

Kakovostna starost

REVIJA ZA GERONTOLOGIJO IN MEDGENERACIJSKO SOŽITJE
LETNIK 14 (2011), ŠTEVILKA 1



INŠTITUT ANTONA TRSTENJAKA

KAKOVOSTNA STAROST

letnik 14, številka 1, marec 2011

KAZALO

UVODNIK (Introductory)

- 1 Jože Ramovš

ZNANSTVENI IN STROKOVNI ČLANKI (Scientific and expert articles)

- 3 Vid Pečjak, Božidar Voljč: Nasilje nad starejšimi intelektualci in intelektualna diskriminacija
- 9 Peter Košak: Strokovna skrb za nekdanje pripadnike MORS, njihovo kakovostno staranje in medgeneracijsko sodelovanje
- 27 Sonja Illeš: Pomoč fizioterapevta pri nehotenem uhajanju urina pri starejših
- 37 Božidar Voljč: Kako zmanjšati nevarnost padcev v starosti?

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE (Review of gerontological literature)

- 41 Psihološki vidiki onesnaževanja (Martina Starc)
- 43 Ohranitev okolja – etični imperativ medgeneracijskega sožitja (Jože Ramovš)
- 46 Okoljsko prostovoljstvo koristi starejšim in družbi (Martina Starc)
- 48 Evropska Listina pravic in odgovornosti starejših, potrebnih dolgotrajne oskrbe in podpore (Klemen Jerinc)
- 51 Družinska oskrba starih dementnih ljudi (Anton Mlinar)
- 52 Iztekanje časa, sredstev in samostojnosti (Martina Starc)
- 55 Tehnološke rešitve za samostojno življenje (Martina Starc)
- 57 Teorija stikov v nedružinskih medgeneracijskih programih kot primer dopolnjevanja raziskovalnega in teoretičnega dela v praksi (Martina Starc)
- 60 Projekt: Z roko v roki (Maja Rantl)
- 63 Recepti za dolgo življenje (Slavica Valenčak)
- 65 Spregovorimo o depresiji in samomoru med starejšimi (Mojca Slana)
- 67 Zasvojenosti v starosti (Tanja Pihlar)
- 69 Proizvodi, prijazni do uporabnika - mobilnik (Tanja Pihlar)
- 71 **Drobci iz gerontološke literature** (Martina Starc, Mojca Slana, Klemen Jerinc, Tanja Pihlar)
- 78 **Gerontološki dogodki** (Mojca Slana)

GERONTOLOŠKO IZRAZJE (Glossary of gerontology terms)

- 79 Jože Ramovš: Medgeneracijsko prostovoljstvo

SIMPOZIJI, POSVETI (Symposiums, workshops)

- 83 Pravice starejših kot ogledalo družbe (Klemen Jerinc)

INTERVJU (Interview)

- 86 Staranje, ekologija in družba z vidika psihologa in pisatelja (Vid Pečjak in Martina Starc)

POROČILO (REPORT)

- 100 Ksenija Ramovš: Delo Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje v letu 2010

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

- 105 Ksenija Ramovš: V starosti zorijo vrednote: spoznanja skupine ob Bevkovem Kaplanu Martinu Čedermacu

Slika na naslovnici: dr. Vid Pečjak

Slovenija je 3. marca letos sprejela *Zakon o prostovoljstvu* in se pridružila evropskim državam, ki so po letu 1990 začele krepiti prostovoljstvo tudi s pravno pomočjo. Ob današnjem staranju prebivalstva je prostovoljstvo nenadomestljivo tudi za kakovostno staranje in krepitev medgeneracijske solidarnosti. Prostovoljstvo deluje na osnovi osebne izbire, zato odgovarja današnji miselnosti osebne svobode. Pri tem kot *nekrajevno sosodstvo in nekrvno sorodstvo* pomaga zadovoljevati temeljne socialne potrebe slehernega človeka po osebni družbi in življenjskih izkušnjah drugih ljudi, še posebej v starosti in otroštvu. Prostovoljci danes pogosto dajejo s svojo življenjsko izkušnjo otroku ali mlademu človeku spontan zgled kakovostnega ravnanja v prijetnih in hudih časih, staremu človeku pa varno človeško prisotnost, da se ne začne sesedati v črno luknjo osamljenosti, mnogokrat pa prostovoljci postorijo tudi vsakdanje dejavnosti, ki jih človek ne more sam niti nima možnosti, da bi mu jih domači ali ustrezne službe. Slovenska civilna sfera premore množične prostovoljske programe tudi na področju staranja in medgeneracijskega povezovanja: Slovenska filantropija vodi program *Sadeži družbe*, ki je nastal po duhovnem zgledu kljubovalne moči duha predsednika dr. Drnovška v njegovi hudi bolezni, Zveza društev upokojencev izvaja program *Starejši za starejše*, prostovoljsko obiskovanje starejših množično goji slovenska Karitas, Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje razvija že dve desetletji inovativne programe medgeneracijskih skupin in osebnega družabništva, ki so organizirani v številnih krajevnih medgeneracijskih društvih.

Vzemimo za primer specifično današnjo potrebo starejših ljudi, da bi se naučili rabe računalnika, in je pogledimo v luči možnosti medgeneracijskega prostovoljstva. Leta 2010 je raziskava na reprezentativnem vzorcu prebivalcev Slovenije starih 50 in več let pokazala, da 72,5% te populacije ne zna uporabljati računalnika, od teh pa se ga 21,3% želi naučiti. Več kot 100.000 slovenskih upokojencev se torej želi naučiti uporabljati računalnik. Kako to njihovo upravičeno potrebo zadovoljiti? Učni servisi s tržno ponudbo ali z denarjem EU in slovenskih razpisov računalniško opismenijo morda kak odstotek starejših. Obstaja pobuda za naglo računalniško opismenjevanje starejših po vzoru akcije *Očistimo Slovenijo v enem dnevu*. Inštitut Antona Trstenjaka je v sodelovanju z bežigrasko in nekaterimi drugimi gimnazijami v Ljubljani v preteklih petih letih pilotno razvil in preizkusil **družabništvo gimnazijcev z upokojenci ob učenju računalništva**, prevzela ga je tudi gimnazija AMS Maribor in nekateri drugi. To dobro izkušnjo smo dokumentirano prikazali v vzgojni strokovni reviji Didakta (marec 2011, str. 11-15). Med petimi pomembnimi spoznanji za uspeh tega programa je odločilnega pomena to, da vsakega vključenega upokojenca najprej usposobimo, da bolje razume mlade in osvoji nekaj veščin za komuniciranje z njimi, in prav tako vsakega vključenega dijaka, da bolje razume staranje in osvoji nekaj veščin za komuniciranje s starejšimi ob postopnem posredovanju računalniškega znanja. Ob izkušnjah s sto učnimi pari v teh letih predlagamo, da šolsko in socialno ministrstvo postavita nacionalni razvojni cilj **VSAK MLAD ČLOVEK NAJ V ČASU SREDNJE ŠOLE NAUČI ENEGA UPOKOJENCA V SVOJEM OKOLJU UPORABLJATI RAČUNALNIK**. Če bo ta program dobro pripravljen in voden, bodo v nekaj letih usposobljeni za uporabo računalnika vsi naši upokojenci, ki to želijo. Slovenija bi s tem dosegla imela vrhunski evropski uspeh pri računalniškem opismenjevanju tretje generacije, kar je prednostni cilj EU. Velik del mlade generacije bi dobil v času srednje šole dobro izkušnjo osebnega sodelovanja s starejšo generacijo in enako število starejših z mladimi – ta izkušnja v medgeneracijskem sodelovanju ni manj pomembna od prve. In tretji rezultat, ki ni manj pomemben od prvih dveh: nekaj tisoč učiteljev bi doživelo dobro izkušnjo, da je mlade, ki imajo vse podatkovno znanje na svetovnem spletu, pomembneje opremiti u učinkovitimi socialnimi veščinami sožitja in sodelovanja, kakor samo z znanjem; in izkušnjo, da je to možno doseči z igrivim enoletnim programom: **V ČASU SREDNJE ŠOLE BOM NAUČIL ENEGA UPOKOJENCA V SVOJEM OKOLJU UPORABLJATI RAČUNALNIK**.

KAKOVOSTNA STAROST *GOOD QUALITY OF OLD AGE*

Revija za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

Izdajatelj in založnik / Publisher

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

ISSN 1408 – 869X

UDK: 364.65-053.9

Uredniški odbor / Editors

dr. Jože Ramovš (urednik)
dr. Božidar Voljč (za medicinsko gerontologijo)
Martina Starc

Uredniški svet / Editorial Advisory Board

prof. dr. Vlado Dimovski (*Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta*)
dr. Simona Hvalič Touzery (*Visoka šola za zdravstveno nego Jesenice*)
prof. dr. Zinka Kolarič (*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede*)
prof. dr. Ana Krajnc (*Univerza za tretje življenjsko obdobje*)
Vida Milošević Arnold (*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo*)
prof. dr. Vid Pečjak (*psiholog in pisatelj*)
mag. Ksenija Ramovš (*Inštitut Antona Trstenjaka*)
prof. dr. Jože Ramovš (*Inštitut Antona Trstenjaka*)
dr. Božidar Voljč (*Inštitut Antona Trstenjaka*)

Mednarodni uredniški svet / International Advisory Board

prof. dr. Mladen Davidović (*Center for geriatrics, KBC Zvezdara, Beograd, Srbija*)
prof. dr. David Guttmann (*Faculty of Welfare and Health Studies, School of Social Work, University of Haifa, Izrael*)
dr. Andreas Hoff (*Oxford Institute of Ageing, VB*)
dr. Iva Holmerová (*Centre of Gerontology, Češka*)
prof. dr. Ellen L. Idler (*Institute for Health, Health Care Policy and Aging Research, Rutgers University, ZDA*)
dr. Giovanni Lamura (*National Research Centre on Ageing – INRCA, Italija*)

Pregled besedila: Polona Marc

Povzetki člankov so vključeni v naslednjih podatkovnih bazah:
Sociological Abstracts, Social Services Abstracts, Cobiss, EBSCO.

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

Tisk: Itagraf d.o.o. Ljubljana

Cena: letnik 20 €, posamezna številka 6€

Spletna stran: <http://v2.inst-antonatrstenjaka.si/tisk-kakovostna-starost-arhiv.asp>

E-pošta: info@inst-antonatrstenjaka.si

Revija Kakovostna starost v letu 2011 sofinancira Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije.

Vid Pečjak, Božidar Voljč

Nasilje nad starejšimi intelektualci in intelektualna diskriminacija

POVZETEK

V članku je predstavljen in utemeljen koncept nove oblike diskriminacije, ki se nanaša na staromrzništvo in nasilje nad starejšimi intelektualci. Dr. Vid Pečjak, psiholog in književnik, v prvem delu opiše svojo zgodbo – intelektualno diskriminacijo, ki jo je doživel, ko je bil v svojem 70. letu prisilno upokojen. Kljub želji po nadaljevanju dela in raziskovanja status upokojenca njemu in mnogim drugim znanstvenikom onemogoča uspešno kandidiranje za sredstva na razpisih ter delo v raziskovalnih timih in projektih. Če pa ga že omogoča, so za svoje delo plačani bistveno manj. V drugem delu razprava dr. Božidarja Voljča podrobneje predstavi intelektualno diskriminacijo, ki pomeni intelektualno nasilje in socialno izključitev starejših. Nedopustno je, da se starejšim intelektualcem, ki kljub letom ostajajo produktivni in ustvarjalni, preprečuje nadaljevanje dela pod enakimi pogoji kot mlajšim delavcem.

Ključne besede: intelektualna diskriminacija, intelektualno nasilje, socialna izključitev, staromrzništvo, prisilna upokožitev

AVTORJA: *Dr. Vid Pečjak, psiholog in književnik, je poučeval psihologijo na Univerzi v Ljubljani. Kot zaslužni profesor je bil leta 1999 upokojen. Objavil je čez 300 strokovnih in znanstvenih razprav in poročal na 40 domačih in mednarodnih srečanjih. Dobil je nagrado sklada Borisa Kidriča in postal ambasador znanosti. Predaval je na številnih tujih univerzah v Evropi, Ameriki, Avstraliji in Aziji (od tega 11 semestrov na univerzi na Havajih in tri semestre na univerzi v San Diegu v Kaliforniji). Uveljavil se je tudi kot pisec znanstvene fantastike. Njegova (večkrat prevedena) povest Drečček in trije Marsovčki je postala slovenska uspešnica. Njegovi zadnji izdani deli sta znanstvena monografija Človek in ekološka kriza ter znanstveno-fantastični roman Kalaklizma.*

Doc. dr. Božidar Voljč je diplomant javnega zdravstva in specialist družinske medicine. Bil je direktor zdravstvenih domov, vodil je Zavod RS za transfuzijsko medicino, katerega delovanje je povzdignil na raven kolaborativnega centra Svetovne zdravstvene organizacije (SZO). V neodvisni Sloveniji je bil minister za zdravstvo v prvi slovenski vladi, član Izvršilnega odbora SZO, na Inštitutu Antona Trstenjaka pa vodi zdravstveno gerontologijo.

ABSTRACT

Violence against older intellectuals and intellectual discrimination

The article presents and argues for the concept of a new form of discrimination pertaining to ageism and violence against older intellectuals. In the first part, Dr. Vid Pečjak, psychologist and writer describes his story – intellectual discrimination he experienced when he was forced into retirement at the age of 70. Disregarding their wish for continuation of their work and research, pensioner status prevents him and many other scientists to successfully apply

for funding and to work in research teams and projects. If they do continue their work, they are paid significantly less for the same work. In the second part Dr Božidar Voljč presents intellectual discrimination as a form of intellectual violence and social exclusion of the elderly. It is unacceptable that older intellectuals who remain productive and active despite their increasing age are prevented from continuing their work under the same conditions as younger workers.

Key words: intellectual discrimination, intellectual violence, social exclusion, ageism, forced retirement

AUTHORS: *Dr. Vid Pečjak* is a psychologist and writer who was a professor of psychology at University of Ljubljana. He was retired as a professor in 1999. He has published over 300 scientific articles and has presented his work at 40 Slovenian and international meetings. He was awarded by the Boris Kidrič foundation and became an ambassador of science. He has lectured at numerous foreign universities in Europe, America, Australia and Asia (among others 11 semesters at the university in Hawaii and 3 semesters at the university in San Diego, California). He is known also as a writer of science-fiction. His children's novel "Drežček in trije Marsovéčki" has become a Slovene bestseller. His last published works are the scientific monograph *Man and the ecological crisis* and science-fiction novel *Cataclysm*.

Dr. Božidar Voljč, M.D. is a specialist in family medicine and Public Health. He was a director of two primary health care centers in Ribnica and Kočevje and a director of The Blood Transfusion Centre of Slovenia that during his management became a collaborative centre of the World Health Organization (WHO). He was the minister of health in the first government in independent Republic of Slovenia and a member of the WHO Executive Board. He is also in charge of the Anton Trstenjak Institute's endeavors in medical gerontology.

1. NASILJE NAD STAREJŠIMI INTELEKTUALCI

Starejši znanstveniki si naberejo v svojem dolgem življenju mnogo izkušenj in znanja, ki ga stroka potrebuje. Pravi znanstveniki se šolajo vse življenje, potujejo na kongrese, predavajo, pišejo referate itd. Z upokojitvijo ne prenehajo biti znanstveniki, kar je razvidno iz življenjepisov Einsteina, Edisona, Plancka, Cricka, Freuda, Fromma, Heideggerja, Paulinga, Pavlova, Piageta, Plečnika, Sartra, Tellerja, Tesla, Watsona in mnogih drugih, ki so imeli to srečo, da so prestopili 70. leto starosti. Družba pa jih ne sprejema s hvaležnostjo in so ji odveč, čeprav bi ji lahko še veliko darovali. Težje dobijo zaposlitev, onemogoča se jim raziskovalno delo, ne sprejema se njihovih projektov, odreka se jim potovanja na kongrese (razen največjim med največjimi, kot so Einstein ali kaki drugi znanstveniki njegove veličine, ki pa ga v Sloveniji nimamo). Vse to predstavlja nasilje nad njimi in njihovimi kapacitetami. V drugačnih razmerah bi lahko odkrili še mnogo novega. To je tudi diskriminacija v primerjavi z mlajšimi sopotniki, ki niso nič boljši in nič slabši od njih.

Opisal bom le svoj primer (poznam pa veliko znanstvenikov s podobnimi izkušnjami). Leto 1998 je bilo v strokovnem smislu najplodovitejše v mojem življenju. Imel sem 69 let in z vseh koncev sveta so me vabili na predavanja in obiske, na univerzi Monash v

Avstraliji bi me celo trajno zaposlili. Tega leta sem poletni semester predaval na Kalifornijski državni univerzi v San Diegu, izdal sem novo knjigo *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*, objavil več razprav, na kongresu v San Franciscu pa sem vodil simpozij, ki sem ga sam organiziral. Ko sem se vrnil v domovino, me je čakala odločba o prenehanju službe in upokojitvi. Z vrha svojih dosežkov sem telebnil naravnost na dno. To je bil zame hud udarec. Na fakulteti so trdili, da to zahteva ministrstvo za znanost. Noben protest ni pomagal. Ker si prestar, moraš zapustiti univerzo, je bil odgovor. Napisal sem pismo raznim osebam, ki se ukvarjajo z akademskim delom, rektorju, poslancem, nekaterim akademikom, a vse je bil samo bob ob steno. Poiskal sem nekaj privatnih delodajalcev, začel honorarno predavati na Visoki šoli za vizualne umetnosti, znanstveno pa sodelovati s šolo mladih talentov zavoda Bistrič v Zagrebu, kjer je izšla tudi moja soavtorska knjiga *Može i drukčije*.

Posvetil sem se ustvarjalnosti, s katero se ukvarjam že 20 let. Želel sem sestaviti serijo nalog, ki bi pri otroku spodbujale ustvarjalnost, skupaj 365 nalog, za vsak dan v letu eno. Veroval sem, kot še danes mislim, da je mogoče pomembno dvigniti ustvarjalnost in inovativnost v deželi samo tedaj, kadar jo začnemo spodbujati dovolj zgodaj, tj. že v zgodnjem otroštvu. Kasneje kapacitete delno zakrniijo, tako da njihov pomemben dvig ni več mogoč. Ker tak projekt nekaj stane, sem prosil ministrstvo za znanost, da mi ga sponzorira, in se prijavil na razpis. Ni mi uspelo. Ker pa sem trmast, sem napisal prošnje še naslednja tri leta. Zaman. Moje prijave so romale nazaj k meni in odločil sem se, da nalogo financiram sam. A se mi ni izteklo. Eksperimentalno sem proučil vpliv perceptivnih rotacij na dvig ustvarjalnosti. O tem sem poročal leta 2002 na kongresu ECHA na Rodosu. Več nisem zmogel. To je bilo samo kakih 10 % načrtovane študije. Tedaj mi je potne stroške še povrnilo ministrstvo za znanost. Udeleženci so se zelo zanimali za rezultate, tako da sem moral poslati nekaj ponatisov znanstvenikom na Nizozemsko. To je bilo moje zadnje mednarodno srečanje in poslej sem se vsemu temu odrekel. Kasneje sem opravil še dve raziskavi, eno manjšo in eno večjo. Prijatelj, profesor iz Amerike, ki sem mu razložil svojo težavo, mi je predlagal, naj izkoristim podatke preminulih oseb, kar sem tudi storil. Študija je na kratko opisana v moji knjigi *Psihologija staranja*.

Štiri leta sem pošiljal prijave na ministrstvo za znanost in štiri leta so mi jih vračali, včasih z izmišljenimi razlogi. Da naj bi bil zamudil rok ali da naj bi odposlal prijavo brez zahtevane bibliografije, kar pa ni bilo res. Odposlana kuverta je bila za 30 gramov težja od vrnjene, kar pomeni, da je 30 gramov bibliografije neznano kam izginilo. V letih mojega brezupnega trkanja na vrata so ministrstvo vodili dr. Marinček, dr. Čokova in dr. Gaber. Vsi so tudi dobili moja pisma, v katerih sem opisal svoj položaj, vsi so nekaj obljubljali, a nihče ni ukrepal.

Kot sem že rekel, ni šlo in ne gre samo za moje delo, ker so prizadeti tudi mnogi drugi znanstveniki z inštitutov in univerz v Sloveniji. Vse, kar še želim, je, da naši voditelji ne besedičijo kar naprej o pomenu ustvarjalnosti in inovativnosti za našo gospodarsko revitalizacijo, ko pa jo dejansko ovirajo in samo »mlatijo slamo«.

Razmere v Evropi in Sloveniji so se spremenile, zdaj želimo čim kasnejše upokojevanje. K temu nas je prisilila EU. Vendar so vrhunski intelektualci še vedno diskriminirani: nihče jim ne daje honorarnih nalog, redko so vključeni v raziskovalne projekte, ministrstvo jih

sicer sprejema v raziskovalne time, vendar brez plačila za delo. Redno zaposleni člani timov dobivajo ustrezna plačila, upokoјenci pa ne. Če računamo, da je redno delo ekvivalent pokojnini, potem bi morali biti za dodatno delo enako plačani. Znanci so mi rekli: »Nič hudega! V prošnji povečaj materialne stroške!« Toda v pravni družbi naj velja poštenje. Taka rešitev ni sprejemljiva in tudi ne bo izkoreninila diskriminacije in nasilja nad našimi vrhunskimi ustvarjalci.

2. INTELEKTUALNA DISKRIMINACIJA

PRISPEVEK K JAVNI RAZPRAVI O NASILJU NAD STAREJŠIMI

Današnja starost ni več le čas upokoјenstva, bolezni in odvisnosti. Svetovna zdravstvena organizacija je vpeljala pojem **aktivne starosti** s ciljem, da zdravje, sodelovanje in varnost spremljajo ljudi tudi potem, ko se naberejo leta. Tako je aktivna starost povezana z materialnimi, socialnimi, kulturnimi in družbenimi okoliščinami; telesno zdravje ni edini pogoj za čimdaljšo ohranjanje samostojnega in neodvisnega življenja, ki je največja vrednota starih ljudi (WHO, 2002: 12, 44–45). Z zdravjem starejših so se izboljšale tudi njihove mentalne sposobnosti. Aktivna starost ne čuti vseh svojih let, ljudje želijo biti dejavni še naprej. Zlasti intelektualci težko sprejemajo obrobno družbeno vlogo in občutek, da je njihov potencial spregledan (Jelenc Krašovec, 2009). Pogosto beremo, da stari lahko še veliko dobrega naredijo za svoje družine, sorodnike, vrstnike in skupnosti. Ta slika dobrih babic, dedkov in požrtvovalnih prijateljev ali znancev pa je le del tistega, kar starejši zmorejo. Res je, da se s pomočjo starih veliko prihrani pri varstvu in oskrbi. Vendar pa sposobnosti starejših ni mogoče omejevati zgolj na prostovoljstvo, v katerem so znanje in poklicne izkušnje nepomembne. S tem se podpira stališče, da vsak, ki se upokoјi, postane del vzdrževane družbe, njegovo znanje in izkušnje pa pristanejo na smetišču časa. V naši družbi je pojem starosti še vedno povezan z upadanjem delovne sposobnosti, z ogroženo vzdržnostjo pokojninske in zdravstvene blagajne in na vseh ravneh naraščajočimi storilvenimi obremenitvami. V takih razmerah je le od posameznika odvisno, ali je zanj upokoјitev tudi srečanje z novo socialno usodo ali ne. Po mnenju evropske platforme starejših – AGE – je v 21. stoletju tak krivičen odnos do ogromnega kulturnega, poklicnega in socialnega kapitala starejših nesprejemljiv (Age Platform Europe, 2010a).

Staranje družbe je povezano z vrsto etičnih vprašanj. Mednje sodi tudi diskriminacija starejših, ki je neetična v vseh svojih oblikah. Stereotipi, predsodki, zlorabe, prikazovanje starejših kot največje grožnje za vzdržnost solidarnostnih sistemov, zavarovalniške, kreditne, zdravstvene in zaposlitvene omejitve, slabše plačana dela in revščina, ki jo je med starimi največ, so oblike diskriminacije, s katerimi se srečujemo vsak dan. V Sloveniji pa starejši niso diskriminirani v politiki, saj je stranka upokoјencev že kar nekaj mandatov v parlamentu in v vladi. Prizadevajo si za ohranitev obstoječe zdravstvene in socialne varnosti starejših, v zvezi s številnimi drugimi s starostjo povezanimi vprašanji in področji pa se jih v slovenski politiki ne čuti.

Diskriminacija zmanjšuje možnosti aktivne starosti in povečuje s starajočo se družbo povezane težave. V ta okvir sodi tudi diskriminacija, ki je povezana z omejevanjem intelektu-

alnega dela zaradi starosti. Lahko ji rečemo tudi intelektualno staromrznštvo (ang. *ageism*). Kaže se v tem, da je intelektualno delo, npr. raziskovalno, po upokojitvi onemogočeno, ali pa, da je delo upokojenih intelektualcev slabše plačano. To, kar je doživel g. dr. Pečjak, je intelektualno nasilje, posledica uzakonjenega staromrznštva. Ni bil njegova edina žrtev. Takrat se je po zakonu univerzitetne učitelje upokojevalo, ko so dopolnili 70 let. Danes ta starost predstavlja še polno intelektualno moč. Poklicna izključitev je socialna izključitev z vsemi posledicami. Kakšne duševne in fizične posledice je to povzročilo pri prizadetih, se takrat ni razmišljalo. Zakona, ki bi zapovedoval upokojitev pri 70 letih ni več, nimamo pa še predpisov, ki bi določali, kaj bi upokojeni profesorji še lahko delali. Od dobre volje vodstva posameznih ustanov je odvisno, ali bodo še lahko mentorji, ali bodo še lahko predavali, raziskovali in objavljali.

Druga oblika intelektualne diskriminacije je predpis, da raziskave, ki jih vodijo upokojeni raziskovalci, ne morejo dobiti toliko sredstev, kot jih dobijo, če jih vodijo neupokojeni raziskovalci. Upokojenim raziskovalcem nihče ne oporeka raziskovalnega znanja in izkušenj. Vendar so te po upokojitvi nepomembne, saj jim pod običajnimi pogoji ni dovoljeno raziskovati. Sporočilo je jasno; ne rabimo vas več, ne mi, ne družba!

Od nekdaj velja, da gre za hudo obliko diskriminacije, če je nekdo za enako opravljeno delo plačan manj od drugega. V velikem delu sveta se to še vedno dogaja ženskam, nič pa se ne sliši o tem, da slabše plačujejo tudi upokojensko delo. V obeh primerih je to enako nepravilno in neenakopravno.

Kot vsaka druga populacijska skupina imajo tudi starejši različne navade, potrebe, želje in še vedno pričakovanja. Prav taka so tudi njihova stališča do dela po upokojitvi. Vsi starejši ne želijo delati, mnogi delajo iz potrebe. Zlasti v današnjih razmerah bi marsikdo še kot upokojenec rad ostal aktiven v svoji stroki in si na ta način izboljšal svoj materialni položaj. Ker je malo rešitev, ki bi upokojencem to omogočale, se tudi upokojenci vključujejo v sivo ekonomijo. Spremeniti bi bilo treba mejo med zaposlenostjo in upokojenstvom z novimi rešitvami, ki bi upokojencem omogočale dodatni zaslužek, z davki in drugimi dajatvami pa prispevale k blaginji države. Tudi če teh rešitev še ne bo kmalu, bodo starejši na trgu delovne sile vse bolj pomembni. Plačano delo po upokojitvi je močna podpora aktivni starosti. Zaposleni starejši niso le bolj zdravi, imajo tudi občutek koristnosti in so bolj samozavestni. Večina pri delu uživa, z njim povezujejo svoje načrte in pričakovanja. V starosti so pričakovanja zelo pomembna, posebej tista, ki jih posameznik še lahko sam izpolni.

Dela starejših zato ne gre ocenjevati le z ekonomskega vidika, treba je upoštevati tudi socialne, kulturne, osebne in zdravstvene dejavnike (Jelenc Krašovec, 2009).

Po mnenju AGE se o diskriminaciji starejših premalo govori, do nje nimajo vsi enakih stališč, za nekatere to sploh ni problem, drugi pa se ga niti ne zavedajo (AGE Platform Europe, 2009). Evropa pa potrebuje ves svoj človeški potencial, zato je prizadevanje za zmanjšanje diskriminacije starejših potrebno vključiti v politiko na lokalnem, regionalnem, državnem in evropskem nivoju (AGE Platform Europe, 2010b). To v enaki meri velja tudi za Slovenijo. Čas je za novo politiko do starosti, za inovativne rešitve, za družbo vseh generacij, v kateri bodo starejši aktivno prispevali k njenemu razvoju.

LITERATURA

- AGE Platform Europe (2009). AGE calls for closer cooperation between NGOs, trade unions and equality bodies to fight discrimination in the workplace and beyond employment. Press Release, Bruselj, 26. junij 2009.
- AGE Platform Europe (2010a). April 2010, str. 4–5.
- AGE Platform Europe (2010b). Letter to the President of the European Commission and to the College of Commissioners, Brussels, 21 April 2010. V: http://www.age-platform.eu/images/stories/AGE_letter_to_Barroso_and_Commission_on_Employment_Guidelines_final.pdf (sprejem 18. 2. 2011)
- Jelenc Krašovec Sabina (2009). Starejši delavci na trgu delovne sile. V: Andragoška spoznanja, letnik 15, št. 3, str. 40–56.
- WHO (2002). Active ageing: a policy framework. Geneva: World Health Organization. V: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf (sprejem 18. 2. 2011)

Kontaktne informacije:

Dr. Vid Pečjak

Rožna ulica 18, 4260 Bled
e-naslov: Vid@pecjak.si

Dr. Božidar Voljč

Inštitut Antona Trstenjaka
Resljeva 11, p.p. 4443, 1001 Ljubljana
e-naslov: bozidar.voljc@gmail.com

Peter Košak

Strokovna skrb za nekdanje pripadnike MORS, njihovo kakovostno staranje in medgeneracijsko sodelovanje¹

POVZETEK

Članek prikazuje strokovno skrb za nekdanje pripadnike Ministrstva za obrambo, njihovo kakovostno staranje in medgeneracijsko sodelovanje s poudarkom na usposabljanju voditeljev medgeneracijskih skupin za kakovostno starost ter analizira uvajanje prvih medgeneracijskih skupin za upokojene pripadnike Ministrstva in Slovenske vojske, ki so nastale v letu 2009 na principu strokovne pomoči pri aktiviranju njihovih lastnih virov moči. V članku je prikazan nastanek sedmih medgeneracijskih skupin za kakovostno starost in njihova povezanost v mrežo. Te skupine se ob upoštevanju vseh strokovnih izhodišč bistveno razlikujejo od do sedaj znanih skupin. Tako voditelji kot članstvo so zelo raznoliki po spolu in starosti, medtem ko jim je skupna stanovska pripadnost v aktivni dobi. Analiza je pokazala, da se voditelji skupin skozi prostovoljsko delo pripravljajo na lastno starost. Številne pasti, ki so spremljale nastanek, razvoj in delovanje skupin, pa sproti rešujejo na ustvarjalen način, v obliki rednih mesečnih izobraževalnih in intervizijskih srečanj.

Ključne besede: staranje, medgeneracijske skupine, samopomoč, Slovenska vojska, upokoјenci MORS-a, usposabljanje voditeljev skupin, prostovoljsko delo

AVTOR: *Peter Košak* je diplomant Letalske vojaške akademije z dolgoletnimi izkušnjami na andragoškem in kadrovske področju. Na MORS-u je zaposlen od leta 1990, pred tremi leti pa je bil prerazporejen na dolžnost višjega svetovalca v Sektorju za odhode iz vojaške službe, Oddelku skrbi za nekdanje pripadnike. V tem obdobju je opravil usposabljanje za voditelja medgeneracijske skupine za kakovostno starost, ki ga je za MORS izvedel Inštitut Antona Trstenjaka, in specializacijo iz menedžmenta v socialnem delu na Fakulteti za socialno delo. Je voditelj medgeneracijske skupine Dolenjski bršljan v Novem mestu in organizator mreže medgeneracijskih skupin za kakovostno starost na MORS-u.

ABSTRACT

Professional care for former members of the MDRS, their quality ageing and inter-generational cooperation

The article presents professional care for former members of the Ministry of defence, their quality ageing and intergenerational cooperation. It emphasises the training of

¹ Članek spoznanja črpa iz avtorjevega specialističnega dela: Košak Peter (2010). *Evalvacija programa usposabljanja voditeljev MS za kakovostno starost MORS (specialistično delo)*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

leaders of intergenerational groups for quality ageing and analyses the introduction of first intergenerational groups for retired members of the Ministry and Slovenian armed forces, which were formed in the year 2009 following the principle of professional help in activating their own sources of strength. The article presents the development of seven intergenerational groups for quality ageing and their connection in a network that—taking into account all professional principles—differ fundamentally from groups that we have known so far. Both the leaders and members are very varied in terms of sex and age, while they share their professional belonging in active age. The analysis has shown that the leaders of groups, through their volunteer work, are preparing for their own old age. Numerous traps that have accompanied the formation, development and operation of groups are dealt with regularly in a creative way in the form of regular monthly educational and intervention meetings.

Key words: ageing, intergenerational groups, self-help, Slovenian army, MoD pensioners, group leaders training, voluntary work

***Author: Peter Košak** is an Aviation Military Academy graduate with many years of experience in adult education and personnel management. He has been an MoD employee since 1990 and has for the past three years performed the duties of a higher advisor at the Discharge from Military Service Division, Department of Care for Former Members. During this time he has completed training for leaders of intergenerational groups for quality ageing, organised for the MoD by Anton Trstenjak Institute. He has also specialised in social work management at the Faculty of Social Work. He is the leader of the intergenerational group called "Dolenjski Bršljan" in Novo mesto and the organiser of the network of intergenerational groups for quality ageing at the MoD.*

1. UVOD

Ministrstvo za obrambo Republike Slovenije (v nadaljevanju MORS) opravlja upravne in strokovne zadeve, ki se nanašajo na obrambni načrt države, razvoj, organizacijo, opremljanje, delovanje in vodenje Slovenske vojske, priprave civilne obrambe, upravne zveze in kriptografsko zaščito v obrambnem sistemu, vojaško šolstvo, organizacijo, priprave in izvajanje sistema varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami ter pravice in dolžnosti državljanov na obrambnem področju ter v zaščiti in reševanju. Sodi v t. i. državotvorno ministrstvo in je poleg Ministrstva za notranje zadeve najštevilnejše ministrstvo, ki zaposluje okoli 9000 oseb. Po svoji strukturi je sestavljeno iz Slovenske vojske (v nadaljevanju SV), ki predstavlja uniformirani del (okoli 7600 oseb) in upravni del (okoli 1400 oseb). Zaposleni v upravnem delu imajo status javnega uslužbenca.

Pripadniki SV so vojaki, podčastniki, častniki in vojaški uslužbenci po sistemu »piramide«, kar pomeni, da so najštevilnejše zastopani vojaki in najmanj častniki ter vojaški uslužbenci. Njihovo delo je v sistemu plač uslužbencev javnega sektorja vrednoteno tako, da večji del plače predstavljajo dodatki, ki jih narekujejo »specifika« poklica in povečan obseg dela, vendar pa ne sodijo v pokojninsko osnovo. Življenje in delo poklicnih voja-

kov pa se močno razlikuje od drugih, običajnih poklicev. Morda je deloma, v nekaterih segmentih, primerljivo delu policista ali poklicnega gasilca, dodati pa je potrebno tudi dejstvo, da so naši vojaki vse pogostejše in številčnejše prisotni na mednarodnih operacijah v tujini, kar predstavlja dodatne obremenitve in stres tako njim samim kot tudi njihovim družinam.

Vojak lahko opravlja svoj poklic, kar pomeni, da je zaposlen v SV, do 45. leta starosti, podčastniki in častniki pa do izpolnitve enega od pogojev za upokožitev. Tako narekujeta Zakon o obrambi ZObr-UPB1 (uradno prečiščeno besedilo, 2004) in Zakon o službi v Slovenski vojski (ZSSloV) (2007). Želje in potrebe pripadnikov SV pa so povsem »življenjske« – ustvarjati pogoje za kakovostno starost.

MORS je pri zagotavljanju kadrovskih virov pri popolnjevanju SV močno odvisen od razmer na trgu delovne sile. V času velike gospodarske rasti in razmeroma nizke stopnje brezposelnosti je kandidatov primanjkovalo, v tem trenutku pa MORS razpolaga z zadostnim številom ustreznih kandidatov, ki »trkajo na vrata kadrovske službe«. Skrb za nekdanje pripadnike je logično in kontinuirano nadaljevanje celostne skrbi za pripadnike SV in v določenih trenutkih tudi pomemben element promocije vojaškega poklica.

Pripadnikov SV in uslužbencev MORS-a kljub vsem posebnostim njihovega dela in kljub vsemu, kar to prinaša v njihovo zasebno življenje, ne moremo iztrgati iz konteksta družbenih dogajanj. Vsi so po končanem delovniku zgolj krajani in občani, ki so vpeti v socialno okolje. Nereden urnik, delo preko polnega delovnega časa, dnevna migracija, pogosta daljša odsotnost od doma, ločeno življenje in mednarodne operacije močno krčijo socialne mreže, v okviru katerih bi lahko zadovoljevali svoje potrebe in interese, hkrati pa pri nekdanjih pripadnikih ustvarjajo določena pričakovanja do organizacije, ki so ji zvesto služili. Ob zaključku delovne in vojaške kariere, ob prehodu v starost, doživljajo hud stres, ki lahko vodi tudi v socialno patologijo.

2. PROJEKTI SKRBI ZA NEKDANJE PRIPADNIKE

Močno težnjo po samoorganizaciji in samopomoči med nekdanjimi delavci MORS in SV je bilo zaznati v letu 1995, ko je bilo ustanovljeno Društvo upokožencev MORS (v nadaljevanju DU MORS), ki ves čas deluje v javnem interesu na področju obrambnih zadev, zato se tudi delno financira s pomočjo sredstev Ministrstva. Od simboličnega številčnega stanja v času ustanovitve je število članov v stalnem naraščanju in šteje že preko 800 članov z večjim številom simpatizerjev, ki se prav tako aktivno vključujejo v posamezne aktivnosti društva in nudijo ustrezno, predvsem pa vsebinsko in strokovno pomoč pri njegovem delu. Društvo deluje na območju Republike Slovenije in v tujini. Je enovita organizacija z aktivni društva (sekcijami). Aktivni so praviloma organizirani skladno s teritorialno strukturo upravnih organov in poveljstev SV in pokrivajo področje Dolenjske in Bele krajine, Gorenjske, Koroške, Notranjsko-kraške, Ljubljane, Pomurja, Posavja, severne Primorske, Slovenske Istre, vzhodne Štajerske in zahodne Štajerske z Zasavjem.

Povečana skrb za prehod pripadnikov SV iz aktivne dobe v pokoj je bila v delovne procese Ministrstva vpeljana leta 2005, ko so se začele načrtno izvajati priprave na upokožitev,

t. i. Predupokojitveni seminarji (PUS). Namen priprav je soočanje s spremembami, ki nastanejo ob upokojitvi, tako na finančnem kot tudi na čustvenem in socialnem področju. Seminar je namenjen vsem pripadnikom SV, ki se upokojijo v tekočem letu, njihovim partnerkam ali partnerjem in poteka v sproščenem petdnevnem druženju, prepletenim z nizom predavanj, ki se nanašajo na spremembe in obvladovanje sprememb, povezanih s procesom staranja.

V letu 2007 je MORS kot odgovor na pereč problem, ki se je odražal v neugodnem razmerju med odhodi iz SV in vstopom v sistem, predvsem mladih vojakov, ustanovil Sektor za odhode iz vojaške službe s tremi oddelki: Oddelkom za pripravo kadra za odhod, Oddelkom za skrb za nekdanje pripadnike in Oddelkom za evidence. Pri tem je v svoje poslanstvo zapisalo: *»Oddetek za skrb za pripadnike Ministrstva za obrambo opravlja usmerjevalne in organizacijske naloge, ki se nanašajo na skrb za nekdanje pripadnike SV, zagotavlja jim uporabo klubskih prostorov, športnih in drugih objektov v vojašnicah oziroma centrih, izvaja pomoč pri organiziranju in izvajanju pomoči na domu, zagotavlja pomoč pri sprejemanju v domove starostnikov in zagotavlja pravno svetovanje. Sodeluje tudi s Centri za socialno delo ter izvaja družinsko svetovanje. Poslanstvo oddelka izhaja iz 92. člena Zakona o službi v Slovenski vojski (Ur. list RS št. 68/2007).«*

Visoka rast BDP in nizka stopnja brezposelnosti v tistem obdobju, hkrati pa vse slabši položaj upokojencev so botrovali zmanjšanju zanimanja za vojaški poklic med mladimi, tako da je bil MORS poleg ostalih ukrepov prisiljen povečati skrb za odhajajoči kader in svoje nekdanje pripadnike, s ciljem povečanja prepoznavnosti na trgu delovne sile kot dober delodajalec.

S sklepom ministra št. 024-17/2008-2, z dne 22. 5. 2008, je bilo z namenom zagotavljanja izvajanja 92. člena Zakona o službi v Slovenski vojski (ZSloSV) (2007) ustanovljenih šest projektnih skupin, ki bodo izdelale projekte skrbi za nekdanje pripadnike SV, in sicer: *»Varovano stanovanje«, »Skupina mentorjev pri Knjižnično informacijskem centru«, »Klubski prostori za upokojence«, »Univerza za tretje življenjsko obdobje«, »Beremo skupaj« in »Skupine za samopomoč«, v katero sem bil imenovan tudi sam. Cilj tega projekta je zagotavljanje skrbi za nekdanje pripadnike SV. Pri tem pa je zelo pomembna podpora MORS-a in/ali SV pri samoorganiziranju vojaških upokojencev in drugih nekdanjih pripadnikov SV z namenom, da se ohranjata in večata socialna vključenost in participacija upokojencev, lajšajo njihove psihosocialne stiske in težave, ohranja in krepi zdravje, krepi medgeneracijsko povezovanje, širi in razvija prostovoljsko delo, pripravlja srednjo generacijo na lastno starost, zagotavlja medsebojna pomoč, vzbuja občutek povezanosti in pripadnosti skupnosti in SV – vse z namenom ustvarjanja kakovostnejšega življenja v tretjem življenjskem obdobju. Tako v projektno skupino kot v njeno delo smo vključili člane DU MORS, saj je načrt predvideval oblikovanje in delovanje skupin za samopomoč v vseh krajih in njihovih okoliših, kjer živi 50 in več nekdanjih pripadnikov SV.*

V poročilu o delu je Vučkova s soavtorji med drugim zapisala: *»Delo je potekalo kot kombinacija treh osnovnih oblik: individualnega preučevanja materialov in priprave osnutka vsebine elaborata, skupinskega dela pri predstavitvi in potrditvi izdelkov ter pilotskega projekta ustanavljanja medgeneracijskih skupin za kakovostno starost.«* (Ministrstvo za obrambo RS, 2009: 9).

V septembru in oktobru 2008 smo vodstvo DU MORS intenzivno in neformalno seznanjali s projektnimi idejami, pridobivali povratne informacije in se kot sektor uspešno predstavili na 8. festivalu za tretje življenjsko obdobje v Cankarjevem domu.

V nadaljevanju sva s sodelavcem izdelala prispevek za zagonski elaborat, na podlagi katerega se je vodja vseh projektov odločil za pričetek usposabljanja voditeljskih parov, ki je potekal po programu Inštituta Antona Trstenjaka. Usposabljanja smo se udeležili trije delavci Sektorja za odhode iz vojaške službe in po en delavec vsake Uprave za obrambo. Vsak je s seboj pripeljal enega zainteresiranega upokojenca, ki ga je predlagalo DU MORS, in s katerim tvorita voditeljski par.

Sledil je čas občnih zborov sekcij DU MORS, zato sem bil za zagotovitev čim boljših projektnih rezultatov prisoten na vseh in članstvu predstavil naše projekte, hkrati pa izdelal vprašalnik, na podlagi katerega smo si lahko ustvarili socialno podobo naših upokojencev, kakšne potrebe imajo ter področje njihovih interesov. Na podlagi tega vprašalnika tudi temelji poglavje o potrebah in željah nekdanjih pripadnikov SV.

Med predstavitvijo in iskanjem podpore projektu ter usposabljanjem voditeljev je skupina prišla do spoznanja, da imata naziv projekta »Skupine za samopomoč« ali beseda »samopomoč« kot taka, izrazito negativno konotacijo med nekdanjimi pripadniki SV in upokojenci MORS-a, zato je projekt preimenovala v Medgeneracijske skupine za kakovostno starost.

Vodja vseh projektov je pred oddajo v odobritev vizionarsko iskal stične točke med potrebami in rešitvami, ki so jih projekti ponujali. V klubske prostore je bilo potrebno vnesti vsebine, medgeneracijske skupine za kakovostno starost pa so potrebovale prostor za svojo dejavnost. Namig, da MORS ne bo kupoval ali gradil oskrbovanih stanovanj, vsaj v bližnji prihodnosti ne, nas je pripeljal do ideje o odpiranju medgeneracijsko-družabnih središč, ki bodo lahko prostorsko zagotavljala delovanje medgeneracijskih skupin in drugih dejavnosti, ki jih ponujajo rezultati projektov »Klubske prostori za upokojence«, »Univerza za tretje življenjsko obdobje« idr.

Projektu »Medgeneracijske skupine za kakovostno starost« sta podala recenziji dr. Jože Ramovš v imenu Inštituta Antona Trstenjaka in dr. Jana Mali v imenu Fakultete za socialno delo. V sklepni misli dr. Jana Mali (2009: 5) piše, da je v splošnem projekt opisan jasno in razumljivo, predlaga pa manjše popravke in dopolnila. Poudarja, da je uvajanje skupin za samopomoč pomembna oblika skrbi za nekdanje pripadnike SV in da se izvaja na podlagi izkušenj z uvajanjem skupin starih ljudi za samopomoč, ki že dve desetletji uspešno poteka v slovenskem prostoru. Vendar pa je enako pomembno tudi graditi tovrstno dejavnost na podlagi potreb, interesov in želja nekdanjih pripadnikov SV.

Obe recenziji sta bili projektu naklonjeni, hkrati pa sta jasno poudarili njegove pomanjkljivosti, ki jih je projektna skupina pred oddajo v odobritev tudi upoštevala.

Menim, da je vodja projekta v fazi odobritve in implementiranja projekta v prakso storil napako, ko je v podpis ministrici pripravil enoten sklep o implementaciji, ki je vse projekte združil v celoto. V začetku leta 2009 je gospodarska in finančna kriza že zajela našo državo v polnem mahu, tako da je vlada krčila proračun MORS-a iz meseca v mesec, do tistega minimuma, ko so ta sredstva zadostovala komaj za pokrivanje tekočega poslovanja in izpolnjevanja zavez v mednarodni skupnosti. Projekti so bili odobreni, do podpisa sklepa o implementaciji pa zaradi omenjenih dejstev do sedaj ni prišlo.

Dejstvo, da je projekt Medgeneracijske skupine za kakovostno starost potekal po akcijsko razvojni metodi, da je že potekalo usposabljanje voditeljev in da smo v tistem trenutku imeli šest delujočih skupin, pomeni, da je projekt živel v praksi in da je med predstavitvijo širši strokovni javnosti tako znotraj kot izven MORS-a zbudil veliko zanimanje. Na ta način sta projektna skupina in vodstvo sektorja, kljub odsotnosti sklepa o implementaciji, dobila podporo in »tiho privolitev« za nadaljnje delo.

3. POTREBE IN ŽELJE NEKDANJIH PRIPADNIKOV SLOVENSKE VOJSKE

Izsledki novjših raziskav na področju čustvovanj v dobi starejše odraslosti kažejo, da v obdobju staranja nastanejo okoliščine, kot so izguba družbenega statusa in izpad dohodka zaradi upokojitve, izguba partnerja in prijateljev, naraščajoče zdravstvene težave, slabše možnosti za skrb zase in povečana odvisnost od drugih, ki zmanjšajo samozavest in povečajo negativno čustvovanje ter motnje v vedenju starih ljudi (Šadl, 2007: 14–15).

Če želimo celovito spoznati potrebe nekdanjih pripadnikov, moramo pogled usmeriti skozi prizmo smisla in potreb. Smisel življenja in potrebe človeka, sploh v starosti, so tesno povezane. Ni mogoče celovito gledati na starost in proces staranja, če ne spoznamo potreb človeka, saj zadovoljevanje teh potreb daje smisel življenju nasploh.

Abraham Maslow (v Ramovš, 2003: 88) razvršča potrebe v osnovne ali biološke, katerim sledijo potreba po varnosti, ljubezni, pripadnosti, ugledu in samospoštovanju. Na sam vrh lestvice postavlja potrebo po samouresničitvi, ki vključuje potrebe po odkrivanju neznanega, doživljanju lepote in opravljanju smiselnih nalog. Za človeka je torej najbolj pomembno, da najde smisel, saj ga zadovoljevanje potreb z vrha lestvice razlikuje in dviguje nad živalsko raven, kateri za preživetje zadostuje že zadovoljitev osnovnih telesnih potreb.

Viktor Frankl (v Ramovš, 2003: 110–113) je odkril in razčlenil, da je človekova volja do smisla temeljna človeška energija. Če v človeku deluje, omogoča uporabo tudi drugih človeških sil, če pa je volja do smisla zavrta, postanejo zaradi tega neučinkoviti tudi vsi drugi viri človeške energije. Star človek, ki ne doživlja smisla svoje starosti, ostane brez energije za opravljanje številnih nalog, ki bi jih sicer zmozel za kljubovanje starostnim težavam. Tako je po Franklu starostno obdobje vključno s smrtjo prav tako smiselno kot srednje starostno obdobje in obdobje mladosti. Če človek sam pri sebi s tem ne razčisti in doživlja starost kot nesmiselno breme, potem se ga loteva t. i. bivanjska praznota ali eksistencialni vakuum, huda duhovna motnja, ki hromi kakovostno staranje in življenje v starosti.

Nekdanji pripadniki SV in civilni uslužbenci MORS-a se ob prehodu iz delovno-aktivnega življenja v pokoj znajdejo v specifični življenjski okoliščini, ki jo zelo različno doživljajo. Medtem ko so civilni uslužbenci MORS-a glede na splošne pogoje upokojevanja povsem izenačeni in delijo usodo vseh javnih uslužbencev v Sloveniji, so nekdanji pripadniki SV v bistveno slabšem položaju in številni ob upokojitvi doživljajo razočaranje in jezo.

Da so lahko ta jeza in razočaranja včasih tudi upravičena, najbolje dokazujejo nekatera navedena dejstva:

- Do konca leta 1994 so vsi pripadniki SV (vojaki, podčastniki in častniki) sklepali delovno razmerje za nedoločen čas in je oz. bo njihovo delo in z njim socialna varnost zagotovljena do izpolnitve enega od pogojev za upokožitev. Glede na zavarovalno dobo s povečanjem v preteklosti, relativno mladi dosežejo štirideset let delovne dobe.
- Po letu 1995 vojaki sklepajo delovno razmerje za določen čas, dobo petih let z možnostjo podaljšanja do koledarskega leta, ko dopolnijo 45 let starosti. Podčastniki in častniki lahko podaljšujejo pogodbe do izpolnitve enega od pogojev za upokožitev.
- Organizirana skrb za nekdanje pripadnike se na MORS-u izvaja od leta 2007, ko je bil ustanovljen Sektor za odhode iz vojaške službe. Izkušnje kažejo, da nekdanji pripadniki koristijo pomoči v fazi odhoda in kasneje preko Društva upokožencev MORS.

Medtem ko se bodo v prihodnosti vojaki po izteku pogodb znašli na trgu delovne sile, saj bodo za upokožitev absolutno premladi, bodo podčastniki in častniki lahko odšli v pokoj kot upokoženci MORS-a in bili deležni pomoči ter programov skrbi za nekdanje pripadnike SV, kar pomeni, da so vojaki postavljeni v neenakopraven položaj.

Zaupanje v organizacijo ali sistem, kateremu je človek posvetil večji del svojega življenja, se kaže tudi skozi oblike sodelovanja in vključevanja v društva, ki jih organizacija ustanavlja ali podpira (DU MORS, Zveza Slovenskih Častnikov, Zveza veteranov vojne za Slovenijo).

Potrebe upokožencev MORS-a se ne razlikujejo bistveno od potreb ostalih upokožencev in starih ljudi v naši družbi, saj se potrebe, ki smo jih spoznali v predhodnem poglavju, nanašajo na vsakega človeka. Razlikujejo se po tem, da imajo vojaški upokoženci visoka pričakovanja do organizacije, ki so ji pripadali. Specifično delo, pogosto daleč od kraja bivanja, na misijah, premestitve in selitve so dejstva, ki so nekdanjim pripadnikom preprečevala širjenje socialnih mrež izven okvira družine in jih doživljajo kot predanost sistemu. V anketnem vprašalniku, ki se je nanašal na projekte skrbi za nekdanje pripadnike SV², jih na vprašanje, »Ali boste zmogli sami ali s pomočjo družine doživljati kakovostno starost?« 79,2 % odgovarja pritrdilno in slaba polovica (48,7 %) pričakuje pomoč MORS-a pri zadovoljevanju potreb v starosti.

Potreba po materialni preskrbljenosti je pri večini nekdanjih pripadnikov, ki so do upokožitve delali v SV ali MORS-u, v osnovi zadovoljena. Glede pokojnin so na ravni upokožencev javnega sektorja, vsi pa imajo tudi možnost podaljšanja najemnih pogodb ali odkupa najemniških stanovanj.

Skrb za duševno zdravje in telesno pripravljenost svojih pripadnikov je stalna naloga SV, ki je skozi permanentno urjenje globoko vcepljena v zavest njenih pripadnikov in ohranjena tudi po upokožitvi. Številni upokoženci še naprej koristijo rekreacijske objekte in naprave vsaj v tistih krajih, kjer so vojašnice in so jim ti objekti na voljo. Na vprašanje, ki se je nanašalo na skupine za samopomoč, pa je 57,5 % anketiranih odgovorilo, da bi jih najbolj pritegnila »gibalna« skupina.

² V drugi polovici leta 2008 in prvi polovici leta 2009 je Sektor za odhode iz vojaške službe intenzivno delal na šestih projektih skrbi za nekdanje pripadnike SV. V podporo projektov in z namenom pridobivanja interesov ter želja nekdanjih pripadnikov sem na občnih zborih Sekcij DU MORS izvedel anketo, v kateri je sodelovalo 67 upokoženk in 173 upokožencev. Razdeljenih je bilo 384 anketnih listov.

Potrebo po osebnem medčloveškem odnosu in potrebo po predajanju življenjskih izkušenj ter spoznanj mladi in srednji generaciji zaznam v razvrstitvi projektov in dejavnosti Sektorja za odhode iz vojaške službe. Anketiranci so na prvo in drugo mesto postavili klubske prostore ter skupine za samopomoč, torej dejavnosti, kjer lahko skozi razne oblike druženja in poglobljenega osebnega pogovora zadovoljijo ti dve potrebi. Poleg njihovih pričakovanj tudi MORS poskrbi za druženje treh generacij skozi številne oblike, kot so srečanja ob novem letu, ob dnevu žena, letna srečanja upokojencev, ki jih logistično podpira, nudenje počitniških kapacitet in drugo.

Kljub temu, da je skoraj 80 % anketiranih menilo, da bodo zmogli sami ali s pomočjo družine doživljati kakovostno starost, je skozi vprašanja, ki se nanašajo na oskrbovana stanovanja, dnevne centre in možnost prehranjevanja v vojašnicah, zaznati željo po čim večji avtonomnosti tudi v pozni starosti. Kar polovica (51,2 %) jih je pripravljena najeti oskrbovano stanovanje, v kolikor bo MORS razpolagal z njimi, pri tem pa se jih je le 14 % pripravljeno preseliti dalj kot 30 km od dosedanjega kraja bivanja. Usluge dnevnega centra, kot obliko varstva starejših, bi koristilo 60 %, subvencionirano prehrano v vojaški kuhinji pa 58,7 % vprašanih.

Odgovori na anketni vprašalnik ne morejo v celoti in popolno odgovoriti, kakšne specifične potrebe in želje imajo upokojeni pripadniki MORS-a. V anketi niso bili zajeti podatki o činu, položaju in izobrazbeni strukturi anketirancev. Anketa je bila opravljena samo med člani DU MORS, zajeti niso bili nekdanji pripadniki, ki se po upokojitvi niso včlanili v društvo. Za slednje MORS še nima razvitih mehanizmov spremljanja socialnega položaja in mrež. Razvite oblike pomoči nekdanjim pripadnikom so definirane v Zakonu o službi v Slovenski vojski (ZSSloV) (2007) vendar pod pogojem, da zanjo zaprosijo. Na žalost pa v tem zakonu niso opredeljene pravice civilnih oseb, zaposlenih v upravnem delu Ministrstva, tako da lahko svoje interese izražajo samo znotraj DU MORS.

4. NASTANEK IN DELOVANJE SKUPINE »A«

Voditeljski par skupine »A« tvorita upokojeni pripadnik in žena upokojenega pripadnika MORS. Voditelj »A1« je star nad 65 let, voditeljica »A2« nekoliko mlajša. Oba sta upokojena in z vodenjem skupin za samopomoč pred usposabljanjem nista imela izkušenj.

Pri voditeljih je že po prvem oz. drugem srečanju dozorela želja, da ustanovita skupino. K sodelovanju sta vabila nekdanje pripadnike z osebnim kontaktom, po predhodni telefonski najavi. Skupina je bila ustanovljena 18. 12. 2008. V skupini, ki šteje 8 članov, sodelujeta dva zakonska para. Najmlajši član je star 57, najstarejši pa 88 let. Povprečna starost skupine je 67 let. Srečanj se udeležuje pet moških in tri ženske. Iz upravnega dela MORS-a prihaja osem članov, dve sta partnerki upravnih delavcev. Poročenih je pet, samska dva in en ovdovel. Skupina se sestaja na štirinajst dni, izven objektov MORS-a ali SV, sprva v stanovanju enega od članov, kasneje pa so zamenjali dve lokaciji. Ustali so se v gostišču »Bobi« in pokrivajo področje Ljubljana - Šiška. Vsi udeleženci skupine so še vedno mobilni, tako da na srečanja lahko pridejo sami, izjemoma najstarejši član, ki ima 88 let in ga pripelje žena.

Temeljna dejavnost skupine »A« je pogovor, v katerega redno vključujejo določene izobraževalne vsebine, pri tem pa koristijo potenciale in notranje vire moči svojih članov. Skupino sta voditelja poimenovala ŽAREK.

5. NASTANEK IN DELOVANJE SKUPINE »B«

Voditelja skupine »B« sta višja vojaška uslužbenka, predstavnica srednje generacije, zaposlena v SV in upokojenec, star nad 65 let, ki je pred upokojitvijo delal v upravnem delu kot civilna oseba. Voditeljica »B1« je družinska terapevtka, vendar z vodenjem skupine nima izkušenj. Tudi voditelj »B2« nima tovrstnih izkušenj. Oba voditelja imata sedmo stopnjo izobrazbe, ona družboslovne, on tehnične smeri.

Pri obeh voditeljih je želja po ustanovitvi skupine nastala dokaj pozno, po približno petih mesecih. Dejansko je bila skupina ustanovljena 13. 5. 2009. Kot metodo pridobivanja članov je »B2« uporabil »javni poziv« na sestanku in osebni kontakt s člani. Na drugem srečanju se je priključila tudi »A1«.

Celotna skupina šteje enajst članov, upokojencev. Dva prihajata iz upravnega dela, štirje iz SV, dve sta partnerki upravnih delavcev in tri partnerke pripadnikov SV. Deset članov je poročenih ali živi v partnerskem odnosu, eden pa je ovdovel. Najmlajši član ima 59, najstarejši pa 67 let. Povprečna starost skupine je 63 let.

Skupina se sestaja na štirinajst dni in koristi vojaški objekt v Ljubljani. Gre za mlado in vitalno skupino, ki še vedno zmore tudi rekreativno dejavnost, zato na srečanja prihajajo sami, čas po rekreaciji pa izkoristijo za prijetno druženje in prijateljski klepet. Voditelja sta skupino opredelila kot »gibalno«.

Skupina si je na predlog voditelja »B2« nadela ime REKREATIVCI, saj najbolje ponazarja njihovo dejavnost in motive za druženje ter pogovor.

6. NASTANEK IN DELOVANJE SKUPINE »C«

Voditelja skupine »C« sta sodelavca, zaposlena v upravnem delu Ministrstva, in stara nad petdeset let. Voditelj »C1« je socialni delavec in že ima izkušnje z vodenjem skupine zdravljenih alkoholikov, medtem ko »C2« ni imela izkušenj z vodenjem skupine. Po poklicu je učiteljica.

Odločitev za ustanovitev skupine je pri »C1« dozorela po tretjem, pri »C2« pa pri petem srečanju v učni skupini. Na prvo srečanje 19. 3. 2009, ki šteje tudi kot datum ustanovitve skupine, sta povabila upokojence s pisnim vabilom, kasneje pa sta se odločila za osebni stik.

Skupina šteje pet članov, tri iz upravnega dela, eden s partnerjem ter en član iz SV. Poročeni ali v partnerskem odnosu so trije in dva ovdovela. Najmlajši član ima 56, najstarejši 75 let, povprečje pa je 66 let.

Skupina se srečuje na štirinajst dni v Centru za socialno delo Škofja Loka, vsi člani pa še vedno pridejo na srečanje sami.

Skupina je pogovorna, rdeča nit njihovih srečanj in pogovorov pa so prebrane knjige, kulturni dogodki, recitacije, tako da lahko skupino opredelim kot »kulturno«.

LUBNIK je gora nad Školjo Loko in tako si je na predlog voditeljice »C2« skupina nadelala ime.

7. NASTANEK IN DELOVANJE SKUPINE »Č«

Skupino »Č« vodila voditeljici, ki prihajata iz upravnega dela MORS-a. »Č1« je mlajša od 50 let in je še vedno aktivna, »Č2« je starejša od 65 let in predstavnica DU. Sta visoko izobraženi s VII. in VI. stopnjo izobrazbe. Izkušenj z vodenjem skupine nista imeli. Želja po ustanovitvi lastne skupine je pri voditeljici »Č2« nastala takoj po vključitvi v učno skupino, pri prvi »Č1« pa nekoliko kasneje, po tretjem srečanju.

Skupina je ustanovljena 18. 3. 2009, voditeljici pa sta se odločili za pisno vabljenje članov in članic, kasneje pa sta se zaradi slabe udeležbe odločili za osebni stik, po telefonu. Skupina se sestaja enkrat mesečno v vojašnici in koristi prostore namenjene klubski dejavnosti sekcije DU. Srečanj skupine »Č« se udeležuje osem članov, štirje iz upravnega dela, eden iz SV in trije sorodniki upravnih delavcev. Sedem je poročenih in eden ovdovel, vsi pa na srečanje pridejo sami. Najmlajši član je star 63, najstarejši 67, povprečna starost pa je 64 let.

Poleg pogovora, ki je temeljna dejavnost, skupina veliko časa nameni kulturni dejavnosti. Sicer pa sta voditeljici opredelili skupino kot »pogovorno«.

Medgeneracijska skupina Aljaž je nastala ob sodelovanju voditeljic M. in T., ki ju povezuje ime Aljaž, saj ima M. vnuka Aljaža, T. pa sina. Voditeljici sta našli v imenu ALJAŽ skupno točko, ki ju še bolj povezuje.

8. NASTANEK IN DELOVANJE SKUPINE »D«

Voditeljici skupine »D« sta medicinski sestre Vojaške zdravstvene službe, vojaški uslužbenki v SV. »D1« se je v času usposabljanja upokojila in je mlajša od 65 let, medtem ko je »D2« še vedno aktivna in sodi v generacijo pod 50 let starosti.

Že po prvem srečanju sta bili odločeni, da ustanovita skupino, in na prvo srečanje, 10. 2. 2009, ki šteje kot datum ustanovitve skupine, vabili člane v osebnem ali telefonskem kontaktu. Na drugem srečanju sta se odločili, da svojo dejavnost predstavijo javnosti in skupino povečajo s pisnim vabilom. Na srečanja prihajajo člani sami s širšega področja severne Primorske in Notranjske regije. Skupina se sestaja enkrat mesečno v vojašnici.

Srečanj skupine »D« se udeležuje petnajst članov, trije iz upravnega dela in dvanajst iz SV. Trinajst je poročenih, eden samski in eden ovdovel, vsi pa na srečanje pridejo sami. Najmlajši član je star 44, najstarejši 62 let, povprečna starost pa je 56 let.

Skupina se poleg pogovora vključuje v kulturna dogajanja kraja in velik del časa nameni gibanju in rekreaciji.

Gora NANOS je navdihnila enega člana, ki je predlagal ime skupine.

9. NASTANEK IN DELOVANJE SKUPINE »E«

Voditeljica »E1« je upokojena pripadnica, stara blizu šestdeset let, s V. stopnjo izobrazbe in z vodenjem skupine pred pričetkom usposabljanja ni imela nikakršnih izkušenj. Usposabljanju se je pridružila in sprejela izziv na povabilo voditelja »E2«, ki je star okoli petdeset let in aktivno zaposlen v upravnem delu Ministrstva.

Za pridobivanje članov sta uporabila izključno osebni kontakt in »verižni način«. Oba sta pripeljala po enega člana, ki sta kasneje vabila nove člane. Na ta način sta se izognila občutkom krivde ob morebitnem neuspehu, člane pa spodbudila k aktivnemu delovanju v skupini. Skupina je nastajala dva meseca, kot datum ustanovitve pa štejejo 12. 3. 2009.

Srečanja, ki se odvijajo v prostorih krajevne skupnosti v civilnem okolju, obiskuje sedem članov, ki prihajajo sami. Vsi so upokojeni, štirje prihajajo iz upravnega dela MORS-a, ena je partnerka upravnega delavca eden pa je nekdanji pripadnik SV s partnerko. Štirje so v zakonski zvezi ali partnerskem odnosu, eden samski in dva ovdovela. Najmlajši član šteje 66, najstarejši 72, v povprečju pa so stari 69 let.

Voditelja v vprašalniku skupino opredeljujeta kot »gibalno«.

Ime skupine je predlagala članica. Njeno ime »DOLENJSKI BRŠLIJAN« simbolizira izkušenost, trdovratnost, odpornost, hkrati pa jasno pove, od kod skupina prihaja.

10. NASTANEK IN DELOVANJE SKUPINE »F«

Skupina »F« se nekoliko razlikuje od preostalih skupin. Sestavljena je iz štirih voditeljev, ki so imeli težave s pridobivanjem članov, zato so se odločili, da se družijo in podpirajo znotraj skupine. Skupino tvorita voditelja »F1« in »F2«, ki prihajata iz upravnega dela MORS-a, in »F3« in »F4«, ki prihajata iz vrst DU MORS. Aktivna voditelja sta stara malo nad 50, upokojenca pa nad 65 let.

Pri pridobivanju članov so se odločili za pisno vabilo, ki pa ni obrodilo najboljših sadov, v nadaljevanju pa uporabljajo osebni stik. Prvi delovni sestanek vseh štirih voditeljev, 13. 1. 2009, štejejo tudi kot datum nastanka skupine. Skupina se srečuje enkrat tedensko v prostorih UO Maribor, poleg štirih voditeljev pa se je trenutno udeležujeta še dva člana, ki prihajata iz upravnega dela MORS-a. Eden od njiju je poročen, drugi pa samski. Enega na srečanje skupine pripelje voditelj, drugi pa se pripelje sam. Najmlajši šteje 69, najstarejši 85, v povprečju 77 let.

Osrednja tema pogovorov in dejavnosti je namenjena kulturni in etnološki dediščini, tako da se skupina opredeljuje kot »kulturna«.

Skupino so voditelji prvotno poimenovali Drava. V nadaljevanju dela so prišli do spoznanja, da si je Medgeneracijsko društvo v Mariboru že nadelo to ime, zato so na predlog voditelja »F1« ime spremenili v »STARA TRTA«, mariborsko znamenitost.

11. SPOZNANJA O NASTANKU IN DELOVANJU SKUPIN

Medgeneracijske skupine za kakovostno staranje na MORS-u so nastale na principu strokovne pomoči pri aktiviranju njihovih lastnih virov moči. Voditelji, med katerimi je osem žensk in osem moških, prihajajo iz lastnih vrst, polovica je še vedno zaposlena, drugo polovico pa tvorijo upokoјenci, ki so še dovolj mladi in vitalni, da svoj socialni kapital delijo s svojimi stanovskimi kolegi. In ravno stanovska pripadnost organizaciji je temeljna značilnost medgeneracijskih skupin, ki jih predstavljam.

Tabela 1: Zbirni podatki o voditeljih skupin

VODITELJI

Spol voditelja:

Moški:	8
Ženski:	8

Starost voditelja:

od 30 do 50 let:	4
od 51 do 65 let:	7
nad 65 let:	5

Status voditelja:

Zaposlen:	8
Upokoјenec:	8
Upravni del:	6
Slovenska vojska:	2
Sekcija DU:	

Kateri strukturi MORS ste pripadali? (upokoјenci)

Upravni:	4
SV:	3
Nobeni:	1

St. izobrazbe:

VII.:	7
VI.:	5
V.:	4

Kljub temu, da je vseh sedem skupin nastalo na podlagi istih strokovnih izhodišč, se med seboj zelo razlikujejo, kar je pogoјeno z okoljem, v katerem so nastale, številom nekdanjih pripadnikov, predvsem pa z voditeljskimi pari, ki so skupine ustanavljali in vodili. Pari so mešani, tako po spolu kot starosti (upokoјeni – aktivni) in pripadnosti (upravni del – SV). Opažam, da je v primerih, ko skupino vodijo v paru ženske, je skupina tudi številčnejše zastopana z ženskami in obratno; moška voditelja – moško članstvo. V primeru, kjer vodi-

teljski par tvorijo pripadniki SV, ima skupina več članov, ki prihajajo iz vrst SV in obratno; voditelja iz upravnega dela – številčnejši so člani upravnega dela.

Voditelji so na različne načine pristopili k ustanavljanju skupine in seznanjanju ter vabljenju članov. Trije pari so se odločili za posredovanje pisne informacije vsem članom sekcije DU MORS v svojem okolju, pet parov pa se je odločilo za telefonski ali osebni stik s člani. Slednji je prinesel bistveno boljše rezultate, zato so tudi prvi trije kot dopolnilno metodo uporabili telefonski stik.

Skupine se srečujejo v vojašnicah, prostorih upravnih organov za obrambo, kar tri pa koristijo prostore civilnih ustanov ali organizacij. Administrativne ovire vstopov v vojaške objekte in komplekse (identifikacija, vstop samo v dopoldanskem času, omejeno gibanje in drugo) predstavljajo resno oviro delovanju skupin v vojaškem okolju.

Ena skupina se srečuje tedensko, štiri na dva tedna in dve skupini mesečno. Skupini, ki se srečujeta mesečno, pokrivata večji teritorij in člani se še vedno pripeljejo na srečanje sami, kar pa je pogojeno s stroški, zato tudi ni želje po pogostejšem srečevanju.

Skupine štejejo od pet do petnajst članov. Vključenih je 58 članov in članic, najmlajši šteje 44, najstarejši pa 88 let. Srečanja redno obiskuje 25 moških in 33 žensk. Iz upravnega dela prihaja 26 in SV 19 članov. Zanimiv je podatek, da je vključenih tudi devet partnerjev upravnih delavcev in štirje partnerji nekdanjih pripadnikov SV, ki na ta način krepijo svoj partnerski odnos. Poročenih ali v partnerski zvezi je 41 članov, šest je samskih in enajst ovdovelih. Podatek kaže na to, da kar 70 % članov še vedno živi v partnerskem odnosu, kar pomeni, da niso povsem izključeni in osamljeni. Vključevanje v skupine lahko štejemo tudi kot njihovo pripravo na lastno starost, kljub temu da so po letih že na robu ali preko meje starosti.

Vsi člani so še vedno zelo dejavni, saj so se kar tri skupine opredelile kot gibalne, dve kot kulturni in dve kot pogovorni. Na srečanja še vedno prihajajo sami, le za enega poskrbi svojec in enega pripelje na srečanje voditelj skupine.

12. VKLJUČITEV V USPOSABLJANJE

V idejni zasnovi Projekta medgeneracijske skupine za kakovostno starost je delovna skupina zapisala, da bo projekt potekal v tesnem sodelovanju MORS-a in DU MORS. Voditeljske pare naj bi sestavljala zaposlen delavec Ministrstva in upokojenec, ki prebivata v določenem lokalnem okolju. Vodja projektov je k sodelovanju povabil Uprave za obrambo in Predsedstvo DU s svojimi sekcijami na terenu. Izhajal je iz dejstva, da je v tistem trenutku Ministrstvo imelo deset študentov podiplomskega študija na Fakulteti za socialno delo, ki so bili zaposleni v Upravi za obrambo ali Sektorju za odhode iz vojaške službe, in predvsem med njimi videl potencialne voditelje in udeležence usposabljanja. Na izbor kandidatov iz vrst DU MORS ni imel neposrednega vpliva.

Uvodne predstavitve usposabljanja, 28. 11. 2008, ki jo je izvedel dr. Jože Ramovš, se je udeležilo triindvajset slušateljev, od tega pet upokojencev in osemnajst zaposlenih na MORS-u. Le trinajst udeležencev prve predstavitve je uspešno nadaljevalo in zaključilo usposabljanje z ustanovitvijo skupine in izdelavo zaključne naloge. Štirje so se usposabljanju pridružili kasneje, na drugem ali tretjem srečanju, z naknadnim povabilom tečajnikov ali DU MORS.

Motivi posameznih voditeljev skupin za vključitev v usposabljanje so vsekakor različni in individualni. Običajno, v civilnem okolju, v Medgeneracijskih društvih, gre za osebno pobudo in željo posameznikov. Novembra 2008 na MORS-u še nismo imeli izdelanega projekta, kaj šele odobrenega. Šlo je za pilotski projekt, s katerim smo pridobivali izkušnje, na podlagi katerih smo gradili projektne rezultate. Gledano s tega vidika, je bilo nujno potrebno vzpostaviti pobudo. Hierarhične odnose in pristop k usposabljanju je opazil tudi dr. Jože Ramovš, inštruktor pri usposabljanju prostovoljcev, ki je svoje razmišljanje strnil v predgovoru Drobntnicam, izboru iz diplomskih del voditeljev medgeneracijskih skupin za kakovostno starost. *»Naša predstava je – in verjetno je v tem precej resnice –, da je vojska hierarhičen avtoritar sistem, kjer najvišji poveljniki izvajajo nacionalno in mednarodno vojaško poslanstvo, podrejeni pa izvršujejo povelja nadrejenih; osebna pobuda je pri tem običajno moteča. Medgeneracijsko prostovoljstvo pa temelji na osebni odločitvi vsakega prostovoljca. Pri njem ni mogoče ničesar zapovedati, vse delo pri ustanavljanju in vodenju skupine za stare ljudi je sproščena ustvarjalnost v medčloveških odnosih. In sicer ne hierarhična, ampak v vseh udeleženi prostovoljcih in starih ljudeh; enim in drugim to druženje krepi in množi njihov osebni socialni kapital, celotni skupini veča njen socialni kapital, od katerega ima socialne koristi tudi širša skupnost, ki ji skupina pripada.«* (Ramovš v Košak, 2010)

Glede na zelo pestro sestavo, tako po starosti, vrsti izobrazbe, socialnem statusu kot strukturni sestavi, lahko na podlagi motiviranosti za vključitev v usposabljanje in vodenje medgeneracijskih skupin v nadaljevanju oblikujemo štiri kategorije.

ČLANI PROJEKTNE SKUPINE

Zaradi preglednejšega dela, permanentnega vpogleda v proces usposabljanja, pridobivanja izkušenj, ki bi pripomogle k izdelavi kvalitetnih izhodišč in projektnih rezultatov, se člani projektne skupine niso mogli izogniti usposabljanju.

ŠTUDENTI SPECIALISTIČNEGA ŠTUDIJA

Na usposabljanje so bili povabljeni vsi študentje na specialističnem študiju na fakulteti za socialno delo.

VODITELJI, KI SO BILI NAPOTENI PO »LINIJI VODENJA ALI POVELJEVANJA«

Za javno upravo, kamor sodi MORS, SV pa še toliko bolj, so značilni hierarhični odnosi. S sprejetjem Zakona o Slovenski vojski leta 2007 so tudi Upravi za obrambo naložene naloge skrbni za nekdanje pripadnike. S tega stališča je bilo upravičeno pričakovati, da bodo vodilni napotili svoje kadre na usposabljanje voditeljev skupin.

Zahvaljujoč dobremu in načrtnemu delu s kadri, predvsem s službenimi razgovori in razgovori s sodelavci, ki jih poznamo javni uslužbenci, so se v programu znašli ljudje z ogromnim socialnim potencialom, ki so zmogli sprejeti izziv in pobudo ter napotitev na usposabljanje izkoristiti za osebno rast skozi nudenje pomoči tistim, ki so je potrebni.

UPOKOJENCI, KI SO SPREJELI OSEBNI IZZIV

Polovica voditeljev prihaja iz vrst upokojencev, ki so bili predlagani s strani sekcij DU MORS. Pri tem opazam, da prihajajo voditelji iz tistih krajev, kjer sekcije zelo dobro delujejo,

in sicer veliko truda vložijo v skrb za svoje člane, posebej tiste, ki so zaradi starosti, bolezni ali drugih tegob socialno izključeni in toliko bolj potrebni pomoči. Predvsem bi izpostavil sekcije Ljubljana, Gorenjska in zahodna Štajerska.

V program usposabljanja so bili vključeni še trije voditelji, ki jih ne morem uvrstiti v omenjene kategorije. Vključili so se na povabilo udeležencev ali osebno pobudo v trenutku, ko so za usposabljanje izvedeli.

13. PASTI PRI USTANAVLJANJU IN VODENJU SKUPINE

Gotovo ni prostovoljca – voditelja, ki se mu ob vključitvi v učno skupino in program usposabljanja ne bi porajali določeni pomisleki, dvomi ali zagate. Pri tistih, ki pred usposabljanjem niso bili vključeni in dejavni v medgeneracijskih društvih, še toliko bolj. V procesu usposabljanja je zelo velik poudarek na pogovoru in razjasnjevanju zagat, ki jih voditelji poznajo pod imenom »pasti pri delu v skupini«.

Pasti predstavljajo zbirko (niz) opozorilnih znakov, na katere mora biti voditelj ali par pri delu v skupini pozoren. Z njimi se povečini srečajo že na prvem srečanju, v učni skupini programa usposabljanja za voditelje, ob spoznanju, da ta program zahteva ustanovitev lastne skupine. V bistvu gre bolj za mnoga vprašanja in pomisleke, ki se porajajo v obdobju od vključitve v program do prve ideje o ustanovitvi skupine. Te pasti je nujno potrebno poznati, ker se na ta način izognemo marsikateri kasnejši zadregi, če že v začetku svoje prostovoljsko delovanje postavimo na močne in zdrave temelje.

Ob primerjavi pasti voditeljev medgeneracijskih skupin MORS-a in pasti, s katerimi se srečujejo voditelji skupin za samopomoč starih ljudi, ki so vključeni v Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije (Slokar, 2009), ugotavljam, da obstaja »nabor« pasti, ki je značilen za delo s skupinami starih ljudi. Pasti so prepoznavne, ne glede na to, v katerem okolju, regiji ali zvezi skupina deluje. Zato je zelo pomembno, da o njih govorimo, pišemo, si jih delimo, kajti le tako jih bomo znali prepoznati in zanje najti kompetentne rešitve. Vse pasti, s katerimi so se srečevali in jih izpostavili voditelji v procesu usposabljanja in ustanavljanja skupin, se nanašajo predvsem na:

- željo po čim večjem številu članov,
- zagotovitev idealnega prostora,
- odlašanje z ustanovitvijo skupine,
- ohranjanje meja čustvenega doživljanja,
- upoštevanje vseh članov skupin,
- želje po vključitvi najbolj osamljenih.

14. ORGANIZIRANOST MREŽE, IZOBRAŽEVALNA IN INTERVIZIJSKA SREČANJA, SUPERVIZIJA

Cilj projektne skupine, ki je delala na projektu medgeneracijskih skupin za kakovostno starost, je bil poleg ustanovitve skupin, tudi smiselno jih povezati v mrežo in zagotoviti

kvalitetno vodenje te mreže. Dober projektni rezultat in že delujoče skupine so pripomogle k temu, da so odgovorni na Ministrstvu v opis del in nalog svetovalca za izvajanje skrbi za nekdanje pripadnike dopisali tudi to nalogo – Organiziranje in vodenje mreže. Na ta način lahko rečemo, da ima MORS poklicnega organizatorja mreže.

Od šestnajstih voditeljev in voditeljic je zgolj ena že bila članica Medgeneracijskega društva Štirje letni časi v Ajdovščini, tako da je bilo nujno potrebno najti okolja (društva), v katera bi se voditelji lahko včlanjevali oz. uresničevali svoje interese, potrebe, pobude ... Glede na razpršenost skupin in dejstva, da v nekaterih okoljih, kjer skupine MORS-a delujejo, ni medgeneracijskih društev, je Medgeneracijsko društvo za kakovostno starost Ljubljana v svoje vrste sprejelo vse tiste voditelje, ki so se želeli vključiti.

Nekdanje pripadnike SV in MORS-a odlikuje kolektivni duh in močno izražen občutek pripadnosti organizaciji, ki so ji služili. Izkušnja z vodenjem mreže in spremljanja članstva v Medgeneracijskem društvu za kakovostno starost Ljubljana govori, da se voditelji ne znajdejo najbolje oz. niso pretirano navdušeni s članstvom v tem društvu, saj menijo, da tisti aktivno zaposleni pripadajo Ministrstvu, upokojeni voditelji pa DU MORS. Vodenje medgeneracijskih skupin je prostovoljno delo, ki je po svoji naravi bližje in prej sodi v okrilje DU MORS kot pa Ministrstva. Slednje ima organizacijsko, normativno in finančno podlago za skrb za nekdanje pripadnike, žal pa je volja do tega dela močno odvisna od trenutnega političnega razporeditve, stanje v proračunu pa izgovor za lastno nedejavnost. Tako Ministrstvo kot DU lahko iz svojih vrst zagotavljata mreži določene kadrovske vire, nudita materialno in moralno pomoč za izvajanje dejavnosti, medtem ko morajo voditelji zadovoljevati potrebo po samo-udeležanju z avtopoetskim procesom znotraj lastnega medgeneracijskega društva. Nenazadnje, to nalogo si je zadala tudi projektna skupina, k podpisu dogovora med društvom in voditeljem prostovoljcem o prostovoljskem delu pa zavezuje Etični kodeks organiziranega prostovoljstva (2006).

Za vzdrževanje »prostovoljske kondicije«, prepoznavanje in uspešno izmikanje pastem, ki se pojavljajo pri vodenju skupin, so nujno potrebna nenehna izobraževalna in intervizijska srečanja, ki jih organizator mreže sklicuje redno mesečno. Srečanja so namenjena izobraževalnim vsebinam (do 1/3 časa), za katere koristimo razpoložljive kadrovske potencialne MORS-a (psihologi, družinski terapevti, zdravstvena služba ...), informacijam organizatorja mreže, pogovorom o vsebinah dela in pastem, s katerimi se srečujejo voditelji skupin. Udeležba voditeljev na teh srečanjih je preko devetdesetodstotna. Odstotek udeležbe kaže na visoko zavest, odgovornost in pripravljenost za nenehno izobraževanje, predvsem pa izmenjavo izkušenj pri vodenju skupine. Različnost skupin tako po sestavi kot vsebinah njihovega delovanja mrežo bogati, voditeljem pa predstavlja navdih in vire učenja iz dobrih izkušenj.

Na letni ravni se skupine redno srečujejo na predupokojitvenem seminarju, ki ga Sektor za odhode iz vojaške službe organizira za bodoče upokojence SV. Namen tega srečanja je predstavitev dejavnosti bodočim upokojencem, pridobivanje novih članov in voditeljev skupin, enodnevno druženje in izmenjava izkušenj. Na ta način skupine v praksi potrdijo in popestrijo predavanje dr. Jožeta Ramovša na temo »Programi za kakovostno življenje po upokojitvi«. Celodnevno druženje in predavanje predstavljata podlago za izvedbo kvalitetnega supervizijskega srečanja.

15. ZAKLJUČEK

Človekova osebnost niha med individualnostjo in socialnostjo, je produkt njegove individualnosti in socialnosti. Za razumevanje socialnih mrež in učinka, ki jih imajo te mreže na človeka v tretjem življenjskem obdobju, moramo vedeti, da se z upokojitvijo običajno prične krčiti socialna mreža starih ljudi. V enem samem dnevu izgubijo veljavo, sodelavce, poslovne vezi, krog znancev in prijateljev. Okolica, soseska, žal tudi širša družba, pri tem MORS ni izvzet, gledajo nanje kot na »sitne starčke«, ki zavirajo razvoj in napredek ali so celo breme družbe. Tak odnos dobesedno uničuje solidarnost pri vseh treh generacijah. Pomoč – samopomoč, samodejavnost – sodejavnost, avtopoetski proces, kakor jih imenujejo različni avtorji, so vzgibi pri človeku, ki jih je razvil za materialno blagostanje in uspevanje medčloveških odnosov. Obe sta v dialektičnem nasprotju in ciklični izmenjavi, pri tem pa samopomoč obsega: osebno reševanje lastne stiske in težave ter skupno reševanje stisk in težav v okviru skupin in skupnosti, kjer ljudje doživljajo medsebojno pripadnost.

Ne le nekdanji pripadniki, tudi MORS doživlja stiske in težave ob razmerah, v katerih se znajdejo njegovi uslužbenci ter vojaki ob upokojitvi in prehodu v tretje življenjsko obdobje. S projekti skrbi za nekdanje pripadnike, jim skuša nuditi pomoč za samopomoč pri reševanju stisk in težav, pri tem pa rešuje lastno stisko.

Podporo, katere je deležen Projekt medgeneracijske skupine za kakovostno starost s strani vodilnih struktur Ministrstva, lahko razumem kot dejstvo, da ni povezan z večjimi materialnimi stroški in voditelji opravljajo prostovoljsko delo. Povsem verjetno pa je tudi spoznanje, da prostovoljstvo predstavlja kritično opozicijo neučinkovitim, zbirokratiziranim institucijam in ustanovam države, ki se deklarira kot socialna, pri tem pa zaradi svoje institucionaliziranosti ni sposobna zagotavljati socialne blaginje svojim državljanom.

Medgeneracijske skupine so nastale na principu strokovne pomoči pri aktiviranju lastnih virov moči. Voditelji, med katerimi je osem žensk in osem moških, prihajajo iz vrst različnih struktur Ministrstva, polovica je še vedno zaposlena, drugo polovico tvorijo upokojenci, ki so še dovolj mladi in vitalni, da svoj socialni kapital delijo s svojimi stanovskimi kolegi. In ravno stanovska pripadnost organizaciji je temeljna značilnost medgeneracijskih skupin, ki so predstavljene.

Inštruktor usposabljanja je zelo večje prepoznal socialni kapital kandidatov za usposabljanje. Še več, skozi enoletno izobraževanje mu je uspelo ta kapital pomnožiti. Od srečanja do srečanja je učna skupina postajala bolj homogena in v prizadevanjih k skupnemu cilju tudi vsebolj prijateljska skupina. Poleg osebne rasti jim vodenje skupin pomeni pripravo na lastno starost in nudi upanje, da bodo nekoč, ko bo to potrebno, deležni pomoči tudi sami. Redna intervizijska srečanja nudijo zagotovilo, da bo mreža skupin v na MORS-u nadaljevala z uspešnim delom, saj pomeni vključitev v Medgeneracijsko društvo »generator« novih prostovoljcev, vključitev v intervizijsko skupino pa »inkubator«, ki omogoča osebno in strokovno rast voditeljev.

Ob primerjavi pasti voditeljev medgeneracijskih skupin MORS-a in pasti, s katerimi se srečujejo voditelji skupin za samopomoč starih ljudi, ki so vključeni v Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije, ugotavljam, da obstaja »nabor« pasti, ki je značilen za delo s

skupinami starih ljudi. Pasti so prepoznavne ne glede na to, v katerem okolju, regiji ali zvezi skupina deluje. Zato je zelo pomembno, da se o njih govori, piše, se jih deli, kajti le tako jih je mogoče prepoznati in zanje najti kompetentne rešitve.

Medgeneracijske skupine za kakovostno starost so na videz podobne skupinam, ki delujejo v domačem okolju, saj se srečanja odvijajo na terenu, kjer člani živijo. Ikrati vsebujejo elemente, ki so značilni za institucionalne skupine: kader, sredstva, prostore in druge materialne pogoje zagotavlja institucija (MORS), ki se bistveno razlikuje od institucij, kot so domovi za stare. Ta specifičnost predstavlja novost, tudi za široko socialnega dela, zato se izkušnje lahko uporabijo pri organiziranju mrež v različnih gospodarskih in družbenih subjektih.

LITERATURA

- Ėtiĉni kodeks organiziranega prostovoljstva (2006). V: <http://www.prostovoljstvo.org/docs/ĖTICNI%20KODEKS.doc> (sprejem 28. 2. 2010).
- Kořak Peter (2010). Drobtinice – izbor iz diplomskih nalog prostovoljk in prostovoljcev. Ljubljana: samozaložba.
- Mali Jana (2009). Recenzija programa projektov skrbi za nekdancje pripadnike 2008/2009. Projekt: »Skupine za samopomoĉ«. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Ministrstvo za obrambo RS (2009). Projekt: »Skupine za samopomoĉ«. Ljubljana: 024-17/2008-33 z dne 15. 06. 2009
- Ramovř Jože (2003). Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika. Ljubljana: Inřtitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Slokar Martina (2009). Pasti pri ustanavljanju skupine. V: Prepletanja, řt. 29, str. 10–12.
- řadl Zdenka (2007). Ćustveno doživljanje starostnikov: od tradicionalnih pogledov k sodobnim. V: Socialno delo, letnik 46, řt. 1/2, str. 13–19.
- Zakon o obrambi (uradno preĉiřĉeno besedilo) (ZObr-UPB1) (2004). Uradni list Republike Slovenije, 103 (23. 9. 2004), str. 12478–12504.
- Zakon o služi v Slovenski vojski (ZSSloV) (2007). Uradni list Republike Slovenije, 68 (30. 7. 2007), str. 9624–9639.

Kontaktne informacije:

Peter Kořak

Ljubljanska cesta 72, Novo mesto

peter.kosak61@gmail.com

Sonja Hlebš

Pomoč fizioterapevta pri nehotenem uhajanju urina pri starejših

POVZETEK

Urinska inkontinenca je opredeljena kot nehoteno uhajanje urina in predstavlja za posameznika socialni in higienski problem. Prizadene lahko oba spola v različnih življenjskih obdobjih. Pogosteje so inkontinentne ženske, v starosti pa lahko predstavlja velik problem pri posamezniku, ki ima težave s starostjo povezanimi stanji in ga ovira pri opravljanju dnevnih aktivnosti. Fizioterapevti imajo ključno vlogo pri oceni in obravnavi težav v povezavi z urinsko inkontinenco. Konzervativna obravnava, kot so postopki za spodbujanje zdravega življenjskega sloga, trening mišic medeničnega dna in trening sečnega mehurja, so se izkazali kot primeren način obravnave pri starejših brez pojavov stranskih učinkov. Uporabijo se lahko tudi dodatne metode, kot so biološka povratna zanka in električna stimulacija.

Ključne besede: nehoteno uhajanje urina, fizioterapija, starostniki

***AVTORICA:** Mag. Sonja Hlebš je fizioterapevtka, predavateljica na Oddelku za fizioterapijo na Zdravstveni fakulteti Univerze v Ljubljani in v okviru svojega znanstvenega in strokovnega delovanja sodeluje s skupino, ki se ukvarja s promocijo kontinence in fizioterapevtsko obravnavo težav pri nehotenem uhajanju urina.*

ABSTRACT

Physiotherapy in the treatment of urinary incontinence in elderly

Urinary incontinence is defined as involuntary loss of urine that is demonstrable objectively and constitutes a social/hygienic problem. Urinary incontinence can affect both men and women at different ages. It is more prevalent, however, in women, and may be considered a greater problem in the elderly, who may also have other problems, such as difficulty in walking, and generally impaired capacity for the activities of daily living. Physiotherapists could play a key role in the area of assessment and treatment urinary incontinence. Conservative treatment, such as life style changes, pelvic floor muscle exercises and bladder training have no known side effects and can be recommended for today's elderly population. Additional treatment such as electrical stimulation and bio-feedback may also be used.

Key words: involuntary loss of urine, physiotherapy, elderly

***AUTHOR:** Sonja Hlebš, MSc, is a physiotherapist and lecturer in Physiotherapy Department Faculty of Health Sciences University of Ljubljana. She works in an expert team with other health practitioner for promoting continence and treating problems of urinary incontinence.*

1. UVOD

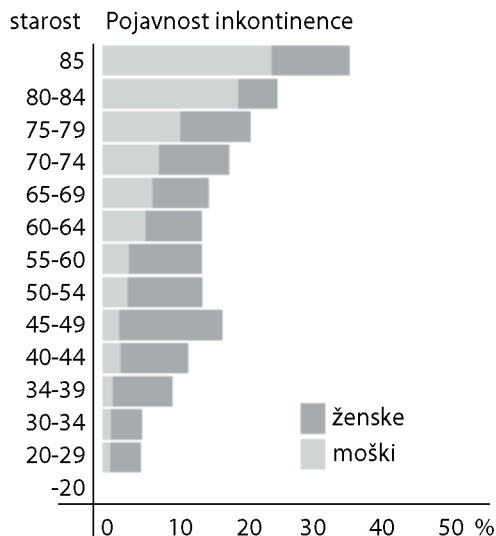
Malo je motenj, ki bi bile tako neprijetne, kot so težave z obvladovanjem mehurja. Nekontrolirano mokrenje – uhajanje urina ali urinska inkontinenca (UI) pesti 5 do 10 % vseh ljudi, od tega jih je kar dve tretjini starejših od 60 let (Jackson idr., 2004; Borrie idr., 2002). Je pogosta in neprijetna nadloga, ki se sicer pojavlja v vseh starostnih obdobjih pri obeh spolih. Osebe se teh težav sramujejo, zato jih prikrivajo pred svojci, okolico, celo pred zdravstvenimi delavci. Le malo jih pravočasno poišče pomoč. Razlog za molk je najpogosteje zadrega, sram oziroma strah pred morebitnim odklonilnim ali nerazumevajočim odzivom zdravnika oziroma okolice. V ambulantah so kar prepogosta pojasnila, da je nenadzorovano uhajanje urina nekaj povsem normalnega, kar pride s starostjo, da pomoč ni mogoča in da je treba uhajanje vode kot takšno sprejeti in z njim živeti (Pierson, 2006; Branch idr., 1994; Blatin, 1989; Norton, 1988). Urinska inkontinenca je velika neprijetnost, sramota in izguba samozavesti. Hkrati je to telesni in psihološki problem, ki ga spremljata neprijeten vonj in občutek krivde. Zaradi strahu, da bi drugi to opazili, se oseba v družbi pogosto počuti nelagodno, zato se druženju izogiba in raje ostaja doma. V Sloveniji znaša pojavnost UI 13,6 % in je nekoliko višja kot v državah zahodne Evrope in ZDA. Statistični podatki kažejo, da je v Sloveniji 49,5 % vseh žensk, ki so stare več 65 let, tako inkontinentnih, da potrebuje zdravljenje. V domovih za starejše občane je inkontinentnih 57 % žensk (Kralj, 1994; Borrie idr., 2002). S številnimi raziskavami je dokazano, da so pogosteje inkontinentne tiste ženske, ki so starejše (v meni zaradi pomanjkanja estrogenov), ki so večkrat rodile, ki so rodile otroke z večjo telesno težo, so manj telesno aktivne, imajo ali so imele različna obolenja dihal ali večje operativne posege v predelu medenice ali pa so opravljale težko fizično delo (dvigovanje težkih bremen). Dokazan je tudi vpliv čezmerne telesne teže in prirojena slabost vezivnega tkiva (Jackson idr., 2004; Abrams idr., 2002). Tekom življenja je pojavnost UI različno razporejena med spoloma. V otroštvu se deklice prej naučijo nadzorovati mehur kot dečki, zato je močenje postelje (nočna enureza) pogostejše pri dečkih. Po drugi strani imajo odrasle ženske precej večjo pojavnost UI kot odrasli moški zaradi razlik v telesni zgradbi in sprememb v nosečnosti in pri porodu. Vendar imajo lahko tudi odrasli moški UI zaradi bolezni prostate, tako moški kot ženske pa lahko utrpijo poškodbo živčevja, ki ima včasih za posledico UI. Pojavnost UI se sicer s starostjo viša (Slika 1), ni pa neizogiben pojav staranja.

UI je zdravstveni problem, ki ga je treba razjasniti. Obstajajo štiri glavne oblike UI (Abrams idr., 2002):

- stresna inkontinenca je posledica šibkih mišic medeničnega dna;
- nujna oz. urgentna inkontinenca je posledica okvarjenega ali prevzdraženega živčevja ali sečnika;
- prepolnostna (ang. *overflow*) inkontinenca nastopi ob prepolnem mehurju, ki ga posameznik ne more izprazniti;
- prehodna ali trajna inkontinenca nastane pri okužbi sečil, zaprtju ali deliriju.

Odtokanje urina iz mehurja uravnava krožna mišica zapiralke (sfinkter), ki se nahaja tik pod izhodom mehurja, za zadrževanje urina pa so zelo pomembne tudi mišice in vezi medeničnega dna (Slika 2). Med odvajanjem urina se mišice v steni mehurja krčijo in tako potiskajo urin iz mehurja v sečnico. Ikrati se mišice zapiralke, ki obdajajo sečnico, sprostijo.

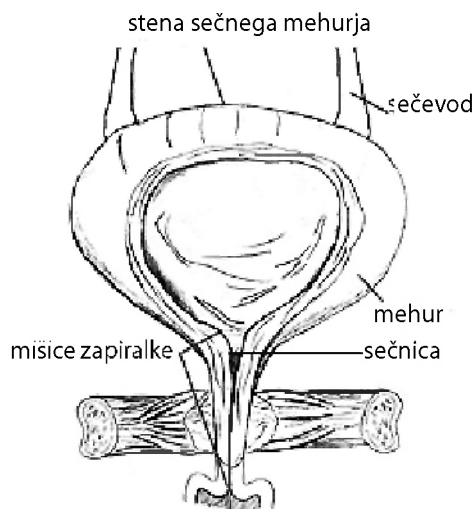
Slika 1: Pojavnost UI glede na starost pri ženskah in moških



Vir: <http://www.bladderbowel.gov.au/ncms/projects/information/epidemurinary.htm>

Inkontinenca se pojavi, če se mišice v steni mehurja nenadoma skrčijo ali če se zapiralki nenadoma sprostita. Torej, kadar sfinkter in mišice medeničnega dna oslabijo, ne zagotavljajo več popolnega »tesnjenja« in urin med obremenitvami uhaja. Mišice medeničnega dna lahko oslabijo pri ženskah po porodih, zaradi hormonskih sprememb v menopavzi, zaradi prekomerne telesne teže, največkrat pa za zmanjšan tonus in ohlapnost mišic zadošča že sam proces staranja.

Slika 2: Prikaz sečnega mehurja in zapiralnega sistema na sečnici



Vir: http://www.zdravasecila.si/inkontinenca_zenske.html

2. VRSTE INKONTINENCE PRI ŽENSKAH

2.1. STRESNA INKONTINENCA

Če se pojavi uhajanje urina pri kašljanju, kihanju ali drugih gibih, ki povečajo pritisk v mehurju, to imenujemo stresna inkontinenca. Pojavi se pogosto zaradi sprememb v nosčnosti, pri porodu ali v menopavzi. Vezivno-mišične strukture medeničnega dna se ob porodu pri ženskah pogosto poškodujejo, prav tako ob napornem delu (težko fizično delo) ali kroničnem kašlju, ko se sile trebušnega pritiska prenašajo na medenično dno. Če so ti neugodni vplivi tako izraziti, se lahko pojavi še spuščanje rodil in spremenjena lega sečnega mehurja. Mišice medeničnega dna dajejo oporo sečnemu mehurju. Če postanejo te mišice šibke, se mehur pomakne navzdol proti nožnici. Zaradi tega premika je učinkovitost zapiralk na vratu mehurja oslabiljena in urin priteče iz mehurja v sečnico med gibi, ki povečajo pritisk v mehurju. Poleg tega tudi oslabeitev samih zapiralk povzroči stresno inkontinenco. V tednu pred menstruacijo se težave zaradi stresne inkontinence ponavadi poslabšajo, saj se zniža količina estrogena (ženskega spolnega hormona) v krvi. To povzroči zmanjšanje mišičnega pritiska okrog sečnice in večjo možnost za uhajanje urina. Iz enakega razloga se poslabšajo težave tudi v menopavzi. Stresna UI je najpogostejša vrsta UI pri ženskah in jo je moč uspešno zdraviti (Abrams idr., 2002).

2.2. NUJNA INKONTINENCA

Pomeni uhajanje urina, ki sledi nenadnem hudem tiščanju na vodo brez posebnega razloga. Najpogostejši vzrok je nepravilno krčenje mehurja, strokovno to imenujemo nestabilni, spastični ali prekomerno aktivni mehur. Lahko ga imenujemo tudi refleksna inkontinenca, ker je posledica prekomerne aktivnosti živčevja, ki nadzoruje delovanje mehurja. Nujna inkontinenca je prisotna tudi, če uhaja voda med spanjem, po pitju manjše količine vode, ob dotiku vode ali ob šumu tekoče vode. Nehoteno krčenje mišic v steni mehurja se lahko pojavi pri okvari živcev, ki vodijo do mehurja, centralnega živčnega sistema (hrbtenjača in možgani) ali samih mišic v steni mehurja. Multipla skleroza, Alzheimerjeva bolezen, možganska kap in poškodbe so lahko razlog za okvaro živcev ali mišic v steni mehurja (Jackson idr., 2005; Abrams idr., 2002).

2.3. FUNKCIONALNA INKONTINENCA

Pojavlja se, če je oviran pravočasen prihod na stranišče zaradi preprek v mišljenju, gibanju ali komunikaciji. Bolnik z Alzheimerjevo boleznijo pozabi iti na stranišče. Drug bolnik, priklenjen na invalidski voziček, pa morda ne uspe pravočasno priti na stranišče. Najpogostejše se ta vrsta inkontinence pojavlja v starosti (Abrams idr., 2002).

2.4. PREPOLNOSTNA INKONTINENCA

Se pojavi, kadar je mehur vedno poln zaradi motenj v odtoku urina ali šibkosti mišic v steni mehurja. Motnjo v odtoku urina skozi sečnico lahko povzročajo kamni ali tumorji, medtem ko je šibkost mišic lahko posledica živčnih motenj pri sladkorni bolezni.

2.5. DRUGE VRSTE INKONTINENCE

Vključujejo mešano inkontinenco, ki je kombinacija stresne in nujne inkontinence.

Prehodna inkontinenca se pojavi zaradi zdravil, okužb sečil, spremembe psihičnega stanja, zmanjšane možnosti gibanja bolnika ali pri zaprtosti.

3. UGOTAVLJANJE UI PRI ŽENSKI

Prvi korak je obisk specialista, ki se ukvarja z inkontinenco in je bodisi urolog ali uroginekolog. Najprej zdravnik opravi z bolnico pogovor, v katerem izve, kakšne težave ima. Pomembni so podatki o uhajanju urina in odvajanju vode, jemanju zdravil, preteklih operacijah in boleznih. Sledi klinični pregled, pri katerem je zdravnik pozoren na možne vzroke za inkontinenco, npr. tumor ali zaostalo blato, preizkusi pa tudi reflekse in občutek za dotik pri sumu na okvaro živčevja. S preiskavo je potrebno ugotoviti kapaciteto sečnega mehurja in morebitni zastanek urina v mehurju po odvajanju vode. Glede na rezultate kliničnega pregleda in na podlagi pogovora bo zdravnik po potrebi odredil še dodatne preiskave (EEG, EMG, ultrazvočna preiskava, urodinamska preiskava – opazuje se sposobnost sečnega mehurja, da se napolni ter nato enakomerno in popolnoma izprazni, ter druge preiskave) (NIIS, 2006).

4. VRSTE INKONTINENCE PRI MOŠKEM

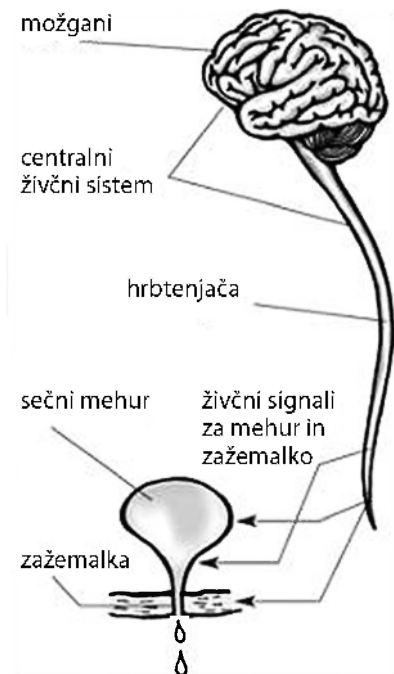
Za uspešno delovanje spodnjih sečil je potrebno uigrano delovanje mišic in živčevja, da zadržujejo urin v sečnem mehurju ter ga ob pravem trenutku spustijo navzven. Nadzor nad mehurjem ni prirojen, zato ga novorojenčki nimajo. Z odraščanjem se otroci navadijo na živčne signale iz mehurja ter se naučijo zadrževati urin. Pri otrocih med 5. in 10. letom starosti je možna inkontinenca zaradi omejene kapacitete mehurja in zaradi zakasnjene razvoja živčnih poti, ki sporočajo stanje napolnjenosti mehurja. Tóvrstni tip inkontinence z odraščanjem izgine (Kondo idr., 2002).

4.1. KAJ POVZROČA UI PRI MOŠKEM?

Okvare živčevja – živčevje prenaša signale od možganov do sečnega mehurja in mišice zapiralke – žazemalke (Slika 3). Vsaka bolezen ali poškodba, ki prizadene živčevje, lahko povzroči težave z odvajanjem vode.

Okvare živčevja se lahko pojavijo v vsaki starosti. Pri moških z dolgoletno sladkorno boleznijo pride do okvar živčevja, kar vpliva na delovanje mehurja ter spolne funkcije. Možganska kap, Parkinsonova bolezen in multipla skleroza prizadenejo možgane in živčni sistem, zato lahko povzročijo inkontinenco. Prekomerno aktivni sečni mehur je stanje, pri katerem se mehur skrči ob nepravem času. Vzrok je okvara živčevja, včasih pa vzrok ni znan. Znaki prekomerno aktivnega sečnega mehurja so pogosto uriniranje (12 ali večkrat čez dan in 2- ali večkrat ponoči), nenadno siljenje na vodo (nenadna in močna potreba po uriniranju), nujna inkontinenca, ki sledi siljenju na vodo. Inkontinenco lahko povzroča poškodba hrbtenjače in prirojene nepravilnosti, kot sta spina bifida ali mielomeningokela, kjer hrbtenica ob rojstvu ni popolnoma zaraščena (Kondo idr., 2002).

Slika 3: Prenos signalov od možganov do sečnega mehurja in mišice zapiralke (zažemalke).



Vir: http://www.zdravasecila.si/inkontinenca_moski.html

4.2. BOLEZNI PROSTATE

Prostata je moška spolna žleza velikosti in oblike kostanja. Tik pod sečnim mehurjem obdaja sečnico, zato lahko bolezni in okvare prostate povzročajo težave pri uriniranju. Ta stanja so benigno povečanje prostate ali stanje po radikalni prostatektomiji (RP). RP je operacija, pri kateri v celoti odstranijo prostato pri raku na prostati bodisi skozi rez na trebuhu ali v presredku. Operacija lahko povzroči težave pri erekciji ali UI, čeprav je pri pristopu skozi trebuh zaradi ohranjanja živčnih snopov to manj verjetno. Vzrok za UI je lahko tudi obsevanje z zunanjim virom, pri katerem obsevajo prostato pri raku. Sam poseg ni boleč, lahko pa kasneje pride do UI in ostalih težav (rdečina in draženje kože, poškodba danke, driska, vnetje mehurja, krvav urin, drugo) (Kondo idr., 2002).

4.3. PRELIVNA INKONTINENCA

Je nenadzorovano uhajanje majhnih količin seča iz polnega sečnega mehurja. Ta postane zaradi kroničnega zastoja seča prenapolnjen in neodziven. Tlak se v sečnem mehurju tako poveča, da začne seč uhajati. Bolniki to opazijo kot kapljanje seča, curek seča je šibek. Vzroki za to vrsto inkontinence so lahko: nezmožnost krčenja sečnega mehurja, zapora sečnega toka zaradi zožitve sečnice npr. pri benigni hiperplaziji sečnice ali raku na prostati. Tudi zaprtje lahko povzroča to vrsto inkontinence, ker polna danka blata pritisne na izhod iz sečnega mehurja.

5. UGOTAVLJANJE UI PRI MOŠKEM

Zdravnik se vedno najprej pozanima o bolnikovih prejšnjih boleznih, operacijah in poškodbah. Potrebno je opisati težave z UI, npr. kdaj in kako je nastopila. Bolnik mora tudi opisati, koliko tekočine popije dnevno ter morebitno uživanje alkohola in kave ter vseh zdravil. V dnevnik si lahko bolnik zapisuje popito tekočino in vsako odvajanje vode. Označi tudi uhajanje urina. Pri kliničnem pregledu se ugotovi povečanje prostate ali okvaro živčevja. Pri digitorektalnem pregledu zdravnik skozi danko potipa prostato, pri čemer dobi splošni vtis o velikosti in stanju prostate. Pri pregledu živčevja je pozoren na mravljinčenje in tope občutke v določenem delu telesa, preveri spremembe občutka za dotik, napetosti mišic in reflekse. Zdravnik lahko odredi tudi dodatne preiskave kot so EEG, EMG, ultrazvočno, urodinamsko preiskavo ali drugo (Kondo idr., 2002).

Vprašanje je, ali je mogoče UI samo zdraviti ali pa je mogoče preprečiti njen nastanek. Za razumevanje nastanka in zdravljenja oziroma preprečevanja UI je potrebno najprej vedeti, zakaj nastane. Za opredelitev bolezni je zato potreben celovit zdravniški pregled. Zdravljenje ni enotno, odvisno je od vrste in stopnje obolenja, stanja urogenitalnih organov in drugih spremljajočih obolenj. Kot nekatera druga podobna obolenja se tudi UI zdravi konzervativno in operativno (kirurško). Priporočila mednarodnih posvetov o inkontinenci navajajo, da mora biti oseba s popuščanjem mišic medeničnega dna, ki ima za posledico UI, najprej vključena v konzervativno in farmakološko zdravljenje (Abrams idr., 2002; Kondo idr., 2002). Osnovno konzervativno zdravljenje vključuje postopke za spodbujanje zdravega življenjskega sloga, fizioterapijo (trening mišic medeničnega dna) z ali brez dodatnih metod, kot so biološka povratna zanka, električna stimulacija, uporaba pripomočkov za nego kože in ureditev življenjskega okolja. Konzervativno zdravljenje je enostavno, sorazmerno poceni in takoj razpoložljivo.

Namen prispevka je predstaviti priporočila za osnovno fizioterapevtsko konzervativno obravnavo. V prispevku ne bo opisana nobena oblika operativnega ali farmakološkega zdravljenja.

6. POMOČ FIZIOTERAPEVTA PRI NEHOTENEM UHAJANJU URINA PRI STAREJŠIH

Fizioterapevt najprej pridobi podatke o bolnikovih težavah s praznjenjem mehurja in črevesa ter o značilnostih in trajanju težav. Pomemben del ocene je ocena kakovosti življenja in ocena bolnikove želje po zdravljenju. Za oceno težav se priporoča uporaba vprašalnikov. Pri pregledu in oceni funkcije ter jakosti mišic medeničnega dna je pomembna ocena hote-nega krčenja mišic medeničnega dna. Številni bolniki ne znajo ali ne razumejo, kako napeti oziroma krčiti mišice medeničnega dna (Bø idr., 2002; Bø idr., 1988).

6.1. SPREMEMBA ŽIVLJENJSKIH NAVAD

Najprej začnemo z najenostavnejšim načinom zdravljenja, to je s spremembo življenjskih navad. Vse osebe z UI morajo biti poučene o naravi bolezni in možnostih samopomoči.

Spremembe življenjskih navad obsegajo nasvete za zmanjšanje telesne teže, zaprtja, vnosa gaziranih pijač, alkohola in kofeina. Dodatni postopki za spodbujanje zdravega življenjskega sloga so še nasveti o opustitvi kajenja, nasveti o pravilnem položaju pri uriniranju in iztrebljanju, pravilnem dvigovanju bremen (kako zmanjšati pritisk v trebušni votlini) in svetovanje za rekreativne in športne dejavnosti (Norton idr., 2003; Bø idr., 1999)

6.2. TRENING MIŠIC MEDENIČNEGA DNA

Priporočila iz izsledkov številnih raziskav govorijo o tem, da mora biti metoda prvega izbora pri konzervativnem zdravljenju oseb z UI, zlasti pri stresni UI, trening mišic medeničnega dna. Hoteno stiskanje mišic medeničnega dna je poznano tudi kot Keglove vaje in je zlati standard konzervativne obravnave UI že od 40. let prejšnjega stoletja. Kljub temu, da Keglove vaje še niso dokazano učinkovite pri preprečevanju inkontinence pri moških, jih ima veliko strokovnjakov za pomemben način zdravljenja. Namen treninga mišic medeničnega dna je trojen: učinkovit stisk mišic medeničnega dna pred in med povečanjem pritiskom v trebušni votlini (npr. kašljanje, kihanje, dvig bremena) stisne uretro, poveča uretralni pritisk in prepreči uhajanje urina. Vaje torej predstavljajo hoteno krčenje in sproščanje mišic medeničnega dna, z mišico zapiralke sečnega mehurja vred. Priporočajo se trije sklopi vaj, v vsakem sklopu se naredi 8–12 počasnih in čim močnejših stiskov, z zadržkom 6–8 sekund. Kot stopnjevanje se nadalje priporoča, da se med zadrževanjem stiska dodajo še 3–4 hitri stiski. Med vajami je potrebno enakomerno dihati in ne zadrževati diha. Učenje vaj je zamudno, številni jih ne razumejo ali se jih ne znajo naučiti sami, zato je pravilnemu stiskanju mišic medeničnega dna treba posvetiti veliko pozornosti. Morda je najlažji način, kako čutiti mišice medeničnega dna, če oseba poskuša zadržati curek urina. Vaj se nikoli ne izvaja med uriniranjem, ker sčasoma lahko pride do tega, da se mehur ne bo izpraznil popolnoma. Pravilnega stiskanja mišic medeničnega dna bo osebo vsekakor najbolj pravilno naučil fizioterapevt. S kondicijo mišic medeničnega dna je tako kakor z vsako telesno kondicijo. Pridobimo si jo počasi, izgubimo pa v zelo kratkem času, zato se priporoča, zlasti ženskam, vzdrževanje kondicije teh mišic vse življenje (Ščepanović idr., 2007; NIHS, 2006; Pierson, 2006; Bø idr., 2003; Bø idr., 2002).

6.3. BIOLOŠKA POVRATNA ZVEZA

Pogosto uporabljena metoda v kombinaciji s treningom mišic medeničnega dna je biološka povratna zveza (ang. *biofeedback*), kot pomoč pri treningu. Primerna je zlasti za osebe z okvarami živčevja, ki ne morejo vodeti, ali pravilno izvajajo Keglove vaje ali ne. Pri biofeedback metodi naprava s pomočjo senzorja, ki zaznava delovanje mišic medeničnega dna, prikazuje s svetlobnim ali zvočnim signalom, če so bile skrčene prave mišice. Senzor, ki je podoben tankemu svinčniku, se vstavi v vagino ali danko in na zaslonu se ob skrčenju prave mišice pojavi obvestilo, iz zvočnika pa zaslišimo pisk (Bø idr., 2002).

6.4. FUNKCIONALNA ELEKTROSTIMULACIJA

Poleg vaj po Keglu se lahko mišice medeničnega dna stimulirajo tudi s funkcionalno elektrostimulacijo. Gre za enega sodobnejših načinov konzervativnega zdravljenja stresne in urgentne urinske inkontinence. Namen funkcionalne elektrostimulacije pri stresni UI je izboljšanje zapiralnega pritiska sečnice in aktivnost zapiralke, medtem ko je namen funkcionalne elektrostimulacije pri urgentni UI inhibicija refleksnih stiskov sečnega mehurja

(čezmerno aktiven sečni mehur). To je stimulacija mišic medeničnega dna in pudendalnega živca s posebno napravo. Električni stimulator je lahko hospitalni ali osebni, slednji je naprava, ki jo ima oseba doma. Tak stimulator sestoji iz ohišja, v katerem nastajajo dražljaji, in vaginalnega oziroma rektalnega vložka, ki ima elektrodo za prenos dražljajev na tkivo. Stimulator predpiše zdravnik na obrazec za tehnični pripomoček v breme zavoda za zdravstveno zavarovanje. Seveda tudi tu velja, da je uspeh zdravljenja zagotovljen po dosledni, redni in pravilni stimulaciji vsaj tri mesece. Tovrstno zdravljenje ima malo kontraindikacij, nima stranskih, splošnih in negativnih učinkov in je zato primerna oblika zdravljenja starejših bolnic (Bø idr., 1999).

6.5. TRENING SEČNEGA MEHURJA

Trening sečnega mehurja se uporablja pri osebah s čezmerno aktivnim sečnim mehurjem, pri katerem so pristni simptomi pogostejšega uriniranja in nujne po odvajanju urina. Čezmerno aktiven sečni mehur je najpogostejši vzrok za zlom kolka. Ko ženske in moški ponoči vstajajo, se v temi, ob slabši gibljivosti in v silni želji, da bi čim prej prišli do stranišča, pogosto primeri, da se spotaknejo, padejo in si zlomijo kolk. Cilj treninga sečnega mehurja je popraviti napačne vzorce navad, kot so pogostejše uriniranje, podaljšanje časovnih presledkov med posameznim uriniranjem, povečanje kapacitete sečnega mehurja in povečanje samozavednosti osebe za nadzor sečnega mehurja. Svetujemo, da oseba časovni presledek med posameznim uriniranjem povečuje od 15 do 30 minut, cilj pa je postopoma doseči 2 do 3-urni presledek med posameznim uriniranjem (NHS, 2006).

7. ZAKLJUČEK

Konzervativno zdravljenje je torej prvi izbor za zdravljenje UI. Za osebe s stresno UI se priporoča naslednji način obravnave. Če ni prisotnega hotenega krčenja mišic medeničnega dna, se uporabi funkcionalno elektrostimulacijo za spodbuditev hotenega krčenja mišic. Če je prisotno hoteno krčenje mišic medeničnega dna, oseba izvaja intenziven program treninga mišic medeničnega dna za izboljšanje njihove funkcije, temu se lahko doda biološka povratna zveza. Pri osebi z urgentno UI kot posledico čezmerno aktivnega sečnega mehurja, s predpostavko, da zna hoteno krčiti mišice medeničnega dna, izvajamo trening sečnega mehurja (ob siljenju na vodo naj skuša presledke podaljševati), smiselno je uporabiti tudi funkcionalno elektrostimulacijo.

Zadrževanje urina je pomembno, ne glede na to, koliko smo stari. Če nam uhaja urin, to zelo vpliva na naše počutje in kroji pomembna področja našega življenja. Kar 70 % teh ljudi ne poišče zdravniške pomoči, ker se svoje težave sramujejo in ne vedo, da v tem nikakor niso osamljeni. Dobro je vedeti, da uhajanja urina oziroma urinske inkontinence nikakor ne gre jemati kot še eno nadlogo, ki jo prinaša starost, saj gre za bolj ali manj ozdravljivo težavo.

LITERATURA

- Abrams P, Cardozo L, in Fall M. (2002). The standardisation of terminology of lower urinary tract function: Report from the standardization subcommittee of the International Continence Society. V: *Neurourology and urodynamics*, letnik 21, str. 167–178.

- Blannin J. P. (1989). 'The sooner the better!' Teaching continence promotion to women. V: *Professional Nurse*, letnik 5, št. 3, str. 149–152.
- Bø K. (2002). Physiotherapeutic techniques. V: MacLean A. B. in Cardozo L. (ured.). *Incontinence in women*. London: Royal College of Obstetricians and Gynaecologists Press, str. 256–271.
- Bø K., Larsen S., Oseid S., Kvarstein B., Hagen R. in Jorgenson J. (1988). Knowledge about and ability to correct pelvic floor muscle exercises in women with stress urinary incontinence. V: *Neurourology and urodynamics*, letnik 69, str. 261–262.
- Bø K., Mørkved S. in Ljørtoft T. (2002). Effect of adding biofeedback to pelvic floor muscle training to treat urodynamic stress incontinence. V: *Obstetrics and gynecology*, letnik 100, str. 730–739.
- Bø K., Mørkved S., Schei B. in Salvesen K. A. (2003). Pelvic floor muscle training during pregnancy to prevent urinary incontinence: a single-blind randomized controlled trial. V: *Obstetrics and gynecology*, letnik 101, str. 313–319.
- Bø K., Telseth T. in Holme I. (1999). Single blind, randomized controlled trial of pelvic floor exercises, electrical stimulation, vaginal cones, and no treatment in management of genuine stress incontinence in women. V: *British Medical Journal*, letnik 318, str. 487–493.
- Borrie M. J., Bawden M., Speechley M. in Kloseck M. (2002). Interventions led by nurse continence advisers in the management of urinary incontinence: a randomized controlled trial. V: *Canadian Medical Association Journal*, letnik 166, št. 10.
- Branch L. G., Walker L. A., Wetle T. T., DuBeau C. D. in Resnick N. M. (1994). Urinary incontinence knowledge among community-dwelling people 65 years of age and older. V: *Journal of the American Geriatrics Society*, letnik 42, str. 1257–1262.
- Jackson R. A., Vittinghoff E., Kanaya A. M., Miles T. P., Resnick H. E., Kritchevsky S. B., Simonsick E. M. in Brown J. S. (2004). Urinary incontinence in elderly women: findings from the health, aging, and body composition study. V: *Obstetrics and gynecology*, letnik: 104, str. 301–307.
- Jackson S. L., Scholes D., Boyko V. J., Abraham L. in Fihn S. D. (2005). Urinary incontinence and diabetes in postmenopausal women. V: *Diabetes Care*, str. 1730–1738.
- Kondo A., Lin T. L., Nordling J., Siroky M. in Tammela T. (2002). Conservative management in men. V: Abrams P., Cardozo L., Khoury S. in Wein A. (ured.). *Incontinence*. 2nd International consultation on incontinence. Paris: Health Publication Ltd., str. 553–569.
- Kralj B. (1994). Epidemiology of female urinary incontinence, classification of urinary incontinence, urinary incontinence in elderly women. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, letnik 55, str. 39–41.
- NHS (2006). *Management guidelines for urinary continence promotion in adults within primary care*. NHS. V: [http://www.westlincspct.nhs.uk/Policies&manuals/Clinical%20\(sprejem 14. 6. 2006\)](http://www.westlincspct.nhs.uk/Policies&manuals/Clinical%20(sprejem 14. 6. 2006)).
- Norton C. in Fonda D. (2003). *Promoting continence worldwide*. V: [http://www.tenamagazine.com\(sprejem 14. 6. 2006\)](http://www.tenamagazine.com(sprejem 14. 6. 2006)).
- Norton C. (1988). Incontinence can be prevented at all ages. V: *Professional Nurse*, letnik 4, št. 1, str. 22–26.
- Pierson C. A. (2006). *Promoting continence*. V: [http://www.nurseweek.com\(sprejem 14. 6. 2006\)](http://www.nurseweek.com(sprejem 14. 6. 2006))
- Ščepanović D. in Kacin A. (2007). Predstavitev evropskega projekta URO Project - ASIA-Link Programme. V: *Fizioterapija*, letnik 15, št. 3, str. 153–162.

Kontaktne informacije:

Mag. Sonja Hlebs

Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta

Oddelek za fizioterapijo

Zdravstvena pot 5, 1000 Ljubljana

e-pošta: sonja.hlebs@zf.uni-lj.si

Božidar Voljč

Kako zmanjšati nevarnost padcev v starosti?

POVZETEK

Padce je v starosti z ustreznim ukrepanjem posameznika in skupnosti mogoče zmanjšati za polovico. Med posamezniki, ki zdravo živijo in so socialno aktivni, je padcev manj. Posledice padcev so manjše, če se poškodovanec trudi za čimprejšnjo reaktivacijo. Lokalne ali mestne oblasti lahko z različnimi programi in sodelovanjem s prostovoljci ter nevladnimi organizacijami veliko prispevajo, da so razmere v njihovih okoljih varne in da so njihovi meščani pozorni na okoliščine, v katerih je padcev več. Vlade pa naj bi izvajale nacionalne programe za preprečevanje padcev, še posebej v starosti.

Ključne besede: ukrepi za zmanjšanje padcev, raven posameznika, varna lokalna ali mestna skupnost, nacionalni program, zdravstvo in padci

AVTOR: *Doc. dr. Božidar Voljč je diplomant javnega zdravstva in specialist družinske medicine. Bil je direktor zdravstvenih domov, vodil je Zavod RS za transfuzijsko medicino, katerega delovanje je povzdignil na raven kolaborativnega centra Svetovne zdravstvene organizacije (SZO). V neodvisni Sloveniji je bil minister za zdravstvo v prvi slovenski vladi, član Izvršilnega odbora SZO, na Inštitutu Antona Trstenjaka pa vodi zdravstveno gerontologijo.*

ABSTRACT

How to reduce the danger of falls in old age?

Falls in old age can be reduced by a half with the help of appropriate measures on individual and community level. They are less frequent among those who live healthy and are socially active. The consequences of falls can be diminished by an early reactivation of the hurt person. Local or urban authorities can in collaboration with volunteers and NGO-s contribute with different programmes to safer environments in their neighbourhoods as well as make their inhabitants more attentive to circumstances in which falls are more likely. National programmes for falls prevention with special regard to old age shall be introduced by governments.

Key-words: measures for the reduction of falls, individual level, safe local or urban community, national programme, health care and falls

AUTHOR: *Dr. Božidar Voljč, M.D. is a specialist in family medicine and Public Health. He was a director of two primary health care centers in Ribnica and Kočevje and a director of The Blood Transfusion Centre of Slovenia that during his management became a collaborative centre of the World Health Organization (WHO). He was the minister of health in the first government in independent Republic of Slovenia and a member of the WHO Executive Board. He is also in charge of the Anton Trstenjak Institute's endeavors in medical gerontology.*

1. UVOD

Padce v starosti je mogoče zmanjšati za polovico, če posameznik zdravo živi in vzdržuje svojo gibalno kondicijo. Prav tako jih je mogoče zmanjšati, če se za vsakega posameznika na podlagi njegovega stanja in okolja oceni verjetnost, da bo padel, in se sprejmejo primerni ukrepi. Padce pa je prav tako mogoče zmanjšati z ukrepi na ravni lokalnih skupnosti, mest in podobno (AGLE, 2007: 10–11). Zato se lahko strinjamo s preventivnim geslom, ki pravi, da je vsak padec en padec preveč! (BMSK, 2007: 1) Če bi pravočasno ukrepali, bi ga lahko preprečili.

Kakšni so torej preventivni ukrepi na ravni posameznika in na ravni skupnosti?

1.1. POSAMEZNIK

Posameznik v starosti izgublja, kar je vse življenje imel, ne da bi se mu bilo treba za to kaj posebej truditi. To sta gibljivost in okretnost. Izguba je počasna, in če nismo dovolj pozorni, se je dolgo ne zavedamo. Značilnost starosti pa je med drugim tudi to, da je tisto, kar smo telesno izgubili, zelo težko povrniti. Zato velja opozoriti na drugo načelo, ki pravi, da je **v starosti treba vzdrževati tisto, kar imamo, kar zmoremo in kar smo si pridobili!** (AGLE, 2007: 8) V tem načelu je pravzaprav ključ vsega, kar padce bodisi pospešuje bodisi preprečuje. Kako dolgo bomo v starosti samostojni, gibljivi in socialno vključeni, je odvisno od vsakega posameznika posebej.

Zato so padcem najbolj izpostavljeni tisti starejši, ki:

- se premalo gibljejo in zanemarjajo svoje gibalne sposobnosti,
- se predvsem zadržujejo v stanovanjih, skoraj nič pa na svežem zraku,
- živijo v neurejenem in njihovim letom neprilagojenem stanovanju,
- jedo enolično hrano z malo ali nič zelenjave,
- so neprimerno obuti in oblečeni,
- preveč kadijo, uživajo preveč alkohola,
- so slabokrvni,
- imajo oslABLJENE mišice, boleče sklepe in osteoporozo,
- imajo druge kronične bolezni ali stanja, ki vplivajo na gibljivost in ravnotežje,
- imajo neenakomeren utrip srca,
- imajo zvišan ali znižan krvni tlak,
- so iz različnih razlogov podvrženi vrtočlavicam,
- jemljejo veliko zdravil, med njimi sredstva za pomirjenje in uspavala,
- slabo slišijo in vidijo (neprimerna očala),
- so nesrečni, osamljeni in depresivni.

Veliko manj padcev je med tistimi starejšimi, ki:

- se zavedajo nevarnosti, ki so v njihovi starosti povezane s padci,
- vzdržujejo svojo mišično moč in ravnotežje,
- poznajo zaščitno hojo in vaje v padanju in vstajanju,
- spremljajo gostoto svojih kosti in zdravijo osteoporozo,
- imajo zdravo in raznoliko prehrano,
- v sožitju s kroničnimi boleznimi zdravo in aktivno živijo,

- jemljejo malo zdravil in nobenih nepotrebnih pomirjeval ali uspaval,
- imajo ustrezna očala in slušni aparat,
- so primerno obuti in oblečeni,
- živijo v stanovanju s prilagoditvami, potrebnimi za varno starost,
- imajo družbo in so socialno aktivni.

(oboje BMSK, 2007: 3–5; Füsgen, 2006: 69–70, 106, 225)

Pri vsakem padcu bi bilo dobro zabeležiti, kaj je tisti, ki je padel, takrat delal in v kakšnih okoliščinah je padel. Resnost poškodbe je treba primerjati z njegovo siceršnjo telesno in gibalno kondicijo. Po vsaki poškodbi v starosti naj bi se vsak kar najbolj potrudil, da bi se čimprej spet povrnil v stanje pred padcem, če je to le mogoče. Najslabša socialna posledica padca je, če samostojna in aktivna starejša oseba ostane po padcu odvisna od pomoči drugih. V starosti je tako stanje običajno nepovratno in se lahko razvije zelo hitro, če je poškodovani del telesa predolgo imobiliziran, poškodovanec pa miruje, namesto da bi se gibal. (Füsgen, 2006: 233–235)

1.2. LOKALNA ALI MESTNA SKUPNOST

Lokalna ali mestna skupnost je najbolj primerna za preventivo, ki je najbližje ljudem. Tam se ljudje med seboj poznajo in so jim tudi razmere, v katerih posameznik živi, najbolj znane. Le tam je mogoče najti krhke posameznike z najvišjim tveganjem.

Na lokalni ravni se za starejše pripravijo **programi za preprečevanje padcev**, s katerimi naj se poučijo, kako se vesti in kako **opremiti in preurediti prostore**, v katerih bivajo, da bodo v njih varni in da bodo lahko v nujnem primeru takoj **poklicali pomoč**. V lokalnem okolju **nevladne organizacije** ustanavljajo **preventivne skupine**, ki jih vodijo **izkušeni starejši vrstniki**. Starejši si med seboj lahko tudi **sami veliko pomagajo**, če je treba, tudi na domu. Sami lahko pripravijo **opozorilne in svetovalne letake** in poskrbijo, da jih vsi dobijo. Za starejše je zelo vzpodbudno, če se organizirajo sami, **pripravljajo vaje** različnih aktivnosti, ki so **prilagojene sposobnostim posameznikov**.

Prostovoljci lahko v javnem prometu zelo zmanjšajo število padcev in poškodb med starejšimi potniki s prijazno pomočjo pri vstopanju, izstopanju in varnosti vožnje, pomagajo pa lahko tudi pri nakupih in pri opravih doma. (Voljč, 2009: 3)

Z vsem opisanim se lahko poveča varnost življenja v skupnosti. Ljubljana bi lahko imela program za **varne skupnosti**, ki bi si tak naslov tudi uradno pridobile. Pa tudi sama Ljubljana bi lahko en dan v letu proglasila za **Dan varne Ljubljane**, za dvig zavesti o nevarnostih, ki nam vsak dan pretijo, pa tudi o tem, da meščani vedo, da se mesto tega zaveda in da je pripravljeno sodelovati in pomagati.

Na ravni države naj se promovira telesna aktivnost, posebej glede preprečevanja padcev, pripravi naj se **nacionalni program** za preprečevanje padcev in poškodb. Ves čas naj potekajo tudi programi za zmanjšanje prometnih in drugih poškodb. Naj samo omenimo, da imajo v Združenem kraljestvu vsako leto dan zavedanja o padcih. (AGE, 2007: 10)

Poškodbam in padcem v starosti namenja veliko pozornosti tudi Evropska unija, ki v vseh državah spodbuja skupno kampanjo in izmenjavo dobrih in uspešnih praks. (*Injuries in the EU*, 2009: 12–13) Na njihovi osnovi se na ravni Evrope pripravljajo navodila in različni preventivni modeli. Seveda vse države članice zgledu ne sledijo v enaki meri. Kje je na tej

lestvici naša Slovenija, ne vemo. Vemo pa, da se preprečevanju padcev v starosti pri nas še ne namenja dovolj pozornosti. Opozorila in informacije o možnostih padcev in njihovem preprečevanju bi morale biti na vseh ravneh stalnica vsake preventive, ki je namenjena bodisi posamezniku, bodisi lokalni skupnosti, mestni četrti ali mestu, regiji in državi. Vsak od naštetih nivojev potrebuje svoj preventivni program, ki je drugačen od drugih, vsi programi skupaj pa naj bi se združevali v učinkovito delujočem preventivnem sistemu.

2. ŠE NEKAJ O ZDRAVSTVU IN PADCIH V STAROSTI

Zdravstvo se s padci ukvarja šele potem, ko so se le-ti že zgodili, kar je s stališča stroke javnega zdravstva nepopolno, s stališča splošne varnosti neprimerno, s stališča stroškov pa negospodarno. Pravilno so padci obravnavani šele takrat, ko do njih sploh ne pride. Zgolj operacija in rehabilitacija nista dovolj. Preventiva padcev se prične šele po analizi vzrokov in okoliščin, ki so do njih pripeljale. Izhajati mora iz vzpodbujanja pozornosti na padce, iz zanesljivih podatkov o padcih, ki so se pripetili, iz dejavnikov, ki na padce pozitivno ali negativno vplivajo, iz iskanja in poučevanja ogroženih in poškodovanih, iz priprave načrta za njihovo preprečevanje, iz vzgoje zdravstvenega kadra itd. (Steidl, 2008: 72) Načela javnega zdravstva so tudi na področju problematike padcev in njihovega preprečevanja jasna, veliko težje pa jih je uresničevati, še posebej v okolju, v katerem je preventiva že desetletja pastorka zdravstva. Poznavanje vzrokov padcev, njihovih posledic in njihova obravnava pa vsceno potrjujejo, da so preventivni ukrepi smiselni in nujni.

LITERATURA

AGE (2007). *Healthy ageing*.

BMSK (2007). *Sicher wohnen – besser leben*. 3. izd., Wien: Bundesministerium für Soziales und Konsumentenschutz. V: http://www.bmsk.gv.at/cms/site/attachments/7/1/8/CI10173/CMS1218448546857/sicher_wohnen_besser_leben1.30.10%5B1%5D.pdf

Füsgen Ingo (2004). *Geriatric*, Band 1. Stuttgart: Kohlhammer.

Injuries in the European Union. *Statistics Summary 2005 – 2007*. V: <https://webgate.ec.europa.eu/idb/>

Steidl Siegfried in Nigg Bernhard (2008). *Gerontologie, Geriatrie und Gerontopsychologie*. Wien: Facultas.

Voljč Božidar (2009). *Starosti prijazna Ljubljana, strnjeno poročilo o raziskavi*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

Kontaktne informacije:

Dr. Božidar Voljč

Inštitut Antona Trstenjaka

Resljeva 11, p.p. 4443, 1001 Ljubljana

e-naslov: bozidar.voljc@gmail.com

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Pečjak Vid (2010). *Človek in ekološka kriza – Kaj lahko prispevam k izboljšanju*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

PSIHOLOŠKI VIDIKI ONESNAŽEVANJA

Znani slovenski psiholog in pisatelj Vid Pečjak se je v svoji novi znanstveno-strokovni knjigi *Človek in ekološka kriza – Kaj lahko prispevam k izboljšanju* podal na zanj novo področje psihološke ekologije. »Ekoloških knjig in razprav imamo veliko, toda večinoma izhajajo iz tehnološkega, klimatskega ali moralno-etičnega ter ideološkega vidika, mnoge tudi z biološkega, medicinskega in socialnega, skoraj nobena pa iz psihološkega, četudi je človek tisti, ki povzroča težave in bo trpel posledice. [...] Vendar je prav psihologija poklicana, da odstre zaveso, ki prekriva sedanje ekološko stanje, saj je človek tisti, ki ga povzroča, prenaša in rešuje. Kljub temu pa se psihologi in tudi drugi družboslovci obnašajo, kot da jih to bolj malo zadeva.« (str. 9–10) Kot pravi avtor, ga je k pisanju spodbudil sin Andrej, vnet okoljevarstvenik. »Knjiga *Človek in ekološka kriza* je namenjena ljudem, ki jim je mar za okolje in za našo prihodnost, posebej mladim, ki bodo uničenje doživljali in trpeli na lastni koži,« pove v predgovoru in s tem nakaže močno medgeneracijsko dimenzijo skrbi za okolje. »Pomislim [...], kakšno otroštvo bodo imeli vnukovi vnuki. Vse bo drugače. Ne bodo imeli plastične hišice in konjička, ker plastike ne bo nihče več proizvajal. Ne bodo pili sadnega soka in se umivali s prozorno vodo, ker sadja in čiste vode ne bo več. Zaradi uničenega kmetijstva ne bodo jedli sendvičev. Nad travo ne bodo letali metulji in na cvetovih se ne bodo zibale čebele. Tudi mleka bo zmanjkalo. Po travnikih bodo smrdeli kupi smeti in se košatili

suhi ostanki rastlin. Električno bodo prejeli v omejenih količinah samo privilegirani prebivalci in supermarketi bodo zaprti. Nebo bo mračno, zastirale ga bodo sive megle in temni oblaki. Otroci se ne bodo igrali razgibanih iger, ker bo vsak prenaporen gib zahteval več kisika, kot ga bo lahko dobil v prevretem okolju, nasičenem s škodljivimi plini, kot so ozon, ogljikov dioksid in monoksid. Moj vnuček ne bo občutil zadovoljstva, ko bo gledal svoje otroke in vnuke, kot ga že danes ne občutijo prebivalci revnejših predelov sveta.« (Predgovor)

Katastrofičnih posledic ekološkega uničevanja si ni težko zamisliti, kar dokazujejo tudi številna literarna dela s to tematiko, kar nekaj jih je med drugim napisal tudi avtor sam (npr. *Zadnji odpor*, *Kam je izginila Ema Lauš* in njegovo zadnje delo *Kataklizma*). Vendar zgolj intelektualne ugotovitve ne zadostujejo. »Nenadoma se zgrozim. Obide me sebičnost. Svojemu vnuku ne privoščim tako krute usode! Konec koncev je le moj vnuk. Ali lahko kaj storim zanj? Jasno je, da ničesar. Samo odločna akcija vseh ljudi in organizacij za vse prebivalce bi morda kaj pomagala, a le pod pogojem, da nismo že presegli 'točke nevrnitve'. Nihče ne ve, kako se bo iztekla sedanja ekološka kriza, vsekakor bo še dolga in huda. Razširila se je že na ves planet. Tragično je to, da se ljudje niti ne zavedajo vseh posledic, dokler jih ne občutijo na lastni koži.« (Predgovor)

Glavnino knjige tvori obsežen prikaz sedanjega stanja in napovedi za prihodnost s številnimi primeri ekoloških katastrof, ki so se že in se še bodo zgodile zaradi človekove nepripravljenosti na temeljne spremembe načina življenja. Ključnega pomena pa je razlaga psihološkega ustroja človeka, ki pogojuje njegov odnos do okolja.

Avtor predstavi glavne človekove psihološke značilnosti in smeri v psihologiji, ki razlagajo človekovo vedenje v odnosu do okolja. Upoštevati moramo vse tri glavne psihične procese – spoznavanje, čustvovanje in dejavnost, žal pa je tako, da se z ekološkimi temami velikokrat ukvarjamo zgolj intelektualno. »O ekološki krizi beremo strokovne in poljudne članke, znanstvene razprave, knjige in gledamo filme, vendar jih vzamemo bolj kot zanimivosti kot pa resno grožnjo. Verjetno se preveč zanašamo na razum in premalo na svoja čustva, posebno na empatijo ali uživanje v druge ljudi. Pri tem pa ne moremo reči, da nam manjka solidarnost. Kadar udarijo ujme, ljudje zberejo veliko denarja, oblek in hrane za pomoč nesrečnejšem. Mnogi pomagajo pri delu. Ne moremo reči, da smo sebični, vendar pomagamo le takrat, kadar nesrečo vidimo ali o njej beremo ali slišimo. Pomagamo tukaj in zdaj, ne preprečujemo pa nesreč, ki se bodo gotovo pripetile v prihodnosti in ki jih zdaj ne poznamo.« (str. 52–53)

Posledice onesnaževanja so dolgoročne in sežejo v generacije izven našega emocionalnega dometa, preko naših hčera, sinov in vnukov, in ta v času slabitve medgeneracijske povezanosti morda še izgublja na svoji moči. »Zgrozimo se ob misli, da se naš vnuk duši v zastrupljenem zraku ali utaplja v divji, umazani povodnji, tega usmiljenja pa do nadaljnjih potomcev ne čutimo. Manjkajo nam stiki z njimi. Tudi tukaj velja rek: 'Kar je daleč od oči, je daleč od srca.' Vendar z eno razliko. Na preteklost ne moremo vplivati, na prihodnost pa lahko. Konec koncev veljajo človekove pravice tudi za prihodnje rodove. Mnogi se tega ne zavedajo, če pa se, ostanejo neprizadeti. Pomislimo, da prav tako, kot mi crkljamo svojega vnučka, bo tudi ta vnuk crkljal svojega. Seveda, če mu bo dano. Če mu bomo to dovolili. Če ne bomo vseh dobrin sebično pobrali zase, zdaj pa se opravičili pred svojo vestjo z besedami: 'Kaj nam mar, kako bodo živeli ljudje v naslednjem stoletju (ali tisočletju), takrat nas že davno ne bo več.' Zaradi takega stališča so vsa prepričevanja, dokazovanja

in navajanja števil in logika pravzaprav zaman.« (str. 52)

Če pa nam vendarle uspe, da se primerno čustveno vživimo v posledice ekološke krize, to mnogokrat še vedno ni dovolj, da bi temeljito spremenili vedenje. »Točko nevrnitve pa določajo tudi psihološki faktorji. Le kdo bi se odrekel motornim vozilom, elektriki in drugim dobrinam naše civilizacije? Nihče, vsaj ne prostovoljno. Raje propadamo, saj je še dovolj časa, ki nas loči do dokončnega propada. Mi ga ne bomo dočakali, na potomce pa raje ne mislimo.« (str. 17)

Tisti, ki želijo in zmorejo, pa lahko marsikaj naredijo sami in takoj, ne da bi čakali na zgled avtoritet. Poglavje Obrambni ukrepi je za ozaveščenega posameznika najbolj praktično uporaben del knjige. V njem avtor najprej razloži vzroke in razloge onesnaževanja. Le-to se lahko zgodi po nesreči, zaradi nevednosti ali neznanja, zaradi malomarnosti, zaradi komodnosti, nepriazdevnosti in namerno. Kazen je primeren ukrep v primeru namernega onesnaževanja, ostalo je mogoče odpraviti zgolj z visoko osveščenostjo posameznikov. Avtor nato navede 58 nasvetov za ohranjanje okolja. Nanašajo se na manjšo potrošnjo in porabo, ustrezno ravnanje z odpadki, varovanje voda, lokalno potrošnjo, prehranjevalne navade, izobraževanje sebe in drugih, energetsko varčno vedenje, spodbujanje političnih in gospodarskih ukrepov, zeleno energijo, ustrezno vožnjo, ravnanje z nevarnimi snovmi, ohranjanje rastlinskega in živalskega sveta in še kaj. Storimo lahko veliko, zato naj izgovor, da posamezniki ne morejo ničesar prispevati, za vedno izgine iz naše zavesti. S svojim vedenjem in vrednotami smo zgled za mlajše generacije, kar je ključno, saj lahko rešitev ekološke krize vidimo predvsem v celoviti vzgoji in spremembi vrednot. »Skrb za okolje bi morala postati ena od glavnih (in morda glavna) otrokova vrednota že v predšolski dobi in posebno v vrtcih in osnovni šoli, tako da postane prevladujoč motiv. [...] Čeprav slavni psihologi in humanisti v preteklem stoletju niso pisali o

ekološko osveščenem človeku, pa so podali nekaj osnov za vzgojo nove osebnosti in oblikovanje nove kulture in družbe. Menim, da morajo ta načela veljati tudi za ekološko osveščeno družbo. Današnja družba daje človeku znanje, prihodnja pa naj bi dodala sposobnost vrednotenja in samostojnega odločanja. Dosedanja vzgoja je posameznika spodbujala h konformizmu, k poenotenju, k temu, da se je pokoraval oblastnikom, prihodnja pa naj bi negovala ustvarjalnost in različnost v mišljenju in izražanju.» (str. 62–63)

Poglaviti problem ostaja dejstvo, da se pri ohranjanju okolja ne moremo zanašati na našo naravo in običajne načine obnašanja. »Trstenjak ima prav, ko pravi, da 'smo programirani za ledeno dobo, živimo pa v atomskem stoletju'.« (str. 61) Okolje kot vrednota zahteva aktivno udeležbo in prizadevanje, v marsičem pa tudi samopreseganje, tako kot vsaka druga načelnost. »Vsi ti ukrepi pa bodo imeli samo začasen in delen učinek, dokler ne dozori kultura, v kateri bo posameznik varoval in ohranjal okolje zaradi svojih notranjih razlogov, vse dokler se ne zave, da je okolje njegov svet in ne izrazi te vednosti v vsakdanjem vedenju.« (str. 98)

V epilogu avtor slednjič prizna, da je njegov pogled na prihodnost precej pesimističen, in nas hkrati svari pred pretiranim optimizmom. Skrb za okolje in prihodnost naših zanamcev moramo vzeti z vso resnostjo in jo obravnavati tudi kot problem človeka, družbe in kulture, v kateri živi. »Ekološko osveščeni znanstveniki dostikrat pozabljajo na človeka, ker ekološke krize ni in ne more biti brez človeka. Zato bodo zgolj tehnologije samo bič brez konja. Predvsem moramo spremeniti človeka, njegovo zavest in ustvariti novo kulturo z novo etiko in novimi vrednotami – ekološko kulturo prihodnosti. Zavedajmo se, da Zemlja in njene dobrine niso jama brez dna. Zemljo smo si samo sposodili od naših potomcev. Pravzaprav smo jo ukradli. Planet Zemlja smo ukradli svojim naslednikom. [...] Zamislimo si današnji (razviti) svet brez elektrike, nafte, vode, zdrave hrane, z natrpanimi bolnišnicami, obdan z nepretrgano

umazano megleno odejo – v kakršnem bodo živeli naši vnuki in pravnuki, da o daljnih potomcih ne govorimo. Menili bi, da je nastopil konec sveta. Ker pa spremembe prihajajo počasi, lahko upamo na zadovoljiv izid, čeprav krizam pogosto sledijo vojne (npr. druga svetovna vojna). Toda kakršenkoli bo izid, bo svet precej drugačen od sedanjega.« (str. 149–150) Vprašanje, ali bomo kot človeštvo zmogli kulturni premik, ki bi omogočil, da ta drugačnost ne bo tako črna kot napovedi, pa ostaja odprto.

Martina Starc

Pečjak Vid (2010). *Katakлизma ali Selenino maščevanje*. Ljubljana: Karantanija, 184 str.

OHRANITEV OKOLJA – ETIČNI IMPERATIV MEDGENERACIJSKEGA SOŽITJA

Vid Pečjak, starosta slovenskih psihologov, je med ustvarjalci poseben, ker je – kot pravi sam – »rimski jezdec«: z eno nogo jezdi skozi življenje na konju svojega obsežnega znanstvenega in strokovnega pisanja, z drugo na konju nič manj uspešnega leposlovnega pisanja knjig, zlasti znanstveno-fantastičnih. Isto vsebino včasih obdela vzporedno v obeh zvrsteh, kar smo na področju gerontologije in medgeneracijskega sožitja že doživeli. Četrto stoletja pred svojo *Psihologijo tretjega življenjskega obdobja* (1998) oz. *Psihologijo staranja* (2007) je napisal znanstveno-fantastično knjigo *Adam in Eva na planetu starcev* (1972), ki vsebuje toliko pronicljivih spoznanj o staranju in medgeneracijskem sožitju, da ji ni treba v ničemer zardevati pred mlajšima strokovnima sestrama.

Leta 2010 sta skoraj istočasno izšli dve njegovi knjigi, v katerih se je z ekološko problematiko uničevanja zemlje, zraka, vode in izčrpanja Zemljinih surovin soočil na strokovni in literarni način. Strokovni knjigi je dal naslov *Človek in ekološka kriza – kaj lahko prispevam k izboljšanju*, znanstveno-fantastični pa *Katakлизma ali Selenino maščevanje*; ob tej se bomo ustavili.

Pri branju *Katakлизme* spremljamo ljubezensko zgodbo med Markom, ki živi v času nekaj generacij za nami v manjšem mestu Kajak in prihaja z očetom v planinsko vas Edelweiss na počitnice k stricu. Tam živi pri dedku Grigoriju in babici Miraldi Selena – *deklica z Lune, šesteroprstka*. Ko se je rodila, sta njena mati in oče namreč delala na Luni, v naselju Arhimed. Zaradi manjše težnosti in drugih vplivov so tam za otroke nevarne razmere, zato jih je veliko pohabljenih. Selena ima na nogi šest prstov, sicer pa je zdrava, lepa in zelo nadarjena. Zaradi njenega zdravega razvoja sta se starša kmalu po njenem rojstvu vrnila na Zemljo, kjer sta se kmalu smrtno ponesrečila. Od tedaj živi pri starih starših, ki sta čudovita človeka, in se razvija v zrelo, čutečo in sposobno dekle. Tu se spoprijateljita z Markom.

Razmere pa niso več ugodne za življenje, kajti na Zemlji sta zrak in voda že tako onesnažena, da se pojavljajo nove hude bolezni in čedalje hujši razpad političnih, gospodarskih, preskrbovalnih in vseh drugih družbenih sistemov. Vlada Združene Evrope skuša reševati osnovne pogoje za življenje, ki so jih *presneti ali prekleti predniki* – kar je vsakdanja kletvica prebivalcev sveta – v 20. in 21. stoletju uničili s svojo nespametjo in pogoltnostjo. Vlada med drugim uniči vsa vozila na fosilna goriva, tako da deluje le še redke promet po kopnem z električnimi ekološkimi avtomobili. V čedalje hujših razmerah odstopi zadnja evropska vlada, vojska se razpusti, upravo prevzamejo mesta sama, večja se družbeni kaos. Njegov višek so samooklicane razbojniške tolpe in armade, ki ropajo mesta in vasi ter brezčutno pobijajo prebivalce. Premožnejši in bolj izobraženi gradijo ekološka mesta pod kupolami iz steklobetona, ki ga je kot najpomembnejši izum tega časa odkril Markov dedek.

Selena je medtem doštudirala računalništvo; bila je zadnja generacija, preden so zaprli šole. Mark, ki je gradbenik in pomembno vključen v izgradnjo velikega steklenega mesta Opcija, zelo vabi Seleno, naj se mu pridruži. Kljub temu da bi

v svoji ljubezni do Marka to zelo rada storila in s tem morda zagotovila svoje preživetje, se odloči za pomoč starima staršema na vasi, kjer so zaradi razpada trgovine in vseh drugih družbenih struktur že začeli pridelovati živež z ročnim obdelovanjem zemlje. Grigorij in Selena doživita smrt babice Miralde, to se zgodi v dostojnem in mirnem človeškem vzdušju.

Usoden dogodek pa je napad najbolj surovega generala Maksimiljana s svojo okrutno Armado združene Evrope na Edelweiss; izropajo imetje, pobijajo in ugrabljajo moške za svoje vojake, saj jim bolezni nenehno redčijo roparsko vojsko. Ko vidijo, da ima Selena sodoben računalnik in vrhunsko obvlada računalništvo, jo ugrabijo. Divji Maks ni le nečloveško krut, ampak s svojo divjo osebnostjo in pogledom hipnotizira in omami ljudi okrog sebe. Tako postane Selena njegova zaupna oficirka za zveze in živi povsem tuje življenje, ne da bi se prav zavedala sebe ali imela notranjo moč za nadaljevanje svoje dotedanje humane človeške poti. Ko Maks z vojsko napade utrjeno stekleno mesto Opcija, se pri pogajanjih o predaji srečata iz oči v oči z Markom, seveda na nasprotnih straneh. Ljubeč pogled in tiha beseda sta dovolj za sporazum, da se naslednji dan, ko roparji nekoliko prodrejo v mesto, srečata in v objemu zbežita iz bitke. Ta se potem konča z Maksovim porazom.

Sedaj se mladi ljubeči par vozi s skromnim elektromobilom po slabih cestah. Srečujeta se z bedo ekološke katakлизme: zaradi suš in poplav ter drugih nesreč kontinentalnih razsežnosti se trume beguncev v neredu in bedi selijo s severa na jug, z juga pa na sever – večinoma peš, bolni in onemogli. Med njimi se najde tudi mlada družina, ki na poti ob skromni jedi praznuje otrokov rojstni dan. Potomstva imajo namreč ljudje le še zelo malo, življenjska doba pa se je iz prejšnjih povprečnih več kot osemdesetih let zmanjšala na dobrih trideset. Cilj Selenine in Markove poti sta Edelweiss in dedek Grigorij. Ko ga dosežeta, doživi Selena najhujši šok: požgano vas in raz-

mesarjenega dedka v hiši. Pokopljeta ga v grob k babici in odideta loviti divjega Maksa. Izsledita ga v manjšem mestecu. S pogumom, znanjem in spretnostjo prideta do njega. Zbegano nemočnega in obenem sovražno divjega ga Slena ustreli. S tem osvobodi ljudi največje med vrsto tegob, ki ne obetajo več niti preživetja človeštva.

Od tu potuje naš *klativeteški* par junakov v svojem ekološkem avtomobilu na sončne baterije po cestah propadajoče Evrope. Ker je Slena vsem znana rešiteljica pred najhujšim roparjem, Mark pa znan graditelj, ju radi sprejemajo in gostijo s svojim skromnim življenjem. Ljudem po svojih močeh pomagata pri utrjevanju mest pred manjšimi tolpmi, pri zdravljenju in drugem. Oglasita se tudi v dveh zaprtih znanstvenih utrdbah, ki živita povsem svoje življenje, odklopljeno od tekoče stvarnosti sveta in ljudi. Biološka postaja Aristotel v svojih laboratorijih razvija človeško nesmrtnost. Ker so po pomoti izgubili kromosom y, živijo in delajo v njej večinoma povsem enake klonirane ženske. Za normalizacijo življenja prosijo Marka za kapljico njegove krvi z manjkajočim kromosom y. Pozneje se še enkrat vrmeta k Aristotelu, toda tedaj ta znanstvena postaja izumira, ker se je po nepredvidljivi napaki atomsko onesnažila. Gosta sta tudi v zgodovinsko-antropološki znanstveni postaji Darwin, kjer hranijo vse zbrane ostaline človeške hominizacije. Preučujejo nastanek človeka in zgodnje migracije človeštva; menijo, da bodo s tem, ko pojasnijo to vprašanje, odkrili odgovor, *»kaj smo ljudje v resnici in kam odhajamo.«* Pri tem pa nimajo niti slutnje odgovora, *»ali se bodo ekološke razmere toliko popravile, da bodo ljudje lahko živeli zunaj ekološko zavarovanih mest«* (str. 151 sl.). Njuni srečanja z znanstvenima postajama kažeta, da se znanost čuti vladarja nad stvarnostjo, brez vsake etične odgovornosti in povezanosti z usodo ljudi in narave. Njena vrhunska znanstvena spoznanja so povsem jalova pri reševanju svojih, človeških in naravnih preživetvenih nalog. Psiholog in literat Pečjak se tukaj pojavi kot kritik odtujene

znanosti, ki neodgovorno sodeluje pri uničevanju narave in človeka.

Avtor v opisu kataklizme, ki jo preživljata narava in človeštvo, nevsiljivo odpre še več bivanjskih vprašanj.

Prvo je medgeneracijska odgovornost. Celotna vsebina knjige je obsodba etične neodgovornosti odraslih generacij, ki upravljajo in usmerjajo razvoj brez odgovornosti do tega, kakšne možnosti in pogoje za življenje bodo imeli naši vnuki, pravnuki, prapravnuki ... Če politika brez etične odgovornosti usmerja gospodarstvo v uničevanje narave, znanost pa v eksperimentiranje z naravo, človekom in družbo, je to največji od možnih zločinov proti medgeneracijski solidarnosti.

Temelj medgeneracijske solidarnosti je vrednota pravičnosti ali poštenosti. Tudi ta je latentni problem celotne knjige. V cvetočem obdobju konec 20. in v začetku 21. stoletja multinacionalke niso bile pravične in poštene, ko so z vsemi sredstvi lovile svoj dobiček in pri tem preprečevale razvoj čiste tehnologije, zrele človeške vzgoje in vzdržnega razvoja na svetu. Ista zgrešena mentaliteta je razširjena skoraj med vsemi ljudmi, tudi revnimi – vsi se porabniško pehajo za »imeti« čim več stvari in užitka, ne glede na to, koliko te stvari in ti užitki odgovarjajo pristinim človeškim potrebam ali pa človeku, družbi in naravi v resnici škodijo. Na bolj subtilni ravni se problem pravičnosti pojavi ob nastopu ekološke kataklizme, ko si bogati in izobraženi gradijo ekološka in socialno zavarovana mesta pod kupolami, revno prebivalstvo pa ostaja po svojih vaseh in mestih, kjer so izpostavljeni naglemu izumiranju zaradi ozonske pljučnice in drugih novih bolezni, lakote ter grozodejstev oboroženih roparskih tolp. To da bogati in izobraženi niso organizirali reševanja za skupnost in z njo, ampak le zase, razumejo ne le bedniki po mestih in vaseh, ampak tudi junakinja Slena kot eno od etičnih zmot, ki je omogočila najhujše zlo kataklizme – grozovite roparske tolpe.

Na nekaj mestih so besedila o upanju. Ko Mark na poti ugovarja potujočemu beguncu, da ne bodo sprejeti v steklena mesta v službo, mu Selena reče: »*Nikar ga ne zatri! Upanje je življenje. Dokler upajo, živijo, ko pa ga izgubijo, postanejo živi mrličji.*« (str. 84) Ko pozneje ob drugem srečanju beguncev na poti isto napako ponovi Selena, ji Mark reče: »*Pusti ljudem upanje. To je vse, kar še imajo.*« Takoj se človeško uravnava v pravo smer, ko mu odvrne: »*Imaš prav ... Upanje je vse, kar imajo, brez njega danes ni mogoče živeti. Upanje je življenje in življenje je upanje.*« (str. 144)

Naravne in človeške grozote, ki jih doživljata Selena in Mark na svoji poti in tudi na samem sebi, so živ obup, ljudi silijo v obup, otopelost in nečloveška grozodejstva. V takih razmerah so največje upanje otroci. Omenili smo že večerno praznovanje otrokovega rojstnega dne nekih beguncev ob cesti. Ko sta Selena in Mark zaslišala družino peti, sta šla k njim, Selena je slavu dodala malo rolado in z njimi sta preživel lep človeški večer (str. 144 sl.). O otroku kot upanju priča tudi besedilo obisk Markovega strica ter bratranca Otona in njegove ženo Ardele v propadajočem Kajaku: »*Seleni se je zdelo, da je Ardele noseča, in Otonova izbranka ji je z veseljem potrdila njeno ugibanja. Mladi popotnici ni bilo jasno: 'V teh hudih časih bosta imela otroka? Sta pa zares pogumna. Kako ga bosta preživljala, saj še sami nimate kaj jesti?' 'Z Otonom sva dolgo oklevala. V mestu otrok skoraj ni več, ker se ženske bojijo roditi, a tudi zato, ker rodnost upada in ker se rojeva čedalje več pohabljenih in mrtvih otrok. A otroci dobijo dodatno živilsko karto, kar pomeni več hrane za vso družino ...'« (str. 99).*

Upanju sorodna temeljna človeška usmerjenost je ljubezen. Ta je tudi v Pečjakovi *Kataklizmu kljubovalna moč duha* (Frankl). Celotno življenje in sožitje junakov vodi in poganja pristna ljubezen mladega človeškega para. Številna pa so mesta, ki kažejo na konkretne detajle ljubezni, od skrajno zlorabljene – na primer Selene in drugih s strani divjega Maksa – preko zdravega

žrtvovanja ljubečih staršev, starih staršev ali partnerjev drugega za drugega do Seleninih zapisov mladostne ljubezni do Marka v njenih dnevniških zapisih, ki jih najdemo v požgani hiši v Edelweissu (str. 109 sl.).

Kataklizma v sožitju dveh ljudi, družin in drugih skupin ali celotne družbe povzroča neodgovorno ravnanje. Človekovo neodgovorno ravnanje izvira iz njegovega nezrelega doživljanja, iz nezrele človeške zavesti. Zrelost je druga beseda za človekovo smiselno orientacijo pri njegovem vsakdanjem doživljanju v konkretnih razmerah, pa naj so te ugodne ali trde. V njih se človek zmore orientirati predvsem po opornikih, ki so močnejši od njega, ki presegajo človeka. V sodobni psihologiji je te opornike Frankl imenoval človekove duhovne zmožnosti. Tudi zgodovina človeških kultur jih ugotavlja in tako poimenuje. Ljubezen, upanje in odgovornost – tudi medgeneracijska do potomcev in prednikov – sodijo med duhovne opornike za orientacijo pri preventivnem izogibanju osebnih, družinskih in družbenih kataklizem in za reševanje človeškega bivanja, če se v kataklizmi znajdemo. Zato je Pečjakova knjiga *Kataklizma* zgovoren napotek k resnemu upoštevanju človekove duhovne razsežnosti.

Jože Ramovš

Pillemer Karl (2010). *Gray, green and active: Environmental volunteerism benefits older adults and society*. V: ICAA Green Guide 2010, str. 10–13, <http://www.globalaging.org/health/us/2011/volunteer.pdf> (sprejem 15. 2. 2010)

OKOLJSKO PROSTOVOLJSTVO KORISTI STAREJŠIM IN DRUŽBI

Članek opisuje posebno obliko prostovoljstva starejših, ki je namenjeno ohranjanju okolja. Vzroki za sodelovanje so različni: od uživanja narave in dela na prostem, do želje po druženju z mlajšimi generacijami. V vsakem primeru pa ima ohranjanje okolja močan medgeneracijski

pomen, saj je ohranjeno okolje najboljša dota prihodnjim generacijam. V zadnjih letih je vse več ljudi nad 60, 70 ali celo 80 let, ki so postali okoljski prostovoljci z namenom ohranitve naravnih virov in vzdržne družbe. Označujejo jih kar z imenom »sivi in zeleni« (ang. *gray and green*). S svojim delom pomagajo reševati enega od glavnih izzivov sedanjega časa, sočasno pa izboljšujejo svoje zdravje in blagostanje.

V zadnjem desetletju se je dvignila ozaveščenost o okoljskih problemih in temah, kot so kvaliteta voda, onesnažen zrak, strupeni odpadki ipd., ki vplivajo na zdravje in kakovost življenja. Vključenost državljanov v lokalne programe zaščite okolja in okoljsko prostovoljstvo je med pomembnimi in rastočimi pristopi k reševanju okoljskih problemov. Vzporedno s tem narašča tudi potreba po ustvarjanju priložnosti za vključevanje starejših v smiselne vloge in socialne odnose, še posebno po upokojitvi. Programi okoljskega prostovoljstva so pri tem lahko še posebej učinkoviti, ker:

- raziskave kažejo, da prostovoljstvo, ki vključuje fizično aktivnost (tako je tudi okoljsko prostovoljstvo), izboljšuje zdravje starejših;
- izpostavljenost naravnemu okolju v okoljskem prostovoljstvu še dodatno koristi zdravju;
- okoljske organizacije vključujejo ljudi vseh starosti, kar je prednost pred mnogimi centri in organizacijami za starejše, saj ponujajo smiselne skupne aktivnosti za ljudi različnih starosti;
- je v splošnem starejše moške v primerjavi s starejšimi ženskami težje vključiti v prostovoljske aktivnosti; okoljsko prostovoljstvo je pri tem uspešnejše, saj je skladno z dolgotrajnimi vzorci starejših moških glede aktivnosti na prostem.

V študiji Univerze Cornell v New Yorku so vzorcu skoraj 7000 ljudi iz Kalifornije sledili 20 let. Ugotovili so, da je okoljsko prostovoljstvo povezano z povečano fizično aktivnostjo, boljšo

samooceno zdravja in manj simptomi depresivnosti. Pojav depresije je bil za okoljske prostovoljce dvakrat manj verjeten kot za neprstovoljce. Poleg tega je prišlo do izboljšanja zdravja pri okoljskih prostovoljcih, in sicer v večji meri kot pri ljudeh, vključenih v druge oblike aktivnosti. Četudi se okoljsko prostovoljstvo v glavnem povezuje z mlajšimi generacijami, pa starejšim generacijam prinaša večje potencialne koristi.

Staranje populacije prinaša vse več upokojenecv z visoko izobrazbo in sofisticiranimi veščinami, ki bodo živeli dlje kot prejšnje generacije. V njih se skriva potencial, iz katerega bi lahko črpale številne organizacije za zaščito okolja. Vendar pa privabljanje starejših ljudi zahteva določene prilagoditve in spodbujanje tovrstnega prostovoljstva, na katero številne organizacije še niso pripravljene. V raziskavi, izvedeni v New Yorku, se je pokazalo, da kar dve tretjini okoljskih organizacij nima starejšim prilagojenih programov. Nekatere organizacije pa se ozirajo v prihodnost in poskušajo privabiti starejše in poskrbeti za njihove potrebe.

Nekateri smiselni ukrepi vključujejo:

- zagotavljanje dostopnosti prostorov organizacije za starejše;
- širok razpon prostovoljskih aktivnosti za ljudi z različnimi interesi in fizičnimi sposobnostmi;
- prevoz, kjer je potrebno;
- aktivnosti čez dan, saj nekateri starejši ne želijo voziti v temi;
- prepoznavanje raznolikosti populacije starejših prostovoljcev s ponudbo raznolikih prostovoljskih del.

Začetne raziskave ugotavljajo, da obstajajo v povezavi z okoljskim prostovoljstvom starejših tri glavne ovire. Prva – nekateri starejši menijo, da imajo za to obliko prostovoljstva nezadostne sposobnosti in nezadostna znanja o okoljskih vprašanjih in znanosti. Druga – številni starejši ne poznajo možnosti za okoljsko prostovoljstvo v svojih skupnostih in ne vedo, kako se lahko

vključijo. In tretja – nekateri starejši so mnenja, da je okoljsko prostovoljstvo manj družabno izpolnjujoče v primerjavi z npr. prostovoljstvom v šoli ali cerkvi. Te ovire je mogoče premostiti z izobraževanjem in uvajanjem prostovoljcev, obveščanjem in poudarjanjem družabne in med-generacijske narave okoljskega prostovoljstva.

Številčne povojne generacije vstopajo v pozno življenjsko obdobje z boljšim zdravjem in z višjo izobrazbo ter finančnimi viri kot katerakoli prejšnja generacija. Hkrati z njihovim upokojevanjem pa se svet začenja zavedati eksponentno rastočih okoljskih problemov. Upokojeanci lahko ponudijo edinstvene rešitve okoljskih problemov in na ta način izboljšajo lastno socialno vključenost, fizično aktivnost in zdravje. Naloga raziskovalcev, strokovnih delavcev in politike pa je, da omogočijo vključevanje starejših v okoljsko prostovoljstvo s ponujanjem številnih možnosti, primernih za starejšo populacijo.

Dodatne informacije o okoljskem prostovoljstvu med starejšimi so vam na voljo v naslednjih člankih:

- Pillemer Karl, Fuller-Rowell Thomas E., Reid M. C. in Wells Nancy M. (2010). Environmental volunteering and health outcomes over a twenty-year period. V: *The Gerontologist*, letnik 50, št. 5, str. 594–602.
- Pillemer Karl, Wagenet Linda P., Goldman Debra, Bushway Lori in Meador Rhoda H. (2010). Environmental volunteerism in later life: Benefits and barriers. V: *Generations*, letnik 33, št. 4, str. 58–63.
- Pillemer Karl in Wagenet Linda P. (2010). Taking action: Environmental volunteerism and civic engagement by older people. V: *Public Policy and Aging Report*, letnik 18, št. 1, str. 23–27.

Martina Starc

Age Platform Europe (2010). Evropska listina pravic in odgovornosti starejših, potrebnih dolgotrajne oskrbe in podpore. V: http://www.age-platform.eu/images/stories/22204_AGE_charle_europeenne_SL_v2.pdf (sprejem 1. 2. 2010)

eu/images/stories/22204_AGE_charle_europeenne_SL_v2.pdf (sprejem 1. 2. 2010)

EVROPSKA LISTINA PRAVIC IN ODGOVORNOSTI STAREJŠIH, POTREBNIH DOLGOTRAJNE OSKRBE IN PODPORE

Po dvoletnem delu je 7. maja 2010 Evropsko Listino pravic in odgovornosti starejših, potrebnih dolgotrajne oskrbe in podpore potrdila Generalna skupščina AGE Platform Europe. V slednjo je združenih preko 150 organizacij z več kot 20 milijoni članov iz Evropske unije. Listina je prevedena v več jezikov Evropske unije, med njimi tudi v slovenščino. Koordinator projekta je bila AGE Platform Europe. Pri pripravi Listine so sodelovali partnerji iz držav članic Evropske unije; Grčija, Nizozemska, Zvezna republika Nemčija, Belgija, Francija, Italija, Slovenija, Združeno kraljestvo, Švedska in Češka republika s podporo evropskega programa DAPHNE III, katerega cilj je odvrčati in preprečevati nasilje, usmerjeno v otroke, mladostnike in ženske, ter ščititi žrtve in rizične skupine. Pripravo listine je finančno podprla Evropska komisija.

Na samem začetku Listine, v preambuli, je zapisano, da je človekovo dostojanstvo nedotakljivo. Ne glede na starost in odvisnost se nikomur ne sme omejevati katere koli od neodtujljivih človekovih pravic. Evropska unija priznava tistim starejšim, za katere obstaja večja možnost odvisnosti od drugih, pravico do življenja v dostojanstvu in neodvisnosti ter do vključenosti v družbeno in kulturno življenje. Države članice Evropske unije morajo zakonsko urediti dostopnost teh pravic za starejše. V Evropi sta dva od treh, ki imajo več kot 80 let, ženski. Velika večina teh žensk je bolj krhkih in ranljivih in so zato še pogostejše izpostavljene zlorabam. Stroške, povezane z zdravjem in dolgotrajno oskrbo, s preventivnimi ukrepi in zgodnjim zdravljenjem, moramo jemati kot naložbo. Od te naložbe imajo korist vse starostne skupine.

Zdravje je vrednota, ki je zelo pomembna za vse starostne skupine.

Namen Listine je dopolniti in podpreti že obstoječe listine v državah Evropske unije. Listina želi opozoriti za vse večjo potrebo starajoče se družbe po dolgotrajni oskrbi in na pravice, povezane z dolgotrajno oskrbo. Poleg listine je izdan še priročnik, ki Listino razloži in dopolnjuje. Priročnik je sestavni del listine. V njem so navedeni primeri izkušenj in pobud partnerskih organizacij, ki so sodelovale pri pripravi Listine. Listina je razdeljena na 10 členov. Vsak člen opisuje določeno pravico.

Pravica do dostojanstva, telesnega in duševnega blagostanja, svobode in varnosti je pravica, ki jo morajo ohranjati tudi starejši, ki so potrebni pomoči in oskrbe drugih. Vsak človek, ne glede na starost, raso, barvo kože, narodnost ali družbeni izvor, finančna sredstva, prepričanje, spol ali spolno usmerjenost in stopnjo oskrbe in podpore, ima pravico do dostojanstva. Telesno blagostanje vključuje varstvo pred sleherno obliko telesne zlorabe. Duševno blagostanje vključuje varovanje psihičnega in čustvenega blagostanja in varovanje pred vsako obliko psihične ali čustvene zlorabe in trpinčenja. Varnost v tej pravici je opredeljena kot finančna in gmotna varnost. Pomemben poudarek je na varovanju pred zdravstveno in farmakološko zlorabo, ki vključuje varstvo pred vsako zdravstveno in farmacevtsko zlorabo, trpinčenjem in zancemarjanjem, prav tako tudi neustrezno, nepotrebno ali pretirano zdravljenje ter uporabo zdravil ali odrekanje zdravljenja.

Druga je pravica do samoodločanja. S staranjem je potrebno ohranjati pravico ljudi do sprejemanja lastnih odločitev in upoštevanja njihove volje. Vsak starejši ima pravico do samoodločanja, ki pa je omejena s telesnimi in duševnimi zmožnostmi posameznika. Vsak starejši ima pravico sodelovati o vseh postopkih sprejemanja odločitev, ki se nanašajo nanj. Prav tako ima pravico do vse podpore v postopkih, povezanih z lastnino in dohodkom, ki jih ne

zmore opraviti sam. Pri sprejemanju odločitev ima starejši človek pravico do podpore. V ta namen ima pravico imenovati skrbnika, ki ga zastopa in sprejema odločitve namesto njega. Skrbnik mora upoštevati navodila, ki jih starejši človek pripravi v času, ko je še sposoben sam odločati o zadevah, povezanih z njegovo oskrbo. Skrbnik je ta navodila dolžan izpeljati v imenu starejšega človeka.

Zasebnost je zelo pomemben del življenja vsakega posameznika. S starostjo se pogosto dogaja, da ljudje začnejo izgubljati svoj intimni prostor. Z namenom zagotavljanja zasebnosti v Listini najdemo tudi pravico do zasebnosti. Do starejših je potrebno ohranjati spoštljiv odnos in varovati njegov intimni prostor. Vsi tisti, ki so vključeni v podporo in nego, morajo skrbeti, da je za starejšemu človeku omogočen zasebni prostor. Oskrbovalci, ki skrbijo za starejše, morajo biti pri svojem delu diskretni in delati spodobno. Pomemben dejavnik zasebnosti je tudi pravica do zasebnega informiranja in komuniciranja. Vsak starejši ima pravico do zasebnega pisanja pisem po klasični in elektronski pošti, prav tako tudi v zasebnosti odgovarjati nanje. Posebno pozornost je potrebno nameniti osebnim podatkom, ki morajo biti zakonsko varovani, prav tako pa je pomembno, da se vse podatke o zdravstvenem stanju in zdravljenju starejšega človeka zaupa diskretno.

Potrebe vsakega človeka se skozi življenje spreminjajo. Nekateri imajo na stara leta več potreb po pomoči, drugi manj. V ta namen je potrebno zagotoviti kakovostno in prilagojeno oskrbo. Potrebe starejših ljudi se med seboj razlikujejo. Vsak starejši človek ima pravico do kakovostnih in dostopnih zdravstvenih storitev brez diskriminacije. Družinski člani in poklicni oskrbovalci starejših ljudi morajo imeti ustrezna znanja, ki jih sproti še nadgrajujejo. Starejši ljudje imajo pravico do ukrepov, s katerimi se preprečuje poslabšanje njihovega telesnega stanja ali pa se le-to izboljšuje. Pri zagotavljanju in nudenju

oskrbe starejšim sodeluje več posameznikov in ustanov. Starejši človek ima pravico pričakovati, da se bodo vsi, ki skrbijo za njegovo oskrbo, povezali in sodelovali pri izvajanju storitev, ki jih nudijo. V primeru namestitve v institucionalno varstvo ima starejši človek pravico do podatkov o svojih pravicah in obveznostih, med katerimi gre izpostaviti pravico do pogodbe, iz katere so razvidni stroški bivanja in pogoji, ki se jih mora posameznik držati.

Starejši ljudje potrebujejo več časa za razumevanje posameznih informacij. Pravica do informacije glede njihovih potreb, do nasveta in informiranega soglasja pripada vsem starejšim ljudem. Pravico imajo izvedeti, kakšno je njihovo zdravstveno stanje in kakšne so možnosti zdravljenja in oskrbe, prav tako pa imajo pravico odreči se informiranju. Pravijo imajo do informacij o vseh dostopnih prostočasnih dejavnostih, o ukrepih socialnega varstva in o bivalnih možnostih. Vsak starejši človek se potem sam ali s pomočjo skrbnika odloči, kaj si lahko privoši in katerih dejavnosti se bo udeleževal. Starejšim ljudem se zagotavlja tudi pravni nasvet, ki mora biti podan z besedami, ki jih starejši razume. Pred podpisom sporazuma ali pogodbe o institucionalnem varstvu ima starejši človek pravico do popolne informacije in nasveta glede vsebine in možnosti za kasnejše dopolnjevanje pogodbe z obsegom in cenami.

S starostjo se socialna mreža posamezniku močno zmanjša. Čedalje več ostaja doma, malo se giblje zunaj doma in pogosto živi samotarsko življenje, predvsem zaradi s starostjo povezanih težav. Starejši imajo pravico do nepretrgane komunikacije, participacije v družbi in kulturnega udejstvovanja. Pravico imajo biti seznanjeni z vsemi možnostmi prostovoljnega sodelovanja v družbenem življenju v skladu s svojimi zmoglostmi, potrebami in interesi. Starejši imajo pravico do podpore, ki jo potrebujejo za komuniciranje. Pomemben poudarek je na upoštevanju komunikacijskih potreb posameznika. Vsak

starejši ima pravico do udejstvovanja v svojih interesnih dejavnostih. V primeru, da je gibljivo oviran, ima pravico do pomoči pri obiskovanju interesnih dejavnosti. Starejši imajo pravico do uporabe novih tehnologij in do pomoči pri njihovi uporabi.

Naslednja pravica je pravica do svobode izražanja, misli in vesti: prepričanje, kultura in religija. Vsak starejši ima pravico do svoje vere in biti deležen verske ali duhovne oskrbe. Glede na njegovo kulturo, dediščino in verske vrednote ima vsakdo pravico do spoštovanja in strpnosti od drugih. Vsak ima pravico do svojega političnega prepričanja.

Pravica do paliativne oskrbe in podpore ter do spoštovanja in dostojanstva pri umiranju in v smrti. Vsak starejši ima pravico do ukrepov za zmanjševanje bolečin. Pri procesu umiranja ima pravico do profesionalnega in dostojanstvenega odnosa. Tisti, ki ga zdravijo, so dolžni spoštovati njegove želje in jih upoštevati, kolikor je to mogoče. Od zdravnikov in oskrbovalnega osebja sme pričakovati, da bodo v predsmrtno oskrbo vključili tudi svojce in druge zanj pomembne osebe, katerim bodo nudili podporo. Če katere osebe ne želi ob sebi, potem je treba njegovo željo spoštovati. Pravico ima povedati, v kakšnem obsegu si želi nadaljevanja zdravljenja, vključno z vsemi ukrepi za podaljšanje življenja. Če se ugotovi, da oseba ni več prisebna, je potrebno upoštevati navodila, ki jih je dala prej. Nihče nima pravice do odločitev, ki bi vodile v njeno smrt, izjemoma se to lahko stori, če to dopušča nacionalna zakonodaja.

Zadnja izmed pravic v Listini je pravica od zadoščenja. Starejši imajo pravico do pomoči, kadar koli so v položaju žrtve zlorabe ali trpinčenja. Poklicni oskrbovalci morajo biti izurjeni, da prepoznajo znamenja zlorab in trpinčenja in se nanje ustrezno odzovejo. Pravica starejših je, da so obveščeni o možnostih sporočanja zlorab in da brez strahu prijavljajo zlorabe. V primeru zlorabe ali trpinčenja imajo starejši pravico do

zdravljenja, s pomočjo katerega si popolnoma opomorejo. Na voljo mora biti dovolj časa, saj starejši za okrevanje potrebujejo več časa.

Poleg navedenih pravic starejših je potrebno poudariti tudi njihove odgovornosti. Starejši morajo upoštevati pravice in potrebe ljudi okrog sebe. Prav tako morajo biti pozorni na pravice oskrbovalcev in osebja, ki tudi ne smejo biti žrtve zlorab in trpinčenja.

Dolžnost starejših je, da pravočasno imenujejo skrbnika, ki jih bo zastopal, ko sami ne bodo več zmogli. Prav tako so dolžni pripraviti vnaprejšnja navodila glede izbire zdravljenja, glede ravnanja s premoženjem. V primeru da teh navodil ni, mora za izvajanje poskrbeti skrbnik starejšega človeka.

Pravice, ki jih vsebuje Listina, so splošno znane pravice, ki jih večinoma poznamo, vendar jih moramo za starejše še bolj poudarjati. Starejši so pogosto prepuščeni sami sebi in zato še bolj potrebujejo pomoč srednje in mlajše generacije. Vsekakor pa ne gre pozabiti tudi na dolžnosti, ki morajo biti prav tako opredeljene in se jih je potrebno držati.

Klemen Jerinc

Philipp-Metzen Elisabeth H. (2008). *Die Enkelgeneration im ambulanten Pflegesetting bei Demenz. Ergebnisse einer lebensweltorientierten Studie*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. 424 str.

DRUŽINSKA OSKRBA STARIH DEMENTNIH LJUDI

Izboljšanje podpore in skrbi za dementne ljudi tako v družini kot tudi zunaj nje je ena od najpomembnejših družbenih tem prihodnosti. Dokaj znano je, da v današnjih razmerah in z današnjo institucionalno podporo ni mogoče zadovoljiti specifičnih potreb ljudi z demenco. V preteklih letih je bilo opravljenih veliko raziskav, v katere so bili vključeni družinski člani dementnih. S pojmom *družinski člani* so mišljeni zakonski partnerji, pa tudi otroci, svaki in svakinje.

V ambulantni pomoči igrajo pomembno vlogo. Avtorica knjige Elisabeth Philipp-Metzen pa se je osredotočila na še eno skupino sorodnikov, na vnuke in vnukinje, ki so lahko zelo pomembni tako zaradi relativne oddaljenosti kot tudi zaradi relativne bližine osebi, ki potrebuje pomoč. Na osnovi študija praktičnih primerov je nastala zanimiva zgodba, ki je bila leta 2008 predložena kot doktorska disertacija na univerzi v Kasslu. Avtorica je po poklicu socialna pedagoginja in socialna gerontologinja. Več let se posveča dementnim ljudem, njeno delo pa je tudi osnova njenega študijskega poglobljanja. Ugotovila je, da je neupoštevanje vnukov kot sorodnikov predstavljalo v raziskavah praznino. Zdelo se je, da so vnuki že tako oddaljeni, da ne morejo več veljati za sorodnike osebam, ki potrebujejo specifično pomoč, toliko manj, ker gre za ambulantno pomoč.

Knjiga je predvsem odraz njenega raziskovalnega interesa, ki je na eni strani posvečen dementnosti, na drugi strani pa čim bolj družinski oskrbi starih dementnih ljudi. Prvi del knjige posveča predstavitvi stanja tega vprašanja, in sicer predvsem pod vidikom udeležbe družine pri oskrbi dementne osebe (enega ali obeh starih staršev). Najprej je predstavila simptomatiko bolezni kot tudi epidemiologijo dementnosti, da je lahko ocenila obremenitev družine oziroma da je lahko spregovorila o tem, kako to obremenitev preprečiti. Ugotovila je, da je družina »pomemben družbeni vir pri razumevanju potreb v starosti« (str. 78) oziroma da na merjenje kazalcev obremenjenosti zunaj družine velikokrat vpliva nepoznavanje osebnih razmer v družini. Avtorica pristopa k temu vprašanju z vidika celotne družine oziroma z vidika transgeneracijskega dogajanja, tako da najde nov izraz *familijarne generacije*. Ta neologizem odslikava družbeno sliko generacij in učinkovanje medgeneracijskih odnosov. V bistvu gre za posebno varianto medgeneracijskega dialoga. V tem delu knjige prikaže tudi stanje podobnih raziskav

po svetu. Zanimivo pri tem je, da funkcionalni primeri kažejo na kulturno izročilo družine, se pravi na dejansko obstoječo večgeneracijsko družino, ki je ne le sposobna poskrbeti za svoje, pač pa tudi amortizirati nesorazmerja, ki nastanejo s pojavom demence. Ugotovila je, da je ambulantna oskrba mogoča, da razbremenjuje institucionalno celostno oskrbo in da prispeva k temu, da se simptomi bolezni ne izražajo tako intenzivno.

Drugi del knjige posveti analizi spoznanj, poskusu teoretične nadgradnje in metodološkemu vprašanju, če je ta model mogoče posplošiti oziroma se ga naučiti. Najprej upošteva, da so njeni podatki pridobljeni na osnovi osebne izkušnje in da si bo prizadevala, da to ne bo vplivalo na analizo problema in na raziskovalne in terapevtske cilje. Njena predpostavka je bila, da vključitev vnukov v družino predstavlja obogatitev doživljajskega sveta družine in posebej tudi vnukov (prim. str. 165). Čeprav se je hotela namerno distancirati od osebne izkušnje in ravnati v smislu znanstvene metode, je ugotovila, da osebna nota in subjektivni vidiki v ničemer ne ovirajo rekonstrukcije celotne družbene resničnosti in uvrstitve oziroma vključitve povsem znanstvenih pristopov. Detajlna predstavitev metodologije seveda pokaže, da gre za kvalitativno analizo podatkov, toda, kot rečeno, je avtorica prepričana, da kvantitativna metoda v tem primeru ne bi bila niti bolj znanstvena niti bolj izčrpna.

V tretjem delu govori o oceni rezultatov študije (samoevalvacija). Ugotovila je, da je v intervjujih, v katere so bili vključeni tudi vnuki, našla vse odgovore, od pozitivnih do obremenjujočih, medtem ko je v drugih primerih skrb za dementne izključno obremenjujoča. Prepričana je, da je to rezultat vključitve večgeneracijske družine oziroma socialnega kapitala, ki ga ima izročilo medgeneracijske solidarnosti in bližine. Zdi se ji, da bi morala postati večgeneracijska družina ključno vprašanje pri sistematičnem obravnavanju oskrbe dementnih ljudi.

Knjiga odpira veliko vprašanj. Najprej kaže, da gre za aplikacijo enega od modelov medgeneracijskega dialoga, čeprav je dialog v konkretnem primeru le še virtualno vprašanje. V tej obliki skrbi za stare dementne ljudi ni mogoče govoriti o medgeneracijski solidarnosti, pač pa o perspektivi medgeneracijske dinamike. Razprava ne more mimo vprašanja, kako prebuditi izročilo družine v družbi, v kateri je večina družin enogeneracijskih. Velika družina ni mit, ki bi nekaj prikrival in opravičeval današnje stanje enogeneracijske družine, pa tudi ne stvar, ki bi jo bilo treba idealizirati. Avtorica pojma ne idealizira, pač pa na osnovi najdenega poudarja, da gre za vključujoče vidike, za mozaik različnih izkušenj, ki pa je vendarle tako drugačen, da lahko dejstvo, da se ta vidik skrbi za dementne zanemarija, opredeli kot »*strukturno ignoranco*« današnje stroke (str. 396).

Čeprav je knjiga v marsičem skoraj avtobiografska in gladko berljiva, je temeljito znanstveno delo s številnimi primesmi kvalitativne družbene metodologije. Izdajatelj jo priporoča zlasti socialnim delavcem za zgodnje prepoznavanje dementnosti, pa tudi poklicem v zdravstvu in negi. Nenazadnje, pač glede na naslov, je namenjena vnukinjam in vnukom družin, ki jih je zadela preizkušnja dementnosti.

Anton Mlinar

Ogg Michael (2011). *Running Out Of Time, Money, And Independence? V: Health Affairs*, letnik 30, št. 1, str. 173–176, <http://content.healthaffairs.org/content/30/1/173.full.html> (sprejem 19. 1. 2011)

IZTEKANJE ČASA, SREDSTEV IN SAMOSTOJNOSTI

Mesečnik projekta HOPE *Health Affairs* (Zadeve v zdravju) je objavil osebno izpoved upokojenega profesorja fizike Michaela Ogga, ki je zbolel za multiplo sklerozo. V njem opisuje svojo osebno izkušnjo samostojnega življenja v prilagojenem stanovanju s pomočjo osebnih

pomočnikov. Trenutno mu pomagata Serge in Nelita, prvi ob večerih, druga ob jutrih. Serge na njegova vrata potrka vsak dan točno ob 21:28 in s tem prekine tisto, kar Michael počne. Njegov prihod je nujnost, ki je ni mogoče odložiti, vendar pa iz Michaelovih večerov izriva spontanost in nepredvidljivost, ki smo ju vsi brez pomisleka vajeni. Michael nima izbire, ker potrebuje pomoč, da lahko kljub hudi invalidnosti živi sam v svojem domu v New Jerseyju. S pomočjo osebnih pomočnikov zjutraj vstane, zvečer leže v posteljo. Pomočniki ga kopajo, oblačijo, ga posedejo na stranišče, počistijo kuhinjo, prinašajo in odpirajo pošto, perejo perilo in urejajo hišo. Včasih tudi kuhajo zanj in ga hranijo. Brez njih ne bi mogel živeti samostojno, kot si želi.

Michael je star 56 let in ima primarno progresivno multiplo sklerozo, ki je ena hujših oblik multiple skleroze, za katero ni zdravila. Zbolel je v 42. letu in v osmih letih izgubil zmožnost premikanja nog in leve roke, ki je pri njem dominantna. Ohranil je delno zmožnost uporabe desne roke in dlani, vendar ga mišice trupa in vratu ne morejo več držati pokonci, zato mora biti privezan v svojem visokotehnološkem vozičku. Njegove roke in noge včasih zajamejo nehoteni gibi, ki mu povzročajo veliko nelagodja. Ne nadzoruje več svojega mehurja, zato ima preko trebušne stene v mehur vstavljen kateter, ki odvaja urin v močno plastično vrečko, privezano na njegovo nogo. Ocena nezmožnosti: omejen na posteljo ali stol. Od petih standardnih aktivnosti vsakodnevne življenja, ki jih uporabljajo pri oceni nezmožnosti – hranjenje, umivanje, oblačenje, uporaba stranišča in hoja – lahko le eno opravlja sam – hranjenje. Ob slabih dnevih ne zmore niti tega. Sicer pa je popolnoma zdrav, saj so mu leta telovadbe pred nastopom bolezni pustila močno srce.

Želi si ostati aktiven v svojem domu in skupnosti, a nima možnosti družinske oskrbe. Izvira iz Velike Britanije, v ZDA pa se je preselil po doktoratu, zato vsi njegovi sorodniki živijo v Veliki

Britaniji. Z ženo sta ločena. V Veliki Britaniji bi bil deležen boljših pogojev oskrbe, vendar želi ostati v New Jerseyju, saj blizu odraščata hčerki, za kateri želi, da bi ga lahko obiskovali v njegovem lastnem domu, kjer živi tako, kot si želi.

Z delom je prenehal pri petdesetih in vse svoje prihranke vložil v enonadstropno hišo, ki jo je prilagodil za življenje z invalidnostjo. Prilagoditve so ga stale več kot 150.000 dolarjev, pri čemer zdravstvena zavarovalnica večine teh stroškov ne pokriva. Prilagoditve v hiši omogočajo, da lahko v vozičku doseže korito, štedilnik, hladilnik in omarice v kuhinji, vse priključke v kopalnici in druge predmete, ki jih potrebuje. V spalnici je posebno električno dvigalo, s katerim ga pomočniki dvignejo iz vozička na posteljo in obratno. Zunanja vrata imajo klančine. S temi prilagoditvami potrebuje relativno malo človeške pomoči, kljub temu pa njegova neodvisnost temelji na pomočnikih.

Pri iskanju in usmerjanju osebnih pomočnikov ubirajo ljudje različne strategije. Lahko sami izvajajo intervjuje s potencialnimi pomočniki, se pogajajo z njimi in jih usmerjajo. Vendar pa je temeljito preverjanje in zagotavljanje ustrezne oskrbe zahtevno delo, večja je tudi možnost zlorab in kraja. Drugi pristop poteka preko agencij, ki preverjajo in nadzirajo svoje zaposlene. Michael je izbral drugo možnost – agencijo v lokalnem okolju, ki ji zaupa, saj jo vodi njegov znanec z multiplo sklerozo. Agencija preveri zaposlene, skrbi za njihovo delo, sestavlja urnike in stalno nadzoruje njihovo delo. Michaelovo zavarovanje za dolgotrajno oskrbo iz prejšnje službe pokriva stroške oskrbe. Vendar pa je omejen na 1800 dolarjev na mesec, kar pomeni le tri ure pomoči na dan. Osebni pomočniki imajo nizke plače. Agencija, ki jo je izbral Michael, jih plačuje bolje kot druge agencije, vendar pa še vedno nimajo zdravstvenega zavarovanja in drugih dodatkov. Večinoma gre za ženske, nekateri pa so tudi moški. Skoraj vsi, ki jih je Michael spoznal, so bodisi temnopolti Američani ali pa priseljenci

iz Afrike ali s Karibov. Njegov pomočnik Serge prihaja s Haitija in ne govori angleško, zato se z njim sporazumeva v francoščini. Pomočniki so mu že povedali, da določeni klienti ne želijo pomoči temnopolte osebe ali pa z njo ravnavo nespoštljivo.

Čeprav Michael ni več zaposlen, so njegovi dnevi še vedno polni. Obiskuje predavanja na lokalni univerzi, izvaja projekte dostopnosti v lokalni skupnosti, udeležuje se koncertov in obiskuje muzeje. Uporablja vlak in avtobus. Tudi nekatere druge vsakdanje opravke postori sam, vendar mu to vzame veliko časa. Sam si kupuje hrano, včasih preko interneta, včasih pa se do trgovine zapelje z avtobusom. Večino računov lahko plača preko spleta, kar je pomembna prednost, saj je pisanje zanj skoraj nemogoče. Da lahko v svojem tipičnem dnevu opravi vse to, mora dan začeti zgodaj. Zelo težko pa je najti pomočnika, ki je pripravljen priti ob zgodnji uri. Nelita je ena izmed njih, saj je pri Michaelu že ob šestih zjutraj.

Njen nasmeh in živahnost olajšata zgodnje vstajanje. Michael je ob njenem prihodu še v postelji. Nog in leve roke ne more premikati, lahko pa si s pritiskom na gumb dvigne vzglavje postelje skoraj do sedečega položaja. Nelita uporabi dvigalo, da ga posede v voziček, ki se je čez noč polnil, priključen na električno omrežje. Michaelova prva postojanka je kuhinja, kjer si pripravi skodelico kave, ki ga zbudi in mu stimulira črevesje. Njegova naslednja postaja je stranišče. Mnogi pravijo, da so invalidni ljudje obsedeni z delovanjem svojega mehurja in iztrebljanjem, a Michaelova realnost je taka, da po Nelitinem odhodu ostane priklenjen na voziček in ne more uporabljati stranišča. Jutro je edina priložnost za opravljanje potrebe, saj je do Sergevega prihoda zvečer še 14 ur. Zato mora biti Michael pozoren na svoje telo ter dobro in zdravo jesti.

Pomočniki včasih ne razumejo, kako pomembno je, da se območje anusa po potrebi dobro umije. Higiena je še posebno pomembna,

ker je Michael ves dan v sedečem položaju, zato je naslednji korak temeljito umivanje. Pomočniki naletijo tudi na kliente, ki jih je preveč sram, da bi dovolili, da se jim dobro umije genitalije in anus, vendar pa je umivanje ključno za preventivo in zgodnjo detekcijo preležanin in vnetij. Michael se poskuša obriti sam, kadar le more. Priznava, da je to njegovo prizadevanje iracionalno, saj ga mora pri tem opraviu Nelita pogosto podpirati, včasih pa tudi dokončati začetno. Vendar se noče odpovedati zadnjemu delčku skrbi zase, ki jo še zmore. Nelita ga nato obleče. Večina nas ne razmišlja zavestno o naših drobnih željah glede oblačenja – kako si zatlačimo srajco in kako si popravimo hlače. Vendar pa Michael nič od tega ne more opraviti sam – tako kot ga obleče Nelita, ostane oblečen ves dan. Sčasoma se je naučila, kako želi biti oblečen. Nelita odide okoli osmih in mu včasih pomaga pri pripravi zajtrka ali drugih opravilih. Ko odide, je Michael sam.

Michael bi lahko imel osebne pomočnika tudi čez dan, če bi imel za to dovolj sredstev. Včasih ko je njegova desna roka prešibka, da bi dvignil kozarec ali dosegel kak grizljaj hrane, mora počakati Sergeja, da mu ta da piti in jesti. V skrajnem primeru lahko pokliče nujno pomoč. V zadnjem tednu sta se zgodila dva primera, ko je potreboval pomoč izven delovnega časa osebnih pomočnikov. Med pripravljanjem kosila si je levo roko polil z vročo omako. Ker je ne more premakniti, je ni mogel ohladiti z vodo. Z desno roko je poskusil nanjo usmeriti curek vode, vendar se mu je uspelo le zmočiti. Poklical je nujno pomoč, da so mu oskrbeli opekline. Ker pa je bil moker in zaradi nereda v kuhinji, je moral na pomoč poklicati tudi Sergeja. Čez nekaj dni je svoj voziček nagnil nazaj do kota 45 stopinj, da bi zmanjšal pritisk na sedalno površino in s tem možnost otiščanin. Ko se je skušal dvigniti nazaj, je voziček izgubil moč in ni ga bilo več mogoče premakniti. Serviser vozička ne opravlja nujne pomoči, zato je moral na prihod serviserja čakati dve uri brez vode in hrane.

Michael si želi, da bi videl svoji hčeri odrasti, vendar pa se njegovo zavarovanje za dolgotrajno oskrbo čez pet let izteče. Upravičen je do državne pomoči v obsegu 28 ur na teden, vendar izbranim izvajalcem ne zaupa, saj svoje delavce plačujejo skoraj za polovico manj kot njegova zdajšnja agencija. Poleg tega bi moral tudi v primeru koriščenja državne pomoči sam poravnati del cene. Na svojo agencijo se lahko zanese in ve, da mu ne bo treba preživeti dneva neumit in neobleden. To mu dovoljuje, da živi kolikor je mogoče normalno. Njegovi pomočniki so vez, ki preprečuje, da bi zdrknil po spolzki strmini v samopomilovanje in obup. Ve pa, da mora načrtovati prihodnost in da si kmalu sam ne bo več mogel plačevati pomočnikov. Če državna pomoč ne bo dovolj za zadovoljitev njegovih potreb, mu grozi premestitev v dom.

Michaelova zgodba nam približa življenje fizično onemoglih. Njegova intimna pripoved pa ima lahko večji čustveni učinek kot floskule v političnih dokumentih. Če pogledamo na vprašanje sprejema zakona o dolgotrajni oskrbi z vidika oskrbovancev, postane jasno, da je ureditev dolgotrajne oskrbe nujno potrebna za ohranjanje človeškega dostojanstva tistih, ki so v naši družbi med najšibkejšimi.

Martina Starc

Toronto Rehab (2010). 19 report on rehabilitation research. 31 str. V: http://www.torontorehab.com/about/documents/9%20Final%20PDF_March%2029%202010.pdf (sprejem 5. 5. 2010)

TEHNOLOŠKE REŠITVE ZA SAMOSTOJNO ŽIVLJENJE

Raziskovalno poročilo kanadskega rehabilitacijskega centra *Toronto Rehab* predstavi številne raziskovalne in tehnološke dosežke, ki omogočajo ohranjanje samostojnosti v starosti in nezmožnosti. Center deluje 9 let in je trenutno drugi največji rehabilitacijski raziskovalni program na svetu. Tehnologija in pripomočki, ki jih

razvijajo, ne le povečujejo varnost doma, pač pa omogočajo varno delovanje tudi v zunanjem okolju. Področja razvoja so preprečevanje potrebe po bolnišničnem zdravljenju, hitrejše okrevanje in izboljšanje dolgotrajne oskrbe.

V naslednjih 15 letih lahko pričakujemo podvojitev populacije starejših, kar bo vplivalo tudi na sistema zdravstva in dolgotrajne oskrbe. Dr. Walter Wodchis citira novejša študije in pravi, da »vsaj 50 odstotkov ljudi na čakalnih listah za dolgotrajno oskrbo le-te v resnici ne potrebuje«. Skupaj s kolegi v centru razvijajo nov program nizkotolerančne dolgotrajne rehabilitacije. Z njim lahko pomagajo ljudem, ki bi bili v preteklosti »obsojeni« na institucionalno dolgotrajno oskrbo. Program ima dobre rezultate, saj kar 74 odstotkov pacientov po zaključenem programu odide v domačo oskrbo ali pa celo ponovno zaživi samostojno življenje.

Število oseb, ki bi lahko oskrbovale naraščajočo populacijo starejših, se zmanjšuje. Z različnimi tehnološkimi rešitvami je mogoče njihovo delo znatno olajšati in zmanjšati potrebo po formalni oskrbi. Dr. Adalsteinn Brown s kanadskega Ministrstva za zdravje in dolgotrajno oskrbo pravi: »Neformalna oskrba je ključna za ohranjanje vzdržnosti zdravstvenega sistema. Če nanjo ne moremo več računati, se znajdemo v zelo težavni situaciji.«

Za večjo samostojnost starejših lahko veliko naredimo že z vnaprejšnjim skrbnim načrtovanjem objektov, zunanjih površin in notranje opreme. Tako imenovani univerzalni dizajn podpira filozofijo lahkega dostopa in enostavne uporabe za vse. Dr. Geoff l'ernie, podpredsednik rehabilitacijskega centra *Toronto Rehab* govori o »moralnosti oblike, čutu, da želimo podpreti razvoj izdelkov in okolij, ki so dobra za vse v naši družbi. Dokazano je, da se stroški ne povečajo, če principe univerzalnega dizajna vključimo že na začetku«. Univerzalna okolja so ljudem s posebnimi potrebami, kot so vidna, slušna ali gibalna oviranost, dostopna že sama po sebi in jih ni treba

prilagajati ali opremiti z dodatnimi tehnološkimi rešitvami. Ključna je mobilnost, v vseh okoljih in vseh razmerah, tudi zimskih. V centru *Toronto Rehab* razvijajo smernice za gradnjo domov, v katerih je mogoče varno živeti tudi v starosti.

Dodatno varnost starejših lahko omogoči varovalna tehnologija. Pri starostnikih, ki živijo samostojno, je možnost nezgode eno od največjih tveganj. Med sistemi nadzora nad nezgodami je pogost klicni gumb, ki se nosi kot obesek okoli vratu. Dogaja se, da ga starostniki ne nosijo, ker jih ovira ali pa ker ga dojemajo kot znak stigme in nesamostojnosti. Sue Polanyi pri osemdesetih živi samostojno aktivno življenje in klicnega gumba ne nosi, ker se ji zdi nepotreben. Shranjen je v predalu v spalnici, kjer je bil tudi, ko ji je spodrsnilo v kopalnici. V bolnišnico so jo odpeljali šele po sedmih urah, ko jo je našel njen sin. Kljub nezgodi pa Sue še vedno ne želi nositi klicnega gumba. Dr. Mihailidis je razvil sistem zaznavanja padcev, ki združuje tehnologijo računalniškega vida in prepoznavanja glasov. Vključuje kamero na stropu stanovanja, ki je brezžično povezana z računalnikom. S pomočjo umetne inteligence se sistem »nauči« vzorcev premikanja v vsakodnevem življenju uporabnika. Kadar naprava zazna padec ali mirovanje, zastavi uporabniku več da/ne vprašanj. Če oseba potrdi, da potrebuje pomoč, ali pa se ne odzove, sistem pokliče sorodnike ali reševalce. Prihodnje naprave bodo omogočale zaznavanje sprememb v posameznikovem zdravju in ga bodo lahko opozorile na verjetnost poslabšanja zdravja ali padca.

Inteligentni sistemi varovanja lahko povečajo varnost na domu, vendar pa je za samostojno življenje starostnikov ključnega pomena tudi možnost varnega delovanja zunaj doma. Posebno v zimskem času veliko starostnikov raje ostaja doma. Vplivi mraza, snega in ledu na človekovo delovanje so bili v preteklosti že raziskani, vendar predvsem v vojaške namene. Dr. Yue Li pa se posveča težavam, ki jih zimske razmere povzro-

čajo običajnim ljudem. Poleg nevarnosti padcev so pomembne tudi reakcije telesa na mraz, še posebno pri posameznikih, ki so že tako ali tako izpostavljeni večjemu zdravstvenemu tveganju. Pozimi smrtnost naraste celo za 60 %, predvsem zaradi infarktov in kapi. Dr. Li je odkrila, da se tveganje za infarkt ali kap poveča, kadar ljudje poleg svojih zimskih oblačil ne nosijo pokrivala. V teh primerih izrazito naraste pritisk, kar je posebno tvegana situacija pri starostnikih in posameznikih s hipertenzijo ali srčno-žilnimi boleznimi. Na podlagi rezultatov raziskav v Torontu razvijajo obutev in oblačila, ki bi starostnikom omogočila varno podajanje v svet tudi v zimskem času.

V današnjem svetu je ključni dejavnik samostojnosti možnost prevoza z lastnim avtomobilom. Število starejših oseb z vozniškim dovoljenjem narašča. Večina med njimi vozi varno ali celo bolj varno od mlajših voznikov, vendar pa to ne velja za vse. Tako novi kot starejši vozniki kažejo povečano tveganje za prometne nesreče s skoraj eksponentnim naraščanjem nesreč po 76. letu. »Problem ni v starosti, gre za vprašanje funkcionalne zmožnosti,« pravi geriatr dr. Gary Naglie. Študija *Candrive*, v kateri sodeluje, bo pet let spremljala 1000 starejših voznikov in odkrila ključne faktorje, ki vplivajo na njihovo zmožnost varne vožnje. Študija bo pomagala razvoju enostavnega in objektivnega testa vozniške zmožnosti starejših. V anketi kanadskih družinskih zdravnikov jih je 80 % ocenilo, da je ocenjevanje vozniške zmožnosti pomemben del njihove prakse, vendar pa kar 40 % čuti dvom glede lastne zmožnosti ocenjevanja. Trenutno je zmožnost vožnje težko oceniti, zaradi česar se nekateri starejši zaradi lastne varnosti in varnosti drugih odpovejo vozniskemu dovoljenju, četudi so morda še vedno sposobni varne vožnje.

Pogosto ni potrebno veliko, da olajšamo življenje starejšim in ljudem s posebnimi potrebami. Drobne tehnološke inovacije lahko znatno zmanjšajo število padcev, preprečujejo

izgubljanje in so v oporo spominu. Približno tretjina ljudi nad 65 let pade vsaj enkrat na leto. Padci se velikokrat končajo z zlomom kolka, ki je med vodilnimi vzroki smrti in onemoglosti med starejšo populacijo. Nekateri padci so povezani s starostno spremembo stopal. Gre za izgubo občutka v podplatih, ki lahko povzroči poslabšanje ravnotežja. V rehabilitacijskem centru so zato razvili poseben vložek za čevlje. Zasnovan je tako, da ojača občutke v stopalih. Bistvo vložka je dvignjen rob okoli stopala. Če se oseba zaziblje, dvignjen rob pritisne na stopalo in da osebi dodatno taktilno informacijo, ki jo lahko uporabi za prilagoditev gibov. Raziskave kažejo, da lahko nošenje tega pripomočka prepolovi število padcev.

Izgubljanje je pogost problem pri ljudeh z vidnimi okvarami, Alzheimerjevo boleznijo ali drugo obliko demence. Dnevne aktivnosti so lahko izrazito omejene in mnogo ljudi se raje drži doma. Znanstveniki v centru *Toronto Rehab* so razvili novo napravo, ki pomaga ljudem najti pot. Združuje tehnologijo GPS, *Bluetooth* in vibracijskega pasu, ki posameznika usmerja z nežnimi vibracijami.

Raziskave kažejo, da je pozabljanje imen ena izmed največjih skrbi starejših ljudi, ko jim začne pešati spomin. Program *Friend Forcaster* (v prevedenem pomenu »napovednik imen«) lahko naložimo na mobilni telefon. Telefon se poveže s sistemom GPS, zazna posameznikovo lokacijo in posamezniku dovaja informacije. Če se oseba na primer nahaja pri zdravniku, lahko program poišče ime zdravnika, sestre, pomembne teme, o katerih sta se pogovarjala pri zadnjem obisku, in podobno.

Demografske in družbene spremembe počasi spreminjajo tudi miselnost ljudi. Univerzalnost, dostopnost in samostojnost so ključne besede za družbo prihodnosti, dosežemo pa jih lahko s skrbnim okoljskim načrtovanjem in premišljenim izkoriščanjem tehnoloških rešitev.

Martina Starc

Jarrott Shannon E. in Smith Cynthia L. (2011). *The complement of research and theory in practice: Contact theory at work in nonfamilial intergenerational programs*. V: *The Gerontologist*, letnik 51, št. 1, str. 112–121.

TEORIJA STIKOV V NEDRUŽINSKIH MEDGENERACIJSKIH PROGRAMIH KOT PRIMER DOPOLNJEVANJA RAZISKOVALNEGA IN TEORETIČNEGA DELA V PRAKSI

Formalno organizirane oblike skrbi za starejše in otroke so vse številčnejše. Za podporo celostnega razvoja v teh okoljih so potrebni učinkoviti in sistematični pristopi. Ustanove pogosto posnemajo družinske odnose, s tem da organizirajo skupne dejavnosti za pripadnike različnih generacij, najpogosteje otroke in starejše. Starejši popazijo na otroke in spodbujajo njihov razvoj, otroci pa pomagajo starejšim in jih spodbujajo k ohranjanju različnih zmožnosti.

Nekatere ustanove so namenjene tako starejšim kot otrokom. Take oblike oskrbe so dokaj nove, nudijo pa številne priložnosti za medgeneracijsko srečevanje. Najpogosteje sta v isti stavbi združena vrtec in dom za starejše, včasih pa je vrtec združen z dnevnim centrom za starejše. Nekateri prostori so ločeni, drugi pa skupni in v slednjih potekajo tudi medgeneracijski programi. Pristopi k oblikovanju medgeneracijskih programov so lahko zelo različni in imajo zato tudi različne izide. V članku, ki ga predstavljamo, so raziskovalci primerjali dva medgeneracijska programa, da bi preverili, kako ustrezna teoretična in filozofska usmeritev prispeva k uspehu programa.

Izkušnje udeležencev medgeneracijskih programov so v splošnem pozitivne. Pri starejših je udeležba povezana z večjo socialno vključenostjo, pri otrocih pa z večjo socialno zrelostjo, ki se je kazala še več let po zaključku programa varstva. Priprava skupnega programa ob upoštevanju različnih starosti in sposobnosti

udeležencev lahko pomeni velik izziv za organizatorje. Težave nastajajo zaradi neustreznega medgeneracijskega treninga in materialov, pomanjkanja medgeneracijskih izkušenj in nenaklonjenosti zaposlenih do medgeneracijskih stikov. Nezaželeni izidi v medgeneracijskih programih naj bi bili v večji meri odsev njihove neustrezne zasnove in ne nezmožnosti mladih in starih varovancev, da bi se družili v skupno korist. Raziskave kažejo, kako pomembni so starosti in generacijam primerni medgeneracijski programi, ki ponujajo starejšim udeležencem aktivne vloge. V takih okoljih so izidi programa za starejše bolj pozitivni kot v programih, ki jih določa okoljsko ali vedenjsko pootročenje, kjer se starejši umikajo iz programa in so v negativni interakciji z osebjem. Vključevanje otrok v medgeneracijske programe poveča nevarnost za pootročenje starejših, ki imajo s starostjo povezane zmanjšane sposobnosti. V tradicionalnih programih je gonilna sila programa običajno kdo od zaposlenih z dobrimi nameni, manjkajo pa administrativna podpora ali viri, ki bi zagotovili, da je osebje pripravljeno delati z različnimi starostmi in uporabljati najboljše medgeneracijske prakse. Pomanjkanje teoretičnih in raziskovalno osnovanih praks negativno vpliva na izide in trajanje tradicionalnih medgeneracijskih programov. Organizatorji, ki v svojem delu uporabljajo na teoriji in raziskavah osnovane prakse, lahko bolj natančno ugotovijo, kje je vir uspeha ali neuspeha medgeneracijskega programa.

S teorijo in dokazi podprti modeli medgeneracijskih programov so redki. Razvojne in izobraževalne teorije prikazujejo razloge, *zakaj* so medgeneracijski programi potrebni, ne pa tudi *kako* zagotoviti njihovo učinkovitost. V članku sta prikazana dva medgeneracijska programa v skupnem okolju otrok in starejših. Prvi izmed njiju je tradicionalen, drugi pa osnovan na teoriji stikov. Teorija stikov je nastala v povezavi s stiki med rasami, prilagojena pa je bila tudi za med-

generacijski kontekst. Vsebuje več principov, ki spodbujajo pozitivne stike med člani različnih skupin; v medgeneracijskem kontekstu je ključna razlika med skupinami v starosti.

1) Podpora stikov med skupinami s strani avtoritet, deležnikov in tradicije. V teoretično osnovanem medgeneracijskem programu se podpora odraža v medgeneracijskem poslanstvu ustanove, vodstveni podpori rednih medgeneracijskih usposabljanj in rutinskem tedenskem načrtovanju, izvedbi in skupni oceni aktivnosti. Vključeni so družinski člani, ki so o medgeneracijskem programu obveščeni pred vpisom sorodnika, prejemajo poročila o dogajanju in sodelujejo na skupinskih dogodkih za družine. Ve se, kdo je zadolžen za medgeneracijske aktivnosti, kar nadalje podpira oblikovanje programov po meri uporabnikov. Določitev odgovornega osebja je pomembna za ohranjanje programa, saj sicer večina medgeneracijskih programov izzveni v prej kot dveh letih.

2) Medgeneracijski stiki, za katere sta značilna sodelovanje in skupni cilj. Upoštevanje principov sodelovanja in skupnega cilja vpliva na izbiranje, načrtovanje, izvedbo in predstavitev aktivnosti in materialov. V teoretično osnovanih programih člani osebja najprej opredelijo razvojne in odnosne cilje za obe generaciji, nato pa jih uporabijo v načrtovanju aktivnosti, ki zajamejo trenutne sposobnosti in interese udeležencev. Pri izbiri vlog za posamezne udeležence se upošteva njihova socialna zgodovina in ali bi v tej aktivnosti lahko uživali. Tak pristop poveča zanimanje za sodelovanje, ki je vedno prostovoljno.

Za dobro sodelovanje med medgeneracijskimi partnerji je pomembno tudi skrbno načrtovano fizično okolje. Program je izveden tako, da aktivnosti potekajo v skupnem prostoru med prostori starejših in otrok. Dva do trije odrasli in dva do trije otroci sedijo za okroglo mizo tako, da je med dvema članoma iste generacije vedno pripadnik druge generacije. Materiali so skupni bodisi za medgeneracijski par ali za vse na sre-

dini mize. To spodbuja sodelovanje, saj partnerja delita materiale, da bi dosegla skupni cilj.

3) Enakovreden skupinski status. Pri tem principu ne gre za to, da bi starejše obravnavali kot otroke. Osredotočimo se na posameznikove moči namesto da bi, kot je pogosto navada tako pri otrocih kot starejših, bolj gledali na to, česa ne zmorejo. Vsak otrok in starejši nekaj prispevata in nekaj pridobita v medgeneracijskem stiku. Z obema generacijama se ravna spoštljivo in vsi udeleženci imajo aktivno vlogo. Aktivnosti sledijo temu principu, kadar razvijajo spretnosti mlajših in ohranjajo spretnosti starejših.

4) Priložnosti za prijateljstvo. Pogosti in redni stiki med starejšimi prostovoljci in otroki pripomorejo k pozitivnim spremembam stališč. Stiki med skupinami so bolj pozitivni, kadar programi podpirajo mehanizme prijateljstva, kot je na primer samorazkrivanje. To pa je najlažje doseči z rednimi stiki. V teoretično osnovanem programu potekajo medgeneracijske aktivnosti trikrat tedensko, ponuja pa tudi priložnosti za neformalne obiske. Začetno nelagodje je kmalu premagano, ko se udeleženci seznanijo drug z drugim in razvijejo družabništvo z drugo generacijo. K razvoju prijateljstev prispeva tudi osebje, s svojim postavljanjem vprašanj, skozi katera se razkrijejo interesi in zgodbe posameznikov.

Po pregledu teoretičnega ozadja sledi raziskovalni del, v katerem so raziskovalci s pomočjo standardizirane lestvice primerjali izide dveh medgeneracijskih programov v skupnih dnevnikih centrih in vrtcih. Eden od programov je bil tradicionalen, drugi pa utemeljen na teoriji stikov. Oba centra sta vključevala aktivnosti, varstvo in nadzor za starejše ter program za predšolske otroke.

V tradicionalnem programu medgeneracijske aktivnosti potekajo vsako jutro in vključujejo vse udeležence obeh generacij. Vodja aktivnosti je medicinska sestra s področja geriatrije, ki načrtuje in predstavi aktivnosti. Prostor je organiziran tako, da starejši sedijo na stolih v obliki črke U

okoli otrok, ki sedijo v vrstah majhnih stolov, obrnjeni proti vodji. Aktivnosti tipično vključujejo branje otroških zgodbic s postavljanjem vprašanj, vodeno petje in gibanje. Otroci se bodisi gibajo neodvisno ali pa sodelujejo s starejšim članom. Starejši med celotno aktivnostjo sedijo. Aktivnosti običajno trajajo od 20 do 30 minut. Ostalo osebje sedi na stolih poleg starejših in opazuje aktivnosti.

Opazovanje s strani raziskovalcev je potekalo s pomočjo Medgeneracijske lestvice opazovanja. Lestvica kodira prevladujoče socialno vedenje pri posameznikih med trajanjem medgeneracijske aktivnosti. *Interaktivno medgeneracijsko vedenje* je interakcija s predstavnikom druge generacije (očesni kontakt, skupinsko delo ...). *Vzporedno medgeneracijsko vedenje* je vključevanje v podobne aktivnosti poleg predstavnika druge generacije in njegovo priznavanje, a brez direktne interakcije. *Interaktivno vrstniško vedenje* zajema interakcije z vrstniki, *paralelno vrstniško vedenje* pa podobne aktivnosti z vrstniki brez direktne interakcije. Beležili so tudi *interakcije ali paralelno vedenje z osebjem*, zgolj *pasivno opazovanje*, *samostojno vedenje* brez priznavanja in interakcije in *ne vključevanje* – pomanjkanje pozornosti. Raziskovalci so vedenje zabeležili vsakih 15 sekund, kar je dalo natančne podatke o odstotku časa, ki so ga posamezniki namenili posamezni kategoriji vedenja.

Rezultati kažejo, da medgeneracijski program, osnovan na teoriji stikov, podpira cilj medgeneracijskih stikov. Tako pri otrocih kot starejših je bilo opaziti več zaželenega vedenja, nivoji aktivne vključenosti so bili visoki, pasivnega opazovanja je bilo malo. V tradicionalnem programu je bilo manj medgeneracijske interakcije, več je bilo opazovanja in interakcije zgolj z vrstniki.

Medgeneracijskega vzporednega vedenja je bilo v tradicionalni skupini več, vendar le pri starejših. To kaže, da so se starejši želeli vključiti v aktivnost z otroki, vendar organizacija aktivnosti tega ni podpirala. Razlike v predstavitvi

aktivnosti so bile povezane s tem, kako pogosto so se otroci in starejši v medgeneracijski situaciji povezali, da bi dosegli skupni cilj. Pri teoretično osnovanem programu so udeleženci posejeni tako, da se generaciji za mizo izmenjujeta. Medgeneracijski pari imajo na voljo skupne materiale, spodbujevalci pozivajo udeležence, naj si pripovedujejo zgodbe in prevzamejo vloge ter spodbujajo vključenost. Vse to podpira interakcijo z medgeneracijskim partnerjem. Aktivnosti v tradicionalnem programu so bile predstavljene tako, da je bilo tiho opazovanje najprimernejši odziv, zato je bil cilj medgeneracijske interakcije težje dosegljiv. Sedežni red je to še dodatno otežil, saj sta obe generaciji sedeli med vrstniki, otroci pa so gledali spodbujevalca in ne starejših udeležencev. V programu, osnovanem na teoriji, je bilo tudi več samostojne dejavnosti, kar pa je vsceno boljše kot pasivno opazovanje.

Na površinskem nivoju bi lahko rekli, da tudi tradicionalni program upošteva določene principe teorije stikov, vendar pa niso upoštevali najboljših praks, povezanih s temi principi. Imeli so podporo vodstva, točno določeno osebje in redne aktivnosti, ne pa tudi ustreznega medgeneracijskega treninga za spodbujanje pozitivnih interakcij. Otroci in starejši so bili obravnavani kot enakovredni člani, vendar niso pokazali svojih unikatnih zmožnosti, s katerimi bi lahko prispevali k skupni aktivnosti. Sodelovanje k skupnemu cilju je bilo prisotno zgolj v smislu tihega poslušanja, ne pa aktivnega medgeneracijskega sodelovanja. Kljub rednim srečanjem udeleženci niso imeli priložnosti, da bi se prijateljsko povezovali preko samorazkrivanja. Tako za uspeh programa niso ključni zgolj principi, pač pa tudi direktni pristopi in procesi, ki temeljijo na principih.

Raziskovalci članek zaključijo s predlogi za nadaljnje raziskovanje na tem področju in poudarijo nekatere pomanjkljivosti teoretično osnovanega programa. Tudi tu se nekateri otro-

ci in starejši nikoli niso vključevali v medgeneracijsko vedenje, povprečje medgeneracijskega vedenja pa je bilo nižje kot pri drugih vedenjskih kategorijah. Zato bi bilo dobro preveriti, katere prakse spodbujajo visok nivo medgeneracijskih interakcij za posamezne udeležence. Medtem ko se medgeneracijski odnosi v družinskem kontekstu pojavljajo spontano, pa pozitivni stiki niso nujno lahki ali plod nekega instinkta. Zato je potrebno skrbno ocenjevanje in raziskovanje programov, pristopov in procesov, ki omogoča, da z medgeneracijskimi programi dosežemo kar najboljše rezultate. Kljub temu da priljubljenost medgeneracijskih programov raste, se vodje teh programov pogosto počutijo osamljeni v tej dejavnosti. Programe razvijajo po svojih najboljših zmožnostih, vendar brez ustreznega treninga. Večina izmed njih ima šolanje in izkušnje za delo z zgolj eno generacijo. V praksi najboljši uspeh izhaja iz tehnik, ki so osnovane na teoriji in raziskovanju. Teorija stikov ostaja pomembno orodje v podpiranju pozitivnih medgeneracijskih stikov, v praksi pa jo dopolnjuje vse večje število raziskav medgeneracijskih programov.

Martina Starc

Mojca Čerče (2010). Z roko v roki. Slovenj Gradec: Gimnazija Slovenj Gradec.

PROJEKT: Z ROKO V ROKI

Na Gimnaziji Slovenj Gradec so oblikovali projekt, ki je pod pokroviteljstvom Ministrstva za šolstvo in šport ter Evropskega socialnega sklada omogočil povezavo

- dveh vrtcev (Vrtec Dravograd in Vzgojno varstveni zavod Slovenj Gradec),
- dveh gimnazij (Šolski center Ravne, Gimnazija Ravne na Koroškem, Šolski center Slovenj Gradec, Gimnazija),
- štirih osnovnih šol (Prva Osnovna šola Slovenj Gradec, Druga Osnovna šola Slovenj Gradec, Osnovna šola Franja Goloba Prevalje

in Osnovna šola Neznanih talcev Dravograd) ter

- treh domov starostnikov iz koroške regije (Koroški dom starostnikov Dravograd, poslovni enoti Črneče in Slovenj Gradec in Dom starejših na Ĺari, Prevalje).

Z roko v roki je medgeneracijski projekt, ki si prizadeva vzpostaviti in razširiti solidarnost in sožitje med generacijami v okviru aktivnega in kreativnega preživljanja prostega časa. Spoštovanje, strpnost, solidarnost in druge osnovne socialne vrednote, ki pomenijo ključen korak v doseganju sožitja med ljudmi različnih generacij, se ne razvijejo čez noč. Potrebno jih je začeti gojiti že zelo zgodaj, pri majhnih otrocih, jih negovati, spodbujati, ceniti, osmišljati in ustvarjati pogoje za njihov razvoj pri malo večjih otrocih in z njimi ovrednotiti svoje življenje pri tistih največjih otrocih v srcu, sicer že starostnikih.

Aktivnosti, v katere so se udeleženci vključevali v obdobju dveh let, kolikor je projekt trajal, so bile na vsebinski ravni zasnovane tako, da so sledile vzgojno-izobraževalnim in razvojnim ciljem vsake izmed generacij. Tako so mentorji sodelujočih osnovnih šol, vrtcev in domov starostnikov organizirali številne dejavnosti, na katerih so sodelovali otroci iz vrtcev, učenci iz osnovnih šol, dijaki z gimnazij in stanovalci iz domov za stare. Skupaj so raziskovali življenje v preteklosti, praznovali dan starostnikov, ustvarjali na različnih delavnicah (delavnica o zdravilnih zeliščih, glasbena, likovna delavnica, delavnica o peki peciva po starih preverjenih receptih ...), priredili literarno srečanje in druge kulturne prireditve, tombolo, potopisna predavanja, obnovitveni tečaj nemščine, praznovanje pomladi, pusta, velike noči.

Da je bil projekt potreben in koristen ter da ga je potrebno nadaljevati, če ne drugače vsaj neformalno, so se strinjali tako vodje projekta, koordinatorji projekta, mentorji, otroci, učenci, dijaki, predvsem pa stanovalci domov starostnikov.

Navajam nekaj misli, ki so jih v zborniku Z roko v roki, ki je izšel ob koncu projekta, napisali nekateri sodelujoči:

Ravnatelj Gimnazija Slovenj Gradec mag. Stane Berzelak pravi: *»Življenjski krog, ki spremlja vse generacije, nas v vseh časih izenačuje v skrbi in premišljevanju o različnih obdobjih našega življenja ter nas preko tega generacijsko usodno povezuje. Povezati mladost in modrost je bil temeljni cilj našega projekta.«*

Manca Štrigl Javornik, koordinatorica projekta v Koroškem domu starostnikov Dravograd, enota Črneče, pravi, da je bilo iz aktivnosti v aktivnost več zainteresiranih stanovalcev. *»Druženje z otroki, učenci in dijaki je postalo težko pričakovano. Skozi delavnice, zabavne igre in razna predavanja so stanovalci aktivno preživljali prosti čas, med njim pa se je postopno razvijal poseben odnos, kar pa je bil tudi eden od ciljev projekta.«*

Nada Žunec, koordinatorica projekta na Drugi osnovni šoli Slovenj Gradec, je zapisala: *»Z medsebojnim sodelovanjem med mladimi in starejšimi so se prenašale izkušnje in znanja. Vsi udeleženi v projektu so se učili drug od drugega. Aktivnosti so mlade usmerjale k razmišljanju, kako odgovorno in aktivno preživljati prosti čas. Tako se je pri mladih krepila tudi zavest o prostovoljnem delu.«*

Ildvika Gorenšek, koordinatorica projekta na Osnovni šoli Goloba Prevalje, je o projektu povedala: *»Učenci so spoznali, da tudi oni lahko kaj doprinesejo k boljšemu medgeneracijskemu sožitju, da vsak član naše družbe, okolja lahko doda kamenček k mozaiku prijazne družbe vseh generacij. Seveda se moramo zavedati, da dveletni projekt ne more medgeneracijskega dialoga v celoti vzpostaviti, ampak je mogoče le kapljica v morje. A če ne bi bilo te kapljice, tudi morja ne bi bilo.«*

Ivica Vaukan, koordinatorica projekta v Vzgojno varstvenem zavodu Slovenj Gradec, se strinja z ostalimi sodelujočimi v projektu: *»Medgeneracijsko druženje je pomembno in potrebno. Otroci pridobivajo od starejših vrline, kot so strpnost, spoštovanje in solidarnost, hkrati pa*

oni s svojo odkritostjo, vedrino in igrivostjo dajejo povratno energijo starejšim.«

Renata Bošljan, mentorica z Gimnazija Ravne na Koroškem, ugotavlja: *»Izkušnja prostovoljnega dela in medgeneracijskega sožitja je koristna za dijake, saj jim pomaga graditi občutek povezanosti s starejšimi osebami. Spoznajo, da se lahko dobro počutijo tudi zunaj svojih vrstniških skupin, hkrati pa jim omogoča dejavno preživljanje prostega časa.«*

Karla Zajc Berzelak, mentorica z Gimnazije Slovenj Gradec, pravi, da so jo v projektu prevzele tankočutnost, odgovornost in zavzetost dijakov ter njihova zmožnost empatije. Postavila je aktualno vprašanje: *»Ko kdaj razmišljamo o drugačnih generacijah (neodgovornih, ležernih ...), se moramo vprašati, ali imajo sploh kdaj možnost, da se dokažejo.«* In našla odgovor: *»Takšni projekti razkrivajo, da se v prav slehernem skrivajo pozitivne vrednote. Sem imela srečo pri izbiri dijakov? Ne verjamem.«*

Silvija Ravnikar, mentorica na Osnovni šoli Neznanih talcev Dravograd, se je spomnila *»nasmejanih in iskrenih obrazov dveh popolnoma različnih generacij, ki sta tako v kratkem času spletli trdne vezi in ustvarili domačnost v prijetnih pogovorih. Z roko v roki je brez dvoma ponovno obudil človečnost, toplino in iskrenost.«*

Odgovorni, vodje, koordinatorji in mentorji projekta, torej srednja generacija, so bili pogosto zaradi odgovornosti in izpolnjevanja vseh obveznosti do naročnika obremenjeni, vendar so kljub temu začutili, da so pomembnejši neposredni cilji projekta. Tako so se ves čas projekta trudili za krepitev solidarnosti med generacijami z medsebojno podporo ter prenosom znanja in izkušenj, za krepitev socialne kohezije, kulture sobivanja in razvoja medgeneracijske stabilnosti, za odgovorno in kreativno preživljanja prostega časa in za krepitev zavesti o prostovoljstvu in spodbujanje k njegovi dejavnosti.

Ravnatelj Gimnazije Slovenj Gradec, mag. Stane Berzelak, zaključuje, *»da so Korošci s projektom pokazali Sloveniji, kako lahko živi medge-*

neracijsko sožitje ter upa, da bodo njihovi primeri dobre prakse tudi koristen pripomoček tistim, ki bodo v prihodnje gradili medgeneracijsko sožitje.«

Neobremenjeni in polni pristnih pričakovanj sta v projekt vstopili mlada in stara generacija, tako so otroci iz vrtca, učenci iz osnovnih šol in dijaki z gimnazij obiskovali stanovalce v domu starostnikov. Z njimi so se družili, skupaj ustvarjali na delavnicah, si izmenjavali izkušnje, se učili drug od drugega in se zabavali. Nekaj izjav mladih in starih, ki dokazujejo, da jim je bilo medgeneracijsko druženje in sodelovanje v zadovoljstvo in ponos.

Tamara, učenka Druge osnovne šole Slovenj Gradec, je napisala: *»V tem projektu smo stanovalcem pričarali veliko lepih trenutkov, se z njimi družili, skupaj ustvarjali in izmenjavali izkušnje. Mislim, da smo s tem naredili nekaj dobrega zase, saj so nam starejši veliko pripovedovali o življenju v preteklosti in nam posredovali svoje življenjske izkušnje. Z našimi aktivnostmi smo starostnikom krajšali urice in jim obudili spomine na njihovo mladost in šolska leta. Vedno so nas toplo sprejeli in pogostili. Vedno, ko sem odhajala iz doma starostnikov, sem v sebi začutila neko zadovoljstvo, da sem naredila nekaj koristnega za sočloveka. Upam, da se bo ta projekt še kdaj ponovil, saj mi je bilo druženje s starejšimi prijetno.«*

Anja Perovnik, učenka osnovne šole Neznanih talcev Dravograd, je ugotovila: *»Pravijo, koliko zamisli imamo mladi, pa sem videla starejše, ko se spravijo k delu – neverjetno!«*

Melita, dijakinja Gimnazije Ravne na Koroškem, je spoznala: *»Delo s starejšimi ljudmi je zelo zanimivo in jim je všeč, če jim mladi lahko skrajšamo in polepšamo dan. Naučila sem se sporazumevanja z njimi, česar si prej nisem toliko upala.«*

Jure, dijak Gimnazije Ravne na Koroškem, je opazil: *»Mladi in stari imamo nekaj skupnega: vsi se veselimo novih dogodivščin. Res smo vsi mladi po srcu.«*

Anja, dijakinja Gimnazije Slovenj Gradec, razmišlja: *»Zelo je koristno, da se že v mladih letih*

soočimo z dejstvom, da mladost ni večna in da tudi ljudje drugih starostnih generacij čutijo potrebo po sprejetosti. Prav tako sem se naučila pristnega slika s človekom in njegovim mišljenjem.«

Jožica Maklin, stanovalka Doma starejših na Fari, o druženju z mladimi pravi: »Hitro se ujamemo in si imamo veliko povedati. Ko odidejo, nastane neka praznina, vendar vem, da se bodo vrnila in da bodo zraven pripeljali še druge. Želim si, da pridejo še večkrat, saj nas bogatijo, mi pa njih.«

Ivana Grobelnik, stanovalka Doma starejših Na Fari, razmišlja: »Otroci, ki prihajajo med nas že vsa leta, odkar sem v domu, so vedno zelo pristrčni, prijazni, radi nam pomagajo, kadar naše roke niso več dovolj spretno. Vedno znova se razveselimo njihovega obiska. Na nas niso pozabili niti na pustni dan, saj so k nam prišli našemljeni, popoldne pa so zaplesali ob živi glasbi.«

Barbara Štehar, stanovalka Doma starejših Na Fari, o življenju v domu in obiskih mladih pravi: »Rada se vključujem v življenje v domu na čim bolj aktiven način. Dogaja se veliko, in če me stvar zanima, se ji pridružim. Vedno pa sem zelo vesela, ko pridejo med nas otroci, tisti iz vrtca, osnovne šole ali pa dijaki. Vseeno. Vedno je živahno, sproščeno, lepo, po druženju z njimi se počutim dobro. Zdi se mi, da veliko damo eden drugemu. Otroci se učijo od nas, mi pa od njih.«

Zaključimo lahko z mislijo Mojce Čerče, koordinatorke projekta, z Gimnazije Slovenj Gradec: »Skupen dialog in solidarnost med generacijami sta tisti dve socialni veščini, preko katerih lahko dosežemo razvoj in ohranjamo vrednost socialnih vrednot. In tega smo si v projektu Z roko v roki želeli; brez socialnih vrednot in dialoga ne bi bil Človek, pa tudi z roko ob roki ali z roko proti roki v življenju je hoditi in priti do cilja prazno, brez prave vsebine. Družbena solidarnost ima veliko oblik, smisel našega projekta pa jih je bil odkriti in podpreti. Uspelo nam je!«

Maja Rant

Jakomin Alenka, ured. (2008). Knjižica receptov za dolgo življenje. Skupnost socialnih zavodov Slovenije. V: http://www.drogakolinska.si/uploads/news/100%_letniki_in_recepti_za_dolgo_zivljenje.pdf (sprejem 31. 1. 2011), 24 str.

RECEPTI ZA DOLGO ŽIVLJENJE

»Sto let. Sto spominov. Sto zgodb o osebnih občutkih sreče, zadovoljstva, radosti. Sto zgodb o padcih, vzponih, solzah žalosti in veselja. Za take zgodbe se moramo znati boriti. Tudi sto in več let, če je treba.«

Skupnost socialnih zavodov Slovenije je izdala Knjižico receptov za dolgo življenje, v kateri stoletniki iz različnih domov za starejše po Sloveniji pripovedujejo svoje življenjske zgodbe. Knjižica je opremljena s fotografijami starostnikov, pod katerimi se poleg njihovih imen nahaja tudi navodila doma upokojencev, v katerem posameznik živi, ter njegova življenjska pripoved z receptom za dolgo življenje.

In kakšen je recept za dolgo življenje? Ga je mogoče zapisati na list papirja in se po njem ravnati?

Vsi sodelujoči, ki so predstavljeni v knjižici, so šli v življenju skozi hude čase, a so kljub temu čakali visoko starost. Bili so vajeni poštenega dela, predvsem pa skromnosti, katera jih spremlja še danes.

Amalija Ambruž iz Doma starejših Lendava pravi, da ni nobenega posebnega recepta za dolgo življenje, vsaj ona ga ne pozna. Lahko pa trdi, da si mora vsak človek prizadevati za voljo do življenja sam, pa čeprav so časi zelo hudi. Sama je imela težko življenje. Pri dvanajstih je odšla od doma služiti na kmetijo. Ker ni prejela plačila, se je vrnila domov. Mati je ni imela rada, zato je šla živeti k botri. Pri štiriindvajsetih se je poročila in odšla na delo v Francijo, mož pa je ostal doma. Vse, kar je zaslužila, je pošiljala domov možu, ki je ves denar v glavnem zapravil za pijačo. Spomini na ta čas so boleči. Domov se je vrnila leta 1939, med drugo svetovno vojno

je bila štiri leta v zaporu. Po vojni je bila pet let brez vseh državljanskih pravic. Najhuje je bilo to, da se ni mogla zaposliti. Pri 40 letih se je drugič poročila in živela skromno kmečko življenje. Danes, pri 98 letih, se veseli vsakega dne posebej in si želi živeti še nekaj let, saj je življenje lepo.

Lucija Antonin, ki je stara 103 leta in biva v Domu starejših občanov Kamnik, pa pravi, da je pomembno, da se družina dobro razume, in meni, da je to popotnica za dolgo življenje. Sama je odraščala v družini sedmih otrok. Pasli so krave in pazili drug na drugega. Za igranje jim je ostalo malo časa, a se niso pritoževali. Jedli so tisto, kar so pridelali doma: zelje, kašo, žgance skoraj vsak dan, mleka pa je bilo dovolj pri hiši. Meso so jedli redko, bombone pa le ob praznikih. Glasba in petje sta jim bila vsem v veselje. Vlivala sta jim voljo in moči za vsakdan. Nikoli se ni prepirala. Ne v službi ne doma. Tudi ko je imela svojo družino, so vedno živeli v slogi. Pomembno je, da se družina dobro razume. Lucija še dodaja, da je treba dajati in sprejemati ljubezen in imeti vero, saj molitev in trdna vera v Boga najdlje ohranjata človeka pri življenju.

Janez Brezovšek meni, da je dobro biti skromen in ne kritizirati vse počez. Pomembno pa je tudi, da imaš rad delo, ki ga opravljaš.

Najbolj zanimiv recept je podala gospa Matilda Koren, ki pravi, da je zdravilo za dolgo življenje takšno: *»Vsako jutro mora človek spiti en kozarec mlačne vode. Prav tako pa ostati dobre volje in si velikokrat kaj lepega zapeti.«*

Ivana Leoni poudarja, da je pomembno, da človek naredi sam, kar zmore, ne pa da čaka na pomoč drugih.

Vida Pariš meni, da je ohranjanje človečnosti, spoštovanja, lepih odnosov tisto, kar daje življenju vrednost, človeku pa energijo, da zmore tudi čez hude trenutke. *»In če imamo v sebi pravo ljubezen, ki jo znamo razdajati, če smo vztrajni in iskreni, lahko dokažemo, da je vsak vrh dosegljiv. Na poti tja pa je dobro, če znamo življenje polno*

užiti in se veseliti tudi drobnih trenutkov, ki nam lepšajo življenje.«

Ivančiska Potočnik meni, da so pomembni dobri medsebojni odnosi in razumevanje in da se v življenju ni dobro razburjati.

»Skromnost je pogoj za dolgo življenje. Poleg tega pa je treba skrbeti za duha in telo,« pravi Marija Škofic, ki biva v Domu starejših občanov Kamnik. Sami so v družini znali za to poskrbeti. Ob nedeljah so veliko peli in se družili, pa tudi telovadba je pripomogla, da so se dobro počutili. Nedelje so ji ostale v lepem spominu. Takrat so se dekleta zbrala in se pogovarjala, pela ... in to jim je dajalo voljo za naprej. Izdala je recept za dolgo življenje: *»Pošteno delati, biti pravičen in skromno živeti. Pomembno pa je, da je človek vedno odprt za življenje, saj se učimo vsak dan do konca življenja.«*

Viktorija Švab iz Doma upokojencev Kranj pravi, da je treba *»fejst«* delati že od rane mladosti. Drži pa se načela, da lahko porabi le toliko, kot ima, in rada pomaga tistim, ki sami ne zmorejo.

Marija Tršar, ki biva v Domu starejših občanov Radlje ob Dravi, je že od malega navajena trdega življenja, saj je živela s starši na kmetiji. Pri 22 letih se je poročila in rodila sedem otrok, danes jih živi še šest. V Ožbaltu si je družina postavila dom, mir pa je prekinila vojna, ki je družino izselila v Bjelovar. V izgnanstvu so živeli štiri leta. Na pragu svobode je izgubila moža in ostala sama z otroki. Vrnili so se v Slovenijo in živeli v skromnosti, delavnosti in poštenosti. To je tudi njen recept življenja. Vse življenje je trdo delala in zdravo ter zmerno živela. Na mizi je največkrat čakal krompir, včasih kruh in mleko, meso le redko. Ob trdem delu si je rada privoščila kozarec domačega mošta – jabolčnika, vendar ni nikoli pretiravala. Tudi kadila ni nikoli. Vedno pa je bila dobre volje.

Pavla Tušar živi v Domu upokojencev Postojna. V življenju je bila aktivna na več področjih: bila je aktivna prostovoljka prosvetne dejavnosti, rada je pela v zboru, z možem je vodila organi-

zacija Rdečega križa, sodelovala je s Centrom za socialno dejavnost in z Zvezo slepih in slabovidnih. Poleg tega je nabirala zelišča in kuhala čaje, vrtnarila, pridelovala domačo hrano in kuhala ter svoje znanje delila na kuharskih tečajih. V življenju jo je veselilo vse, kar se je dogajalo okoli nje in vedno je bila v družbi mladih ljudi.

»Za dolgoletno aktivnost potrebujemo energijo. Veliko energije. Vsak od nas ponavadi najde kakšno aktivnost, ki mu krajša čas in daje novo moč: šport, glasbo, vrt, skrb za dom, dobro kuhinjo ... Predvsem pa so za dolgo življenje pomembni smeh, lepe misli in dobra volja. Slednja pol življenja hrani.«

Slavica Valenčak

Tančič Grum Alenka, Poštuvan Vita in Roškar Saška (ured., 2010). *Spregovorimo o depresiji in samomoru med starejšimi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.*

SPREGOVORIMO O DEPRESIJI IN SAMOMORU MED STAREJŠIMI

»Čemu ta priročnik? Ker verjamemo, da depresija in samomorilno vedenje nista naravni del staranja ... in ker se zavedamo nepogrešljive vloge zdravnikov družinske medicine pri njunem preprečevanju, prepoznavanju in zdravljenju.« (str. 5)

Duševne motnje pomembno prispevajo k prezgodnji in večji umrljivosti, zato je ključnega pomena, da se jim posveti dovolj pozornosti. Za paciente je ključno, da svoje težave prepoznajo in si jih priznajo, kar kljub temu, da živimo v 21. stoletju, še zdaleč ni lahko. Posledično je tudi naloga zdravnika precej zahtevna, saj je zaradi narave težav ustrezna diagnostika možna le s pomočjo celostne obravnave pacienta, ki pa zahteva veliko več kot zgolj telegrafsko jemanje anamnestičnih podatkov.

Kakor avtorji poudarjajo v zgovornih prvih vrsticah tega prikaza, je priročnik *Spregovorimo o depresiji in samomoru med starejšimi*, ki ga je IVZ RS izdal konec leta 2010, nastal z željo po

učinkovitejšem preprečevanju, prepoznavanju in zdravljenju depresije ter samomorilnega vedenja. Namenjen je torej strokovnjakom in uporabnikom njihovih storitev. Da bi depresijo in samomorilno vedenje pri starejših prikazale čimbolj nazorno in razumljivo, so urednice priročnik razdelile na dva dela. Prvi – Od teorije k praksi – vsebuje veliko informativnih podatkov o razvojnem obdobju starosti, opredelitvi depresije in samomorilnega vedenja, epidemiologiji, dejavnikih tveganja in varovalnih dejavnikih ter značilnostih depresivnega in samomorilnega vedenja. V drugem delu – Od prakse k teoriji – pa so poudarjene posebnosti obiskov starejših v ambulantah splošnega zdravnika in možnosti ukrepov v primeru depresivnega ali samomorilnega vedenja.

Avtorji so vsebino svojih poglavij napisali dovolj strokovno, da v njem mnogotere koristne informacije najdejo strokovnjaki, hkrati pa dovolj jasno in preprosto, da k branju pritegnejo tudi laične bralce. Za slednje bo verjetno najbolj zanimiv in koristen zadnji del priročnika – Priloge. Najprej sta v njem predstavljena dva primera obravnave bolnikov z depresijo, v katerih je možno razbrati stisko tako bolnika kot tudi njegovega izbranega zdravnika, temu pa sledijo Miti o depresiji in samomoru (str. 111–114). Kljub temu, da so s svojo preprosto in strokovno razlago nepogrešljivi tako za strokovnjake kot tudi za laike, jih le redko zasledimo v priročnikih o duševnih motnjah in boleznih, zato jih na tem mestu v celoti navajam.

• **Za depresijo zbolijo samo šibki posamezniki.**

Depresija ni znak šibkosti posameznika. Tudi močne in pomembne osebnosti lahko trpijo zaradi te motnje, med njimi so (bili) npr. Abraham Lincoln, Ernest Hemingway, princesa Diana, Harrison Ford, Sherly Crow. Za depresijo lahko torej zbolijo vsi, starejši in mlajši, moški in ženske, pripadniki različnih socialnih razredov, prepričan, poklicev ...

• **Depresija je predvsem dedna. Depresijo lahko povzročijo travmatični dogodki. Po-**

samezniki z depresivno motnjo so zagotovo preživeli težko otroštvo.

Čeprav si želimo najti odgovor na pojav depresije, ji ne moremo pripisati samo enega vzroka pri nobenem posamezniku. Ne moremo preprosto reči, da je depresivna motnja dedna, da se bo z njo zagotovo srečal nekdo, ki je izgubil vse bližnje v prometni nesreči, ali pa, da depresije ne more doživeti nekdo, ki je zdrav, ima družino, ustrezno službo in bi po nekih splošnih kriterijih moral veljati za zadovoljnjega. Ta motnja je zelo kompleksna, zato na njen razvoj vpliva več dejavnikov.

- **Nagnjenost k bolj depresivnemu razpoloženju je pri starostnikih normalna. Depresija je sestavni del staranja.**

Čeprav se lahko posamezniki v starosti srečujejo z mnogimi telesnimi, socialnimi in drugimi izgubami in ovirami, to ne pomeni, da tudi v tem obdobju ne morejo živeti kvalitetno. Depresija vsekakor ni običajen del staranja, ampak duševna motnja, s katero se sreča le določen del starostnikov.

- **Mladi ne morejo zboleti za depresijo.**

Čeprav je še samo pred nekaj desetletji v javnosti in stroki prevladoval dvom o obstoju depresivnih motenj pri otrocih, se je potrdilo, da se depresivne motnje pojavljajo že od zgodnjega otroštva. Depresija je bolezen vseh starostnih obdobj.

- **Pri depresiji imajo posamezniki težave samo na čustvenem področju.**

Posamezniki z depresivno motnjo se srečujejo z različnimi težavami, saj depresija odločilno vpliva na naše duševno in telesno funkcioniranje (s težavo opravljamo delo in vsakodnevne aktivnosti ali jih sploh ne moremo) in kvaliteto našega življenja (odsotnost veselja, sposobnosti uživanja ...). Seveda pa niso za vse posameznike značilne enake z depresijo povezane spremembe (pri nekaterih je npr. bolj izražena žalost, pri drugih razdražljivost ali motnje spanja).

- **Depresija bo izzvenela sama. Depresijo lahko premagam z močno voljo.**

Depresija je veliko več kakor žalost, pomanjkanje volje ali osebne šibkosti, zato pogosto ne

mine kar sama od sebe. Posamezniku lahko pri spoprijemanju z njo pomagajo različne oblike farmakološkega ali psihoterapevtskega zdravljenja.

- **Antidepresivi so nevarni, saj povzročajo odvisnost. Antidepresivi lahko spremenijo posameznikovo osebnost. Antidepresivi predstavljajo eno od oblik zdravljenja depresije.**

Priporočljivi so predvsem pri zmerni in hudi depresivni motnji, pri kateri so se izkazali kot varen in učinkovit način zdravljenja. Antidepresivi ne povzročajo odvisnosti in ne spremenijo posameznikove osebnosti.

- **Psihoterapija ali obiskovanje psihiatra/psihologa je samo za posameznike, ki so nori.**

Psihiater, psiholog, psihoterapevt so strokovnjaki, ki so usposobljeni za terapevtsko obravnavo in lahko pomagajo pri najrazličnejših težavah v okviru duševnega zdravlja. Kot pri telesnih težavah poiščemo pomoč pri zdravniku družinske medicine, se je tudi v primeru duševnih stik in obremenitev smiselno obrniti na ustrezne strokovnjake. Psihoterapija in posamezne oblike svetovanja so se pokazale kot uspešen način zdravljenja ali podpore pri depresiji.

- **Spraševanje ali pogovor o samomoru bosta posameznika napeljala k dejanju.**

Vprašanje o samomoru ne bo nikogar, ki o tem še ni razmišljal, napeljalo k takšni odločitvi ali razmišljanju. Nekdo, ki o tem ne razmišlja, bo to tudi povedal. Nasprotno pa bo za nekoga, ki je o prekinitvi življenja že kdaj razmišljal ali celo razmišlja ta trenutek, pogovor o tem lahko predstavljal olajšanje in priložnost, da s svojimi težavami ne ostaja sam, ampak jih začne tudi razreševati.

- **Tisti, ki grozijo s samomorom, ga ne bodo naredili.**

Nevarno je, če grožnje s samomorom razumemo samo kot izsiljevanje in ne verjamemo, da posameznik resno razmišlja o tem, da bi ga dejansko izpeljal. Večina oseb, ki naredijo samomor, namreč svojo namero na nek način nakaže ali o njej celo govori. Zato je treba vse grožnje s samomorom in

načrte, kako ga nekdo namerava izpeljati, vedno vzeti resno in se o njih temeljito pogovoriti.

- **Nekoga, ki je odločen, da bo naredil samomor, ne more nič ustaviti.**

Pogosto začnejo posamezniki razmišljati o samomoru zalu, ker ne vidijo druge rešitve za svojo stisko. Večina je do samomora ambivalentna in samomora ne želi narediti, temveč želi le najti način, kako se znebiti stiske, bolečin ali težav, ki jih ima. Če jim prisluhnemo, izrazimo svojo naklonjenost in pripravljenost za pogovor, jim lahko pomagamo, da začnejo morda razmišljati tudi o drugih možnostih.

- **Samomor je povsem nepričakovano dejanje.**

Ta mit drži le redko, čeprav so nekatera dejanja videti nepričakovana in impulzivna, ker sledijo nekemu hudemu dogodku (prepir, izguba nekoga ali nečesa). Večina ljudi o samomoru premišljuje že dolgo pred dejanjem, čeprav lahko misel vmes večkrat opusti in ponovno obudi. V večini primerov posamezniki tudi predhodno izdelajo načrt, kako izvršiti dejanje. Travmatičen dogodek v takem primeru največkrat predstavlja le sprožilni dejavnik.

- **Če se posamezniku po daljšem obdobju depresije naenkrat izboljša počutje, ni več v nevarnosti.**

Ta trditev drži le redko in je lahko zelo nevarna. Pogosto namreč ljudem, ki so depresivni in se enkrat odločijo za samomor, ta dokončna odločitev (določitev datuma samomora, načina samomora) pomeni trenutno olajšanje in zato delujejo sproščeni. To se lahko kaže preko nenadnega boljšega razpoloženja pri sicer depresivnem, apatičnem posamezniku, lahko pa opazimo tudi druge oblike vedenja, npr. pisanje oporoke (pri sicer fizično zdravem, mladem človeku) ali razdajanje svojih predmetov.

Priročnik se konča s koristnimi podatki o tem, kam se lahko starejši ljudje v Ljubljani in njeni okolici usmerijo po dodatno pomoč oz. podporo, ter dvema lestvicama depresivnosti, ki ju je smiselno uporabljati zlasti v presejalne namene.

Mojca Slana

GMFH. Consumer/Patient Information. V: <http://www.gmhfonline.org/gmhf/consumer/> (sprejem 15. 7. 2009)

ZASVOJENOSTI V STAROSTI

Fundacijo za geriatrično duševno zdravje (ang. *Geriatric Mental Health Foundation*) je ustanovila Ameriška zveza za geriatrično psihiatrijo z namenom ozaveščanja javnosti o motnjah in duševnih boleznih pri starih ljudeh, za odpravo stigmatizacije duševnih bolezni in zdravljenja, za promocijo duševnega zdravja in večjo dostopnost do zdravstvene oskrbe za starejše. Na njenih spletnih straneh najdemo številne koristne informacije o duševnih motnjah in boleznih za starejše in njihove družine. Za našo revijo bomo povzeli prispevek o zasvojenosti z alkoholom in zdravili.

Pri starih ljudeh se organizem drugače odziva na alkohol in zdravila kot pri mlajših ljudeh. Če se stari ljudje ne prilagodijo spremembam in nepravilno uživajo zdravila, lahko postanejo zasvojeni, ne da bi se tega sploh zavedali. Nekatere duševne in fizične težave, za katere menijo, da so neizogiben del staranja, so lahko povezane s prekomernim uživanjem alkohola, zdravil ali mešanjem zdravil in alkohola. Zato je pomembno, da so dobro seznanjeni s tveganjem in z opozorilnimi znaki.

Vsaka zloraba ali zasvojenost s snovmi lahko povzroči zdravstvene težave in probleme z družino, okolico, denarjem ipd. Po podatkih je v ZDA 2–4 % starejših, ki zlorabljajo alkohol ali so zasvojeni; nadaljnjih 10–15 % pa je rizičnih pivcev. O rizičnem uživanju alkohola govorimo, ko pitje še ne povzroča problemov, vendar pa jih lahko povzroči nadaljevanje z vzorcem pitja. Za nekatere ljudi to pomeni, da prekoračijo priporočeno količino alkohola; za ljudi, ki imajo določene zdravstvene težave ali jemljejo določena zdravila, pa lahko to pomeni že problematično uživanje alkohola. Za zlorabo zdravil gre pri uživanju, ki je drugačno od tega, ki ga je predpisal zdravnik; pomeni lahko, da človek ali jemlje preveliko

količino zdravil ali jih jemlje prepogosto ali ne po navodilih ali premalo. Nekatera zdravila so v povezavi z drugimi zdravili ali z alkoholom nevarna (to velja tudi za zdravila brez recepta); nevarno je uživati alkohol skupaj z zdravili za spanje, proti bolečinam, za anksioznosti ali depresijo. Ker alkohol ostaja v telesu več ur, je lahko nevarno, če starejša oseba zaužije zdravila zjutraj, alkoholno pijačo pa med kosilom.

Število zasvojenih starejših narašča; v ZDA ena od petih oseb uživa alkohol ali nepravilno jemlje zdravila. To lahko ostane prikrito, ker stari ljudje pogosteje uživajo alkohol doma, po zaužitju alkohola manj vozijo in se lahko manj pogosto srečujejo s prijatelji in znanci. V ZDA je zloraba zdravil najpogostejša v starostni skupini 65 let in več.

Stari ljudje se drugače odzivajo na alkohol kot mlajši; pri nekaterih že lahko opitost povzroči nekaj vrčkov piva, ki so jih prej leta in leta brez težav uživali. Zaradi sprememb, ki nastanejo s starostjo, ima učinek že manjša količina zaužitega alkohola in ne morejo več popiti toliko, kot so prej (manjša toleranca). Zaradi slabšega metabolizma v krvi dlje časa ostane višja raven alkohola. To pomeni večje tveganje za nesreče, padce in poškodbe tudi več ur po zaužitju alkohola. Podobno se starejši odzivajo drugače tudi na zdravila. Nekatera zdravila imajo negativne stranske učinke, ki vplivajo na sposobnost mišljenja in opravljanja vsakodnevnih aktivnosti, zaspanost prek dneva, težave s spominom in koncentracijo, počasnejše fizične reakcije, vrtoglavico ipd. Zato se včasih zlorabe zamenjuje z Alzheimerjevo boleznijo, depresijo ali drugimi težavami, ki se pojavijo v starosti. Prekomerno uživanje ali nepravilna uporaba zdravil lahko poslabšata stanje pri nekaterih duševnih in fizičnih boleznih, kot so bolezni jeter, kardiovaskularne bolezni, diabetes, črevesne bolezni ipd. Pitje lahko upočasni zdravljenje in okrevanje po poškodbah in kirurških posegih. Starejši, ki imajo nekatere bolezni, kot npr. depresijo, težave s spominom

ali so anksiozni, so bolj izpostavljeni tveganju za težave z alkoholom ali zlorabo zdravil.

Pomembno je, da znake za zlorabo alkohola ali zdravil prepoznamo pravočasno. Ti so: razdražljivost, težave s spominom in koncentracijo, izguba zanimanja za običajne aktivnosti, žalost ali depresija, nihanje razpoloženja, kronične bolečine, težave z denarjem, padci, modrice, opekline, inkontinenca, glavoboli, vrtoglavica, slaba higiena, sprememba prehranjevalnih navad, izguba stikov z družino ali prijatelji, samomorilne misli ipd. Za nekatere starejše je priporočljivo, da sploh ne uživajo alkohola – kar je odvisno od preteklega in sedanjega zdravstvenega stanja, od tega, katera zdravila jemljejo, in če so imeli že kdaj v preteklosti težave z zasvojenostjo. Ameriški Nacionalni inštitut za zlorabo alkohola in alkoholi-zem (ang. *National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism*) ter Center za zdravljenje zasvojenosti s substancami (ang. *Center for Substance Abuse Treatment*) za osebe, ki so stare 65 let in več, priporočata, da dnevno ne zaužijejo več kot eno standardno pijačo ali več kot sedem standardnih pijač tedensko. Prav tako naj ne zaužijejo več kot dve standardni pijači ob posebnih priložnostih (kot so npr. praznovanja). Standardna pijača je 2 decilitra vina, 1 steklenica piva ali 0,5 decilitra žgane pijače. Za starejše ženske je priporočljivo, da uživajo še nekoliko manjše količine alkohola.

Nekaterim starim ljudem pomeni uživanje alkohola edino radost, ki jim je še ostala v življenju. Vendar pa lahko zloraba alkohola ali zdravil povzroči resne težave, česar se prizadeti pogosto ne zavedajo. Rizično pitje lahko vpliva na manjšo sposobnost opravljanja vsakdanjih opravil, poveča nevarnost za poškodbe, padce, bolezni. Zloraba alkohola in zdravil lahko privedeta tudi do izgube samostojnosti in odhoda v dom, ker prizadeta oseba ne more več sama skrbeti zase. Priporočljivo je, da se starejši posvetujejo s svojim zdravnikom, kakšno količino alkohola lahko uživajo in o pravilnem jemanju zdravil. Povedo naj mu tudi za vsa zdravila, ki jih

jemljejo, vključno z zdravili na recept in rastlinskimi pripravki, ter kako dolgo jih že jemljejo. V primeru, da imajo težave, jih bo zdravnik napotil na ustrezno zdravljenje.

Tanja Pihlar

Arbeitskreis »Barrierefreie Hausgeräte und Küchen«, Fachausschuss Haushaltstechnik, Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft e.V. (2006). Nutzerfreundliche Produkte: Leicht bedienbar und generationengerecht. V: http://www.bagso.de/fileadmin/Aktuell/Brosch_re_Nutzerfreundliche_Produnkte.pdf (sprejem 14. 12. 2008)

PROIZVODI, PRIJAZNI DO UPORABNIKA – MOBILNIK

Med številnimi praktičnimi brošurami, ki jih je finančno podprlo nemško Zvezno ministrstvo za prehrano, kmetijstvo in zaščito potrošnikov, je leta 2006 izšla tudi brošura z naslovom *Produkte, prijazni do uporabnika. Enostavno uporaba in prijetnost za vse generacije (Nutzerfreundliche Produkte: Leicht bedienbar und generationengerecht)*. Izdala jo je delovna skupina Gospodinski aparati in kuhinje brez ovir (*Barrierefreie Hausgeräte und Küchen*), strokovni odbor Gospodinska tehnika, Nemška družba za gospodinjstvo.

Dandanes je tržišče prepravljeno z različnimi tehničnimi napravami, med katerimi potrošniki le s težavo izbiramo oz. se odločimo za tiste, ki nam najbolj ustrezajo. Še zlasti to velja za skupino starih ljudi, ki se težje znajdejo med vsemi novosti, s katerimi smo kupci nenehno bombardirani. Omenjena knjižica nas seznaja s sedmimi proizvodi – mobilnom, klasičnim telefonskim aparatom, video in DVD napravo, stereo napravo, sesalcem, odpiracem za konzerve in odpiracem za steklenice, katerih uporaba povzroča največ preglavic zlasti starim ljudem. Prinaša praktične nasvete, kaj vse moramo upoštevati pri nakupu, pri čemer so seveda pomembni tako izvedba, oprema, funkcije, ravnanje z aparatom, varnost, pa tudi navodila za uporabo izdelka, svetovanje

in servis. Knjižica je opremljena s fotografijami in risbami; v njej najdemo tudi spletne povezave in informacije, kje lahko dobimo zgibanke o gospodinskih aparatih, ki v njej niso predstavljeni. V naši reviji bomo povzeli nasvete za nakup mobilnega telefona, saj ni enostavno izbrati med številnimi ponudbami.

Pri nakupu se moramo odločiti, ali bomo z mobilnim operaterjem sklenili naročniško razmerje in mesečno plačevali naročnino, ali bomo izbrali mobilni s predplačniško kartico, pri čemer bomo morali preverjati dobroimetje. Preverimo tudi, kje si priskrbimo kartico in kakšne pogoje in cene za sklenitev naročniškega razmerja nam ponujajo različni mobilni operaterji. Priporočljivo je, da pred nakupom preračunamo, kaj bo za nas cenovno najbolj ugodno. Če manj telefonarimo, je vsekakor bolje, da se odločimo za mobilni na kratiko. Preverimo tudi, čez koliko časa lahko zamenjamo operaterja, če smo našli drugega z ugodnejšo tarifo.

Aparati so opremljeni s številnimi funkcijami; pomembno je, da se funkcij, ki jih želimo uporabljati, takoj dobro naučimo. Posebne funkcije, kot so npr. izbira jezika, kamera ipd., bomo nemara uporabljali pozneje. Premislimo, ali potrebujemo aparat z eno ali več tipkami za direktno izbiranje, s katerimi bomo lahko poklicali shranjeno številko (npr. sorodnika ali dežurnega zdravnika). Koristno je tudi, če uporabljamo možnosti za prostoročno telefoniranje in sicer s slušalko ali brez nje; praktični so pripomočki brez kablov. Pred nakupom je treba preveriti, če je aparat primeren tudi za tiste, ki imajo slušni aparat. Za aparat je priporočljivo, da ima daljši čas pripravljenosti, kratek čas polnjenja in da nas pravočasno opozori z vidnim in slušnim signalom, ko ga je treba napolniti. Prav tako je pomembno, da je mobilni za nas priročen – po obliki, materialu in teži. Tipke si morajo slediti po preglednem in logičnem zaporedju. Biti morajo osvetljene in dovolj velike, da jih zlahka uporabljamo. V temi ali v primeru, če imamo težave z

vidom, moramo tipko 5 zlahka otipati, koristno je tudi, če lahko s tipom razlikujemo posamezne tipke. Črke in znaki na tipkah naj bodo takšni, da jih bo mogoče zlahka razpoznati. Praktično je, če lahko npr. klic sprejmemo s pritiskom na poljubno tipko, kar nastavimo v meniju. Prednost imajo mobiteli z večjimi zasloni, črke na njem naj bodo bolj velike in kontrastne, tako da bo mogoče brati z njega tudi v različnih svetlobnih pogojih. Zaslon naj bo brez odseva. Preizkusimo glasnost in kvaliteto zvoka; glasnost in način zvonjenja naj sta nastavljiva, prav tako tudi glasnost zvočnika. Pri aparatih z imeniki lahko za vsako ime nastavimo drugačen način zvonjenja.

Meni naj bo takšen, da ga bo mogoče priklicati v trenutku. Pri nakupu je dobro preveriti, kakšna je razporeditev menija: poiščimo npr. nastavitve zvoka, shranimo telefonsko številko v imenik. Pazimo na to, da so informacije v meniju razumljive, da si posamezni koraki pri izbiri logično sledijo, da je možno popraviti zadnji vnos. Dobro se je pozanimati tudi o stroških za različne storitve, ki jih ponuja operater. Mobilnik, polnilec in pripomočke za prostoročno telefoniranje naj bo enostavno uporabljati skupaj. Aparat naj bo iz materiala, odpornega na padce in udarce; prav tako naj ima manj sevanja. Pomembno je redno preverjanje delovanja aparata, da ga bomo lahko uporabili tudi v nujnem primeru.

V knjižici je posebna pozornost namenjena tudi navodilom za uporabo. Ta naj se nanašajo samo na zadevni izdelek in naj bodo dobro strukturirana ter opremljena s slikami. Črke morajo biti dovolj velike. Preverimo, če dobro razumemo izraze in besedilo; v pomoč sta nam slovarček in stvarno kazalo. Koristna so tudi kratka navodila; dobro se je pozanimati, če lahko najdemo navodila tudi na spletu ali CD-ju. Pred nakupom se je priporočljivo posvetovati v s sorodniki in znanci ter zbrati informacije o različnih mobitelih. Koristno je tudi, če nam pri nakupu kdo pomaga, vsekakor pa se ne obotavljajmo prositi za pomoč. Informirati se je mogoče tudi pri posvetovalnicah za potrošnike, v Nemčiji pregled tarif objavlja Ustanova blagovnega testa (nem.: *Stiftung waren-test*). Informacije, svetovanje in pomoč dobimo tudi v trgovinah s tovrstno ponudbo. Pri nakupu se pozanimajmo tudi za servis in številko svetovalnega telefona. Številne informacije dobimo tudi na spletnih straneh proizvajalcev in mobilnih operaterjev.

Knjižica *Proizvodi, prijazni do uporabnika* prinaša uporabne informacije, ki so v pomoč pri nakupu. Le proizvode, ki smo jih dobro izbrali in nam ustrezajo, bomo zagotovo radi uporabljali. Hvalevredno je tudi, da so tovrstne brošure brezplačne in jih lahko snamemo z interneta.

Tanja Pihlar

DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Zbrali: Martina Starc, Mojca Slana, Klemen Jerinc, Tanja Pihlar

ŠVICA: TELOVADBA OB GLASBI ZMANJŠA NEVARNOST PADCEV PRI STAREJŠIH

Švicarski zdravniki so odkrili, da lahko ena ura telovadbe ob glasbi tedensko pri starejših od 65 let po šestih mesecih zmanjša verjetnost padca za 50 %. Pozitivni učinki so se kazali tudi še pol leta po prenehanju aktivnosti. To je dodaten dokaz, da lahko vadba prepreči padce, poveča pa tudi hitrost hoje in dolžino koraka.

V raziskavo so vključili dve skupini, od katerih je ena telovadila ob klavirski glasbi, druga pa je izvajala običajne vaje. Vaje so vključevale širok razpon gibov, od katerih so vsi na svoj način obremenili sistem za ravnotežje. Vadbeni inštruktor, ki je nadziral vaje, je težavnost vaj počasi stopnjeval. Rezultati so pokazali zmanjšano verjetnost padcev in uspešnost eksperimentalnega programa. Pri ljudeh nad 65 let bi lahko primeren program vadbe preprečil do 7000 nepotrebnih smrti na leto. Posledice padcev so namreč zelo resne in vključujejo zmanjšano gibljivost, odvisnost od drugih ali celo smrt. Padci so pomembna tema tako za posameznike kot za družbo, saj so veliko breme za zdravstveno blagajno. Stroške bi lahko bistveno zmanjšali z ustreznimi preventivnimi ukrepi.

Vir: *bbc.co.uk* (2010). *Music-based exercise reduces falls in elderly people*. V: *BBC News - Health*, <http://www.bbc.co.uk/news/health-11796896> (sprejem 28. 12. 2010)

ZDA: ČUSTVENA INTELIGENTNOST DOSEŽE VRH V ŠESTDESETIH

Raziskovalci na univerzi Berkeley v Kaliforniji so ugotovili, da starejši ob gledanju čustvenih ali gnusnih prizorov iz filmov težje zadržijo svoja čustva, od mlajših pa so boljši v tem, da lažje odkrijejo pozitivne vidike stresnih situacij in lažje sočustvujejo z nesrečniki v prizorih.

Psiholog Robert Levenson je vodja raziskave, ki preučuje, kako se čustvene strategije in odzivi spreminjajo z leti. Rezultati podpirajo predpostavko, da se čustvena inteligentnost in kognitivne veščine z leti izboljšajo. To bi lahko pomenilo, da imajo starejši ljudje prednost na delovnem mestu in v osebnih odnosih. »Vse bolj se razkriva, da je pomen življenja v starosti osredotočen na socialne odnose, skrb za druge in sprejemanje skrbi drugih,« pravi Levenson.

V prvi študiji so raziskovalci preverili, kako odrasli v dvajsetih, štiridesetih in šestdesetih letih reagirajo na nevtralne, žalostne in gnusne odlomke filmov. Zanimala jih je uporaba tehnik spoprijemanja s stresnimi situacijami, kot so *ocenjevanje od daleč*, *ponovna pozitivna ocena* in *potlačevanje vedenja*. Spremljali so tudi krvni tlak, utrip, potenje in vzorce dihanja. Pri ocenjevanju od daleč so si morali udeleženci prizadevati film spremljati objektivno in nečustveno. Pri ponovni pozitivni oceni so se morali osredotočiti na pozitivne vidike prizora. Za potlačevanje vedenja pa so bila navodila taka, naj ne pokažejo čustev.

Starejši ljudje so bili najboljši v ocenjevanju negativnih prizorov na pozitiven način, kar ni presenetljivo, saj gre za mehanizem spoprijemanja, ki je pomembno povezan v življenjskimi izkušnjami. Mlajši in srednje stari udeleženci so bili boljši v ocenjevanju od daleč. Ta tehnika temelji na usmerjanju pozornosti proč od neprijetnih prizorov. Temelji na delovanju prednjih možganskih režnjev, kjer je sedež »izvršilnih funkcij« in ki so odgovorni za spomin, načrtovanje in nadzor impulzov. Učinkovitost izvršilnih funkcij se z leti zmanjša, kar pojasni, zakaj starejši težje uporabljajo to tehniko. Vse tri skupine so bile enako dobre pri potlačevanju vedenja, ki pa ni najbolj zdrav način za nadzor čustev.

Študija zaključuje, da je za starejše pomembno, da kljub stresnim situacijam ostanejo socialno vključeni. V starosti so socialni stiki priložnost za boljše kvaliteto življenja, hkrati pa prinašajo nevarnost izgub, žalosti in bolečine. Namesto odtujevanja od družbenih situacij in socialnega izoliranja lahko starejši za soočanje s stresnimi situacijami uporabljajo pozitivno ocenjevanje.

V drugi študiji so ugotovili, da se starejši drugače odzivajo na žalostne prizore in so nanje bolj občutljivi. Vendar pa v nasprotju s splošnim prepričanjem občutljivost za žalost v tem primeru ne pomeni tudi večjega tveganja za depresivnost. V starosti je žalost posebno pomembno in uporabno čustvo, saj je njeno razumevanje pomembno pri soočanju z neizbežnimi izgubami in pri tolaženju drugih.

Vir: Anwar Yasmin (2011). *Emotional intelligence peaks as we enter our 60s, research suggests*. V: <http://newscenter.berkeley.edu/2010/12/16/agingemotion/> (sprejem 20. 1. 2011)

ZDA: OBČUTEK MLADOSTNOSTI JE POVEZAN Z MISELNO SPOSOBNOSTJO

Kronološka (dejanska) starost vodi vedenje in razmišljanje, vendar je manj pomembna kot subjektivna starost, to je starost, ki jo čutimo oziroma si jo pripišemo sami. Večina ljudi na vprašanje, kako stari se počutijo, odgovori s starostjo, ki je nižja od njihove kronološke starosti. V številki 2 lanskega letnika revije so avtorice Maja Zupančič, Martina Horvat in Blanka Colnerič v svojem članku ugotovile, da je razlika med kronološko in subjektivno starostjo pri starejših ljudeh večja kot pri mladih. Raziskovalci v Purdueu pa so občutek mladostnosti povezali z miselnimi sposobnostmi. Ugotovili so, da so tisti posamezniki, ki se počutijo mlajše, tudi bolj samozavestni glede svojih miselnih sposobnosti. Ni pa znano, ali so ohranjene miselne sposobnosti tiste, ki dajejo občutek mladostnosti ali, obratno, občutek mladostnosti pripomore k višji

samozavesti in ohranjanju miselnih sposobnosti. Pri tem raziskovalci pravijo, da lahko na ugotovitve gledamo tako s pozitivnega kot negativnega vidika. Vidanašnji družbi je ohranjanje mladosti zelo poudarjeno, zato se ljudje želijo počutiti mlajše. Ko se nezadržno starajo, lahko to negativno vpliva na njihovo samozavest. Poleg tega je družbeni pritisk po ohranjanju mladosti večji za ženske, vendar študija ni odkrila bistvenih razlik med ženskami in moškimi v povezanosti mladostnosti in miselnih sposobnosti.

Vir: *The Medical News* (2010). *Maintaining a sense of being younger gives an edge*. V: <http://www.news-medical.net/news/20100303/Maintaining-a-sense-of-being-younger-gives-an-edge.aspx> (sprejem 18. 8. 2010)

ZDA: MAMA TE JE VEDNO IMELA RAJE

Prepričanje, da naj bi starši vse svoje otroke imeli enako radi, je globoko vpeto v našo kulturo, raziskave pa potrjujejo to, kar otroci trdijo že od malih nog: favoritizem v družinah obstaja. Karl Pillemer je gerontolog, ki je na območju Bostona raziskoval mame med 65. in 75. letom. Večina mam je izkazala jasne preference v zvezi z lastnimi otroki – z enim od njih imajo npr. najmočnejšo čustveno vez, z drugim največ konfliktov ipd. Ko je dr. Pillemer delal raziskave pri njihovih otrocih v srednjih letih, so tudi oni priznavali, da imajo občutek, da imajo starši enega izmed njih raje kot druge, vendar so redko pravilno ocenili, kdo bi to lahko bil. Največkrat so omenili sebe, vendar so se večinoma motili.

Zakaj je favoritizem v družini pomemben? Skrb za ostarele starše največkrat pade na njihove otroke, ponavadi tako, da eden od otrok nosi največ odgovornosti. Matere pogosto izrazijo jasne želje glede svojega skrbnika, zato imajo njihove preference jasne posledice. Izberejo otroka, ki jim je čustveno najbližje, deli z njimi stališča in vrednote. Običajno gre za hčerko, ki je tudi v preteklosti nudila pomoč in podporo svoji materi. Po eni strani lahko v tem vidimo tradi-

cionalno žensko vlogo, hkrati pa kaže tudi večjo stopnjo povezanosti med materami in hčerah v primerjavi z materami in sinovi. Stari ljudje pričakujejo postopno izgubljanje avtonomije, zato si želijo skrbnika, ki bi z njimi delil vrednote, saj se lahko zgodi, da bo odločal namesto njih o pomembnih stvareh.

Kaže pa, da drugi dejavniki, kot so ostale obveznosti otroka, zakonski stan, otroci ali viri, ki bi omogočali kakovostno skrb, niso pomembni za odločitve. Odločitev starša, kateri od otrok naj ga oskrbuje, je bolj čustvena in ne toliko pragmatična odločitev. Pravzaprav je tako, da se matere odločajo za otroka, ki so ga vedno imele najraje, tudi če se zdi, da je za oskrbo najmanj primeren. Tako materam odločitve za najljubšega otroka niso preprečile niti pretekle zlorabe drog, težave v duševnem zdravju ali nezakonite aktivnosti otrok.

Vir: Span Paula (2009). 'Mom Always Liked You Best'. The new old age: Caring and coping. The New York Times. V: <http://newoldage.blogs.nytimes.com/2009/11/03/mom-always-liked-you-best> (sprejem 24. 9. 2010)

ZDA: TEHNOLOGIJA ZA SPREMLJANJE STARAJOČIH SE STARŠEV

Tekom življenja so ponavadi starši tisti, ki spremljajo, kaj počnejo njihovi otroci. Iznajdba novih tehnologij pa sedaj omogoča ravno obratno – otroci lahko vsakodnevno spremljajo aktivnosti svojih staršev. Namen takšnih tehnologij je predvsem ta, da otroci svoje starše spremljajo toliko, da niso v skrbeh zanje, da starši lahko relativno varno živijo doma in se jim ni treba preseliti v domove za starejše ali kakšno drugo podobno ustanovo, ki je ponavadi tudi dražja od takšnih tehnoloških sistemov.

Tehnologije so različne, vendar so si med seboj hkrati tudi zelo podobne. Temeljijo na senzorjih, ki omogočajo natančno spremljanje, npr. kdaj je oseba vstala iz postelje, kdaj je odprla hladilnik ali omarico z zdravili, če in kdaj

so se odprla vhodna vrata ipd. Nekateri sistemi omogočajo celo spremljanje nekaterih telesnih funkcij, kot je npr. krvni tlak. Kaj vse naj bi bilo opremljeno s senzorji ali kamerami, je seveda stvar dogovora uporabnikov.

Na podlagi takšnih informacij lahko otroci sklepajo, da so njihovi starši vzeli zdravila, da so si skuhal kosilo, da so šli ven ipd. Sistemi so v glavnem zasnovani tako, da preko telefona ali e-pošte sporočijo odstopanja od programiranih vsebin. Če mora starš vzeti zdravilo ob določeni uri, omarica z zdravili pa približno v tistem času ni bila odprta, sistem pošlje otroku sporočilo, da omarica z zdravili ni bila odprta. Takrat se otrok seveda sam odloči, kaj bo s to informacijo naredil. Ali bo poklical starše in preveril, kako je z njimi, ali pa bo informacijo preprosto spregledal.

Zelo pomembno je, da se ob morebitnih spremembah aktivnosti, jemanja zdravil in življenjskega sloga sistem ne reprogramira, saj bo v nasprotnem primeru nepotrebno opozarjal na odstopanja.

Ob takih sistemih se seveda vedno pojavi vprašanje svobode posameznika in pravice do zasebnosti. Psihologi, ki se ukvarjajo z raziskavami na tem področju, pravijo, da je ključno vprašanje, če si starši takšnega nadzora želijo. Starši se morajo z vgraditvijo sistema v celoti strinjati, saj lahko to sicer zelo razdirajoče vpliva na njihov odnos z otrok. Marsikdo je na začetku nezaupljiv do sistema, skrbi jih zasebnost. Ni jim všeč ideja, da jih bo nekdo nadzoroval. Vendar se večina potem navadi in občutek kontrole izgine. Preliminarne raziskave so pokazale, da osebe, ki dobivajo povratne informacije od takšnih sistemov, redko več kot enkrat na dan preverijo aktivnosti oseb, ki jih spremljajo.

Vir: Stout Hilary (2010). Technologies Help Adult Children Monitor Aging Parents. New York Times. V: http://www.nytimes.com/2010/07/29/garden/29parents.html?_r=2&ref=elderly (sprejem 24. 8. 2010)

ZDA: KAKO DOŽIVETI 100 LET

Še nekaj desetletij nazaj je le redkokdo doživel 90 let ali več, sedaj pa to več ni tako neobičajno. Z razvojem tehnologij, medicine in s spremembami življenjskega sloga se življenjska doba še vedno zvišuje. Kakor si večina ljudi želi živeti čimdlje, še zlasti, če bi jim zdravje tudi na stara leta dobro služilo, tako dolgoživost vzbuja zanimanje tudi pri mnogih znanstvenikih. Pri svojem raziskovanju ubirajo različne pristope in skušajo dolgoživost pojasniti z vidika različnih področij; nekateri so usmerjeni na genetske predispozicije, drugi pa na prehrano, aktivnost, življenjski slog ipd. Na spletni strani revije *Time* je objavljena serija člankov na temo: Kako doživeti 100 let. Članki, napisani v angleškem jeziku, temeljijo na znanstvenih raziskavah in na zanimiv in poljuden način razlagajo, kako živeti boljše in dlje. Najdete jih lahko na spodnjem spletnem naslovu.

Vir: *Time* (2010). *Health checkup: How to live 100 years*. V: <http://www.time.com/time/specials/packages/completelist/0,29569,1963392,00.html> (sprejem 12. 11. 2010)

ZDRUŽENO KRALJESTVO: S PLETENIMI KAPICAMI ZBRALI MILIJON FUNTOV ZA STAREJŠE

V akciji *The Big Knit* (Veliko pletenje) so v organizaciji Age UK z 2,2 milijonoma majhnih pletenih kapic, ki so jih prostovoljci spletli od začetka akcije v letu 2004, zbrali že skoraj milijon funtov. Akcijo podpira proizvajalec pijač Innocent, saj kapice, ki jih spletejo prostovoljci, vsako leto v novembru okrasijo njihove steklenice. Za vsako prodano pijačo s kapico Age UK prejme 25 penijev. Lani je 625.000 kapic skupaj pomenilo 177.000 funtov za stare ljudi. Sir Roger Moore, igralec in podpornik projekta, je povedal: »Število spletenih kapic in denar, ki smo ga zbrali, kaže, kako zelo ljudje uživajo v projektu, ki je fantastičen tako za dobrodelne ustanove kot za stare ljudi.« Age UK in Innocent prosita ljudi, da kapice »reciklirajo«, tako da jih vrnejo Age-u in s tem

pomagajo zbrati še več denarja. Veliko starih ljudi pozimi trpi ali celo umre zaradi pomanjkanja toplote. Denar, zbran v projektu *The Big Knit*, bo financiral lokalne in nacionalne zimske projekte, ki informirajo, svetujejo in praktično pomagajo starejšim ljudem, da ostanejo na toplem v mrzlih zimskih mesecih.

Vir: Age UK (2011). *Hats off to knitters as Big Knit raises nearly £1 million*. V: <http://www.ageuk.org.uk/latest-news/hats-off-to-knitters-as-big-knit-raises-nearly-1-million/> (sprejem: 20. 1. 2011)

NEMČIJA: ZDRUŽENJE PLES ZA SENIORJE

Na spletnih straneh www.seniorentanz.de najdemo informacije o nemškem Zveznem združenju ples za seniorje (nem. *Bundesverband Seniorentanz*), ki deluje že 30 let. Zavzema se za to, da bi se starejši ljudje aktivno ukvarjali s plesom in da bi v čim večjem številu izkusili njegove pozitivne učinke. Ples namreč izboljšuje gibljivost in sposobnost za koncentracijo, na splošno je priznan njegov pozitiven učinek na zdravje.

Zvezno združenje združuje 17 pokrajinskih društev, ki prirejajo plesne prireditve za starejše ljudi, in jim omogoča, da se srečujejo, navezujejo nove socialne stike in preživljajo svoj prosti čas v veseli družbi. Sodeluje lahko vsakdo, tudi osebe, ki nimajo partnerja ali pa so brez prehodnega znanja. Ples v sedečem položaju je namenjen osebam z manjšimi gibalnimi sposobnostmi in tistim, ki potrebujejo nego. Vadba s pomočjo glasbe in ritma izboljša njihovo gibalno sposobnost.

Plese poučujejo kvalificirani plesni voditelji in voditeljice, ki jih usposablja združenje. To organizira tudi osnovne in nadaljevanje tečaje. Pod njihovim vodstvom se v številnih skupinah po državi tedensko srečuje več kot 200.000 ljudi. Plesna srečanja niso namenjena samo starejšim ljudem, ampak tudi srečevanju različnih generacij. Člani združenja, ki se redno ukvarjajo s plesom, zavestno skrbijo za svoje zdravje. Zdravstvene zavarovalnice, ki pri svojih strankah

podpirajo zdrav način življenja, jih nagrajujejo z bonus točkami.

Združenje med drugim izdaja tudi gradivo z opisom plesov in CD-je. Ima svoje glasilo Seniorji plešejo (nem. *Senioren tanzen*), ki izhaja štirikrat letno. V njem poročajo o delu zveznega združenja in pokrajinskih združenj, o usposabljanjih, prireditvah, srečanjih, seminarjih ipd., ki jih organizirajo.

Vir: Bundesverband Seniorentanz e.V. V: <http://www.seniorentanz.de> (sprejem 20. 5. 2009)

SLOVENIJA: MED NAMI

Meseca decembra je Zveza medgeneracijskih društev za kakovostno starost Slovenije izdala bilten *Med nami*. V biltenu so predstavljena medgeneracijska društva, vključena v Zvezo: Medgeneracijsko društvo za kakovostno starost Komenda, Medgeneracijsko društvo za kakovostno starost Laško, Medgeneracijsko društvo za kakovostno starost Ljubljana, Medgeneracijsko društvo za kakovostno starost Ribnica, Medgeneracijsko društvo Upanje Trbovlje, Medgeneracijsko društvo Srečno Zagorje in Društvo za kakovostno starost Zimzelen Žalec. Vsako društvo je pripravilo kratek pregled svojega dela v preteklem letu, večji del biltena pa obsegajo prispevki prostovoljcev, ki se s starimi ljudmi družijo prostovoljsko v družabniških parih ali v medgeneracijskih skupinah. Društva in prostovoljci pri svojem delu potrebujejo strokovno podporo, ki jo nudi Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.

Vir: *Med nami*

ZDA: ODNOSI IN SMRTNOST

Ljudje smo po naravi družabna bitja, vendar pa je moderni način življenja v veliki meri zmanjšal kakovost in količino socialnih odnosov. Mnogo ljudi ne živi v razširjeni družini, kot je bilo to včasih običajno, pogosto živijo daleč od svojih sorodnikov, odlagajo poroko in ustvarjanje družine na kasnejša leta ipd. Ljudje vseh starosti

vse pogosteje živijo sami, osamljenost pa postaja vse bolj razširjena.

Strokovnjaki menijo, da je socialna izključenost slaba za zdravje. Pretekle študije so pokazale, da ljudje z manj socialnimi odnosi v povprečju umirajo mlajši kot tisti z več odnosi. Kljub temu pa ideja, da pomanjkanje socialnih odnosov predstavlja dejavnik tveganja za smrt, še vedno ni širše prepoznana v zdravstvenih organizacijah in v javnosti. V pregledu in metaanalizi preteklih študij s tega področja so znanstveniki preučili, kako in kateri socialni odnosi vplivajo na tveganje za smrt in kateri vidiki socialnih odnosov najbolj napovedujejo smrtnost. Količnik verjetnosti je mera, ki temelji na primerjavi dveh skupin, ki se ločita v pomembni značilnosti (v tem primeru v socialnih odnosih). Pove nam, kolikokrat bolj verjetno je, da se bo nek dogodek (v tem primeru smrt) zgodil v skupini, ki značilnost ima (ali je bolj izražena), v primerjavi s skupino, ki značilnosti nima (ali je manj izražena). Znanstveniki so za smrtnost v povezavi s socialnimi odnosi poročali o količniku 1,5. To pomeni, da imajo ljudje z močnejšimi socialnimi vezmi za 50 % večjo verjetnost preživetja kot tisti z manj močnimi vezmi. Pri tem so boljši napovedniki tiste mere socialnih odnosov, ki so bolj kompleksne, vključujejo socialno vključenost in ne le število stikov, kar pomeni, da je važnejša kakovost odnosov.

Kot dejavnik tveganja so torej socialni odnosi po učinku primerljivi z »uveljavljenimi« dejavniki tveganja, kot sta kajenje ali pitje alkohola, in presegajo druge dejavnike, kot sta telesna neaktivnost in debelost. Za potrditev in razjasnitev tega učinka bodo sicer potrebne še nadaljnje študije, jasno pa je, da bi se morali zaposleni v zdravstvu, izobraževanju in medijih zavedati, da socialni odnosi vplivajo na zdravje odraslih, ter jih jemati tako resno kot druge dejavnike tveganja, povezane s smrtnostjo.

Vir: Holt-Lunstad Julianne, Smith Timothy B. in Layton Bradley J. (2010). *Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review*. V: *PLoS Me-*

dicine, letnik 7, št. 7, str. 1–20, <http://www.plosmedicine.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pmed.1000316> (sprejem 1. 10. 2010)

ZDRUŽENO KRALJESTVO: STROKOVNJAKI OPOZARJAJO NA NEVARNOSTI LEGALIZACIJE POMOČI PRI SAMOMORU

Center za politične študije (ang. *Centre for Policy Studies*) je opozoril na nevarnosti legalizacije evtanazije. Trenutno je pomoč pri samomoru v Angliji in Walesu kriminalno dejanje, ki se lahko kaznuje z do 14 leti zaporne kazni. V središču pozornosti so predvsem motivi tistih, ki nekomu pomagajo umreti. Potrebno je upoštevati možne negativne posledice. Legalizacija evtanazije lahko ogrozi najbolj šibke člane družbe. Starejšim, nezmožnim, duševno nestabilnim in tistim s terminalnimi boleznimi bi bil samomor predstavljen kot naravna, normalna in pričakovana končna rešitev. Pravica bi se tako lahko spremenila v obvezo v smislu, da je ob določeni starosti ali stopnji odvisnosti samomor edina prava odločitev. Kar je še slabše – v samomor bi jih lahko aktivno ali subtilno silile bolnišnice z naraščajočimi stroški, pohlepni dediči ali izčrpani oskrbovalci. Če bi evtanazija postala del kulture, bi lahko vlaganje v oskrbo ranljivih skupin postalo nepotrebna potrata.

V organizaciji Dostojanstvo v umiranju (ang. *Dignity in Dying*) pa pravijo, da podatki iz Oregona v ZDA in Nizozemske, kjer je evtanazija legalizirana, ne kažejo, da bi lahko prihajalo do tako hudih posledic. Legalizacija pomoči pri samomoru naj bi služila zaščiti vseh ljudi, predvsem starih, bolnih, nemih in onemoglih. Bolnikom da možnost, da odločajo o koncu svojega življenja, medtem ko je trenutna praksa osredotočena predvsem na odločitve zdravnikov in ne na želje pacientov. Legalizacija mora zagotoviti zaščito ranljivih skupin pred »dolžnostjo«, da umrejo, tistim umirajočim, ki si tega želijo, pa zaščito pred dolžnostjo, da trpijo.

Vir: *The Guardian* (2010). *Thinktank warns against legalizing assisted suicide*. V: <http://www.guardian.co.uk/society/2010/oct/18/thinktank-against-legalising-assisted-suicide> (sprejem 21. 1. 2011)

ZDA: KO VAS OHROMI LASTNINA

Selitev v novo hišo ali stanovanje povzroča veliko stresa. Še posebej to velja za starejše ljudi, ki tekom življenja naberejo mnogo stvari, ki se jim težko odpovejo, saj so povezane z mnogimi prijetni spomini. Odločitve, kaj obdržati in kaj ne, so lahko boleče za starostnika, ki je soočen s selitvijo ali pa za njegove družinske člane, ki urejajo stvari po njegovi smrti. David J. Ekerdt na Univerzi v Kansasu bo v prihodnjih letih preučil, ali lahko stvari ogrožajo starejše ali otežijo odločitev za selitev, tudi kadar je ta nujno potrebna. Zaenkrat za to trditev še ni jasnega znanstvenega dokaza, vendar socialni delavci, gerontologi, domovi za starejše in družinski člani opozarjajo na ogromno količino stvari, ki se v tipičnem gospodinjstvu naberejo tekom človekovega življenja, izjemen telesni in miselni napor, ki ga vključuje prebiranje stvari in odločanje o tem, kaj je nujno potrebno, pa tudi psihološki udarec, ki ga doživimo, ko se moramo od nekaterih stvari ločiti – vse to lahko vodi do nekakšne ohromelosti, ki ohranja starejše na mestu, tudi kadar bi bilo zanje bolje, da se preselijo.

V naslednjih nekaj letih bo ekipa dr. Ekerdta obiskovala starejše pred selitvijo in po njej. Doseganje izkušnje kažejo, da spadajo družinski člani, ki starejšim pomagajo pri selitvi, v dve skupini. Prvi staršem prepuščajo odločitve in jim pomagajo pri selitvi. To je priporočljiva strategija, saj starejšim pušča avtonomnost. Starejši človek se namreč veliko bolje zaveda pomena stvari, ki jih poseduje. Vse skupaj je lahko ob dobri organiziranosti prijeten proces. Vendar pa ta način zahteva, da je starejši človek sposoben odločati, ne da bi se zmedel ali bi ga preplavila negativna čustva. Pri drugem pristopu družinski člani prevzamejo pobudo in sami odločajo o tem, kaj ostane in kaj

gre. Ta pristop je pogostejši, kadar so zaskrbljeni glede zdravja ali varnosti starejšega, kadar le-ta noče ničesar vreči stran, kadar je dementen ali kadar bližajoči se rok selitve zahteva hitre odločitve brez premlevanja spominov. Dogaja se tudi, da družinski člani vržejo stran stvari, ki jih starejši pobere nazaj iz smetnjaka in na ta račun je lahko veliko jeze in užaljenosti. Priporočena je previdnost, ker ne gre zgolj za selitev kot v prejšnjih obdobjih življenja. Gre za korak, ki starejšega približa nezadržnemu svetu staranja, opomnik, da je časa vse manj. V tej situaciji želi ohraniti simbole svojega prejšnjega življenja in kompetenc. Lastnina ustvarja identiteto. Starejši, ki se odloča, kaj bo ohranil in kaj ne, se sooča tudi s tem, kdo je in kdo bo postal.

Dodatni zaplet je lahko tudi oporoča – bodisi se je težko odločiti, komu zapustiti katerega od dragocenih predmetov, bodisi je starejši užaloščen, ker njegovih cenjenih lastnin nihče drug ne ceni toliko kot on in so obsojeni na prodajo. V pomoč pri urejanju stvari vam je lahko spletna stran *Who Gets Grandma's Yellow Pie Plate?* 'Kdo bo dobil babičin rumeni krožnik za pilo?' (<http://www.yellowpieplate.umn.edu>), na kateri najdete zgodbe, delovne liste in kvize.

Vira: Span Paula (2010). When Possessions Lead to Paralysis in Possession Paralysis, Part 2. The new old age: Caring and coping. The New York Times. V: <http://newoldage.blogs.nytimes.com/2010/09/16/a-scholar-examines-stuff-in> <http://newoldage.blogs.nytimes.com/2010/09/20/possession-paralysis-pt-2> (sprejem 24. 9. 2010)

ZDA: VEČJE TVEGANJE ZA PADEC, ČE SMO BOSI

Na Inštitutu za raziskave o staranju v Bostonu so ugotovili, da je tveganje za padec pri starejših večje, če hodijo bosi, nosijo copate ali pa samo nogavice – brez čevljev. Rezultati študije so pokazali, da skoraj 52 % udeležencev raziskave, ki so padli, v času padca ni nosilo čevljev: več kot 18 % udeležencev je bilo bosih, skoraj 27 % jih

je imelo obute copate in 7 % jih je nosilo samo nogavice. V primerjavi z ostalimi so ti udeleženci poročali tudi o resnejših poškodbah, kot so npr. zlomi, izpahi, izpalhi in natrgane mišice.

Prejšnje raziskave so pokazale, da več kot 20 % ljudi doma ne nosi čevljev, če pa jih že, so to ponavadi copati. Prav tako je že bilo ugotovljeno, da imamo ljudje slabše ravnotežje, če smo bosi. Raziskovalci zato priporočajo, da starejši ljudje, kadar je to mogoče, doma nosijo čevlje. Omenjeni nasvet pa bi bilo potrebno vključiti tudi v programe za preventivo padcev. Kakšna je najvarnejša in najprimernejša obutev za starejše, je potrebno še raziskati, saj je pri oblikovanju obutve pomembnih več dejavnikov: model, udobje, upoštevanje raznih za starostnike značilnih težav s stopali, težavnost obuvanja in sezuvanja itd.

Vir: Edwards Scott (2010). Institute for Aging Research study says going barefoot in home may contribute to elderly falls. EurekAlert! V: http://www.eurekalert.org/pub_releases/2010-06/hsif-ifa062110.php (sprejem 25. 3. 2011)

AVSTRIJA: UPOKOJENCI NAVDUŠENI KOLESARJI

Več kot 30 % Avstrijcev, starih od 60 do 69 let, kolesari nekajkrat tedensko. To jih, kot ugotavlja Prometni klub Avstrija (VCÖ), uvršča na prvo mesto glede pogostosti kolesarjenja. S 27 % jim sledijo mladostniki, stari med 15 in 19 let.

Lani je bilo v Avstriji prodanih okrog pol milijona koles, strokovnjaki pa pravijo, da bi se ta številka v naslednjih letih zaradi uvedbe električnih koles lahko še povečala. Z namenom povečanja števila kolesarjev VCÖ načrtuje tudi kampanje ozaveščanja o zdravju in prometni onesnaženosti.

Vir: Austrian Times (2010). Elderly Austrians cycle the most, research shows. V: http://austriantimes.at/news/Panorama/2010-07-26/25391/Elderly_Austrians_cycle_the_most%2C_research_shows (sprejem 27. 12. 2010)

GERONTOLOŠKI DOGODKI

Zbrala Mojca Slana

V SLOVENIJI

Teden možganov: Trening možganov

Organizira: SINAPSA, Slovensko društvo za nevroznanost

14.–20. marec, Ljubljana

Spletni naslov: <http://www.sinapsa.org/tm/program/2011>

V TUJINI

6th Educational Conference on Palliative & End of Life Care: Dying in Old Age: Context & Community

Organizira: Healthcare Conferences Canada Inc.

31. marec, Toronto, Kanada

Spletni naslov: <http://www.careconferences.com>

2011 Hospice Palliative Care Conference

Organizira: Hospice Association of Ontario and Ontario Palliative Care Association

10.–12. april, Toronto, Kanada

Spletni naslov: <http://hpcconference.on.ca>

VII European Congress IAGG-ER: Healthy and Active Ageing for all Europeans II

Organizira: International Association of Gerontology and Geriatrics - European Region

14.–17. april, Bologna, Italija

Spletni naslov: <http://www.iaggbologna2011.com/>

Aging in America Conference

Organizira: American Society on Aging

26.–30. april, Kalifornija, ZDA

Spletni naslov: <http://www.agingconference.org>

Retirement Asia Expo 2011

Organizira: Euro Events Management (S) Pte.

21.–22. maj, Singapur

Spletni naslov: <http://www.euro-events.com/conf/2011/rae/msite/index.asp>

Growing Old in a Changing Climate

Simon Fraser University Gerontology Research Centre

25.–26. maj, Kanada

Spletni naslov: <http://www.sfu.ca/gc2011>

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

Medgeneracijsko prostovoljstvo

angleško: *intergenerational volunteering*

nemško: *generationenübergreifenden*

Freiwilligenarbeit/Freiwilligentätigkeit

francosko: *bénévolat intergénérationnel*

špansko: *voluntariado intergeneracional*

Beseda **medgeneracijsko** pomeni dogajanje med mlado, srednjo in tretjo generacijo. Pri tem obsega mlada generacija ljudi od spočetja do starosti povprečne prve zaposlitve ali rojstva prvega otroka, srednja od tu do starosti povprečne upokojitve, tretja generacija pa zajema vso starejšo populacijo od obeh navedenih. *Deloma sorodni pojmi, ki smo jih v reviji že obdelali, so medgeneracijsko sožitje, generacija, krajevno medgeneracijsko središče.*

Beseda **prostovoljstvo** je sodobna strokovna sorodnica besede prostovoljnost. Prostovoljno je tisto, kar je svobodno izbrano, kar ni prisiljeno in ne nujno v utečenem vsakdanjem življenju in sožitju. Prostovoljstvo je več kot prostovoljnost. Izraz prostovoljno obsega tudi plačano, službeno in domače družinsko delo, saj današnji človek tudi vse te oblike dela izbira svobodno in prostovoljno. Prostovoljsko delo je poseben strokoven izraz za tisto delo, ki sodi v opredelitev sodobnega prostovoljstva. Vsako prostovoljsko delo je tudi prostovoljno, še zdaleč pa vsako prostovoljno delo ni prostovoljsko.

Prostovoljstvo je osnovna oblika zavestne osebne solidarnosti v današnjih družbenih razmerah. Solidarnost pa je temeljni socialni imunski vzgib, ki je pogoj za osebno in družbeno preživetje. S prostovoljstvom človek posveti del svojega prostega časa smiselno izbranim solidarnim dejavnostim v korist potrebnih ljudi v skupnosti, kar je nepogrešljiv način, da se sam človeško razvija. Osnovno gibalno prostovoljstva

je človekoljubje (filantropija) na osnovi sodoživljanja (empatije) z drugimi ljudmi; napaja se torej iz človeške sposobnosti, ki je globlja in bolj človeško izvirna kakor razum, čustva ali katera koli druga sposobnost (E. Levinas). Prostovoljčevemu časovnemu ali materialnemu vložku v prostovoljsko delo odgovarja njegova korist pri razvoju in krepitevi lastne osebne in socialne klenosti.

Opredelitev sodobnega prostovoljstva se torej glasi: Prostovoljstvo je osebno ali organizirano strokovno ali laično delo, ki ga nekdo opravlja, da posameznemu človeku, skupini ali skupnosti smiselno pomaga pri materialnem preživetju ali medčloveškem sožitju z informiranjem, poučevanjem ali drugimi preventivnimi dejavnostmi, z delom, zdravljenjem, oskrbo ali drugo pomočjo pri reševanju težav in stisk, z raziskovanjem in organizacijo ali na kak drug smiselni način, pri čemer poteka pomoč:

1. neslužbeno, brez materialnega plačila in za ljudi, ki niso njegovi ožji domači,
2. v delu človekovega razpoložljivega ali prostega časa ob lastnih obveznostih,
3. po njegovi smiselni osebni odločitvi,
4. iz človekoljubnega solidarnega stališča do človeških potreb in težav.

Poleg osebne dobrotelčnosti ali solidarnosti, ki jo opravljajo posamezni ljudje neopazno za javnost in z osebno skromnostjo – ko »*levica ne ve, kaj dela desnica*« (Sveto pismo Mt 6,3), je bilo od nekdaj pomembno tudi družbeno organizirano prostovoljstvo v dobrotelniških, človekoljubnih ali humanitarnih organizacijah. Za današnjo družbo je značilna visoka organiziranost življenja in sožitja ljudi, zato je nujno potrebna tudi dobra organiziranost medčloveške solidarnosti. Nepogrešljiva osnova vsake organizirane solidarnosti pa je vedno bilo, je in bo ostalo osebno

človekoljubje in humanost vsakega posameznika, ki sodeluje v organizirani obliki prostovoljstva.

Za prostovoljsko delo torej ne štejemo spontane vsakdanje pomoči svojcem, naključne pomoči ljudem v okolju, neplačanega službenega in obveznega dela v podjetju ali skupnosti, kakor ne štejemo za humanitarno solidarnost z zakoni predpisanih socialnih zavarovanj na osnovi medgeneracijske pogodbe.

Medgeneracijsko prostovoljstvo je torej vsako prostovoljstvo, ki se dogaja v socialnem sožitju med dvema ali več ljudmi različnih generacij. Če smo pri opredeljevanju pojma generacija ugotavljali, da tek življenja skozi mlado, srednjo in tretjo generacijo traja vsakokrat po dobrega četrto stoletja, lahko štejemo za medgeneracijsko prostovoljstvo tisto, pri katerem je starostna razlika med najstarejšim in najmlajšim udeležencev vsaj pol generacije – to je trinajst let ali več. Pri tem ni pomembno, ali prostovoljsko pomagajo mlajši starejšim ali starejši mlajšim, saj pri vsakem zdravem prostovoljstvu obe strani nekaj pridobita in nekaj dajeta.

Tudi pri medgeneracijskem prostovoljstvu moramo razlikovati med enostavnim in zahtevnim. Enostavno prostovoljstvo je pomoč ljudem ali organizacijam pri nezahtevnih delih, na primer pri enostavnih hišnih opravilih, zbiranju in urejanju starih oblačil v dobrodelniški organizaciji, spremstvu otroka čez cesto na poti v šolo ali starega človeka na sprehod in podobnih opravilih. Zahtevno prostovoljstvo pa je pomoč ljudem ali organizacijam pri medčloveškem sožitju v družini, službi ali osebni družbi, pomoč v osebnostnih stiskah in pri zapletenih opravilih, ki zahtevajo posebna znanja, veščine ali usposobljenost (spoznanja, metodika in organizacija zahtevnega prostovoljstva so prikazana v: J. Ramovš, *Prostovoljski dnevnik*, 2007, str. 3–73).

Prav tako moramo razlikovati posamično medgeneracijsko prostovoljstvo, ko prostovoljec dela v neposrednem odnosu z enim človekom ali posredno za enega človeka, skupinsko medgene-

racijsko prostovoljstvo, ko prostovoljec neposredno vodi skupino ljudi ali sodeluje v skupini, in skupnostno medgeneracijsko prostovoljstvo, pri katerem dela prostovoljec neposredno z večjo skupnostjo ali družbeno organizacijo, oziroma dela posredno za skupnost ali organizacijo.

Zahtevno skupinsko medgeneracijsko prostovoljstvo je zadnji dve desetletji v Sloveniji razvito, razširjeno in organizirano v obliki *medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje*, posamično pa v obliki *medgeneracijskega družabništva* – v njegovem okviru izstopa *družabništvo dijakov z upokojenci ob učenju računalništva*. Te oblike razvija Inštitut Antona Trstenjaka v okviru mreže medgeneracijskih programov za kakovostno staranje, organizirana pa so v krajevnih medgeneracijskih društvih. Zahtevno obliko medgeneracijskega prostovoljstva pri spremljanju umirajočih in pomoči žalujočim razvija in organizira Hospic. V marsikaterem primeru je medgeneracijsko prostovoljstvo tudi program *starejši za starejše*, kjer v organizaciji upokojenskih društev pomagajo mlajši upokojenci starejšim.

Pri organizaciji medgeneracijskega prostovoljstva je pomembno razlikovati med pristočnim in »poklicnim« prostovoljstvom. Pri pristočnem posveča sodobni človek prostovoljskemu delu okrog enega do dveh odstotkov svojega časa, to je povprečno od ene do kakih štirih ur tedensko ali 50 do 200 ur letno. Prostočasno prostovoljstvo je temeljna oblika za razvijanje in vzdrževanje osebne solidarnosti vsakega odraslega človeka in odraslega človeka v sodobnih družbenih razmerah. Z besedo »poklicno« prostovoljstvo smo poimenovali posvečanje prostovoljskemu delu v večjem časovnem obsegu od pristočnega. Izraz »poklicno« ni posrečen, naslanja pa se na sodobno prakso, ko nekateri ljudje delajo prostovoljsko v humanitarnih in drugih organizacijah velik del svojega časa in je njihovo prostovoljsko delo po času in učinku primerljivo s poklicnim ali službenim delom. Tako prostovoljstvo je z zelo uspešno uveljavila

Nemčija l. 2008 pri prenovi svojega zakona o dolgotrajni oskrbi: prostovoljec, ki dela organizirano pod vodstvom organizacije za oskrbo in nego 40 ur mesečno določeno prostovoljsko delo oskrbe in nege, za kar se je usposobil, prejme iz tega zavarovanja okrog 250 EUR mesečne nagrade.

Pri osnovnem opisu medgeneracijskega prostovoljstva je prav, da poudarimo še nekatera pomembna spoznanja za njegovo zdravo delovanje in razvoj.

V današnjih družbenih razmerah potrebuje medgeneracijsko prostovoljstvo posebna znanja in metode, da odgovarja potrebam časa in se razvija v korak z njimi. Zato je prostovoljstvo treba raziskovati in ga strokovno razvijati z akcijskimi programi. Posebej je to pomembno pri zahtevnem medgeneracijskem prostovoljskem delu. Znanstveno raziskovanje prostovoljstva in akcijsko znanstveno razvijanje novih prostovoljskih programov in metod pa po svojem bistvu zahteva *vklučenost*, kar pomeni, da mora strokovnjak ali znanstvenik, ki preučuje, razvija ali organizira prostovoljstvo biti tudi sam prostovoljec v takem obsegu časa, kot se to pričakuje od prostovoljcev, s katerimi ali za katere dela. Ta zahteva je strokovno utemeljena – da lahko res v celoti dojame, kar raziskuje, razvija ali organizira, prav tako pa je utemeljena etično – ni namreč pošteno živeti na račun ljudi, ki delajo zastoj.

Ena od pasti celotnega tretjega sektorja, zlasti pa prostovoljskih organizacij, je nezavedna težnja po centralizmu. Ustanovitvena skupina običajno teži, da ima vse vzvode organizacije v svojih rokah, nacionalna združenja prostovoljskih in humanitarnih organizacij se organizirajo tako, da sama upravljajo z glavnino finančnih sredstev in da je vse pomembno odločanje osredotočeno v njihovem nacionalnem vrhu; formalni videz je pri tem lahko zelo demokratičen. Informacije gredo pretežno iz središča na periferijo, obratno pa ne. Posledica tega je entropični proces odmiranja in socialne patologizacije take prostovoljske

ali humanitarne organizacije, ki je bila verjetno v začetku zelo kakovostna.

Ker sta celotno poslanstvo in uspeh prostovoljske organizacije odvisna od neposrednega prostovoljskega dela posameznih ljudi v bazi, mora biti organiziranost prostovoljske ali humanitarne organizacije decentralizirana. Vsak prostovoljec mora imeti maksimalno avtonomijo v okviru krajevnne samoorganizacije, vsaka krajevna organizacija mora imeti glavnino finančnih in drugih vzvodov moči ter avtonomije, krajevno in nacionalno vodstvo pa mora biti le servis za smiselne skupne dejavnosti in komunikacijsko središče za pretok informacij, tako onih iz baze v središče kakor onih iz središča in iz drugih okolij v bazo.

Sodobno prostovoljstvo potrebuje za delovanje in razvoj tudi pravno regulativo. Evropske države so začele sprejemati svoje zakone o prostovoljstvu po letu 1990, spomladi leta 2011 ga je sprejela tudi Slovenija.

Kakovost človekovega življenja je rezultat nenehnega iskanja ravnotežja med lastno individualnostjo in sožitjem z drugimi v skupnosti. To ravnotežje danes zelo ogrožata z ene strani individualistično samouresničevanje sebe na račun drugih in narave, z druge strani pa utapljanje posameznikove enkratne osebnosti v pomasovljeno družbeno skupnost. Sodobno prostovoljstvo je odličen vsakdanji pripomoček za ravnotežje človekovanja – to je osebnostne rasti – in občestvovanja ali sožitja v skupnosti.

Trstenjak je kot vrhunski strokovnjak za psihologijo ustvarjalnosti rad poudarjal, da je najčistejša oblika ustvarjalnosti etična ustvarjalnost, ko človek z osebno odločitvijo naredi nekomu nekaj dobrega; samo to je namreč čisto ustvarjanje iz nič, vse drugo je odkrivanje in preoblikovanje že obstoječega. V luči tega spoznanja je zdravo prostovoljstvo privilegirana oblika ustvarjalnosti.

V današnjih razmerah je prostovoljstvo zelo dostopen način za vzdrževanje in krepitev osebne solidarnosti. Ker je to bistvena človekova lastnost,

je danes prostovoljstvo zelo primeren način za osebno človeško oblikovanje. Seveda velja to za zdrave oblike prostovoljske solidarnosti, kajti kot vsaka stvar, je lahko tudi prostovoljstvo bolno ali bolešno. Ena od temeljnih značilnosti zdravega prostovoljstva je ravnotežje med zdravim zadovoljevanjem lastnih potreb ter med sodoživljanjem potreb drugih in pomočjo pri njihovem zadovoljevanju. To ravnotežje rad izrazim v geslu:

če hočeš pomagati sebi, poskrbi za druge;

če hočeš pomagati drugim, poskrbi zase!

Zdravo prostovoljstvo torej istočasno človeško gradi oba: prostovoljca, ki z doživljanjem potreb drugega razvija svojo empatijo in druge zmožnosti, in tega drugega, ki s prostovoljčevo pomočjo bolje zadovolji neko svojo pristno po-

trebo. V tem smislu je prostovoljstvo smiselno za vsakega odraslega človeka, otroci pa naj bi se uvajali vanj od zgodnje mladosti.

Če pa pomislimo na današnje razmere, ko se prebivalstvo stara, je za vsakogar zahtevna naloga priprava na lastno starost in lepo sožitje med generacijami. Medgeneracijsko prostovoljstvo je bližnjica pri uresničevanju teh dveh nalog: pri njem se vse generacije spontano učijo lepšega komuniciranja, mladi in srednji generaciji je šola za lastno kakovostno staranje, starejšemu človeku pa pomeni mnogokrat medgeneracijsko prostovoljstvo edini redni stik z mladim človekom, ki ga nujno potrebuje, da lahko ohranja mladostno svežino.

Jože Ramovš

SIMPOZIJI, POSVETI

**PRAVICE STAREJŠIH
KOT OGLEDALO DRUŽBE****Ljubljana, Pravna fakulteta,
10. december 2010**

Ob dnevu človekovih pravic 10. 12. 2010 je potekal posvet v organizaciji Varuha človekovih pravic z naslovom Pravice starejših kot ogledalo družbe. Uvodni pozdrav na posvetu je imela Varuhinja človekovih pravic dr. Zdenka Čebašek Travnik, dr. med. Poudarila je, da je medgeneracijsko sožitje in sodelovanje v današnjem času zelo pomembno. Kot primer dobre prakse medgeneracijskega sodelovanja je predstavila primer punčke iz cunj, ki jih izdelujejo v Hiši sadežev družbe v Murski Soboti. Punčka je podobna tistim punčkam, ki so jih imele naše babice in prav one sedaj izdelujejo te punčke skupaj z otroci.

Dr. Mateja Kožuh Novak, dr. med. iz Zveze društev upokojencev Slovenije je v svojem prispevku predstavila odnos do starejših v naši družbi. Na samem začetku je povedala, da so ponavadi na posvetih starejši povabljeni k besedi med zadnjimi, na tem posvetu pa je ravno obratno. Poudarila je, da se pogosto starejše odrija na rob, da se jim ne da priložnosti povedati tistega, kar želijo povedati. Starejši so bolj podvrženi revščini kot ostale skupine prebivalstva, saj ima 80 % upokojencev nižjo pokojnino od 700 €. S tem so posledično potisnjeni na rob. Premalo je poudarjeno, koliko starejši še prispevajo družbi. Ogromno pripomorejo pri varstvu otrok, kuhanju, pospravljanju, opraviilih po hiši in okrog nje. To delo je premalo spoštovano in velika škoda je, da se o tem ne govori bolj naglas. Starejši so pogosto zapostavljeni, nimajo možnosti predajati svojih znanj in izkušenj na mlajši dve generaciji.

Veliko pozornosti je potrebno nameniti nasilju nad starejšimi. Pogosto se namreč dogaja, da so starejši žrtve različnih oblik nasilja, vendar o tem ne želijo govoriti. To še vedno predstavlja tabu temo. Starejše je strah spregovoriti o tem, pogosto jih je tudi sram, da bi okolica izvedela za nasilje, in zato raje molčijo. Starejši pogosto sami pri sebi začnejo iskati vzroke za nasilje. Sprašujejo se, kaj so naredili narobe, da je prišlo do nasilja? Kje so ga polomili? Do nasilja pogosto pride zaradi hitrega tempa življenja. Ljudje živijo drug mimo drugega, zaradi česar pa hitro pride do nesoglasij. K boljšemu razumevanju zagotovo pripomore lep osebni pogovor med različnimi generacijami.

Kršitev pravic starejših, kot jih zaznava Varuh človekovih pravic RS, sta nam predstavila dr. Ingrid Russi Zagožen in mag. Jure Markič. Dr. Russi Zagožen je spregovorila o pravicah starejših do odločanja o samem sebi. Starejši v veliko primerih niso samostojni, ko gre za odločanje o njihovih pravicah. To se zelo pogosto kaže pri namestitvi starejših v dom za starejše. Take problematike je veliko, vendar se na zunaj ne odraža v celotnem obsegu. Enega od problemov predstavljajo cene oskrbe na domu. Te so še vedno previsoke in zato si marsikdo take oskrbe ne more privoščiti. Izpostavila je tudi težave, ki nastanejo, ko kdo od starejših zboli. Svojci, ki prevzamejo skrb, potrebujejo izobraževanje glede oskrbe, usposabljanje in od časa do časa institucionalno varstvo za svojca, da si vzamejo malo oddiha. V primeru, da človek skrbi za starejšega svojca bi bilo potrebno zanj zakonsko urediti delo s krajšim delovnim časom. Starejšim, ki so žrtve nasilja, je potrebno zagotoviti zagovornišтво. Pogosto so starejši tudi premalo informirani in niti ne vedo, kakšne so njihove pravice, saj so nekatere

re informacije dostopne samo preko spletnih aplikacij, katerih pa starejši še vedno v veliki meri ne obvladajo. Slabost je tudi slaba lokalna pokritost z domovi za starejše. Starejši se težje prilagajajo novemu okolju in zato v domu za starejše pogosto ne najdejo družbe, v drugem okolju pa potrebujejo tudi veliko pomoči, da se vključijo v domsko življenje.

Mag. Markič je predstavil statistiko obiskov Varuha človekovih pravic v domovih za starejše. Varuh v svojem poročilu prestavi pomanjkljivosti v domovih. Največ pomanjkljivosti je na varovanih oddelkih. Gre za področje, ki je potrebno posebne obravnave in pozornosti. Pomemben poudarek v poročilu so primeri dobrih praks v domovih. Ti primeri pomagajo tudi ostalim domovom pri dvigu kvalitete bivanja za stanovalce doma.

Študent socialnega dela, Janez Orehek, je predstavil medgeneracijsko sodelovanje v institucionalnem varstvu. Kot prostovoljec v domu za starejše je dejaven pri različnih projektih, kjer se povezuje mlada in starejša generacija. Poudaril je, da imajo starejši veliko modrosti, vendar si ne vzamemo časa, da bi jih poslušali in slišali. Prostovoljstvo v domu dviga kvaliteto bivanja stanovalcev, hkrati pa pomembno prispeva k boljšemu vzdušju v samem domu.

V odsotnosti Rošče Šonc je o projektu Starejši za starejše spregovorila dr. Mateja Kožuh Novak, dr. med. Namen projekta je obiskati vse ljudi, starejše od 69 let. Projekt izvajajo prostovoljke, ki starejše ljudi obiskujejo na njihovih domovih. Skupaj izpolnijo anketo in na ta način izvedo, kaj starejši ljudje potrebujejo. Cilj projekta je starejšim, ki potrebujejo pomoč, to pomoč nuditi. Pomoč starejšim ljudem nudijo prostovoljci, ki pa potrebujejo pomoč s strani koordinatorja. Slednji ima seznam starejših ljudi, ki potrebujejo pomoč, in seznam prostovoljcev, ki pomoč lahko nudijo. Na tak način Zveza društev upokojencev dokazuje, kako velik je prispevek starejših v slovenski družbi.

Pregled vrednot javnega zdravstva v luči položaja in pravic starejših oseb je predstavil dr. Božidar Voljč, dr. med. Zdravje je vrednota, ki je v javnem zdravstvu najbolj zapletena in je ni mogoče enostavno opredeliti. Zdravje posameznika je odvisno od načina življenja in od skrbi za zdravje. Naslednja pomembna vrednota je pravičnost, ki je povezana z zdravjem posameznika. Pravičnost v javnem zdravstvu pomeni, da so do vseh ukrepov upravičeni vsi. Poudaril je še enakopravnost, solidarnost, dostopnost in kakovost. Vsaka od vrednot se pomembno povezuje z drugimi vrednotami javnega zdravstva, ki imajo pomembno vlogo pri uresničevanju strategij s področja zdravstva.

Gospa Janja Romih z Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve je pripravila pregled razvoja varstva starejših. Povedala je, da sta v pripravi Zakon o socialno varstveni dejavnosti in Zakon o dolgotrajni oskrbi, ki bosta vplivala na razvoj storitev in programov socialnega varstva. Poleg tega se pripravlja Nacionalni program socialnega varstva od 2011 do 2015 in Strategija za kakovostno staranje, solidarnost in sožitje generacij v Sloveniji za obdobje od leta 2011 do leta 2015. Poudarila je, da je za starejše ljudi pomembna cenovna dostopnost storitev in v ta namen je v pripravi nov pravilnik o metodologiji za oblikovanje cen socialnovarstvenih storitev. V pripravi je tudi pravilnik o normativih in standardih socialnovarstvenih storitev.

Gospa mag. Zdenka Tičar z Ministrstva za zdravje je predstavila pomen patronažne službe. Obremenitev patronažnih sester je prevelika. Pomembno je, da se povečajo preventivni obiski na domu, saj je potrebno stvari preprečevati. Pokazale so se potrebe po preventivi v domačem okolju – da bi na dom prišla ena oseba tako za stare kot za mlade. Na tak način bi se izboljšalo stanje glede prepoznavanja potreb v domačem okolju. Vsak starejši človek si želi ostati v domačem okolju čim dlje časa, zato mu je potrebno zagotoviti storitve, ki jih potrebuje.

Zaenkrat so na terenu še vedno samo patro-nažne sestre in tim na terenu bi bilo potrebno razširiti.

Zadnji govorec je bil gospod Aldo Trnovec. Povedal je, da so danes zelo pomembne vrednote mladosti, lep obraz, vitek stas in fizična moč, premalo pa se poudarja znanje in izkušnje starejše generacije. Poseben poudarek je namenil skrbi za druženje starejših, za izobraževanje, kulturo in šport. Starejši se morajo čim bolj aktivno vključevati v družbeno življenje, dokler to zmorejo. Posebno skrb je potrebno nameniti tistim, ki ne morejo od doma. Tem zelo veliko pomoč predstavljajo prostovoljci in sosedska pomoč. Mrežo storitev je potrebno prilagoditi potrebam ljudi. Ob koncu je poudaril, da morajo biti starejši ljudje aktivni pri pripravi

dokumentov in programov, namenjenih starejšim ljudem. Starejša generacija najboljše pozna svoje potrebe, zato bi morali mlajši generaciji nameniti več pozornosti medgeneracijskemu sodelovanju.

Ob koncu posveta je sledila razprava, na kateri so posamezni govorci predstavili pozitivne premike v odnosu do starejših ljudi. Prebivalstvo se hitro stara in potrebni so takojšnji ukrepi, ki bodo pomagali izboljšati povezanost vseh treh generacij. Programi za medgeneracijsko sodelovanje so ključnega pomena, vendar se prepogosto dogaja, da sta v sodelovanje vključeni mlajša in starejša generacija, srednja generacija, ki igra pomembno vlogo pri odločanju, pa je v medgeneracijsko sodelovanje premalo vključena.

Klemen Jerinc

INTERVJU

Vid Pečjak in Martina Starc

Staranje, ekologija in družba z vidika psihologa in pisatelja

Ključne besede: psihologija staranja, ekološka psihologija, starajoča se družba, prihodnost psihologije**AVTORJA:**

Dr. Vid Pečjak, psiholog in književnik, je poučeval psihologijo na Univerzi v Ljubljani. Kot zaslužni profesor je bil leta 1999 upokojen. Objavil je čez 300 strokovnih in znanstvenih razprav in poročal na 40 domačih in mednarodnih srečanjih. Dobil je nagrado sklada Borisa Kidriča in postal ambasador znanosti. Predaval je na številnih tujih univerzah v Evropi, Ameriki, Avstraliji in Aziji (od tega enajst semestrov na univerzi na Havajih in tri semestre na univerzi v San Diegu v Kaliforniji). Uveljavil se je tudi kot pisec znanstveno-fantastike. Njegova (večkrat prevedena) povest Drečček in trije Marsovkici je postala slovenska uspešnica. Njegovi zadnji izdani deli sta znanstvena monografija Človek in ekološka kriza ter znanstveno-fantastični roman Katakлизma.

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

1. ŽIVLJENJE IN DELO

STARC: Najprej ste se odločili za študij biologije, potem novinarstva, nazadnje pa ste šli v psihologijo. Kaj vas je v to pripeljalo?

PEČJAK: Že v mladosti sem imel zelo veliko interesov, zanimalo so me tudi trde znanosti. Spominjam se zvezkov, v katere sem lepil izrezke iz časopisov, na enem je pisalo fizika, na drugem kemija, na tretjem biologija in tako naprej. Tudi psihologija je bila v ospredju mojih zanimanj, vendar je v tistem času na univerzi ni bilo. Možnost, da se vpišem, je nastala šele, ko se je profesor Mihajlo Rostohar leta 1951 vrnil s Česke. Pred tem sem bil vpisan na biologijo in novinarstvo, vendar sem bil mladostno zelo razposajen in sem se ukvarjal z drugimi stvarmi.

STARC: Kje ste se prvič zaposlili po študiju?

PEČJAK: Pol leta pred zaključkom študija sem se zaposlil v prehodnem mladinskem domu na Kodeljevem, kjer smo delali z diagnostično zelo raznoliko populacijo otrok. Naša in moja naloga je bila pripravljane predlogov, kako z njimi naprej – naj se vrnejo k staršem oz. skrbnikom, gredo v dom ... Tam sem otroke testiral in vodil razgovore z njimi, nato pa smo oblikovali predlog nadaljnje obravnave. Predstojnik doma je bil Ciril Brezovec, ki je imel velik posluš za te stvari in so ga imeli otroci zelo radi. To je bila moja prva delovna izkušnja v vlogi psihologa. Pred tem sem bil novinar, saj sem po maturi eno leto pisal pri *Slovenskem poročevalcu*. Potem sem šel v vojsko, ko sem se vrnil, je profesor Rostohar že prišel in sem študiral psihologijo. Lepo sem jo študiral, imel sem lepe ocene. Tista mladostna razposajenost me je minila.

STARC: In po diplomi psihologije?

PEČJAK: Nekaj časa sem bil še v prehodnem mladinskem domu, potem pa mi je odderek za psihologijo – tedaj je imel samo dva človeka, asistenta Toličiča in profesorja Rostoharja – predlagal, da postanem pri njih asistent, ampak to ni šlo tako enostavno. Bil sem že poročen in imel sem otroka, službe pa mi niso mogli dati, ker mesto ni bilo sistematizirano. Nanj sem čakal leto dni. In tako sem pristal na psihologiji. Tam sem bil do upokojitve, do 70. leta. Imel sem vtis, da naša psihologija ni bogvekaj. Rostohar je bil precej zastarel, je pa zanimivo, da zdaj postaja spet moderen s svojim holizmom. Veliko sem predaval zunaj. Predaval sem na Univerzi v Illinoisu, trikrat v *St. Diego State University* v Kaliforniji in enajstkrat na havajski univerzi. V Nemčiji mi je vodilni nemški psiholog, prof. Lienart, organiziral pravo predavateljsko turnejo, kjer sem predaval na kar desetih univerzah. Eno leto sem bil v Melbourne v Avstraliji, kamor me je spravil vodilni avstralski psiholog Taft. V tujini sem se marsičesa naučil tako z vsebinskega kot formalnega vidika – kako naj izgledajo predavanja, kakšna naj bo participacija študentov itd.

STARC: Odderek za psihologijo pa je imel podružnico tudi v Švici?

PEČJAK: Predavanja v Švici je organiziral Ludvik Horvat, tam sem predaval dvakrat. To je bilo v Luganu, študenti so bili v glavnem iz severne Italije. Bila je neke vrste podružnica. Predavanja so bila v slovenščini s prevajalcem, prevajale pa so naše študentke iz Trsta.

STARC: V Luganu, na švicarsko-italijanski meji je bil učni jezik slovenščina ...

PEČJAK: Povedal sem stavek v slovenščini, nato prevajalka v italijanščini in tako je šlo naprej. Prevajalka je bila Marina Furlan.

STARC: Veliko ste prispevali k vzgoji današnje generacije psihologov preko svojega dela na fakulteti kot eden od prvih avtohtonih asistentov.

PEČJAK: Moj delež je bil verjetno res velik. Po upokojitvi sem želel na fakulteti ostati še honorarno, tako kot je še dve leti ostal tudi Rostohar, vendar mi tega niso omogočili. Ne samo odderek, tudi Fakulteta in Univerza nasploh so bili usmerjeni proti starejšim profesorjem. Rekli so, da je za to krivo Ministrstvo, ker zanje ne daje več denarja. Predlagal sem, da bi predaval prostovoljsko, pa tudi ni šlo. Takšen je bil pač takrat red, s 70. letom moraš iti, in nič ni pomagalo. Sam sem se upokojil tri mesece pred 70. letom. Golovo pa sem jaz in tudi drugi profesorji imeli pri vzgoji današnjih psihologov velik delež.

STARC: Predavali pa ste tudi po upokojitvi, recimo v Mariboru.

PEČJAK: V Mariboru nisem predaval, bil sem samo nosilec predmetov, ker mi zdravje ni dopuščalo, da bi redno potoval v Maribor. Sem pa deset let poučeval na Visoki šoli za risanje in slikanje v Ljubljani. Tam sem predaval psihologijo umetnosti in rezultat je bil, da sem napisal knjigo o psihologiji umetnosti, ki je edina te vrste.

STARC: V vašem raziskovalnem delu ste se lotili velikega števila tem. Katere so vam bile najbolj pri srcu ali pa bi jih najbolj izpostavili?

PEČJAK: Tu sem bil zelo heterogen. V mladih letih, še v docenturi, sem se zanimal predvsem za neke vrste sinestezije, verbalne povezave med različnimi občutki in čustvi in drugimi pojmi. Na primer, kakšne barve je sladek okus. Odgovorite mi.

STARC: Rdeče.

PEČJAK: Rdeče. To odgovori 80 % ljudi, torej obstajajo določene zakonitosti. Zanimivo je, da so mi tako odgovarjali tudi slepi. To me je napeljalo na misel, da se teh povezav naučimo in niso prirojene. Kljub temu, da se je v eksperimentih pokazalo, da slepi odgovarjajo podobno kot tisti, ki vidijo, pa so bili njihovi odgovori oz. frekvence šibkejšje. To je bilo področje, ki sem ga raziskal v svoji disertaciji. Vedno me je zanimala tudi soci-

alna psihologija, s tem da sem v Ljubljani predaval kognitivne procese. Področja so bila strogo razdeljena in nisi mogel iti na drugo področje. Imeli smo mladinsko psihologijo, kognitivno psihologijo, psihologijo osebnosti, socialno psihologijo ... in tukaj ni bilo nobenega presedlavanja. V Ameriki je bilo drugače, tam je bilo tega veliko. Ponekod je bilo celo tako – če si predaval že dlje časa, 10 let en predmet, so ti obvezno dali drugega. Pravijo, da zato, da ostaneš plastičen, da ne liksiraš, da se ne zacementiraš v tistem predmetu. To je včasih tudi stresno, ker se moraš začeti učiti nov predmet. Nekaj ga poznaš še iz šolskih let, ampak v glavnem se ga moraš učiti. Poleg tega si se moral včasih usesti s študenti v klop, da si poslušal profesorja, ki je predaval dotlej. Pa nič hudega, to je bila samo poživitev. Meni so dajali veliko predmetov, največ sem jih predaval v Ameriki. V glavnem so mi dali predmet, ki sem ga predaval že tukaj, zaradi katerega so me tudi poklicali, pa še enega. Predavati moraš dva. Večkrat sem predaval socialno psihologijo in otroško psihologijo, celo psihopatologijo, torej zelo različne predmete. Potem so mi dali pa statistiko za psihologe, to sem pa rekel, da ne, da sem prešibak, in to je potem odpadlo.

Zanimivo je, da imajo tam tudi predmet *Psychological Issues* (psihološka vprašanja, op. ured.). To je predmet, ki nima vnaprej določene vsebine. Predavatelj ga oblikuje in predloži, in če ga sprejmejo, se to predava. Marsikaj ti lahko določijo, v okviru tega predmeta sem npr. predaval o predstavljenosti. S tem sem marsikaj pridobil tudi sam. Vedno sem se moral pripravljati. To je bilo na Havajih zelo težko, ker te ven vabi narava, tam so plaže, tam so lepe gore, tam so lepa dekleta. Vabilo me je ven, kar sem rešil tako, da sem študiral kar na plaži, in je šlo.

STARC: Skoraj vedno je vaše delo spremljalo tudi pisateljevanje, na kakšen način se vaše literarno delo povezuje z znanstvenim?

PEČJAK: To je bil pa moj drugi konjiček. Včasih samega sebe primerjam z rimskim jezdecem

– z eno nogo na enem konju, z drugo nogo na drugem. To je najbrž zelo težko, ker padeš, če gre en konj prepočasi, drugi pa prehitro. In tako sem kot rimski jezdec, na eni nogi leposlovje, na drugi psihologija in sem nekako vozil. Oba konja sem peljal, ne da bi se kdaj spotaknila. Še največ težav sem imel v stilu, ker je raziskovalni stil drugačen od leposlovnega in ti prehodi so me malo motili. Z leposlovjem sem začel zgodaj, pišem od 10. leta do zdaj. Imam že rutino, zelo hitro naredim članek, ker je oblikovanje stavkov ipd. že čista rutina. Pri desetih letih pa sem začel tako: s sestroco Milkico, ki je umrla že kot otrok, sva se odločila, da bova izdajala časopis. Vzela sva pole papirja in napisala *Letošnji ...*, kar je bil naslov. Vsaka številka je imela drug podnaslov ali sonaslov: *Letošnji Miklavž*, *Letošnji božič*, *Letošnje novo leto*, *Letošnja velika noč* in tako naprej. In tako sva jih izdala in prepisala okoli petkrat. Dala sva jih staršem, sorodnikom in znancem. Pisala sva vse, pesmice, prozne sestavke ... Mislim, da je bila moja sestra boljša in sem ji to zavidal, posebno za pesmice je bila boljša. Sam sem napisal eno trapasto pesem: *Mož po cesti gre, sreča ga lisica, skupaj sta po cesti šla, do zelen'ga griča. Tu lisica se skesa, noče it' več dalje, a to po volji možu ni in zato jo ustrelji*. No, kakih deset let sem imel. Ona pa je napisala res dobre pesmi. Za eno vem, da se je takole začela: *Mamici. Težko breme tebe veže, dobra moja mamica, a za trud, trpljenje Bog ti blagoslov svoj da. Jaz pa vidim vse težave, ki ti vežejo srce ...* naprej pa ne vem več. Pisala je že zelo kvalitetne pesmi.

STARC: Koliko pa je bila stara?

PEČJAK: Dve leti mlajša od mene. Umrla je zaradi odpovedi srca, ko sem bil star 12 let. To so bili moji prvi literarni poskusi, ki so ostali čisto v naši družini, nimam nobenega izvoda tistih časopisov več. Sem pa potem v srednji šoli še kaj napisal. V zadnjem letniku srednje šole sem bil pa zaljubljen v neko dekle, ki mi je dala »korp'co«. Zanimivo, ko sem jo srečal čez dvajset let in ji rekel, da mi je dala »korp'co«, je trdila, da ni res,

da sem jo jaz njej dal. Kako je to mogoče? Še zdaj se sprašujem, kje je nastala napaka. Skupaj smo taborili v Kamniški Bistrici in sem se tako zaljubil vanjo, da nisem vedel zase. Takrat sem napisal prvi roman, ki sem ga pisal v zvezke: Kraljična Acilim in pastirček Nande. Acilim je narobe ime Milica, če beremo kot anagram. Pisal sem tik pred maturo, vsi so me pozivali, uči se za maturo, uči se za maturo, jaz sem pa pisal. Mesec pred maturo sem dokončal in tisti trenutek, ko sem napisal zadnji stavek, sem vse to vzela, vrgel v peč in je zgorelo, tako da nimam ničesar več.

Naslednji večji pisateljski poskus je bilo moje delo pri *Mladini*. Bil sem honorarni sodelavec *Mladine*. Takrat je bila *Mladina* še čisto drugačna kot danes. Pisali smo hvalospeve oblasti, kakih resnih nalog mi niso dali, bil sem bolj za čenče, za rumeno literaturo. Rekli so mi, da časopisu manjka podlistek. Iskal sem in iskal, in ker ga nisem našel, sem si ga kar izmislil. Poimenoval sem ga *Grozote zelenega pekla*. Opisoval sem ekspedicijo, ki gre v porečje Amazonke in tam doživlja vse mogoče in nemogoče stvari, same strese, domačini pobijejo vse razen enega, avtorja, ki sem bil pa jaz. Ta se je potem vrnil v civilizacijo. No, tam so stavki, s katerimi se danes sploh ne bi strinjal, češ da so te odprave prinašale civilizacijsko načelo divjakom, ker mi vemo, da so jih v stvarnosti uničevali. Ampak to sem napisal in to je izšlo v *Mladini*. Podlistek je bilo potrebno opremiti tudi s slikami. Kje naj jih dobim? Takrat sem veliko hodil v Kavarno Union, kjer sem se dobival s prijatelji in sem iz revij izrezal slike, ki bi bile vsaj približno podobne junakom iz zgodbe. Enega mladega možaka sem dal za profesorja Huerta Lopeza, ki je vodil ekspedicijo, sliko starega pijanca sem dal pa po vrnitvi iz zelenega pekla. Potem so se oglašali razni interesi, da bi to objavili kot knjigo. Najprej sem jo poslal Mladinski knjigi, kjer mi je odgovoril Ivan Potrč. Rekel je, da bi knjigo v celoti objavili, ker je zelo zanimiva, ampak najprej bi moral povedati, od kod sem jo prepisal, ker naj bi bil to prevod, ne izvirna knjiga. Zagotavljal sem jim, da je knjiga

izvirna, pa jih nisem prepričal. Dokazoval sem z načinom, kako sem dobil imena. Takrat so v Ljubljani svoja dela razstavljali španski slikarji. Dobil sem prospekt in prepisal njihova imena. Povedal sem jim, da so vsa imena raziskovalcev vzeta iz tega prospekta. Dobil sem tudi ljudi, ki so me videli, ko sem pisal. Veljko Rus in sestra Alenka sta napisala izjavo, da sta me videla, kako sem pisal. Ampak nič ni pomagalo, vztrajali so, da gre za prevod. Potem se je oglasila Mlada Brazda, založba iz Maribora, ki je že zdavnaj propadla, oni so mi potem to objavili pod naslovom *V objemu zelenega pekla*.

STARC: To je bila prva objavljena knjiga.

PEČJAK: Da, imam jo še doma, vendar je bila objavljena pod psevdonimom. Na knjigi ni bilo mojega imena, pač pa izmišljeno ime raziskovalca: Huerto Lopez. Druga knjiga so bile *Basni*, ki sem jih objavljaval v *Poročevalcu* v podlistku za otroke. Tretja knjiga je bila *Drežček in trije Maršovčki*. Ta pa je zaslovela in še zdaj imam koristi od nje. Tudi komur se predstavim, vsak reče: *Drežček in trije Maršovčki*. Kako mi je ta knjiga padla v glavo, pravzaprav ne vem. Saj veste, avtor dostikrat ne ve, kako pride do ideje. Imel sem novorojenca Andrejčka, zelo sem se zanimal za astronomijo in vesoljce, bral sem take članke, ampak to je vse, to ni nič konkretnega. Vem, da mi je to padlo v glavo, usedel sem se za mizo in začel pisati zgodbo. Jaz temu pravim povest, ljudje pravijo, da je roman. Začel sem pisati to povest in napisal sem jo v štirinajstih dneh. Štirinajst dni in je bila napisana. Potem pa preverjanje, popravljanje, ki je trajalo pol leta. Še zdaj vsako izdajo popravim. Ta je zaslovela, dobila Levstikovo nagrado, začeli smo jo prevajati v češčino, izšla je v srbohrvaščini, pri nas je doživela osem izdaj. Zanimivo, da je bila tako uspešna, ker je bila nekako drugačna od takratnega stila. Takratni stil je zahteval socialistični realizem. Svet ni tak, kakršen je, ampak takšen, kakršen naj bo, tj., kakršnega želi partija. To je moto socialističnega realizma. Ta pa je bila

čisto drugačna, ni šla v nobeno pozicijo, ampak je šla v vsemirje, na Mars. V njej so ideje, ki so bile takrat čisto nepoznane ali celo nezaželenе, npr. močno poudarjena ideja po miru. Mir mora biti. Marsovčki so rekli, da se bo Mars povezal z Zemljo, ko bo na Zemlji vladal mir. Na Zemlji pa ni bilo miru in mi smo se takrat pripravljali na vojno. Kot je rekel Tito: pripravljamo se, kot da bo vsak dan vojna ali da bo sto let mir. Saj to ni slab izrek. Drug moto je tolerantnost do različnosti. To je danes zelo moderno, biti moramo tolerantni do drugih, raznih spolnih navad itn. Nihče ne more biti bolj različen od Marsovčkov, roke so jim rasle iz glave, so čisto drugačni. A vendar je Drejček toleranten do njih, v njih ne vidi ničesar slabega in to je zelo pomemben moto. Poleg tega so vsi, ki so opisovali Marsovce, vesoljce prikazovali kot hudobna bitja – pridejo na Zemljo in hočejo vse uničiti. Tak je npr. Wellsov *Boj z Marsovci* in druge take zgodbe. Vesoljci so vedno uničevalci, ker so drugačni, niso naši. Sam jih prvič prikažem kot prijazna bitja. Mnogo kasneje je izšel film *Ēti*, kjer je vesoljec tudi prijazen in drugačen, vendar sem tudi sam, veliko pred tem prišel do te ideje. Na Marsu velja tudi zakon, da morajo z otroki dobro postopati – otroci morajo biti srečni. Zato imajo lepo življenje, ničesar jim ne manjka, starši skrbijo zanje in na eni od Marsovih lun so naredili ogromno otroško igrišče. Takrat so v šolah še pretepali otroke, sam sem bil večkrat tepen.

To so bili *Drejček in trije Marsovčki*, katerih vpliv se kaže še danes. Najbrž bodo knjigo še prevajali in bo edina dediščina, ki jo bom lahko zapustil potomcem. V načrtu je bil tudi film, vendar zaradi pomanjkanja denarja načrt ni bil izveden. Je pa knjiga medijsko dobila veliko posnemalec v obliki radijske prireditve, lutkovne igre, prireditev v štirih gledališčih, celjskem, novogoriškem, v Domžalah in Kranju. V šolah so igrali otroci sami, drugje pa so bili gledalci.

Kmalu po tem sem napisal brošuro *Pobegli robot*, ki je izšla kot ilustriranka. V njej robot pobe-gne z Inštituta Jožef Stefan, ker profesor Rztresen

ni skrbel zanj. Potepa se po Gorenjski in dela razne malopridnosti – odvezuje pse, odpre umetni jez, da odteče voda ... To otroci radi berejo. Nazadnje je prišel v hišo nekega železničarja, ki je bil z družino ravno pri jedi. Rekel je, zdaj vas pa bom. Oče pa, zakaj, kaj smo ti pa naredili? In je rekel, zato ker nimam srca. Rztresen mu je bil pozabil vdelati srce. To je moto, bil je brez srca, zato je bil tako malopriden. Železničar mu da srce – vzame žepno uro in jo pripne na vijak, ki mu je visel iz prsi. Robot sliši, da dela tik-tak, tik-tak. Potem je bil dober robot in se je z otroci igral v šoli.

Veliko novel sem objavil v reviji *Življenje in tehnika*. Vse so bile fantastika, večina pa celo znanstvena fantastika. Ena od zgodb je pripovedovala o vesoljcih, ki so lovili ljudi, zbirali njihove možgane in iz njih sestavljali intelektualno zelo močen stroj. Po naročilu glavnega detektiva jih ljudje usmerijo proti bolnici za duševne bolezni. Vesoljci tako ujamejo enega od bolnikov, njegove možgane vgradijo v stroj in že eni nori možgani so zmešali moč tisoč možganov. Stroj je začel delati same neumnosti in se nazadnje razstrelil. Pouk je torej, da lahko eni nori možgani pogubijo tisoč zdravih. Zgodbe so bile tri, naslov je bil *Kam je izginila Ema Lauš*. To je bila kratka črtica o dekletu, ki je izginila svojemu fantu s postelje in je niso nikoli več našli. Potem so prišle še druge – *Roboti so med nami*, kjer roboti androidi, ki so čisto podobni človeku, spreminjajo ljudi v robote, vendar jih ti slednjič premagajo, ko ugotovijo, da roboti ne reagirajo na jogije. Roboti namreč ljudi najprej hipnotizirajo, potem pa jim vzamejo dušo, pri jogiju se pa to ne da. Jogi je tisti, ki nima stika, on živi v svoji realnosti, ne reagira na zunanji svet in to jih je ohranjalo.

2. PSIHLOGIJA STARANJA

PEČJAK: Naslednja knjiga je *Adam in Eva na planetu starcev*. Ta je zanimiva zato, ker je pozitivna utopija. Svet se prikazuje kot ameriške

sanje, vse je lepo, ljudje so bogati, imajo vse, kar hočejo. Živijo nesmrtno življenje. Skratka, vse, kar se je v človeški zavesti rodilo kot večna želja, vse je pri njih. Zgodila pa se je napaka tam, kjer iz oplojenih jajčec delajo ljudi, tako da sta prišla ven dva človeka, Adam in Eva, ki nista bila nič več podvržena diktatu zunanjega sveta. Videla sta, da oblast samo manipulira z ljudmi in prišla v konflikt z njo. Družba ni hotela spremembe, onadva pa sta jo hotela, in zato so ju obsodili na izgon na planet Mars, kjer so ostale zapuščine nekdanjih bivališč ljudi, ki so tam raziskovali. Tam pa bo zanju življenje pasje. Rekli so jima, ali se bosta spremenila, sprejela naše norme in bosta večno živa ali pa gresta na Mars, kjer bosta morala trdo delati in bosta umrla. Odločita se, da gresta na Mars.

STARC: *Ta knjiga pa je že gerontološko-medgeneracijska.*

PEČJAK: Da, to so tisočletniki. Vladajo mladini, oni so vladarji. Ni nobenega razvoja.

RAMOVŠ: *Življenje starcev pa je seveda idealno, tj. tako uživaško, kot je lahko – kar nakazuje tudi naslov – na planetu starcev. Zanimivo je, da si to knjigo napisal četrto stoletja prej kot strokovno gerontologijo v Psihologiji tretjega življenjskega obdobja in kasneje v Psihologiji staranja. Sam sem obe knjigi bral vzporedno in ju primerjal preko psihološke, antropološke ideje staranja in medgeneracijskega sožitja. Ugotavljal sem, da tvoje leposlovje, znanstvena-fantastika, v tej mali knjigi, ki obsega skupaj desetino obeh psihologij staranja, nima manj idej in spoznanj. Kaj bi ti na to rekel?*

PEČJAK: Spet bi rekel tako kot pri Drežčku, gre za navdih in ne več, od kod.

RAMOVŠ: *Se strinjaš, da je lahko v manjši in četrto stoletja starejši leposlovnici knjigi prav toliko bistvenih spoznanj o staranju in sožitju generacij kot v Psihologiji staranja? Ali je to poniževalno za znanost?*

PEČJAK: Ne, ni. Gre pa za negibnost. Tam je bilo življenje stabilizirano, nobena sprememba ni bila mogoča. *Sprememba zavira napredek* je bila ena od parol, ki so jih uporabljali. Gre za pozitivno utopijo, ki kaže, da bo življenje boljše. Zanimivo je, da so tudi *Drežček in trije Marsovci* v bistvu pozitivna utopija. Na Zemlji je življenje sicer slabo, na Marsu pa dobro, tam imajo otroci svoje igralnice in direndajalnice, na Fobosu imajo ogromno igrišče, otroci morajo biti srečni in vojne so prepovedane. Ljudje umirajo, ko so stari 160 let. Skratka, tisto je tudi pozitivna utopija, ampak tega noben kritik ni ugotovil, otroci vidijo bolj medplanetarni polet, drugi pa vidijo morda širjenje človeškega duha. *Adam in Eva na planetu starcev* je pa sploh pozitivna utopija. Zanimivo je to, da zdaj pišem negativne utopije. Prva takšna negativna utopija je *Katakлизma*.

STARC: *Kako ste sami prišli na področje staranja?*

PEČJAK: Nikoli nisem bil znanstvenik, ki bi se dolgo obdržal na enem področju in menjanje predmetov v Ameriki mi je zelo ustrezalo. Ko si dolgo na istem področju, stagniraš, vidiš samo še to, kar je na tistem področju. Zato je treba prehajati z enega predmeta na drugega. V tem sem dobro uspeval. Seveda nisem postal atomski fizik, ampak znotraj svoje temeljne znanosti so možni preobrati in spremembe. Mislim, da je za kakovostno starost potrebna taka fluktuacija. Torej ne ostati na istem. Ampak to je napaka človeka. Človek na stara leta ostaja na tistem, kar je bil, ne gre na nova področja. Jaz sem nalašč šel na nova področja in tam je mogoče biti uspešen. Zdaj imam še tri področja, ki sem jih ohranil, več jih v teh letih ne moreš. To so psihologija ustvarjalnosti, psihologija staranja in ekološka psihologija. O psihologiji ustvarjalnosti bi želel še napisati knjigo. O tem sem sicer že pisal, tudi v angleščini – *Poti do idej*. Zanimivo je, kako pridemo do ustvarjalne ideje – tako da zamenjamo okvir, v katerem delamo, torej moramo iti na novo pot. Če grem npr. iz otroške na socialno psiholo-

gijo, moram stopiti na novo pot, kar zahteva nove izkušnje, nova spoznanja itn. Ta prehod je včasih težaven, včasih nemogoč, zato ljudje ne gredo.

STARC: Kako pa je z ustvarjalnostjo v starosti?

PEČJAK: Stari ljudje so praviloma neustvarjalni. Ustvarjalni so samo nekateri. Sam imam cel seznam ustvarjalnih ljudi, ampak to so izjeme. Pri starejših nastopa nasičenost z življenjskimi izkušnjami, torej nastopajo neki okviri. Vsi ljudje s staranjem dobivamo okvire, spoznanja nas utešnjujejo, dobimo model, pri ustvarjalnosti pa je treba ven iz okvirov.

Pri starih ljudeh je dobro to, da jih ven vrže narava sama, torej oni izgubljajo spomin, spomin jim peša, tudi spomin na to, kar so se naučili. Zato lahko gredo ven iz oklepa prejšnjih spoznanj. Sam se nekaterih mladostnih študij niti ne spominjam veliko, če bi me vprašali, ne bi vedel kaj veliko povedati o njih, ampak to te vrže iz tistega tira in hočeš nočeš greš na nov tir. Zato bi pričakoval, da bi bila starost spet obdobje ustvarjalnosti, pa ni. Zanimalo me je, zakaj ne. Starejši imajo pogoje za ustvarjalnost, ker jih že narava vrže iz okvira, ampak ne gredo. Mislim, da mora biti tu predvsem motivacijski vzrok, ker stari ljudje izgubljajo motivacijo in niso motivirani za nove poti. Pa še težko je iti v nove poti, se moraš preobleči. Rekel bi, da je razlog motivacijski in ne kognitivni. Sam sem ostal svež, ampak sem se moral nekajkrat prisiliti v to. Dostikrat sem rekel: »Pusti vse skupaj in uživaj življenje, kolikor ga še imaš.« – pa sem se vedno prisilil, da sem spet delal naprej in vztrajal, saj pisanje daje tudi neko notranje zadovoljstvo. Vsaj na začetku pa je prehod na novo področje stres. Področje ustvarjalnosti sem vlekel naprej, ker sem tudi zelo veliko delal in zelo veliko vem in se mi ga je zdelo škoda opustiti. V *Psihologiji staranja* je o ustvarjalnosti v starosti veliko napisano. V njej je tudi seznam imen velikih ustvarjalcev, od Einsteina, ki je bil ustvarjal do 76. leta, do nekaterih visoko ustvarjalnih še po 90. letu. Tician je bil zelo

ustvarjalen še pri 90-ih, potem Picasso itn. To so izjeme. Vendar bi vsaj polovica ljudi še lahko bila ustvarjalna, če bi šli ven iz okvira. Težava je v tem, da ne vejo, zakaj, saj čakajo smrt, konec življenja, zakaj naj potem gredo iz teh okvirov? To je tisto, kar jih ovira. Morda pa tudi družba, ker jih tako zametuje: kaj boste vi govorili, to je vse zastarelo, to je ničvredno, nam ne boste vi ničesar povedali. To bo vzrok. Je pa škoda, ker s tem izgubljam marsikatero plodno idejo in marsikatero plodno zamisel, še posebno, ker imajo nekateri bogate izkušnje. Škoda, da tako izgubljam nek intelektualni kapital, ki bi ga lahko še izkazali. Toliko o ustvarjalnosti.

Drugo področje, na katerem sem ostal oz. na katerega sem na novo prišel, je bila psihologija staranja. Najbrž bo glavni razlog, da sem se za to odločil, to, da sem sam postal star. Mislim, da sem kar uspešno zaoral ledino. Rezultat sta dve knjigi o staranju in raziskava, v kateri sem se vprašal, ali so ljudje, ki so bili v mladosti ustvarjalni, ustvarjalni tudi v starosti, torej, ali ustvarjalnost v mladosti pogojuje ustvarjalnost v starosti. Tukaj sem res dobil dobro zvezo. Vsi ti ljudje, ki jih navajam, so objavili svoja prva dela kmalu po dvajsetem letu. Zveza je dobra – tisti, ki je ustvarjalen že mlad, bo ustvarjal tudi, ko bo star. Nekateri so postali ustvarjalci tudi kasneje, vendar ti ponavadi prenehajo, nimajo druge ustvarjalne vite. V *Psihologiji staranja* je kratek izvleček te študije, ni pa še bila objavljena v znanstveni reviji.

Zanimivo je tudi, kako sem prišel do te raziskave. Delno je kriva tudi upokojitve, saj po upokojitvi nimaš več možnosti raziskovalno delovati. Proti temu sem se zelo boril, govoril sem na raznih konferencah, pisal sem o tem in rezultat je bil samo to, da je zdaj dovoljeno raziskovati, lahko si vodja teme, ampak v formularju nisi nikjer omenjen. Poleg tega za svoje delo nisi plačan, ker dobivaš pokojnino. S to raziskavo sem kandidiral štirikrat in štirikrat so me odklonili. Profesor Ronald Johnson mi je svetoval, naj se, če ne morem dobiti subvencije, lotim takega dela, pri katerem

ne potrebujem ljudi, ki bi hodili po terenu in ki bi delali zame. Sam je preučeval, kako so kraljeve družine v preteklosti pobijale svoje sorodnike. Ugotovil je, da so se umori dogajali predvsem med bratranci ter strici in nečaki, medtem ko med brati in sestrami manj, med starši in otroki pa zelo redko. S tem je hotel dokazati teorijo sebičnega gena, da gen varuje samega sebe. Večje, kot je sorodstvo, bolj se varuješ. Za to študijo ni potreboval nobene poskusne osebe, samo zgodovinske podatke. Njegova druga študija preučuje, zakaj sta nordijski enklavi na Grenlandiji propadli. Nordijci so že v 10. stoletju zasedli Grenlandijo in tam ustanovili dve naselbini. V 12. stoletju v času male ledene dobe pa so te naselbine izginile. Eskimi, ki so živeli v podobnih razmerah, so preživel in niso izginili. Vprašanje je, kaj je bil vzrok. Johnson je predpostavil, da je odgovor v tem, da so Nordijci prakticirali endogeni zakon, se ženili med seboj, Eskimi pa eksogeni zakon, se ženili, kakorkoli so hoteli, brezmejno. Pravijo, da je nosilec kulture ženska. Pri Eskimih so ženske prihajale iz drugega kulturnega okolja in prinašale nova spoznanja. Če so odkrili novo orodje, ga je ženska uporabljala tudi v novem okolju. Pri endogenih Nordijcih ženska ni mogla ničesar koristnega prenesti, ker so bili vsi enaki. Johnson je torej v tem videl propad nordijskih kolonij, kar je zelo izvirna ideja. Empirično je seveda ni mogoče dokazati, možno pa je preučiti zgodovinske podatke. V svoji študiji o starostnikih sem vzel podatke o zgodovini, kol sem jih našel v biografijah. Na ta način sem lepo prikazal zvezo med ustvarjalnostjo v mladosti in ustvarjalnostjo v starosti. Že Einstein je rekel, da kdor ni pred tridesetim letom ničesar pomembnega ustvaril, ta je za prihodnost zapuščen, oz. pozabljen. Na področju psihologije starosti imamo več priročnikov, na Inštitutu izdajate revijo *Kakovostna starost*, tudi v tujih jezikih je veliko knjig, a sem opazil, da se večina oz. velika večina usmerja na negativno starost, na tiste, ki so onemogli, na tiste, ki jim je treba pomagati, na bolnike z Alzheimerjevo boleznijo itn. Jaz pa sem se hotel usmeriti

na tiste, ki so visoko intelektualni, ki vztrajajo s svojim potencialom. To je čisto drugačna skupina. Odkril sem marsikaj. Prvič to, da so visoko intelektualni starostniki vse življenje aktivni, medtem ko tisti, ki propadajo, prenehajo z aktivnostjo, gredo za zapeček in to je pomembna razlika.

STARC: Kateri pa so po vašem mnenju največji psihološki izzivi, ki čakajo človeka, ki se stara? Ali mu psihologija lahko pri tem pomaga?

PEČJAK: Veliko. Vendar se, na žalost, psihologija bolj malo usmerja v staranje. Imamo razvojno psihologijo, v kateri se obravnava odraslost – poklic, delo, družina. V starosti pa je konec poklica, dela in družine. To je velik manjko v psihologiji. Mislim, da se bodo tukaj odpirala delovna mesta, da je tukaj prihodnost psihologije. Kaj naj preučuje pri starih? Zakaj se umaknejo v anonimnost, zakaj izgubljajo motivacijo za produktivno delo itn.

3. EKOLOŠKA PSIHOLOGIJA

STARC: Pred kratkim ste prešli na področje ekološke psihologije. Tako kot pri psihologiji staranja ste tudi to temo obdelali tako z znanstvenega vidika v knjigi Človek in ekološka kriza kot tudi z literarnega vidika v romanu Kataklizma.

PEČJAK: Človek in ekološka kriza je moja zadnja knjiga in hkrati moja prva ekološka. O tem sem že objavil veliko člankov, največ v *Mladini*. Težava je v tem, da se moraš pri tem spopasti tudi z družbo, ker ne moreš mimo tega, kar delajo. Moj članek v *Mladini* je zelo močno ekološko obsodil T6 in takoj je prišel odgovor, kontranapad: nekdo mi je telefoniral, naj se ne praskam tam, kjer me ne srbi. Če se ukvarjaš s psihološko ekologijo, ne moraš biti samo abstrakten, moraš iti v konkretne zadeve. To zdaj največ gojim, tudi na leposlovnem področju. Čeprav je *Kataklizma* izšla pred knjigo *Človek in ekološka kriza*, pa sem slednjo napisal pred *Kataklizmo*. Ob pisanju sem pomislil, da

pišem abstraktna spoznanja, navajam podatke in dejstva – saj tega ljudje ne berejo, če pa berejo, se jih ne prime. V knjigi imam npr. svojevrstne klasifikacije ljudi, ampak ljudje potrebujejo bolj konkretne stvari, da bi se jih prijelo. To pa daje umetnost, ki se bolj dotakne človeka. In tako sem napisal *Kataklizmo*. Opisuje propad človeka in kako se skuša rešiti iz propada. Propadanje zemlje doseže vrhunec, tajkuni in veliki strokovnjaki si zgradijo umetna mesta, medtem ko reveži propadajo. Mesta privlačijo begunce, pojavljajo pa se tudi roparske tolpe, ki skušajo vdreti v mesta, da bi se polastili vsega tistega, kar imajo bogataši. Opisana je zgodba dveh mladih ljudi, ki se spoznata še pred propadom. Že takrat močno občutita, da je vse drugače, da je zrak uničen, da je voda zastrupljena, potem pa ju burja življenja odnese po svetu. Selena študira računalništvo, Mark pa ekološko arhitekturo. Njega vzamejo, da pomaga graditi umetno mesto z imenom Opcija. Ko ga zgradijo, dobi v njem pomembno vlogo. Opcijo pa skuša osvojiti general Maks, ki je zbral nezadovoljnce, da bi osvojil mesta in jih izropal. Manjša mesta je res uspel izropati, ampak zdaj se hoče lotiti tega mesta. Ugrabi Seleno, jo spremeni v svojo pomočnico in prisili na delo z računalnikom. Ima hipnotično moč, zato jo popolnoma pokori sebi. Selena med napadom na mesto sreča svojega fanta in pobegne z njim iz mesta. Konča se tako, da ona ustreli tistega razbojnika, ampak pri tem ne čuti nobenega olajšanja. Mark in Selena kot klativiteza krožita po deželi. Mesta jima odpirajo vrata, saj imata slavno preteklost – on je veliki graditelj, ona pa je ubila roparja Maksimilijana.

STARC: To je torej vaše najnovejše literarno delo z ekološko tematiko.

PEČJAK: Da, napisani pa imam še dve. Prvo bo verjetno ali morda izšlo še letos pri isti založbi, pri Karantaniji. Opisuje življenje v ekološki krizi, nekaj sto let kasneje kot *Kataklizma*. Mesta so povezana elektronsko, pravih stikov nimajo več, ker je vse propadlo. Eno od mest vidi, da se

v sosednjem mestu nekaj dogaja, da nimajo več pravega stika in pošljejo svojo odpravo, da vidijo, kaj se dogaja. Po težkih mukah in težavah pridejo do sosednjega mesta, kjer odkrijejo, da jim po elektronski pošti odgovarja robot. Vsi ljudje pa so v hibernaciji kot mrtvi in vzdržuje jih elektronika. Prišleki jih oživijo, s tem pa oživi tudi nova vrsta kuge, zaradi katere so se hibernizirali. I lči župana in eden od prišlekov zbežita v svoje mesto Opcija, ki pa ga je kuga že dosegla. Opremita se in ponovno zbežita. Na pol poti pustita avto pri ekološki hiši, ki še kaže znake življenja, in se napotita proti mestu Olimpija, ki je oddaljeno 3000 km. Pešačita v pogojih, ko nimata kaj jesti in piti, ves čas ju ovirajo ujme in popolnoma sta nepripravljena na tako dolgo hojo. Ko sta že napol mrtva – on ima zlomljeno nogo, podprto z lesom, ona je težko bolna – zagledata v daljavi stekleno mesto, ki žari. Ko prideta do mesta, ju sprejmejo in ne morejo verjeti, da sta naredila tako daljavo peš. Naslov tega romana je *Dolga pot*.

Pripravljen imam še en roman, ki se dogaja na Luni, kjer so Zemljani osnovali svojo kolonijo, torej znanstveno in turistično točko. Ko Zemlja doživlja kataklizmo, jo doživlja tudi Luna, turistov ni več, znanost se ne meni zanje in kolonija propada hitreje kot Zemlja. Na Luni pa se je zgodil zločin, saj so izginili vratarji, ki stražijo hermetično zaprto mesto. Ker jih ne najdejo, pokličejo najbolj slavnega detektiva z Zemlje na Luno. Najprej iščejo po koloniji, potem se odpravijo tudi ven. Ljudje težko prenašajo dolgo obdobje krutih pogojev na Luni, npr. skoraj nično težo. To povzroča popolno zmedo duha, ki so jo imenovali saelenofrenija. Med odpravo glavna junaka preseneti lunarna noč, ki traja tri tedne in v kateri pade temperatura na minus 260 stopinj. Zatečeta se v rudarski objekt, in ko sta sama na Luni, dobi ona lunarno bolezen in nori. On jo reši, nekako jo spravi nazaj noter in potem napad mine. Medtem ju pride iskat njen bratranec z lunarnim vozilom, samohodom, ki kljubuje lunarni noči. Odpelje ju nazaj v lunarno mesto, ki je tudi pod stekleno kupolo. Za kupolo

vidita ostanke ljudi in tam najdejo vratarje. Dia-
gnoza je lunarna bolezen. Znoreli so, zato so šli
ven iz kupole in padli v jarek, ki je obdajal mesto.
Z Lune odhaja zadnja raketa, hitita, da bi jo ujela,
ampak ko prideta na izstrelišče, raketa ravno
odhaja in jo zamudita. Ostaneta tam in ostanejo
tudi drugi ljudje, ki sklenejo, da se bodo borili do
konca, da bodo skušali ohraniti človeško bivali-
šče. Tako se konča zgodba o Luni, naslov pa ima
Propad Selenije. To je mesto na Luni in izhaja iz
Selene, antične boginje lune.

V delu pa imam še eno knjigo, ki ima naslov
Veliki pok. Zemljani imajo na Marsu štiri umetna
mesteca. Zemlja sklene, da bo Mars terificirala,
ga spremenila v drugo Zemljo, da se bodo imeli
tajkuni in znanstveniki kam umakniti. Na Mars
pošlje odpravo znanstvenikov in tehnikov. Že
znani Hawking, mogoče največji astrofizik in
kozmozolog na svetu je predlagal, da se usmerimo na
ekstrasolarne planete, ker bomo to potrebovali. Te-
rificiranje naj bi opravili z eno samo veceeksplozijo
na obeh tečajih. Posledica bi bila, da bi na tečajih
odmrznilo kapo ledu in CO₂, ki bi šel v zrak, nare-
dil toplo gredo in otopil Mars. Načrt je bil prvotno
narejen za obdobje desetih let, nazadnje pa je bila
kriza na Zemlji tako huda, da so ga spremenili v
enoletni plan. Ekipe dela po načrtih, prejšnji prise-
ljenci na Marsu so proti, ampak nič ne pomaga, ker
je Mars še popolnoma odvisen od Zemlje. V knjigi
se odvija tudi ljubezenska zgodba, tako kot v vseh
treh zgodbah. Guverner Marsa je proti terifikaciji,
vodja odprave pa ga skuša pripraviti do tega, da
bi jo sprejel. Nenaadnje ga res uspe prepričati.
Do tu je knjiga napisana. Nazadnje sprožijo res
ogromno eksplozijo, čeprav so že prej nekateri
sodelavci opozarjali na napako v izračunu. Eksplo-
zija je zares premočna, tako da začne vse podirati.
V Marsov kanjon, *Vales marines*, vdre voda, in
kaže, da bo vsega konec. Vsi bežijo na plovilo,
ki se pripravlja na odhod, jasno je, da bo zadnje.
Vkrcajo se in odidejo. Nekatere pustijo na prista-
lišču praznih rok, sami pa zbežijo proti Zemlji.
Vidijo, da se na Marsu dogaja nekaj čudnega, da

je svetloba močnejša in da izgublja maso. Sprožili
so črno luknjo, ki je začela goltati Marsovo maso.
Vodja odprave obupano vzkligne, da so uničili še
en planet, namesto da bi rešili svojega. Kasneje se
izkaže, da se je požiranje Marsa ustavilo, vendar je
mного manjši kot prej. Nekateri bi se radi vrnili
nazaj na Zemljo, drugi ne, ker Zemlja propada.
Spomnijo se na sedem svetlobnih let oddaljeno
osončje, kjer so našli po velikosti, temperaturi in
vodi Zemlji podoben planet. Odplujejo v smeri
ven iz našega Osončja in tako se konča.

*STARC: V svojih zadnjih delih ste se torej
obrnili iz pozitivnih utopij, ki ste jih omenjali, v
antiutopijo.*

PEČJAK: To so antiutopije, vendar se nobena
ne konča izrazito negativno, ampak vsaka pusti
odprta vrata, tj., se negativno konča, vrata pa so
priprta in od prebivalcev je odvisno, ali jih bodo
odprli ali ne, to je nekakšen nauk. Morda bodo
tisti planet le našli, čeprav je zelo negotovo. Tudi
prebivalci Opcije bi nazadnje res lahko preživel,
če bi se zelo trudili. Onadva sta prišla v Olimpijo
že napol mrtva, v tako slabem stanju, da je naj-
boljša napoved, da bosta umrla, ni pa rečeno, da
bosta. Povsod je zaključek negotov, ne vem, če je
to dobro, bralci morda tega ne marajo, morajo si
ga zamisliti sami.

4. DRUŽBENE SPREMEMBE

*STARC: V današnjem času smo sredi
različnih kriz, imamo ekološko krizo, gospodarsko
krizo, hkrati pa tudi krizo staranja prebivalstva.*

PEČJAK: In moralno krizo. Vse je skupaj pa-
dlo, so pa te krize povezane. Zaradi gospodarske
krize je premalo denarja, da bi reševali ekološko
krizo in tako se še naprej delajo T6, taki objekti,
ki bodo krizo samo še povečevali. Moralna kriza
spremlja spoznanje, da so ljudje pokvarjeni, da
so zaslužkarji, da gledajo le nase, ne pa na druge.
Krizo staranja pa zato, ker so uspeli podaljšati

starost in je bilo prej teh ljudi manj, zdaj jih je pa vedno več. Rodnost pa močno upada. Skratka, prišlo naj bi do upada prebivalstva, posebno v razvitih deželah.

Zanimiv je občutek – veliko sem hodil po svetu po drugih univerzah, bil sem na Havajih, v San Diegu, tudi v Celovec sem se vozil kot gostujoči profesor, in na vseh teh potovanjih sem ob koncu imel strašen občutek, da mi je še nekaj manjkalo, da še nisem vsega naredil. Ponavadi sem imel res še kup obveznosti do odhoda in imel sem občutek, da moram čim več narediti in sem zelo hitro delal, da sem vse te obveznosti res izpolnil. Imel sem občutek, da moram, preden odidem, narediti še to in to. Zdaj imam pa enak občutek, čeprav sem doma. Da moram namreč še kaj narediti, preden odidem. Kam naj pa odidem? V onostranstvo, nimam kam, kajne. Na oni svet ali pa nikamor. Ampak prej moram opraviti še naloge, ki sem jih zelo selekcioniral: objaviti dva romana, enega napisati do konca, pa še kakšne članke iz ekologije, v Ameriki objaviti študijo ... Hotel bi napisati tudi knjigo o ustvarjalnosti, vendar sem se temu potem odrekel in sem s strokovnimi knjigami nekako končal. Knjiga *Človek in ekološka kriza* je moj labodji spev ali pa zadnji krog, ker v to ne bom več šel. Pač pa bom napisal še nekaj leposlovnih del in to ni malo dela, čeprav mi gre pisanje hitro od rok. V tisk moram spraviti veliko stvari, imam sedem besedil za slikanice, pa ne najdem tistega, ki bi mi jih objavil.

STARC: Se vam zdi, da se je v današnji družbi spremenil tudi odnos do smrti, morda v povezavi s podaljševanjem življenjske dobe, govori se tudi o še dodatnem podaljševanju do 160, do 200 let.

PEČJAK: Govorijo do 160 let, ampak tega mi ne bomo dočakali. Morda moj vnuk, ki je star šest let, morda bo on dočakal, vsaj 120 let. To pa je odvisno od tega, kako se bo nadaljevala ekološka kriza. Če bo uničila vse, bo uničila tudi ta prizadevanja, tako mentalno, kot tudi dejansko, ker

se bodo uničila vsa sredstva in laboratoriji, vse kar je potrebno za raziskave. Mislim, da človek ne bo izginil, izginila bo ta civilizacija in pristali bomo na nivoju npr. Papuancev ali pa še nižje, podobni *Homo erectus*u, neandertalcem, in tam se bo potem lahko obnovila civilizacija.

V tej zvezi lahko opišem še zadnji roman, ki ga nisem omenil. *Vrnitev* je njegov naslov. Začne se na vesoljski ladji, ki se po tisoče letih vrača z nekega planeta v vesolju nazaj na Zemljo, saj bi radi videli, od kod so prišli. Na poti sekajo vesoljsko spiralo, to so hitri tokovi, ki gredo z enega konca vesolja na drugega in so preostanek prvobitnega vesolja. Zemlja ni taka, kot so pričakovali, nikjer ni razvalin, nikjer ne vidijo mest, povsod je samo gošča in zemljevid je popolnoma drugačen. Naletijo na ljudi, neandertalce ali pa *Homo erectus*e. Kako je to mogoče? Eni pravijo, da zato, ker so prečkali spiralo, ki je stanje preteklosti in se pri tem vrnili nazaj. Drugi pravijo, da so ljudje poskušali z genetskim inženiringom obnoviti človeka za muzeje in naravne parke. Sami so propadli, obnovljeni človek pa je nekako ostal, medtem ko so pravi ljudje odšli. Prišleki zbirajo podatke o teh ljudeh, ampak pri tem neko žensko iz odprave ujamejo neandertalci in jo imajo za sužnjo. Odprava jo skuša dobiti nazaj, pri tem jim neandertalci z zelo preprostim orožjem povzročajo resne težave. To je tako: tisto, kar je preprosto, mi pozabimo. Tako da na koncu osvobodijo žensko, se strpajo nazaj v svoje plovilo in gredo tja, od koder so prišli. To imam še v načrtu. Če bom zmogel, ne vem. Potem imam pa še druge stvari. Rad bi organiziral psihološke dneve na Bledu. Trajali naj bi teden dni, vsak dan eno predavanje, ravno te stvari, ki sem jih omenjal: psihologija ustvarjalnosti, psihologija staranja in psihoekologija. Iz teh predmetov bi naredil predavanja za vse psihologe in študente psihologije, sploh prost vstop, kdorkoli se zanima, lahko pride. To imam še v načrtu. Potem pa mislim, da načrtov nimam več, oni svet.

STARC: Prej smo že malo govorili tudi o diskriminaciji starejših. Kakšna pa je tu vloga psihologije? Po eni strani je velik del psihologije iskanje razlik med različnimi skupinami ljudi, pri čemer se poraja tudi vprašanje družbeno odgovornega raziskovanja. Prej ste, recimo, omenili, da smo dolgo časa psihologi iskali predvsem negativne značilnosti starosti.

PEČJAK: To je bil trend, ker so negativci povzročali družbene težave. Kdo bo skrbel zanje, kam bodo odšli, kje bomo dobili denar zanje? V očeh družbe so bili breme, ki se ga niso mogli znebiti. To je bil razlog, da so se raziskovalci z relevantnih področij ukvarjali predvsem z negativnim. V *Psihologiji staranja* imam poglavje tako o spodnjih 10 % kot tudi zgornjih 10 %. Spodnji spadajo v negativno podobo starosti, zgornji pa so tisti, ki so splavali in še vedno plavajo. Za zgornji del sem se prvi bolj zanimal, še posebej, ker je to prvo delo, ki o njih govori z vidika psihologije. Tudi knjiga *Človek in ekološka kriza* obravnava ekološko krizo s psihološkega vidika. Večinoma pišejo ekološke knjige vremenoslovci, biologi, zdravniki z drugih vidikov, ne pa s psihološkega. To je sicer čudno, ker je človek tisti, ki krizo povzroča, ki trpi zaradi nje in jo poskuša reševati. Te knjige bi morale biti usmerjene v človeka, imajo pa vse v ospredju kaj drugega.

STARC: Pretekle generacije so imele nekako že vgrajeno oz. dobro vzgojeno spoštovanje do starejših. Nekdo, ki je bil star, si je avtomatično zaslužil tudi spoštovanje.

PEČJAK: To je bila naša kultura. Iz Špante je znana anekdota, da ko je na tekmo prišel starec, so vsi vstali, cela prva vrsta je vstala in ga povabila, naj sede. Takrat je bilo spoštovanje veliko. V primitivni družbi celo bolj, ker so imeli stari ljudje bogate izkušnje in so bili dobri svetovalci. V plemenskih svetih so bili sami starejši ljudje, veliko starejših ljudi. Ponekod so se sploh imenovali starostni sveti. Mladim so svetovali, kaj storiti, ko je pleme doživljalo razna obdobja, npr. krize.

Nekoč je bilo drugače. Pravzaprav šele po vojni ali z začetkom vojne se je ta odnos spremenil. Če greš danes na avtobus, ti nihče ne bo odstopil prostora. Na eni strani je to obravnavanje naše neenakosti: mi smo enaki, če smo enaki, bo sedel tisti, ki je prvi dobil prostor, tako na avtobusu kot tudi v drugih primerih. Po drugi strani pa je to egoizem – ne pomagaš tistemu, ki je v stiski. Nismo enaki, nekateri so v hujši stiski kot drugi, niso to samo stari ljudje, so tudi invalidi. Videl sem že, ko je imela mali enega otroka v eni roki, drugega v drugi in jaz sem stal na avtobusu, ne da bi ji kdo odstopil mesto. Sila potreb nas dela neenake, to je res, ampak to je potrebno, če hočemo biti ljudje.

STARC: Nekoč je bilo veliko bolj poudarjeno tudi prenašanje izkušenj na mlade generacije.

PEČJAK: Zdaj pa ni več toliko potrebno. Nekatere izkušnje da, npr. emocionalne izkušnje, socialne izkušnje, ampak tehnične in druge pa ne. Poglejte, kaj naj se nov urar, ki dela samo z elektronskimi urami, nauči od starega urarja, ki je delal z urami na vzmet? Nič. Nima se česa naučiti in tako je tudi na mnogih drugih področjih, da se nov strokovnjak nima kaj naučiti od starejših strokovnjakov, zato zveza med generacijami propada. Ohranja se tam, kjer so povezave še lahko aktivne – starejši človek je dober razsodnik v medosebnih sporih, razsodnik v emocionalnih zadevah, socialnih krizah in tukaj njihove pomoči ne bi smeli zanemarjati.

STARC: Je to do neke mere povezano tudi z izgubo življenjskega smisla, če izkušnje, ki jih je človek nabiral v preteklosti, niso več zaželeni v družbi?

PEČJAK: Družba prav gotovo izgublja smisel za svoj obstoj, ker take plodovite priložnosti izpušča iz rok. Za posameznika, ki je še vedno aktiven, pa je to bogatenje, ki lahko traja prav do smrti. Nekoč sem bral roman o jetnišnici na smrt obsojenih in tam se je neki jetnik učil kitajščino.

Vsi so se mu smejali, kaj mu bo kitajščina, in ko so prišli po njega, da ga odpeljejo na električni stol, je rekel, naj malo počakajo, da dokonča lekcijo. Zakaj se je učil? S tem je izpopolnjeval samega sebe. To je črna zgodba. Zelo črna.

STARC: V Psihologiji tretjega življenjskega obdobja ste napisali tudi, da lahko okoli leta 2010 pričakujemo družbeno krizo, ki jo bodo povzročili starejši ljudje. Se vam zdi, da se je vaša napoved izpolnila?

PEČJAK: Da, se je, izpolnjuje se, saj je nastopila tudi starostna kriza. Zanimivo, po letu 1990 sem napisal veliko člankov in razprav, pa tudi knjige sem pisal, zakaj se je zrušil komunizem itd. Tam sem med drugim napisal, da bo izbruhnila vojna. Torej vojne v Jugoslaviji ni napovedala samo CIA, tudi jaz sem jo napovedal v Jugoslaviji in Sovjetski zvezi. Razpada Češke pa nisem omenil, tam vojne ni bilo.

5. VID PEČJAK O PSIHOLOGIJI

STARC: Zanimiva knjiga, ki ste jo napisali, je tudi Znameniti psihologi o psihologiji. V njej ste številne znane psihologe spraševali o njihovem mnenju o psihologiji, pa tudi o tem, kako pričakujejo, da se bo razvijala.

PEČJAK: Ja, moral bi narediti rezime, kaj od tega, kar so napovedali, je res.

STARC: Kaj pa vi, bi bili vi pripravljeni odgovoriti na teh pet vprašanj, ki ste jih takrat zastavljali?

PEČJAK: Najbrž bi bil. Kaj pričakujem od psihologije? Veste, psihologija ima ogromno študentov. Morda bo v prihodnosti imela čisto drugo vlogo, nekaj takega kot matematika. Poklicnih matematikov je malo, je pa matematika povsod prisotna, v vseh, tudi v družbenih panogah. V osnovni šoli, v srednji šoli, v kmetijstvu ... Karkoli vzamete, povsod je nekaj matematike. Psihologija bo morda imela tako vlogo – povsod je bo nekaj, ampak tistih poklicnih psihologov bo pa malo. Saj to ni moja ideja, to je ideja profesorja Nikole Rota, psihologa iz Beograda, ki je umrl ne tako daleč nazaj v 96. letu. Zanimivo je, da je še v 95. letu pregnal vlomilce. Vdrli so v njegovo stanovanje, on pa je poiskal krepelce in tolkel po njih.

STARC: Kaj menite o sodobni psihologiji?

PEČJAK: Morda bo spremenila funkcijo in se razširila, kot poklicna psihologija pa ostala samo za redke izbranice, tako kot matematika.

STARC: Družbena vloga psihologije, kakšna je in kakšna naj bo?

PEČJAK: Če zdaj gledam medije, berem časopise in poslušam televizijo in radio, se odpira veliko psiholoških problemov v zvezi z gospodarstvom, moralo itn. Prav zanimivo pa je, da psihologi nikjer ne sodelujejo. Za okroglo mizo so vedno drugi: sociologi, politologi, pedagogi, vsi drugi, psihologov pa ni. Ko sem to omenil profesorju Marku Poliču, je rekel, saj je še dobro, da je tako. Seveda bi psihologija lahko imela družbeno vlogo, vendar bi se morala prebiti v prve linije, ne more ostati v ozadju.

STARC: Tretje vprašanje: kakšen je vaš lastni prispevek k psihologiji?

PEČJAK: O svojih prispevkih ne govorim, kdor želi, naj rajši prebere moja dela.

RAMOVŠ: Katera pa so recimo tvoja tri ključna dela izmed vseh tvojih knjig? Katere tri bi priporočil?

PEČJAK: Vseh skupaj bo verjetno kakšnih 100, skupaj s ponovnimi izdajami in prevodi. Težko bi vse dal v isti koš. Izmed strokovnih knjig bi izbral knjigi *Človek in ekološka kriza* in *Psihologija staranja*. Tiste, ki so izšle zadnje. Toda to je razumljivo, ker si s temi najbolj privezan, ker jih imaš najbolj v glavi.

RAMOVŠ: *Eminentna je na primer tudi knjiga Nastajanje psihologije.*

PEČJAK: No, ta bi lahko bila tretja.

RAMOVŠ: *Kaj pa znanstveno-fantastične?*

PEČJAK: Prva *Drežček in trije Maršovčki*, druga *Pobegli robot*, ti sta dobili tudi zunanja priznanja. Katera pa mi je osebno najbolj pri srcu? *Kataklizma*, ki je najbližje, to je razumljivo.

STARC: *O razvoju psihologije v prihodnosti ste že nekaj povedali. Kaj pa menite o uporabni psihologiji?*

PEČJAK: Uporabna psihologija se predvsem prepočasi razvija. O industrijski psihologiji nič ne slišim, čeprav bi morala biti ravno v obdobju gospodarske krize zelo v ospredju. Isto je s šolsko psihologijo, čeprav bi v času moralne krize morali iti naprej. Klinična psihologija je morda še najbolj napredovala, vendar tu obstajajo razne teorije, ki med seboj tekmujejo, namesto da bi se skušale združiti, od behavioralne terapije do psihoanalize. Zanimivo je, da vsi trdijo, da njihova šola prevlada, da vse drugo ni nič, da so oni vse. Vedenjska psihologija in psihoanaliza trdita isto. To velikokrat ni res. Dostikrat sem v svojih spisih poskušal razložiti, zakaj človek tako negira okolje, da ga ne moremo reducirati na en vzrok. Tu je cela vrsta vzrokov, ki se seštevajo in celo vplivajo drug na drugega.

RAMOVŠ: *Za konec, ker smo Inštitut Antona Trstenjaka, morda kakšen spomin nanj. Srečevala sta se kot psihologa, na fakulteti, bil je precej starejši, vendar je ostajal tudi mladosten celo v visokih letih, tako kot vidva z Marinko.*

PEČJAK: Veliko izkušenj sem imel z njim, zelo sem ga spoštoval, predvsem je bil dober govorec, znal je pritegniti ljudi, znal je dobro govoriti. Nekajkrat sem mu tudi omogočil predavanja na Oddelku za psihologijo. Ko sem bil predstojnik, smo ga nekajkrat povabili na

posamezna predavanja. Vedno je prišel in vedno je bila dvorana polna. Velikokrat sem imel na obisku tuje goste, tudi takrat sem ga vabil zraven na večerje in kosila. Tako je bilo recimo srečanje z Lienartom, nemškim psihologom, medtem ko me je on povabil na srečanje s Franklom. Povabil sem ga tudi na osebne zabave in piknike npr. na soških hribih in nekajkrat je prišel. Vedno smo sodelovali, predlagal sem tudi, da bi ga sprejeli na Filozofsko fakulteto kot predavatelja, kot profesorja, ampak nisem uspel. Dvakrat je bil povabljen, Oddelek ga je podpiral, zanj smo zbrali podpise in napisali vlogo, ki pa je bila vedno zavrnjena (bojda zaradi nasprotovanja profesorja Ziherla).

RAMOVŠ: *Pri nastajanju knjige Psihologija staranja pa je sodelovala tudi tvoja žena, Marinka Pečjak. Zato bi vaju za konec oba prosil za kakšen praktičen nasvet za kakovostno življenje po upokojitvi.*

PEČJAK: Predvsem prava aktivnost duha, prava aktivnost telesa in prava hrana, to je zelo važno.

MARINKA PEČJAK: Pri hrani je treba možgane popolnoma zasukati. Sama sem imela krvavice zelo rada in sem šla zelo daleč, da sem dobila dobro krvavico, tudi doma sem jih sama delala. Zdaj pa sem se povsem spremenila in mi nič več ne dišijo. V možganih se je treba spremeniti. Tudi v domovih za stare ljudi strežijo strašno težko hrano in starejši to tudi sami tako hočejo in zahtevajo. Že zdaj se je treba učiti, kaj je dobro. Če jeste pravo, dobro hrano, ostanete zdravi in lažje gibate.

PEČJAK: Veste, starost in ekološka kriza, tu so določene vzporednice – mi smo se postarali in zemlja se stara. Družba doživlja krizo in zemlja doživlja krizo in obe se morata še prebiti skoznjo.

STARC: *Najlepša hvala obema za vajine misli in spoznanja.*

POROČILO

Ksenija Ramovš¹**Delo Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje v letu 2010**

Na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje smo tudi v letu 2010 delali na vseh treh glavnih področjih svojega poslanstva, ki so gerontologija in medgeneracijsko sožitje, zasvojenosti in omame ter celostna antropologija, antropohigiena in logoterapija.

Pretežni del dela smo namenjali gerontologiji in medgeneracijskemu sožitju. Delo povezujemo z antropološkimi spoznanji, kar nam omogoča celostni, na človeka usmerjen pristop, značilen za vse delo Inštituta. Najobsežnejše delovno področje je gerontologija. Ko govorimo o gerontologiji, imamo v ospredju psihosocialne, javnozdravstvene, prostorske in poklicno-delovne vidike staranja in starosti. Naša spoznanja, da je reševanje sodobnih gerontoloških in demografskih vprašanj neločljivo povezano z medgeneracijsko solidarnostjo in dviganjem kakovosti medčloveškega sožitja, so po letu 2000 dobila potrditev v političnih dokumentih Evrope in Slovenije, zato je celotno delo Inštituta na področju gerontologije neločljivo povezano z znanstvenim in praktičnim akcijskim delom za medčloveško sožitje in medgeneracijsko solidarnost.

V naslednjih točkah prikazujemo pregled našega dela na področju gerontologije in medgeneracijskega sožitja v preteklem letu.

1. Redno smo spremljali in širili gerontološka in medgeneracijska spoznanja v strokovnih revijah, knjigah, na svetovnem spletu in v drugih virih. Zbrana spoznanja in podatke smo sproti obdelovali, jih po potrebi prevajali iz tujih jezikov v slovenščino in obratno ter jih pripravljali za širjenje v slovenski strokovni in ostali družbeni prostor.

Širjenje znanja je potekalo na več načinov. Vsako četrletje smo izdali **revijo *Kakovostna starost***. V skladu z vsebinsko usmerjenostjo Inštituta v letu 2010 smo zbiranje spoznanj usmerili na naslednja specifična področja: dolgotrajna oskrba in družinski oskrbovalci, ostajanje na delovnem mestu in specifične potrebe starejših delavcev, padci v starosti in njihovo preprečevanje, informacijsko-komunikacijska tehnologija v starosti, dolgoživost in stoletniki, predpisovanje zdravil starejšim ljudem in njihovi stranski učinki.

Kot vsa leta doslej, smo namenili posebno pozornost tudi naslednjim temam: uspešno in zdravo staranje ter blagostanje v starosti, prednosti in pozitivni vidiki starosti (na delovnem mestu, v psihološkem, socialnem in moralnem funkcioniranju ipd.), prostovoljstvo v starosti, zdravje in blagostanje v starosti, socialni odnosi, socialne mreže in njihovi pozitivni učinki, medgeneracijski odnosi in soočanje s spremembami.

Za obdelavo in prevajanje smo izbrali več kot 100 virov, iz katerih smo povzeli in kritično prikazali bistvena spoznanja ter najpomembnejše dele citirali dobesedno. Spoznanja iz gerontološke literature objavljamo v dveh oblikah: kot prikaze in kot drobce. Prikazi so daljši pregledni prispevki, drobci pa krajši prispevki. V lanskem letu smo v 13. letniku revije *Kakovostna starost* objavili 41 prikazov knjig, člankov, pomembnih dokumentov ali spletnih virov ter 47 drobcev, ki

¹ Mag. Ksenija Ramovš je direktorica Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje v Ljubljani.

so prosto dostopni tudi na naših spletnih straneh (<http://v2.inst-antontrstenjaka.si/lisk-kakovostna-starost-arhiv.asp>).

Obseg revije smo v letu 2010 povečali na skupno 472 strani ter jo izdajali v nakladi 750 izvodov. Naročeno jo imajo številne knjižnice in večji del socialno varstvenih ustanov, del zdravstvenih, nekaj prostovoljskih, humanitarnih in drugih organizacij ter posameznikov, prav tako so njeni redni bralci udeleženci naših izobraževalnih programov na področju gerontologije in medgeneracijskega sožitja ter medgeneracijski prostovoljci.

Gerontološko znanje širimo tudi s spletno stranjo, ki postopoma postaja obsežnejša in bolj funkcionalna. Na novih spletnih straneh so že dostopni povzetki iz revije, prikazi in drobci iz gerontološke literature in medgeneracijskega sožitja, gerontološki dogodki, poročila s simpozijev, festivalov in delavnic in gerontološko izrazje, kar pripomore k še večji dostopnosti in širitvi spoznanj. V arhivu revije so dostopni povzetki vseh dosedanjih člankov revije ter celotna besedila nekaterih. V prihodnjem letu bomo uredili možnost iskanja prispevkov po ključnih besedah, kar bo pomenilo največjo slovensko bazo znanj s področja gerontologije in medgeneracijskega sožitja. Napreduje tudi obnavljanje zavihka »Inštitut«, ki nam bo omogočilo tekoče objavljane novic in dogodkov.

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

Skozi vse leto smo imeli po raznih krajih Slovenije številna javna predavanja in okrogle mize, med drugim smo v Ljubljani organizirali posvet o dolgotrajni oskrbi.

Inštitut je tudi v lanskem letu strokovno sodeloval z Ministrstvom za delo, družino in socialne zadeve (MDDSZ) in Ministrstvom za zdravje (MZ). Znatno del tega dela je bil usmerjen na pomoč pri pripravi nacionalne *Strategije*

za kakovostno staranje, solidarnost in sožitje generacij ter drugih nacionalnih dokumentov s tega področja. Predstojnik Inštituta prof. dr. Jože Ramovš opravlja vlogo podpredsednika vladnega Sveta za solidarno sožitje generacij in za kakovostno staranje prebivalstva v Sloveniji. Inštitut sodeluje pri pripravi in vsebinski izvedbi sej tega odbora. Z MDDSZ smo aktivno sodelovali v delovni skupini za pripravo sprememb zakona o socialnem varstvu, zlasti za področje, ki se nanaša na staranje in solidarno sožitje generacij, z MZ pa v delovnih skupinah za pripravo strategije o duševnem zdravju starejših, strategiji o demenci in o strategiji o rabi alkohola. Obema ministrstvom smo za naše področje dela vse leto pomagali tudi pri raznih manjših tekočih nalogah in delih, pri katerih so potrebovali našo svetovalno in informativno pomoč pri svojem tekočem delu doma in v sodelovanju s tujino v Evropi in po svetu.

Za širšo znanstveno podporo in javno verifikacijo gerontološkega in medgeneracijskega področja je pomembno delovanje interdisciplinarnega Odbora za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, katerega ustanoviteljica je poleg Inštituta tudi Slovenska akademija znanosti in umetnosti (SAZU), kjer se odbor tudi sestaja. Odbor je sestavljen iz članov SAZU, drugih vidnih strokovnjakov s področij, ki so pomembna za staranje in sožitje generacij, politikov iz relevantnih vladnih resorjev in tistih, ki niso v vladi, ter vidnih strokovnjakov iz javnih občil in drugih. Predseduje mu predsednik SAZU. V letu 2010 je bilo delo Odbora usmerjeno v dolgotrajno oskrbo starih ljudi, posebno pa v zdravstveno gerontologijo in geriatrijo. V povezavi s to dejavnostjo Inštituta je v preteklem letu živela pri Zdravniškem društvu geriatrična sekcija.

2. Raziskava Stališča, potrebe in potenciali tretje generacije. Ker Slovenija nima sistematične raziskave o dejanskih potrebah, zmožnostih in stališčih tretje generacije do socialnih, zdravstvenih in drugih storitev, ki so namenjene njej, in se

tudi ni vključila v nobeno tovrstno mednarodno raziskavo (npr. SHARE), je Inštitut v letu 2010 dokončal veliko terensko raziskavo statistično reprezentativnega vzorca 1.800 prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 in več let. Kljub hudim težavam s financiranjem te raziskave, smo v letu 2010 uspešno izpeljali anketiranje, vnos in grobo statistično obdelavo podatkov. Od 183 vprašanih z različnih področij staranja, smo izdelali sumarnik kvantitativnih odgovorov. V letu 2011 bomo objavili analize ter raziskave, med drugim tudi v reviji.

3. Razvijanje socialne mreže programov za kakovostno staranje in sožitje med generacijami in njeno praktično uvajanje na terenu po Sloveniji je izviren razvojni gerontološki program Inštituta. Je naš najstarejši in najbolj razvejan program. Ta socialna mreža je sistem sodobnih programov, s katerim v občini, krajevni ali drugi skupnosti ali v ustanovi za stare ljudi ozaveščamo o kakovostnem, zdravem in aktivnem staranju ter o solidarnem sožitju med generacijami, usposablamo posameznike in skupine za učinkovito uresničevanje teh nalog na principu samopomoči in krajevnne samoorganizacije. Glavni namen mreže je preprečevanje socialne izključenosti starejših in krepitev medgeneracijske solidarnosti. Mreža obsega nad dvajset med seboj povezanih programov, ki so razporejeni v štiri vsebinske sklope.

Prvi sklop tvorijo programi za informiranje in ozaveščanje celotne skupnosti o kakovostnem staranju in solidarnem sožitju med generacijami, svetovanje vodstvom skupnosti pri uvajanju medgeneracijske socialne mreže ter načrtovanje uvajanja programov v skupnosti ali organizaciji. Drugi sklop tvorijo različni tečaji praktičnega socialnega učenja za zdravo, varno, aktivno in kakovostno staranje ter za lepše sožitje med generacijami. Tretji sklop tvorijo prostovoljski programi, ki jih izvajajo s starejšimi ljudmi prostovoljci vseh treh generacij. Četrty sklop so programi za trajno samoorganizacijo krajevnne socialne mreže za kakovostno staranje in sožitje

generacij ter strokovna opora lokalnim društvom ter vzdrževanje prostovoljske kondicije pri večletnih prostovoljcih. Poleg usposabljanja nad 100 novih prostovoljcev – med njimi okrog 20 dijakov, ki so naučili upokojece rabe računalnika, smo usposobili več deset družinskih oskrbovalcev za domačo nego družinskega člana; v Zrečah pa smo izvedli zelo uspešen 3-dnevni osvežitveni tečaj za štirideset prostovoljcev, ki že več let vodijo medgeneracijske skupine ali izvajajo redno družabništvo s starimi ljudmi.

Uvajanje mreže medgeneracijskih programov sofinancira MDDSZ s petletnim programom. Z letom 2010 smo sklenili pogodbo za razvoj in uvajanje teh programov v 5-letnem obdobju do leta 2014.

4. Vzpostavljane slovenske mreže staranju prijaznih mest in njihovo vključevanje v svetovno mrežo Svetovne zdravstvene organizacije (SZO). V Sloveniji smo leta 2008 začeli pripravljati razmere za uvajanje programa *SZO Starosti prijazna mesta*, ki velja za enega najbolj uspešnih in cenovno učinkovitih na področju dvigovanja kakovosti življenja starih ljudi. V letu 2010 smo nadaljevali z vodenjem začetih dejavnosti programa Starosti prijazna mesta v slovenskih mestih, ki so ta program že sprejela pred letom 2010 (Ljubljana, Maribor Celje in Velenje) in mest, ki so se programu v letu 2010 pridružila (Ruše). Marca smo z namenom lažjega vodenja in koordiniranja Starosti prijaznih mest ustanovili Slovensko mrežo Starosti prijaznih mest v Sloveniji (SMSPM). Vanjo so vključena vsa slovenska Starosti prijazna mesta. Za lažje sodelovanje med mesti smo ustanovili Nacionalni odbor SMSPM, v katerem je iz vsakega mesta po en predstavnik. Z namenom uspešnega vodenja in koordinacije Slovenske mreže SPM smo napisali nacionalni program, ki vključuje osnovne smernice in navodila za vključena mesta. Nacionalni program je odobrila SZO in je že objavljen na spletni strani Globalne mreže SPM – *Global Network of Age-Friendly Cities SharePoint Platform*.

V letu 2010 smo izdali monografijo *Starosti prijazna Ljubljana* in v njej predstavili rezultate raziskave, ki smo jo opravili v Ljubljani po predpisani metodi Vancouvrskega protokola SZO. Monografija je prosto dostopna vsem, saj smo jo ne le natisnili, temveč tudi objavili na spletnih straneh Inštituta Antona Trstenjaka (<http://v2.inst-antontrstenjaka.si/tisk-knjige.asp>) ter Mestne občine Ljubljana (<http://www.ljubljana.si/si/zivljenje-v-ljubljani/v-srediscu/69284/detail.html>). V vseh mestih in občinah, ki so se vključila v slovensko in svetovno mrežo SPM, smo zbrali predloge starostnikov o izboljšanju življenja v njihovem okolju. Njihova opažanja smo strokovno obdelali in jih predstavili starostnikom na srečanju v njihovem mestu, nato pa jih predali županom. Iz vseh mest so že poročali o uresničevanju podanih predlogov, kar kaže na uspešno sodelovanje z župani in mestnimi službami.

5. Partnerstvo primarne preventive za 3. življenjsko obdobje (PPP za 3). PPP za 3 je program za celostni in partnerski način primarne preventive starostnih bolezni – oz. za varovanje in krepitev celostnega telesnega, duševnega in socialnega zdravja. Inštitut je program pripravljal s prvimi poskusi v letu 2008, leta 2009 ga je redno uvedel in razvil, v letu 2010 pa redno izvajal. Potekal je v obliki izobraževalnih srečanj s starejšimi vsaka dva tedna na Inštitutu; izobraževalnih srečanj je bilo lani 22. Na vsakem je strokovnjak za določeno področje ljudem predstavil temo, odgovarjal na njihova vprašanja ter v nekaterih primerih dal udeležencem anketo z nekaj vprašanji, na katera je želel dobiti njihove odgovore. Predavatelj pozneje vsa vprašanja udeležencev ter njihove odgovore na vprašalnik obdela za objavo v reviji *Kakovostna starost* ali v drugih domačih in tujih revijah. V letu 2010 sta bili najbolj izčrpno obdelani temi »Gibala v starosti« in »Padci v starosti«.

6. Razvoj in vzpostavljanje krajevnih medgeneracijskih središč v Sloveniji. Inštitut

kot začetnik ideje in koncepta krajevnih medgeneracijskih središč je v letu 2010 nadaljeval z razvijanjem konceptualne in metodološke osnove za delovanje krajevnih medgeneracijskih središč. Na terenu se je v letu najbolj približalo uresničitvi kompleksno krajevno medgeneracijsko središče v Komendi – stavba je tik pred začetkom gradnje, kadri, ki želijo delati v njem, pa pripravljeni na usposabljanje za delo. Komendsko medgeneracijsko središče bo imelo vrsto programov za oskrbo starejših (sodoben dom za 60 stanovalcev v 6 gospodinjstvih skupinah, oskrbo na domu, dnevno in nočno varstvo, oskrbovana stanovanja, krajevni hospic ...), pod isto streho bo krajevni zdravstveni dom, fizioterapija, krajevna društva, ki se prostovoljsko ali stanovsko posvečajo staranju in sožitju generacij, restavracija za okolico, zlasti pomemben pa je nov vrtec za skoraj 100 otrok, ki se bodo medgeneracijsko oblikovali na skupnem parku in dvorišču s starejšimi.

7. EU projekt RELAIS plus. Nadaljevali smo delo na tem mednarodnem EU projektu (2009–2011) pod vodstvom Univerze v Grenoblu, v katerem sodelujejo še Grčija, Latvija, Romunija in Nemčija. Njegov namen je ugotoviti stanje in potrebe med zapuščenimi otroci, mladostniki in starimi ljudmi ter oblikovati učni kurikulum za usposabljanje socialnih delavcev za delo s temi skupinami ljudi. Vodstvo projekta ugotavlja, da Inštitut kot slovenski partner pri projektu najbolje izvaja program.

8. Lansko leto smo uspešno kandidirali za mednarodni Projekt SoGraP - Potencial socialnega gradienta za zmanjšanje neenakosti v zdravju starejših. V decembru 2010 smo podpisali pogodbo z Evropsko Komisijo za izvedbo projekta. Socialni gradient je konstanta v vsaki družbi in je močno povezan z neenakostmi v zdravju. Višje kot je posameznik na družbeni lestvici, več virov za varovanje zdravja mu je na voljo. Starejši ljudje so pri promociji zdravega načina življenja s svojimi bogatimi izkušnjami in znanjem neizkoriščen družbeni potencial,

pri čemer so v boljšem položaju starejši z višjo izobrazbo in dohodki. Socialni gradient pa ni samo negativna neenakost v zdravju, ampak je lahko tudi ustvarjalna napetost za izboljšanje življenjskega sloga in s tem za boljše zdravje tistih na spodnji strani gradienta. V naš projekt bomo vključili dve nasprotni strani socialnega gradienta starejših bolnikov s kronično nenalezljivo boleznijo in omogočili prenos znanj in izkušenj v pozitivni smeri. Udeleženci pilotnih skupin bodo iz mest in podeželja v Sloveniji in iz Srbije.

V letu 2010 smo izvajali tudi razne druge gerontološke in medgeneracijske dejavnosti:

- Za ZZZS smo opravili manjšo raziskavo o zdravju, zdravstvu in psihosocialnem stanju ljudi v Sloveniji z ozirom na jemanje zdravil.
- Skupaj z izobraževalnim podjetjem FIRIS smo organizirali študijsko ekskurzijo v Nemčijo z ogledi sodobnih gerontoloških programov in ustanov.

- Dr. Božidar Voljč je deloval kot predsednik Odbora zdravstvenih ekspertov pri AGE – največji seniorski organizaciji v EU ter v svetovni ekspertni skupini za zdravila.
- Z referati smo sodelovali na več domačih in mednarodnih gerontoloških posvetih in kongresih.
- Na več fakultetah (zdravstvenih, psihoterapevtskih) smo sodelovali v pedagoškem procesu kot predavatelji ter kot mentorji diplomskih in podiplomskih nalog s področja staranja in medgeneracijskega sožitja.

Poročilo za leto 2010 končujemo z dejstvom, da naša interdisciplinarna 9-članska strokovna ekipa s svojo delovno in človeško ubranostjo ustvarjalno povezuje znanstveno-teoretično in praktično terensko delo. To je omogočilo, da so bile vse naloge uspešno opravljene in zastavljene nove za leto 2011.

KLASIKI O STARANJU IN SOŽITJU GENERACIJ

Ksenija Ramovš

V starosti zorijo vrednote: spoznanja skupine ob Bevkovem Kaplanu Martinu Čedermacu

POVZETEK

Roman Franceta Bevka *Kaplan Martin Čedermac* je slovensko klasično domovinsko delo. V njegovi vsebini izstopa trojica vrednot: mati-domovina-Bog. Knjigo je po biblioedukacijski metodi prebrala starostno, spolno in izobrazbeno mešana skupina ljudi. Pri tem so pisali in se pogovarjali o vrednotah, ki so jih občudovali pri starajočem se glavnem junaku knjige in jih primerjali s svojimi vrednotami in željami za svojo starost. Sestavili so mozaik želja, ki zrcali vrednote današnjega človeka glede starosti. Članek na temelju romana in gradiva teh bralcev oriše vrednote domoljubja, sožitja z bližnjimi, zlasti domačijstvo, temeljne psihosocialne vrednote kot so pogum, ljubezen, upanje, poštenost, delo in kultura; posebej pa obdela še duhovne vrednote modrost, Bog in smisel življenja ter socialno vrednoto domoljubje.

Ključne besede: Kaplan Martin Čedermac, domoljubje, sožitje z bližnjimi, vrednote, biblioedukacija

Avtorica: Ksenija Ramovš je mag. sociologije in diplomirana socialna delavka. Kot direktorica vodi Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. Glavno področje njenega delovanja je razvijanje in uvajanje programov za kakovostno staranje in sožitje med generacijami. Med raziskovalnimi rezultati izstopa odkritje navidezno vitalnih starih ljudi, ki je pomembno za usposabljanje medgeneracijskih prostovoljcev in oskrbovalcev starih ljudi.

ABSTRACT

The maturing of values in old age: group findings in relation to Bevk's Kaplan Martin Čedermac

France Bevk's novel *Kaplan Martin Čedermac* is a classic Slovene patriotic text. Three key values are evident in its contents: mother-homeland-God. The book was read in a biblioeducational method in a mixed group considering their age, sex and education. They wrote and talked about values that they admired in the novel's ageing protagonist and compared them with their own values and wishes for old age. They compiled a mosaic of wishes that mirrors the values of today's man in regards to age. The article is based on the novel and readers' materials and outlines the values of patriotism, good relations with fellow man, especially pastoral living, basic psychosocial values such as courage, love, hope, honesty, work and culture. Especially prominent are spiritual values of wisdom, God and life meaning and the social value of patriotism.

Key words: Kaplan Martin Čedermac, patriotism, good relations with fellow man, values, biblioeducation

Authors: *Ksenija Ramovš* has a master's degree in sociology and a bachelor's degree in social work. She is director of the Anton Trstenjak Institute for Gerontology and Intergenerational Coexistence. Her main area of activity is the development and introduction of programs for quality aging and intergenerational coexistence. The more conspicuous results of her research work include a discovery of seemingly vital old people, which is of importance for the training of intergenerational volunteers and caregivers of elderly people.

1. MATI, DOMOVINA, BOG

O Bevku in njegovem romanu je Anton Slodnjak napisal, da »je Bevk polagoma zorel za svoje najboljšo in najbolj sloveče delo *Kaplan Martin Čedermac* (1938). Skozi osebnost njegovega junaka, ostarelega, beneškoslovenskega vaškega kurata, ljubitelja materine govorice in slovenskega jezika sploh, a lojalnega italijanskega državljana, ter skozi njegova poslednja dušnopastirska dejanja in razmišljanja je odkrival nasilje države in brezbriznost Cerkve do slovenskega življa ne samo v Benečiji, temveč v novo priključenih krajih« (v Bevk 1979: 265).

Kaplan Martin Čedermac »je knjiga, ki razburja in utruja, ki muči in opominja kakor klic vesti, a hkrati tudi tolaži ko daljina, v spominu že na pol onemela in nenadoma znova prebujena melodija o davno izgubljenem kosu domačije, katere ni in ni mogoče pozabiti«, je v spremni besedi napisal Ivo Brnčič v Ljubljanskem Zvonu leta 1938. (v Bevk 1979: 263)

Skozi osebnost glavnega junaka je pisatelj Bevk upodobil večplastnost človekovega doživljanja. V ospredju je zgodba domoljuba Čedermaca, ki je ukoreninjen v domačo grudo in predano živi za univerzalne tradicionalne vrednote: mater, domovino, Boga. V romanu spremljamo tudi starega Čedermaca, krhkega telesa, »slabih živcev« a močnega duha, ki jasno ve, kaj je pravično in kaj krivično.

Njegov najgloblji vir vrednot in usmeritev je bila mati. K njej se je rad obračal po nasvet, in ko jo je v težki dilemi na smrtni postelji vprašal, ali naj pridiga v italijanščini ali v slovenščini, mu je odgovorila, da on že sam ve, kaj mu je storiti, in da naj ravna po vesti, ne oziraje se na druge. Njena zrelost nas navdaja s spoštovanjem, kajti opravičeno bi lahko podlegla skrbi matere za otrokovo blagostanje in bi sinu svetovala, naj ne sili v težave, temveč se prilagodi razmeram. Materina predanost domači besedi in čuteč odnos med njima se je kazal tudi v tem, da jo je sin že v njenih zrelih letih naučil branja. Najraje je prebirala Prešernove Poezije – simbol slovenskega slovstva.

Mati je živela ob njem in se starala, kar je Čedermac doživljal takole: »Nanjo je zmeraj mislil s sladkostjo, a obenem s trpko bolečino, ki mu je porodila vzdih. Stara, zelo stara, kmalu jih bo devetdeset let; lasje so ji bili beli kot sneg. Videval jo je pogosto, prej vsak dan od jutra do večera, ni se zavedal, kdaj se je postarala. Podoba njene mladosti se mu je neopazno zabrisala. Na sliki, ki je vesela v izbi, mu je bila nekam tuja. Ali ni bila zmeraj tako zgrbljenih lic, tako sivih las kot zadnja leta? In tako predirnih oči, ki so ji dobrohotno in obenem ostro, uporno strmele izpod širokega čela?« (str. 24)

Starala pa se ni samo mati, temveč tudi on. Z leti je postajal ranljivejši, izčrpavali so ga duševni napor, zdravje mu je pešalo. »Gospod Martin je že dolgo čutil, da mu pojemajo telesne

moči in da se ga kdaj pa kdaj loteva mrzlica. Posušil se je kot trska, obraz se mu je nagubal, toda bil je močne narave, pomagala mu je tudi železna volja, da se je vzdržal na nogah. V življenju je bil le redko bolan, same neznatne slabosti. Misel, da bo kot nebogljen starec bog ve koliko časa priklenjen na posteljo, mu je bila nadvse težka. Spoznal je, da telesne izčrpanosti, ki ga je obhajala, ne bo mogoče premagati le z močjo njegove volje.» (str. 144)

Zatiranje rojakov Beneških Slovencev in smrt matere sta se zarežala v njegovo telo in dušo. Globoka vera v Boga in v človekovo dobro ter v pravičnost in poštenost so vrednote, ki so mu vlivale upanje tudi takrat, ko so dušo pod težo razmer prekrili oblaki strahu in skrbi. Četudi so posvetne in cerkvene oblasti sledile politični volji takratnega časa, je ostajala njegova drža neomajna. S starostjo je zorel njegov prefinjen odnos do domačijstva; prebiral je stare urbarje ter z razumom in srcem zaobjemal trpljenje in upe svojega naroda na svoji zemlji. Njegovo poslanstvo je raslo iz njegovih vrednot, bil je pričevalec in zagovornik materinega jezika. Čedermac ni bil revolucionar, nasprotno, umirjal je pregrete glave in pesti svojih rojakov, njegovo orodje je bila beseda – odkrita, klena in slovenska. Ko so se razmere zaostrovale in je zmanjkovalo prostora za njegove besede, se je moral upokojiti. Umaknil se je v svoj rodni dom, na kraj, kjer je nekoč vzkliklo seme preprostega domoljuba, da ostane kot iskra pod pepelom, ki opominja in zbuja upanje bodočim rodovom: »Zatiral je bridkost, ki mu je venomer vstajala iz duše. In res je kazal veder, nasmejan obraz, ko se je pripravljaj na odhod. Nekateri tovariši so ga vabili v svojo bližino. Hvaležno je odklonil. Z bratom in nečakom se je domenil za dosmrtno bivanje v domači hiši. Sobo so mu hoteli preurediti, napraviti večja okna. Ne, rajši ne! Da kamra ne izgubi tistega posebnega vonja, ki ga je spominjal na mladost in na rodno grudo, h kateri se je vračal.« (str. 253)

Bevkovo knjigo *Kaplan Marin Čedermac* je prebrala skupina petnajstih ljudi, starih od 24 do 67 let, sedem moških in osem žensk, dobra polovica jih ima univerzitetno izobrazbo. Pisali in pogovarjali so se o vrednotah, ki so jih občudovali pri glavnem junaku knjige in jih primerjali s svojimi. Eno izmed vprašanj, pod katerim so bibioedukacijsko brali Čedermaca in pisali svoje utrinke, se je glasilo: *Vživite se v zreła leta Kaplana Martina Čedermaca in se vprašajte: Katere vrednote bi jaz želel imeti v zrelih letih in kako bi jih uresničeval?*

Sestavili so zanimiv mozaik želja, skozi katerega se zrcalijo vrednote današnjega človeka za lastno starost. Vprašali smo se, ali so vrednote bralcev primerljive z vrednotami Martina Kaplana Čedermaca. Pri njem je bila kulturna in narodna identiteta zelo v ospredju ter domoljubje zelo močna vrednota, ki je prišla zelo do izraza tudi zaradi njegove poklicne vloge duhovnika. Bralci Bevkove knjige pa živijo v času, ko se ni potrebno boriti za vrednote domačijstva, večina od njih živi v lastni družini ali partnerstvu in v ospredju je njihov mali svet, to so njihovi odnosi z bližnjimi. Odnos sodobnega človeka do domovine in to, zakaj sta domovina in jezik danes morda samoumevni ter zakaj je domoljubje v teh razmerah pogosto spregledana vrednota, a zaradi tega nič manj pomembna, bomo skicirali v zadnjem delu tega prispevka.

2. SOŽITJE Z BLIŽNJIMI

Človek od nekdaj hrepeni po težko dosegljivih dobrinah, zato ni čudno, da je danes v ospredju seznama želja »**mati – domačijstvo**«, kar v prenesenem pomenu besede pomeni

razumevanje v družini in z drugimi bližnjimi. Prevladujejo zapisi članov skupin o sožitju v družini in osebni družbi kot glavni vrednoti za starost. Navajamo citate bralcev skupine, ki najbolj zgovorno povzemajo vrednoto domačijstva.

- *Želel bi si živeti do konca v dobri zvezi in dobrih odnosih z mojo Vesno in z njo doživeti še veliko lepega. Prav tako si želim, da bi bila moja otroka srečna ter da bi uspela v življenju, pa tudi, da bi oba dobila dobra življenjska partnerja, s katerima bi bila zadovoljna. Želim si torej srečno, mirno uživanje življenja v sedanji zakonski zvezi in dobrih kontaktov z obema mojima in Vesninima otrokoma ter njihovimi potomci. Poleg svojcev so pomembna vrednota tudi prijatelji in z njimi tudi želim ohranjati stike do konca svojih dni. (8 A)*
- *Star sem že 67 let. Zelo rad poslušam druge ljudi in v pogovoru z njimi pogosto ugotovim, da se marsikatero dejanje lahko reši brez slabe volje in zadreg. Sem tak človek, ki rajši pomagam drugim kot sebi. (9 A)*
- *Rad bi obdržal vrednote, ki jih živim sedaj. Spet seveda odgovornost do ljudi, posebej do družine, poštenost do soljudi. Poskušal bom razumeti mlajše, razumeti njihov pogled na svet in jih podpirati. Živeti trezno in zdravo. Tudi v zrelejših letih želim biti koristen član družine in družbe. Biti zgled mlajšim oz. svojim otrokom in (ko/če) vnukom. (12 A)*
- *Lepi medčloveški odnosi. Že zdaj skušam skrbeti za dobra dejanja, lep osebni pogovor, da bom pletel mrežo ljudi, s katerimi bom užival enkrat na starost. Rad bi imel občutek, da sem pomagal svojim ljudem in da še lahko pomagam. Stremim k lepim doživetjem (potovanje, raziskovanja sveta, spoznavanje ljudi ...). (14 T)*

Uživanje skladnih odnosov s svojimi bližnjimi v vseh dobah človekovega življenja je ena izmed osnovnih človeških vrednot, ki se v praktičnem življenju kaže kot hrepenenje in želja po dobrih odnosih tudi takrat, ko so ti ideali daleč od stvarnosti. Tudi Čedermac je živel v sožitju z materjo, vendar s sestro Katino ni našel skupnega jezika, do nje je bil večinoma surovo avtoritaren, kljub čuteči bratovski skrbi zanjo. In tako kot se prepletata moč in nemoč sožitja do bližnjih in do faranov pri glavnem junaku knjige, se ta kaže pri bralcih predvsem kot želja, da bi se še naprej imeli radi in da bi živeli v sožitju, tudi ko bodo stari in onemogli.

3. VREDNOTNI SISTEM OSEBNIH PSIHOSOCIALNIH LASTNOSTI

Kakovostne osebne **psihosocialne lastnosti** so naslednja vrsta vrednot med člani skupine bralcev Bevkove knjige Kaplan Martin Čedermac, ki si jih želijo na stara leta. Bralci so pri glavnem junaku občudovali njegovo pokončnost kljub telesni šibkosti, poštenost in doslednost, občudovali so njegovo resnicoljubnost in človekoljubnost. Pri razmišljanju, kakšne vrednote naj bi imeli sami, je večina naslikala tankočutne predstave o svojih zaželenih lastnostih in vedenju na stara leta. Skoznje se zrcalijo nekatere vekotrajne oziroma univerzalne vrednote, lastne vsem ljudem, ki so že ali še tlačijo zemljo, vrednote, ki so jih kot Čedermac sposobni ali pa jih niso sposobni v polnosti živeti. Musek (1993: 52) pravi, da vrednote in na njih temelječi morala in etika niso nekaj relativnega. Zdi se, da so v vseh družbah, kulturah in zgodovinskih dobah od začetkov civilizacije do sem priznavali nekatera merila in načela, ki jih lahko označimo kot univerzalna, medtem ko so vrednostni sistemi kulturno in družbeno pogojeni.

Tudi iz zapisov članov skupine smo izluščili nekatere vrednotne kategorije, kot so pogum, ljubezen, upanje, poštenost in delo. Prve tri od njih imajo močno čustveno dimenzijo, medtem ko imata zadnji dve etično-moralno. Kako se določena vrednotna kategorija kaže v realnosti vsakdanjega življenja, pa je odvisno od kulturno-socialnega konteksta. Iz zapisov članov skupine smo potegnili pojme in pojmovne zveze, s katerimi jih definiramo.

1. **Pogum** lahko razložimo kot pripravljenost na tveganje, v prvi alineji spodaj je opisan kot *odprtost za spremembe v življenju* ali pa *neodvisno življenje, dokler se le da*.
2. Sopomenke ali lastnosti, ki so sestavni del **ljubezni**, če jo pojmujeemo širše kot zgolj čustvo, je moč najti v zapisu skoraj vsakega bralca: sprejemanje in vračanje ljubezni, potrpežljivost, skrb zase in za druge, hvaležnost, zanimanje za drugega, navduševanje, dobrota, spoštovanje sebe in drugih, pozornost, odgovornost itd.
3. V pojmu **upanje** se skriva optimizem, vedrost, vera v dobro, veselje do življenja, ipd.
4. **Poštenost** je vrednota, na katero so bralci visoko stavili in smo jo našli pogosto prepleteno z drugimi vrednotami, kot na primer **delo**, pravičnost, upoštevanje dobrih dejanj in **kultura**.

Bevkov lik duhovnika Čedermaca je prepričljivo živel iz vrednot v takratnih razmerah fašizma in brutalnega zatiranja slovenskega življa. Za bralce Bevkovega dela pa ne vemo, kakšno življenje živijo, kakšno vlogo imajo zgoraj opisane vrednote v njihovi vsakdanjosti, vemo pa, da določene vrednote visoko cenijo in si želijo živeti v skladu z njimi. Potemtakem so vrednote za kakovostno staranje potencial, so ideali, h katerim težijo, in jih želijo do starosti doseči.

Poglejmo še konkretne zapise, iz katerih se zrcalijo zgoraj povzete vrednote.

- *Želim si, da bi bila odprta za spremembe v življenju, ki se bodo dogajale, da bi vse sprejela. (1 P)*
- *Primerno vedenje – vedrina, potrpežljivost in sposobnost zahvaljevanja. Neodvisno življenje dokler se le da, znati sprejemati pomoč od drugih. Zanimanje in navdušenje nad stvarmi. (7 T)*
- *Pogum, vedrost, optimizem. Želim si imeti te vrednote. Ker jih imam zdaj še bolj malo, ne vem, če mi jih bo uspelo pridobiti do starosti. (6 P)*
- *Trudila bi se, da ne bi bila preveč čemerna, nejevoljna, naveličana življenja, ampak bi se veselila vsakega trenutka, ki mi je dan. Rada bi se tudi naučila ljubezen vračati. Spoštovanje – bila bi rada strpna do drugih, do sebe, do bližnjih, spoštovala bi ljudi okoli sebe, njihov trud, ki ga vložijo v določeno stvar, dejanje. Želim si, da bi bilo poštenje venomer prisotno v mojem življenju in da bi postal tudi svet in sistem bolj pravičen do vseh. Da bi se dobra, poštena dejanja upoštevala, nagradila in da bi pohlep, boj za materialnimi dobrinami postal manj pomemben vidik v življenju vseh ljudi. Uresničevala ga bom (poštenje) kot do sedaj. Želela bi, da bi tudi v starosti gledala s pozitivne strani na življenje, ljudi in delala, kolikor bom lahko. (11 T)*
- *Želim si zdravje, da bom lahko polno in plodno živela zase ter za druge. Rada bi gojila tudi v pozno starost radovednost do sveta in do vsega lepega. Vedrina in pogum sta lastnosti, ki bi mi pomagali, da bi lažje prenašala tegobe starosti. (7 T)*

V ospredju so psihosocialni sistemi vrednot, medtem ko se je telesno zdravje redko našlo na »seznamu želja« naših bralcev. Razlogov za to je verjetno več. Eden prvih je

gotovo ta, da je vzorec anketirancev premajhen za kvantitativni pristop, drugi razlog pa je verjetno ta, da so se med branjem identificirali s Čedermacem in temu primerno razmišljali o njegovih ter lastnih vrednotah. Tretji razlog je verjetno to, da družina in odnosi dejansko kotirajo zelo visoko, kar kaže tudi raziskava Stališča, potrebe in zmožnosti prebivalcev Slovenije, ki so stari petdeset in več let (lani jo je opravil Inštitut Antona Trstenjaka).

Iz citatov, ki so jih napisali bralci Kaplana Martina Čedermaca, so torej razvidne nekatere vrednote, ki se zdijo še posebno pomembne za kakovostno staranje. Bralci pod pojmom vrednote imenujejo smernice za oblikovanje lastnosti in ravnanj, s tem pa izpričujejo, da vrednote niso nekaj statičnega in odmaknjenega, temveč so potencial in privlačna sila, ki lahko pripelje do pozitivnih sprememb tudi na starost.

4. DUHOVNE VREDNOTE

Med vrednotami, ki jim bralci knjige dajejo velik pomen za lastno starost, so tudi duhovne vrednote. Čeprav lahko rečemo, da ima vsaka vrednota tudi duhovno ali človeka presegačo dimenzijo (Ramovš, 2003: 65–67), smo zaradi večje preglednosti oddvojili vrednoti **modrost** in **Bog**, ki imata močno duhovno konotacijo in specifičen pomen za starost. Izpisali smo tri tipične citate.

- *Modrost je, da svoja zreła leta sprejmeš, z njo ohraniš svoje dostojanstvo. Gotovo so še vedno, kljub starosti, onemoglosti in boleznim stvari, ki so vredne in so pomemben moment za optimizem. Veliko časa je takrat, da o marsikateri stvari širše in poglobljeno razmišljaš. (5 P)*
- *Želim si imeti duševni mir, modrost, pomirjenost s smrtjo, uresničevanje je učenje in proces. Težka naloga. (2 A)*
- *Mislim in upam, da mi bo tudi Bog še vedno vrednota, ki mi bo ostala tudi za zreła leta. (3 P)*

Zgoraj citirani bralec je modrost označil kot lastnost zrelih let in kot sredstvo za ohranjanje človekovega dostojanstva. Dodajmo še, da je modrost sad uma in življenjskih izkušenj, ki praviloma dozori v starosti.

Vera v Boga, v presegačo in ljubečo bitje je lahko močan razlog za upanje. Kaplan Martin Čedermac je bil prežet z globoko vero in v največjih stiskah je iskal zatočišče v molitvi. Z leti telo slabi, duhovne zmožnosti pa človek lahko vzdržuje in celo razvija do konca svojega življenja; torej vera v Presegačo je lahko staremu človeku pomembna opora v življenju, predvsem pri sprejemanju lastne nemoči.

Vse vrednote se dejansko prepletajo med seboj, le da v enem obdobju prevladuje en tip vrednot, v drugem pa drug. **Smisel življenja** se kaže v bivanjski polnosti (Ramovš, 2003: 67) in življenjski izpolnitvi. To razberemo tudi iz spodaj navedenih citatov bralcev.

- *Ker sem že skoraj v letih, bi si najbolj želel, da bi ob pogledu nazaj lahko rekel, da sem s prehojeno potjo zadovoljen. A ni tako, še ni. Zase si ne želim nobenih velikih reči več. (4 A)*
- *Lepi medčloveški odnosi in občutek, da sem pomagal in da še lahko pomagam mnogim ljudem, bo dajalo smisel starosti. Rad bi zaokrožil z življenjskim poslanstvom in bil ustvarjalen, da bi napisal strokovni članek, raziskavo, knjigo. (14 T)*
- *Rad bi obdržal vrednote, ki jih danes živim; tudi v zrelih letih bi bil rad koristen. (12 A)*

Ker so bili naši bralci različnih let, so tudi pogledi na življenje že v osnovi različni. Tisti, ki so že sami v zrelih letih in se ozirajo nazaj ter tehtajo svoje življenjske dosežke, nimajo več velikih pričakovanj v življenju. Med njimi pa so mladi bralci, torej tisti, ki v življenje šele dobro vstopajo, ti si postavljajo velike življenjske cilje. Pri tem je pomembno, da mladi razmišljajo o svojem življenjskem poslanstvu in se ga veselijo, kajti v tem je moč in zagon za življenje ter dobra proliutež želji po begu in »odklapljanju« iz realnosti vsakdanjega življenja, ki je pogosto prisotna pri današnji mladini.

5. DOMOLJUBJE

Med številnimi etičnimi področji je tudi odnos do lastnega družbenega in narodnostnega okolja. Govorimo o etiki domoljubja in njenih vrednotah (Voljč, 2011). Z vrednoto **domoljubja** zaključujemo naše razmišljanje ob Čedermacu. Njegova največja vrednota domovina, za katero je ob fašističnem zatiranju trpel in se boril med svojimi farani za ohranjanje materinega slovenskega jezika, je današnjemu Slovencu znotraj meja svoje države samoumevna. Pa je res?

Menim, da smo kot državljani Slovenije ponosni na svoj kos zemlje, pogosto pa smo v zadregi, ko naj bi se predstavljali kot Slovenci. Čedermac se je samoumevno, kljub težkim razmeram, imel za Slovence, medtem ko današnje Slovence v lastni državi spravlja njihova narodna bit pogosto v zadrego. Mnogi kulturniki, tudi zamejska pisatelja Rebula in Pahor, menijo, da se Slovenci prepogosto bojimo sproščeno izraziti svojo narodnost. Strah nas je, da bomo zato označeni kot nacionalisti. Bežen odgovor, zakaj je temu morda tako, lahko najdemo v duhu časa, ki mu Slovenci zvesto sledimo. Jean Baudrillard (v Haralambus, 1999: 918) pravi, da prevlada znakov v sodobni družbi teži k uničevanju osnovne realnosti, na katero bi se lahko naslanjali. Postmodernizem in konstruktivizem sta namreč več desetletij označevanje ljudi in pojavov kritizirala in posledično pripomogla k navidezni individualizaciji. To pomeni, da današnji čas navidežno dopušča (tolerira) vsakršno življenjsko držo in stališča, posledično pa se kot megla nad močvirjem širi anonimna avtoriteta, ki ukazuje nedoločnost in vsakovrstno razdrobljenost. To smo Slovenci vzeli – v primerjavi z drugimi narodi – tako resno, da razblinja tudi naše doživljanje svoje narodne identitete. Poleg tega so anonimne kontrole tako močne, da že tako in tako pasivne individuumne potiskajo v še večjo pasivnost tudi glede svoje narodne identitete. Današnji človek se vede, kot da mu zadošča le ekološka, evropska ali svetovna zavest, pri tem pa spregleda pomen svojih korenin, iz katerih črpa hranila, da bi dejansko lahko bil ekološki, evropski in svetovni človek. To hranilo je pristna narodna zavest. Po njej človek sprejema svojo polpreteklo in preteklo narodno zgodovino, zgodovino svojega osebnega rodu ter ima rad svoj jezik in kulturo.

Med bralci Čedermaca je pod vprašanjem, katere vrednote si želi za lastno kakovostno staranje, en sam napisal sledeče:

- *Boril se je za slovensko besedo kljub pritiskom oblasti. Sam se trudim govoriti pristno slovensko. (10 A)*

Odnos do lastnega družbenega in narodnega okolja je eno od etičnih področij; govorimo o etiki domoljubja in njenih vrednotah.

Bralci so v svojih zapisih brez zadržkov uporabljali besedno zvezo »zrela leta«. Misel na zrela leta je torej izziv za razmislek, kako sedaj živeti, katerim vrednotam slediti in kako

jim slediti, da bo dosežen življenjski cilj in izpolnjeno življenjsko poslanstvo. V Čedermacem primeru je sovražno okolje izostrilo vrednotna načela, v današnjem času udobja jih izostrijo predvsem osebne stiske, te pa so v večji ali manjši meri spremljevalke slehernika. Da je zunanji pritisk spodbuda za boljšo kakovost, je potrebna določena notranja trdnost, ki jo lahko dajo vrednotna načela. Če teh ni, človek izgubi svojo notranjo trdnost, postane nemiren in vedno bolj ga je strah. Iz tega gledišča je razumljivo, da si bralci za končni cilj zrelih let želijo notranjo umirjenost in sproščeno sprejemanje preostanka svojega življenja.

6. SKLEPNA MISEL

Branje Bevkove knjige Kaplan Martin Čedermac nas je popeljalo v razmišljanje o vrednotah mati-domovina-Bog v težkih časih fašističnega zatiranja Slovencev pod Italijo. Glavni junak je kljub telesni šibkosti in starosti pošteno in do skrajnih moči živel za svoje ideale. V njegovem življenju je bilo domoljubje ena od njegovih najpomembnejših vrednot. Ta zakoreninjenja posameznika v zdravo rast iz preteklosti v prihodnost in povezuje ljudi v skupnost.

Iskali smo skupne imenovalce vrednot Čedermaca in članov skupine, ki so prebrali to knjigo. V sestavku smo razgrnili niz vrednot, ki nagovarjajo sodobnega človeka ob misli na starost. Pri bralcih knjige se zdi, da je največja vrednota trajno sožitje z bližnjimi. Pri analizi psihosocialnih lastnosti, ki so jih člani skupine prikazali v obliki idealov za lastno starost, smo izluščili pogum, upanje, ljubezen in poštenost. Te vrednote so se izkazale za dovolj široke kategorije, pod katerimi smo na kratko obravnavali »seznam želja« bralcev za njihovo kakovostno staranje. Duhovne vrednote, med katerimi prednjači modrost in doživljanje izpolnjenega poslanstva na starost, so močni potenciali za kakovostno staranje, menijo bralci knjige.

Potrebe in okoliščine so človekova gonilna sila v vseh obdobjih življenja, medtem ko so vrednote njegovi ideali, h katerim stremi. Vrednote so torej močna privlačna sila (Frankl, 2005: 77), zaradi katerih so ljudje sposobni dodajati presežno vrednost svojemu življenju v vseh obdobjih, še posebej v starosti.

LITERATURA

- Bevk France (1978). *Kaplan Martin Čedermac*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
 Brnčič Ivo (1978). V: France Bevk. *Kaplan Martin Čedermac*. Ljubljana: Mladinska knjiga, str. 263–264.
 Frankl Viktor E. (2005). *Človek pred vprašanjem o smislu*. Ljubljana: Založba Pasadena d.o.o.
 Haralambos Holborn (1999). Sociologija. Teme in pogledi. Ljubljana: DZS.
 Musek Janek (1993). *Osebnost in vrednote*. Ljubljana: Educy d.o.o.
 Ramovš Jože (2003). *Kakovostna starost*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
 Slodnjak Anton (1978). V: France Bevk. *Kaplan Martin Čedermac*. Ljubljana: Mladinska knjiga, str. 265.
 Voljč Božidar (2011). Etika domoljubja. V: *Vzgoja. Revija za učitelje, vzgojitelje in starše*. letnik XIII/1, št. 49, februar 2011, str. 22–23.

Kontaktne informacije:

Mag. Ksenija Ramovš

Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje
 Resljeva 11, SI-1000 Ljubljana
 e-pošta: ksenija.ramovs@guest.arnes.si

POSŁANSTVO REVİJE Z NAVODILI AVTORJEM

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kakovostna starost

LET. 14, ŠT. 1, 2011

Good quality of old age

VOL. 14, NUM. 1, 2011

ZNANSTVENI IN STROKOVNI CLANKI

SCIENTIFIC AND EXPERT ARTICLES

Vid Pečjak, Božidar Voljč

- | | | |
|---|---|---|
| Nasilje nad starejšimi intelektualci
in intelektualna diskriminacija | 3 | Violence against older intellectuals
and intellectual discrimination |
|---|---|---|

Peter Košak

- | | | |
|--|---|--|
| Strokovna skrb za nekdanje pripadnike MORS,
njihovo kakovostno staranje
in medgeneracijsko sodelovanje | 9 | Professional care for former members of the MDRS,
their quality ageing
and intergenerational cooperation |
|--|---|--|

Sonja Hlebš

- | | | |
|--|----|--|
| Pomoč fizioterapevta pri nehotenem
uhajanju urina pri starejših | 27 | Physiotherapy in the treatment of
urinary incontinence in elderly |
|--|----|--|

Božidar Voljč

- | | | |
|---|----|---|
| Kako zmanjšati nevarnost padcev v starosti? | 37 | How to reduce the danger of falls in old age? |
|---|----|---|

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

41

REVIEW OF GERONTOLOGICAL LITERATURE

GERONTOLOŠKO IZRAZJE

79

GLOSSARY OF GERONTOLOGY TERMS

SIMPOZIJ, POSVETI

83

SYMPOSIUMS, WORKSHOPS

INTERVJU

86

INTERVIEW

POROČILO

100

REPORT

KLASIKI O STARANJU IN SOŽITJU GENERACIJ

105

CLASSICS ON AGEING AND GOOD INTERGENERATIONAL RELATIONS



INŠTITUT
ANTONA TRSTENJAKA

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

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