

IZ MEDGENERACIJSKIH PROGRAMOV

DELO INŠTITUTA ANTONA TRSTENJAKA ZA GERONTOLOGIJO IN MEDGENERACIJSKO SOŽITJE V LETU 2013

Na Inštitutu stalno izvajamo dejavnosti na področjih gerontologije in medgeneracijskega sožitja, psihologije, logoterapije in antropohigiene ter omam in zasvojenosti. V tem poročilu bomo na kratko prikazali delo v preteklem letu na našem najobsežnejšem področju delovanja – gerontologije in medgeneracijskega sožitja.

Vsako četrtno smo izdali redno številko edine slovenske znanstvene in strokovne revije za področje staranja in medgeneracijskega sožitja **Kakovostna starost** v nakladi 500 izvodov. V letu 2013 je izšel njen 16. letnik na skupno 344 straneh. Revija je interdisciplinarno odprta za strokovnjake vseh področij, ki osvetljujejo staranje in sožitje generacij (socialna in zdravstvena gerontologija, socialno delo, ekonomija, sociologija, filozofija, psihologija, teologija, pravo, andragogika, etnologija, arheologija, arhitektura in druge). Posebno poslanstvo revije je sistematično prinašanje svetovnih gerontoloških in medgeneracijskih spoznanj v slovenski prostor v obliki daljših strokovnih prikazov, krajših drobcev in najavljanja dogodkov, čemur smo dali največji poudarek tudi v letu 2013.

Gerontološko znanje širimo tudi s **spletno stranjo Inštituta**. Na njej so dostopni povzetki vseh znanstvenih člankov iz revije (nekateri pa v celoti), objavljeni prikazi in drobci iz gerontološko-medgeneracijske literature, gerontološki dogodki, poročila s simpozijev, festivalov in delavnic ter gerontološko izrazje, kar pripomore k dostopnosti in širitvi spoznanj. Tudi v letu 2013 smo spletno stran nadgradili. Gerontološka

spoznanja smo objavljali tudi v več drugih domačih in tujih revijah in knjigah tako na znanstveni in strokovni kakor na poljudni ravni.

Skozi vse leto smo imeli številna javna predavanja in okrogle mize po raznih krajih Slovenije, aktivno pa smo sodelovali s tremi prispevki na **20. IAGG Svetovnem gerontološko geriatričnem kongresu**, ki se je odvijal v Seulu od 23. do 27. junija 2013; to je največji svetovni znanstveni dogodek s tega področja, ki poteka vsaka štiri leta. O dogajanju na njem in o naših prispevkih na kongresu, obširneje poročamo prav v tej številki, zato tukaj omenjamo le naslove prispevkov. Prvi referat je nosil naslov *Računalniška (ne) pismenost starejših prebivalcev Slovenije*. Naslov drugega referata je bil *Potencial socialnega gradienta pri obvladovanju kroničnih nenalezljivih bolezni*; v njem smo predstavili rezultate raziskave, ki smo jo s tega področja zaključili v letu 2012 in nova spoznanja, ki smo jih pridobili pri nadaljevanju dela na teh vsebinah. Tretji prispevek se je nanašal na svojce, ki oskrbujejo onemogle družinske člane – *Model družinske oskrbe ob visoki stopnji zaposlenosti žensk v Sloveniji*. Naši referati so bili med udeleženci kongresa zelo dobro sprejeti. To nam daje potrditev, da se na Inštitutu z raziskovalnim delom in z razvojem programov za kakovostno staranje ustrezno odzivamo na izzive, ki jih s seboj prinaša staranje prebivalstva.

Starosti prijazna mesta (*Age-friendly cities*) so mednarodni program Svetovne zdravstvene organizacije, ki skuša mestom pomagati, da se pripravijo na dva globalna demografska trenda, to sta naglo staranje prebivalstva in širjenje urbanizacije. V programu je identificiranih osem področij, ki vplivajo na zdravo in kvalitetno življenje starejših ljudi: stavbne in izvenstavbne površine, prevoz, bivališča, družabno življenje, spoštovanje

in vključevanje v družbo, družbeno angažiranje in zaposlitev, občejanje in obveščanje ter storitve skupnosti in zdravstvenih služb. Mesta, ki se želijo vključiti v globalno mrežo Starosti prijaznih mest, se morajo zavezati, da bodo kontinuirano sledila programu Starosti prijaznih mest in svoj razvoj načrtovala tako, da bodo postajala čim bolj prijazna starim ljudem. Slovenskim mestom pri tem pomaga Inštitut Antona Trstenjaka, ki je nacionalni koordinator slovenske mreže Starosti prijaznih mest in občin (SMSPM) ter njene vključenosti v svetovno mrežo. Nas podlagi novih evropskih smernic tega globalnega programa smo oblikovali okvirni program in pravila delovanja slovenske mreže in opravljali vse naloge za vključene občine in mesta. Ob koncu leta 2013 je vključenih 13 slovenskih mest in občin, nekaj se jih pripravlja na vključitev.

Nadaljevali smo z obdelovanjem podatkov naše reprezentativne raziskave o potrebah, zmožnostih in stališčih prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 let in več. Nekatere izsledke smo objavljali v reviji *Kakovostna starost* in na spletni strani. Konec leta 2013 pa je izšla znanstvena monografija z naslovom *Staranje v Sloveniji*, ki prinaša raziskovalna spoznanja o petindvajsetih temah staranja in medgeneracijskega sožitja na 600 stranh. Štirinajst avtorjev, po starosti iz vseh generacij, je v luči tujih in domačih spoznanj obdelovalo podatke velike reprezentativne terenske raziskave *Potrebe, zmožnosti in stališča prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 let in več*. Iz obilja kakovostnih podatkov so izbrali teme, ki osvetljujejo vprašanja o *aktivnem in zdravem, dostojanstvenem, informacijsko, kulturno in duhovno poglobljenem staranju v luči medgeneracijskega sožitja*. Ob branju rokopisa sta sociolog, akademik prof. dr. Zdravko Mlinar, ter ekonomist, nekdanji minister, prof. dr. Vlado Dimovski, napisala svoje tehtne razmisleke, ki vsebinsko dopolnjujejo monografijo.

Kaj lahko nudi branje te knjige slovenskemu politiku ali uslužbencu državne ali občinske

uprave? Pristne informacije o tem, kaj 750.000 prebivalcev Slovenije, ki so stari nad 50 let, potrebuje za svoje staranje, kaj sami zmorejo na tem področju in kaj hočejo. Pa tudi široko sodobno znanje o staranju in sožitju generacij. Slovenske politike in javno upravo namreč čaka pereča naloga oblikovati nacionalni sistem dolgotrajne oskrbe, ki bo odgovarjal potrebam in zmožnostim. Čaka jih smiselno odzivanje na probleme demografske krize. Najprej pa jih čaka naloga, ki je pogoj za navedeni dve: povezati socialni, zdravstveni, prostorsko-infrastrukturni in vzgojno-izobraževalni politični in upravni resor v enovito odločanje in delovanje. Staranje in sožitje sta namreč prezahtevni nalogi, da bi jih zmogel reševati vsak posamezni resor, in preveč pomembni, da bi jih smeli prepustiti le kateremu od njih. Pogoj za smiselno politično in upravno vodenje državne in krajevnih skupnosti pa so stvarni podatki o potrebah, zmožnostih in stališčih ljudi.

Kaj nudi knjiga znanostim in strokam, zlasti socialnim, zdravstvenim, prostorsko-infrastrukturnim, informacijsko-kulturnim in vzgojno-izobraževalnim, ki so najbolj povezane s staranjem in sožitjem ljudi? In ustanovam, ki delajo na teh področjih? Nove raziskovalne podatke in spoznanja, ki nagovarjajo k premiku iz delnih k celostni gerontologiji in k celostni obravnavi človeka v njegovem vseživljenjskem poteku. Gerontologija je danes pespektivno področje mnogih ved, toda le v partnerskem interdisciplinarnem sodelovanju vseh.

Knjiga daje nova znanja in inspiracije tudi civilni družbi nevladnih organizacij. Te so družbeni amortizer in nepogrešljiv partner politiki, upravi, znanostim in strokam pri delu na področju staranja in sožitja.

Nenazadnje je knjiga namenjena vsem ljudem, ki bi se radi zavestno usmerjali v sožitje s svojo in drugimi generacijami ter v lastno kakovostno starost. Avtorji knjige so imeli pri pisanju pred očmi vzor Antona Trstenjaka, ki je znanstvena spoznanja podajal za vsakogar v razumljivi in lepi slovenščini. Naj bo ta znanstvena

monografija tudi v njegov spomin ob 20-letnici Inštituta Antona Trstenjaka. In v spoštljiv spomin pionirju slovenske gerontologije, Bojanu Accettu, ki je četrto stoletja pred drugimi dojel pomen te vede za družbeni razvoj ter kot zdravnik, raziskovalec, pedagog in praktik delal v interdisciplinarni povezanosti z družboslovci in arhitekti.

Naloga, ki se ji na Inštitutu veliko posvečamo na temelju raziskovalnih podatkov in našega preventivnega znanja, je načrtovanje, priprava in implementacija potrebnih in cenovno ugodnih preventivnih programov za zdravo in aktivno staranje ter za solidarno sožitje generacij. Taki programi praviloma slonijo na prostovoljskem delu ljudi, ki svoje strokovne in življenjske izkušnje nadgradijo po metodi socialnega učenja z novim znanjem in veščinami in ga potem kompetentno širijo v svoje okolje ter tako izvajajo družbeno koristno delo. Izviren tovrstni program Inštituta je **socialna mreža programov za kakovostno staranje in sožitje med generacijami**, ki jo praktično uvajamo že več kot dve desetletji po Sloveniji – to je naš najstarejši in najbolj razvejan program. Sofinancirajo ga MDDSZ in občine ali ustanove, kjer te programe izvajamo. Z njimi ozaveščamo ljudi v občini, krajevni ali drugi skupnosti ali v ustanovi za stare ljudi o kakovostnem, zdravem in aktivnem staranju ter o solidarnem sožitju med generacijami, usposabljam posameznike in skupine za učinkovito uresničevanje teh nalog na principu samopomoči in krajevnih samoorganizacij. Glavni namen mreže je preprečevanje socialne izključenosti starejših in krepitev medgeneracijske solidarnosti. Mreža obsega nad dvajset med seboj povezanih programov, ki so razporejeni v štiri vsebinske sklope. V nadaljevanju prikazujemo nekatere zanimive rezultate tega programa v preteklem letu.

Do junija 2013 je 20 dijakov usposobilo 20 starejših ljudi za delo z računalnikom, jeseni pa smo začeli z novo skupino 22 novih parov – starejših ljudi in dijakov-prostovoljcev. Zelo dobro so bili obiskovani tečaji za družinske člane, ki doma oskrbujejo svojce – na njih smo usposobili

blizu 100 udeležencev. Evalvacije kažejo, da so z vsebinami tečaja in z obliko dela zelo zadovoljni in da so njihova pričakovanja izpolnjena. Za tovrstne tečaje se zanimanje zelo povečuje, kar kaže na to, da so potrebe svojcev po znanju in veščinah za boljše oskrbovanje velike. Posebno pozornost zasluži širiteljski program za preprečevanje padcev v starosti. Do konca leta 2013 smo usposobili 24 novih prostovoljskih širiteljev – voditeljev programa za preprečevanje padcev v starosti, ki so uspešno ustanovili in vodili na terenu skupine starejših za preprečevanje padcev. Izobraževanje za družabnike s starim človekom smo prenovili ter ga dopolnili tako, da je večji poudarek na njihovi vključenosti v medgeneracijske in intervizijske skupine. Novih voditeljev skupin smo izobrazili 38. Tudi v preteklem letu smo skrbeli za večletne prostovoljce. Za ljubljanske prostovoljce smo skupaj z ljubljanskim medgeneracijskim društvom izdali 6 številčk biltena *Prostovoljec*. Za medgeneracijske prostovoljce, vključene v krajevna društva, pa smo v novembru na Pokljuki organizirali osvežitveni tečaj, ki se ga je udeležilo 34 prostovoljcev. Po evalvacijah sodeč so prostovoljci dobro napolnili svoje »baterije« za plemenito in v teh kriznih časih še posebej koristno delo. Nekonrolirano pitje alkohola ter druge omame substance ali zasvojenosti, zmanjšujejo možnosti aktivnega staranja, zato je na tem področju potrebna preventiva. Za MZ smo v manjšem obsegu nadaljevali s programom za trezno in zdravo staranje. V okviru Mreže medgeneracijskih programov smo v letu 2013 začeli izvajati ta program v skupinah za kakovostno staranje. Podobno poteka tudi širiteljski program za kakovostno staranje ob povišanem krvnem tlaku.

V letu 2013 se je Inštitut maksimalno preusmerjal iz pretežno javnega financiranja s strani države na projektno in tržno preživetje. Z vidika vsebinskega dela in razvoja pa lahko ocenimo delovanje Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje v tem letu kot zelo uspešno. Zavzetost in dobro medsebojno

sodelovanje zaposlenih sta pripomogla, da smo ob ekipi šestih redno zaposlenih dosegli zavidljive rezultate.

Ksenija Ramovš,
direktorica Inštituta Antona Trstenjaka
za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

13. FESTIVAL ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Cankarjev dom, Ljubljana, 1. do 3. oktober 2013

Prvi dan festivala se je tradicionalno pričel s slavnostnim odprtjem. Program je povezoval Boštjan Romih. Udeležence na svečanosti sta pozdravila Zoran Janković, župan Mestne občine Ljubljana, in dr. Mateja Kožuh Novak, predsednica Zveze društev upokoјencev Slovenije. Osrednji in častni govor je pripravila dr. Anja Kopač Mrak, ministrica za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, video nagovor pa je pripravil evropski komisar László Andor, član Evropske komisije, pristojen za zaposlovanje, socialne zadeve in vključevanje. Otvoritvene slovesnosti se je udeležil tudi predsednik Republike Slovenije Borut Pahor. Slovesnosti so se udeležili tudi številni ugledni domači in tuji gostje, med njimi tudi varuhinja človekovih pravic Vlasta Nussdorfer, minister za obrambo Roman Jakič, državnozborni poslanci, predstavniki nevladnih organizacij in člani diplomatskega zbora. Za prijetno glasbo sta poskrbela Pihalni orkester Konservatorija za glasbo in balet Ljubljana in Orkester ljubljanskih veteranov pod taktirko dirigenta, prof. Andreja Zupana. Na odru se je zvrstilo tudi več solistov, med drugim Lado Leskovar in Tina Drole, za smeh pa je poskrbel Andrej Rozman – Roza.

Prvi je udeležence nagovoril Zoran Janković, ki je opozoril na probleme starajočega se prebivalstva in potrebne spremembe in ukrepe v prihodnosti. Poudaril je, da se z nižanjem pokojnin ne da rešiti finančne krize.

Bučen aplavz je požela dr. Mateja Kožuh Novak. Ta je spregovorila o gojenju medgeneracijske

solidarnosti in sodelovanju. Poudarila je, da je v tem težkem času potrebno imeti še večji posluh za stiske tistih, ki pomoč najbolj potrebujejo. Dejala je, da je naloga starejših med drugim to, da stojijo ob strani svojim otrokom in vnukom. Pravi: *»Naši otroci nas potrebujejo. Pomagajmo jim prebroditi krizo brezposelnosti. Prosim vas, da pomagamo drug drugemu, da pokažemo mladim rodovom, to kar smo mi gojili petdeset let, da znamo sodelovati med sabo, da imamo občutek za človeške stiske in da bomo pomagali tistim, ki so se znašli na dnu.«* Nagovorila je prisotne ministre, katere je opozorila, da je v odločitvah še vedno premalo modrosti in sodelovanja, saj se reševanja krize lotevajo posamezni resorji brez dialoga z drugimi. Tu se je navezala na besede mladega ekonomista in jasno izrazila nestrinjanje z njim. Pravi: *»Svet ne stoji samo na sposobnih, svet stoji na vseh nas. Velja prisluhniti starejšim, saj je bilo v zadnjih dvajsetih letih premalo modrih odločitev«.* Župana mestne občine Ljubljana je pohvalila za dosedanje ukrepe na področju kakovostnega staranja, ob tej priložnosti pa ga je opozorila, da še vedno ni poskrbljeno za starostnike, ki jih je bolezen priklenila na domačo posteljo in starostnike z najnižjimi mesečnimi dohodki. Svoj govor je dr. Kožuh Novak zaključila z apelom po boljši organiziranosti služb in dostopnosti pomoči in storitev tudi tem starostnikom.

Dr. Anja Kopač Mrak je poudarila moč skrupnosti, še posebej v času krize. Po njenih besedah *»moramo pomagati drug drugemu, da bomo lahko iz krize prišli močnejši«.* Velikega pomena je tudi sodelovanje med generacijami. Dejala je, da s staranjem prebivalstva starejši postajajo vse pomembnejši del družbe, s tem pa se povečuje tudi njihova odgovornost za družbeni razvoj. Da bi krizo rešili je potrebno vzpostaviti dialog in sodelovanje drug z drugim, ne drug mimo drugega. Med drugim je povedala, da današnji čas zahteva od nas tisto, kar je bistveno za človeka. Pravi, da je *potrebno stopiti skupaj, prepoznati stisko drugega in mu pomagati. Pogosto se beseda ustavi ob tem, kaj*