

AKTIVNO STARANJE V SLOVENSKI DRUŽBI

Ime in priimek: Mirko Steiner, Mateja Prosen in Zora Martinc Žitnik
Organizacija: Medgeneracijsko društvo Z roko v roki
Elektronski naslov: mirko.steiner@drustvo-zrokovroki.si; mateja.prosen@gov.si

Povzetek

Evropska in slovenska demografska statistika kažeta, da je v zadnjih letih močno narasla populacija starostnikov. Obenem pa opažamo, da se ustvarja medgeneracijski prepad med mlajšo in starejšo generacijo, katera je zaradi tega odrinjena na rob družbe in posledično osamljena.

Medgeneracijsko društvo Z roko v roki, ki pokriva gorenjsko regijo, daje starejšim osamljenim ljudem možnost, da ponovno vzpostavijo pristen stik s sočlovekom. To izvaja na več načinov. Zelo pomembne so skupine starejših za samopomoč, v kateri je 10 članov, ki se tedensko redno srečujejo in si izmenjujejo poglede na najrazličnejše teme. Skupino vodi voditelj ali dva. Najpomembnejši cilj tega druženja je, da se znotraj skupine stkejo prijateljske vezi in da se zadovoljijo nematerialne potrebe udeležencev. Druga oblika pomoči starejšim je individualno družabništvo, kjer prostovoljec obiskuje enega uporabnika in mu omogoči stik s svetom ter z razumevanjem prisluhne njegovim čustvenim in telesnim tegobam. Ker so voditelji večinoma pripadniki srednje generacije, se na ta način gradi tudi medgeneracijski dialog.

Na splošno društvo skuša razviti proces integracije socialno ogroženih starih ljudi v širšo lokalno skupnost, razširiti mrežo pomoči starejšim osebam, dvigniti kvaliteto življenja starih ljudi, zmanjšati in preprečiti socialno izključenost starih, spodbujati razvoj prostovoljstva v regiji ter spodbujati aktivno staranje.

Ključne besede: aktivno staranje, prostovoljec, medgeneracijski dialog, družabništvo

Uvod

Evropa se danes srečuje z nenehno nižjo rodnostjo, ki ne omogoča več obnavljanja prebivalstva; vedno daljšo življenjsko dobo; in ne nazadnje s staranjem generacije »baby boom«, zaradi česar se povečuje število starejših delavcev, upokojencev in zelo starih ljudi. V evropski kulturi in svetu se naglo večja delež starih ljudi: danes je trikrat več starih ljudi, kakor jih je bilo v času njihove mladosti, in ko bo sedanja srednja generacija stara, jih bo še dvakrat toliko, kakor jih je sedaj.

V ameriško-evropski kulturi je starost postala tabu in predsodek. Zato je zelo težko sprejemati staranje pri sebi in drugih, videti specifične možnosti in naloge v starosti ter oblikovati sožitje med generacijami.

V evropski kulturi smo priča poglobljanju prepada med generacijami: mladi in starejši se vse manj družijo, težko komunicirajo in sodelujejo, vse manj zaupajo drug drugemu. Sožitje in komuniciranje med vsemi tremi generacijami pa je pogoj ne le za osebno rast posameznika temveč tudi pogoj za medgeneracijsko solidarnost skozi kulturni in socialni razvoj skupnosti.

Demografska slika Slovenije je podobna demografski sliki Zahodne Evrope – v naslednjih 10-20 letih lahko pričakujemo velik porast števila starih ljudi. Danes predstavlja starejša generacija 15 % - 19% celotne populacije, v naslednjih letih pa se bo ta procent še povečal, saj se bo upokojila baby-boom generacija. Zelo naglo tudi narašča število starih ljudi nad 80 let, kar predstavlja dodaten izziv na vseh področjih sodobnega življenja za vse generacije.

Evropa in Slovenija, dajeta vedno večji pomen in tudi sredstva, za pomoč starim ljudem v bivalnem okolju.

Medgeneracijsko društvo Z roko v roki ima status društva v javnem interesu ter humanitarne organizacije in je drugo največje društvo v Sloveniji, ki se ukvarja z aktivnostmi, ki so namenjene skrbi za medgeneracijsko povezovanje, vključevanje starejših v družbo in pripravo ostalih generacij na lastno starost, že od leta 2006. Z dejavnostmi, ki temeljijo na prostovoljstvu in neprofitnosti, pokrivamo večji del Gorenjske regije.

Na področju medgeneracijskega sodelovanja od leta 2006 izvajamo: izobraževalni program za prostovoljce, tematske delavnice, informacijsko pisarno za starejše ljudi in njihove svojce, intervizije, supervizije za prostovoljce, skupine starih ljudi za samopomoč v lokalnem okolju ter v domovih za upokojujence, individualno družabništvo, športne aktivnosti za starejše (telovadba za starejše in za osteoporozo, tai chi), tečaje računalniškega opismenjevanja, tečaj nemškega jezika, ustvarjalne delavnice, medgeneracijski poletni tabor,...

Do sedaj se v naše delo vključuje 90 aktivnih prostovoljcev ter 440 uporabnikov.

S programom Medgeneracijsko središče Z roko v roki Kranj skušamo razviti proces integracije socialno ogroženih starih ljudi v širšo lokalno skupnost, razširiti mrežo pomoči starejšim osebam, dvigniti kvaliteto življenja starih ljudi, zmanjšati in preprečiti socialno izključenost starih, spodbujati razvoj prostovoljstva v regiji, spodbujati aktivno staranje, presegati predsodke vezane na starost – ageizem ter predvsem graditi in razvijati medgeneracijsko solidarnost.

Osrednji del

V Medgeneracijskem društvu Z roko v roki kot redno dejavnost izvajamo programe samopomoči za starejšo generacijo, razvijamo prostovoljno delo, osredotočamo se na medgeneracijsko povezovanje, na pripravo srednje generacije na starost, razbijamo predsodke o starosti ...

Naša glavna dejavnost je program Skupine starih ljudi za samopomoč, ki se odvija skozi celo leto. Osnovna vsebina in cilj programa Skupine starih ljudi za samopomoč je ustanavljanje in delovanje skupin znotraj katerih stari ljudje ter vodje skupin zadovoljujejo svoje nematerialne potrebe. Program omogoča socialno vključenost starih ljudi. Ker so voditelji in voditeljice praviloma predstavniki srednje generacije, prihaja tudi do medgeneracijskega povezovanja. V društvu izvajamo tudi novo obliko medgeneracijskega povezovanja t.j. individualno družabništvo s starim človekom. Star človek potrebuje ob sebi nekoga, kateremu zaupa svojo stisko, žalostne in vesele dogodke ter svojo življenjsko zgodbo. Namen družabništva je, da ostanejo stari ljudje v stiku z mlajšimi ljudmi in dogajanja v svetu. Tako lahko v veliki meri preprečimo zagrenjenost, osamljenost ter socialno izključenost. Pomemben cilj programa je tudi priprava srednje generacije na lastno starost, ki si z aktivnim sodelovanjem v skupini kot voditeljica ali voditelj ustvarja pogoje za smiselno starost, omogočeno je tudi hitrejše

razreševanje morebitnih osebnih stisk ob (in po) upokojitvi ter podpora pri vključitvi v novo socialno mrežo.

Enkrat letno izvedemo tudi 5-dnevni medgeneracijski tabor v Radencih, kjer se povezujemo s sorodnim društvom Jesenski cvet iz Domžal. Tabora se vsako leto udeleži več kot 70 udeležencev. Poleg medgeneracijskega povezovanja je na taboru tudi velik poudarek na zdravem načinu življenja.

Program **Skupine starih ljudi za samopomoč** izvajajo prostovoljci. Uporabniki programa so stari ljudje nad 65 let občani MOK v okviru zunanjih skupin ter domskih skupin. Posredno tudi prostovoljci, voditelji skupin, ki se v vsakotredenskem druženju s starimi ljudmi pripravljajo na lastno starost. Večina prostovoljcev je mlajših upokojencev.

Osnovna vsebina in cilj programa **Skupine starih ljudi za samopomoč** je ustanavljanje in delovanje skupin. Skupino sestavlja praviloma do deset članov, ki se vsakotredensko srečujejo. Namen vsake skupine, ki nastane v domu za stare ali domačem okolju je, da se skupina do deset naključno zbranih posameznikov poveže v prijateljsko skupino. To je proces, ki od skupine do skupine poteka različno, v prav vsaki pa se med člani iz srečanja v srečanje ustvarjajo topli medčloveški odnosi, prijateljstvo ter vzporedno tudi možnosti za kakovostno življenje in smiselno preživljanje starosti. Program omogoča socialno vključenost starih ljudi.

Širše program omogoča organiziran razvoj lokalne mreže v povezavi z različnimi nosilci organizirane pomoči starim ljudem, pomaga pri širitvi in vzpodbujanju prostovoljstva, pri večanju vpliva civilne družbe in pomena samopomoči ter odpravljanju predsodkov o starosti.

Izobraževanje voditeljev/prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč, je namenjen osebam (praviloma so to pripadniki srednje generacije), ki se želijo usposobiti za vodenje skupin ob upoštevanju principov samopomoči. Izobraževanje zajema 60 ur (30 ur teoretični in 30 ur praktični del) v obdobju do 12 mesecev. V drugi polovici, oz. najkasneje po zaključku usposabljanja prostovoljci v svojem okolju ustanovijo skupino starih ljudi za samopomoč, ki postane del lokalne in nacionalne mreže skupin starih ljudi za samopomoč.

Individualno družabništvo:

Program osebnega družabništva s starejšim človekom temelji na sodobnem prostovoljskem medgeneracijskem povezovanju.

Družabništvo predstavlja en izmed nadomestil za sosedsko sodelovanje in pomeni prijateljevanje z eno starejšo osebo oz. vzpostavitev temeljnega človeškega odnosa, kakršen je v družinskih skupinah. V družabništvu si oba udeleženca izmenjujeta znanja, občutek, izkušnje, misli in bogatita drug drugega. Srečevanje s starejšim človekom omogoča prostovoljki ali prostovoljcu, dobro pripravo na lastno kakovostno starost

Namen družabništva je, da ostanejo stari ljudje v stiku z mlajšimi ljudmi in dogajanja v svetu. Tako lahko v veliki meri preprečimo zagrenjenost, osamljenost ter socialno izključenost. Pogosto se zgodi, da star človek nima sorodnika ali znanca, ki bi ga imel za »svojega« in mu tako krajša čas prostovoljec, prostovoljka. Prostovoljec je lahko le človek, ki starostnika ceni in spoštuje. Na tak način se lahko doseže ravno tako visoka raven odnosa, kot bi ga sicer z družinskim članom.

Vsak človek mora biti osebno povezan z ljudmi vseh treh generacij – mladimi, ljudmi srednjih let ter s starejšimi. V društvu se zavedamo naraščajočih potreb starega prebivalstva, zato se zavzemamo za dvig kvalitete življenja v starosti in za lepše medčloveške odnose med generacijami.

Osebni odnos, ki se tu vzpostavlja ob vsakem srečanju, je doživljanje čustev, osebne izkušnje, želje in misli, in vse, kar lahko drug drugemu podarimo. Značilnosti intenzivnega osebnega odnosa so redna srečevanja. Dve šolski uri tedensko ob vnaprej dogovorjenih urah. Srečanje je namenske narave, saj se z njim dviga kakovostna starost ljudi v kraju, kjer poteka družabništvo.

Družabništvo je oblika druženja prostovoljke ali prostovoljca s starimi ljudmi, ki se vse prevečkrat srečajo z osamljenostjo. Usposobljeni prostovoljci izvajajo družabništvo z osamljenim starim človekom z rednim tedenskim srečevanjem in spremljajočimi dejavnostmi po njunem dogovoru (sprehod, ogled predstave, prevoz...).

Prostovoljka, prostovoljec vnaša v življenjski prostor posameznega človeka, skupine, skupnosti in družbe svoj polet, energijo, željo po spreminjanju okoliščin življenja v pozitivno smer. Značilnosti delovanja prostovoljcev so človečnost, ustvarjalnost, in pripravljenost dajanja v dobrobit sočloveku in skupnosti. Pri tem prostovoljec tudi veliko prejme zase: zavest koristnega delovanja, osebnostno rast, vpetost v socialno mrežo, možnost sovplivanja na dogajanje v svojem okolju.

Smiselno prostovoljsko druženje z nekim človekom za uro ali dve tedensko si izbere človek sam in tu se medčloveški odnos začne odvijati na novo; prostovoljec se lahko pri tem uči novih boljših vzorcev pogovora in vedenja. Zato je sodobno prostovoljstvo najkrajša in najlažja učna pot do dragocene veščine lepega osebnega pogovora, če se seveda za prostovoljsko druženje in komuniciranje prostovoljec primerno usposablja. Najboljše usposabljanje prostovoljk in prostovoljcev je metoda »socialnega učenja«, ki zajema celotnega človeka z vsemi njegovimi razumskimi, doživljajskimi, praktičnimi in drugimi sposobnostmi, medtem ko intelektualno učenje zajema predvsem razum, vajeniško učenje pa predvsem praktično vedenje. Pri socialnem učenju so enakovredno vdelana čustva vseh sodelujočih, njihova življenjska izkušnja, doživljanje in vedenje s praktičnimi dejanji vred.

Društvo vodi predsednik društva, pri čemer celotne aktivnosti programa telesnih dejavnosti koordinira zaposlena javna delavka. Glede na to, da so to le dopolnilne dejavnosti glavnemu programu društva in da je zaposlena javna delavka že dovolj obremenjena s koordinacijo glavnega programa društva čutimo močno potrebo po **dodatni zaposlitvi koordinatorke za širjenje mreže programov društva**.

Zaključek

Namen programa je ustvarjanje pogojev in možnosti za kakovostno življenje starih ljudi na področju medčloveških odnosov, medgeneracijske povezanosti in priprave na lastno starost, nadalje oblikovati in vpeljati nove modele medgeneracijskega sožitja, obveščanje javnosti o pomenu vrednot, ki temeljijo na solidarnosti, dobroti, preprečevanju starostne diskriminacije, zmanjševanju neenakosti in sožitju z drugimi. S programom skušamo razviti proces integracije socialno ogroženih starih ljudi v širšo lokalno skupnost, razširiti mrežo pomoči starejšim osebam, dvigniti kvaliteto življenja starih ljudi, zmanjšati in preprečiti socialno izključenost starih, povečati prepoznavnost dejavnosti programa v okolju ter sočasno reševati problematiko brezposelnih oseb vključenih v javna dela.