO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA PRAVOSODJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZUNANJE
IN EVROPSKE ZADEVE



REPUBLIKA SLOVENIJA
URAD VLADE RS ZA SLOVENCE V ZAMEJSTVU IN PO SVETU



cankarjev dom



Srebrna nit
zdravljenje
za dostojno starost



PARTNERJI FESTIVALA



JAVNO PODJETJE
LJUBLJANSKA
PARKIRIŠČA
IN TRGINE



Lekarna
Ljubljana



NLB



SPONZOR
KAVARNE

SPONZOR
KAVE

SPONZOR
UDOBJA

SPONZOR
VODE

PODPORNIK DOBRODELNE
AKCIJE Z RAČUNALNIKI



espré
- CAFFÈ ITALIANO -



DUH ČASA
DRUŠTVO ZA TRANSPARENTNOST

MEDIJSKI SPONZORJI

