

Povezanost in odvisnost v medgeneracijskem sodelovanju

Interdependence in intergenerational cooperation

Avtor:

Darja Vučina

Visoka zdravstvena šola v Celju, študijski program Zdravstvena nega 1. st.

Mariborska cesta 7, 3000 Celje

darja.vucina@gmail.com

Mentor:

pred. Duška Drev

Visoka zdravstvena šola v Celju

Mariborska cesta 7, 3000 Celje

duska.drev@gmail.com

Povzetek

Izhodišča

Staranje prebivalstva je pomembna zmaga sodobne družbe, saj je odraz boljšega zdravja ljudi na globalni ravni. Sodobna družba pomaga starostniku živeti čim bolj polno, zdravo in aktivno življenje.

Metode

Članek je pripravljen na podlagi pregleda literature in intervjujev.

Rezultati

Po pregledu literature in intervjujev je prikazano, kako poteka aktivno staranje in medgeneracijsko sodelovanje v njihovem okolju.

Razprava in zaključki

Vse generacije morajo dati svoj prispevek za učinkovito družbo. V sožitju generacij se skrivajo neizkoriščeni viri ustvarjalnega skupnega učenja, novih spoznanj, znanj, spretnosti in pa razumevanj.

Kakovost staranja je odvisna od kakovosti sožitja med mlado, srednjo in tretjo generacijo. Za sodelovanje v medgeneracijskih programih niso pomembni poklic, izobrazba, predhodne izkušnje in starost, pač pa veselje in volja nekaj narediti zase in za druge.

Pomembno je, da se vključi celotna družba, saj če si starejši in mlajši med seboj pomagajo, zmorejo več.

Ključne besede: starost, aktivno staranje, medgeneracijska solidarnost, programi za starostnike

Abstract

Baselines

Aging of population is a major victory of a modern society since it represents a reflection of better human health on a global scale. A modern society helps the elderly to live the life as fully as possible. It provides them a healthy and active life style.

Methods

Review over literature, interview

Results

After reviewing available literature and conducting interviews we wanted to show how active aging and intergenerational cooperation take place in our local surroundings.

Discussions and conclusions

All generations must contribute something to making an efficient society. The coexistence of generations hides in itself unused and unrevealed sources of creative common learning, new experiences, knowledge, skills and understanding.

Quality aging depends on quality coexistence among the youth, the middle age and the third generations. No matter the type of profession, the level of education, experience or age, everyone can contribute to and cooperate in intergenerational programmes if one is willing to do it for themselves and for the others.

It is important that the whole society joins in. If you are older or younger, we all can help each other and by doing so we can achieve more.

Key words: age, active aging, intergenerational solidarity, elderly programmes

Uvod

Živimo v obdobju, ko je tempo življenja izredno hiter. Dnevi minevajo, bežijo in mi se staramo.

Prišel bo čas, ko bo naše življenje minilo. Tako, kot so prelomnice v zgodovini človeštva, ki zaključujejo eno obdobje in opredeljujejo novo.

Vsak od nas ima svoje prelomnice in svoja obdobja, kot so otroštvo, mladost, srednja doba in starost. Na vsako življenjsko obdobje se pripravljamo, zbiramo informacije, izmenjujemo izkušnje, enako pozornost je treba posvetiti tudi staranju.

Znanje je vedno krožilo med generacijami, večinoma od starejših k mlajšim. Ta pot prenosa znanja je bila toliko bolj izrazita, dokler je bila družba zaradi počasnejših sprememb stabilnejša in starost pojmovana kot obdobje, v katerem se ljudje ne učijo, lahko pa svoje znanje in izkušnje predajajo mlajšim. Medgeneracijski prenos je potekal priložnostno in naključno kot del skupnega življenja. Starejši so svojo modrost prenašali na mlajše.

Medgeneracijsko učenje, kot ga v sodobnosti razvijajo različne skupine, se ne dogaja le v družini, temveč postajajo zanimiva vsa okolja: delovna mesta in lokalno okolje. Z novimi projekti uvajamo medgeneracijsko učenje tudi v izobraževalne institucije, ki izobražujejo starostno homogene skupine – npr. v osnovno šolo ali na univerzo. Sedaj nastajajo starostno mešane skupine. Poleg tega je tudi prenos znanja različen: včasih od starejših na mlajše, včasih obratno – od mlajših na starejše. Za tako nastajajoče skupine je značilno, da se pozornost preusmeri od prejetih programov in uporabe že oblikovanih programov k ustvarjalnosti pri učenju, k ustvarjanju lastnega skupnega programa (Ličen, Bolčina, 2010).

Starost

Vsako obdobje ima svoje lepe plati in tudi težave, s katerimi se je treba spoprijeti.

Ena od prednosti, ki jih prinaša upokojitev, je manj obveznosti. S tem je dana možnost svobodnejšemu življenjskemu ritmu, imamo več prostega časa, ki ga lahko namenimo družini, otrokom. Mnogi starostniki z upokojitvijo ne izkoristijo teh prednosti. Postanejo nesrečni, ne počutijo se več potrebni in koristni. Prevzamejo vlogo nezmožnosti, mislijo, da so manj ustvarjalni, postanejo nesamozavestni, omejijo stike in družabna srečanja (Skupščina gerontološkega društva, 1993).

Starost je obdobje, ki nam nudi drugačne možnosti, če jih znamo izkoristiti. Staranje vključuje vseživljenjsko učenje, daljšo delovno dobo, kasnejše in bolj postopno upokojevanje, dejavnost po upokojitvi in sodelovanje pri aktivnostih za krepitev sposobnosti in ohranjanje zdravja (zlata jesen.si).

Današnjih starostnikov ne moremo dosti spremeniti, lahko jih opazujemo, jim prisluhnemo in pomagamo uresničiti potrebe, ki jih izražajo.

Vsi mi bi starost radi pričakali pripravljeni in želimo si, da bi nas okolica sprejemala in nudila primerne okoliščine za prijetno in kakovostno bivanje.

Aktivno staranje

V Sloveniji število starejših ljudi narašča, zato ima poleg primarnega dostojanstvenega človekovega življenja v starosti pomembno vlogo tudi aktivno staranje, ki prepreči marsikatero težavo starostniku, kot tudi njegovi okolici in družbi.

Aktivno staranje je neprekinjeno udejstvovanje na socialnem, ekonomskem, kulturnem in družbenem področju.

Aktivno staranje pomeni z različnimi aktivnostmi v starosti vzdrževati dobro življenjsko kondicijo, da bo čas, ko starejši potrebuje pomoč okolja, čim krajši in čim manj boleč zanj in njegovo okolje (zlata jesen.si).

Aktivno prebivalstvo lahko kakovostno živi in se sociološko primerno vključuje v tokove sodobne družbe in življenja. Motivacija in interes po nenehnem izobraževanju sta ključna dejavnika, da ljudje čutijo potrebo po absorpciji novih znanj (Strategija varstva starejših do leta 2010).

Aktivno staranje naj bo proces, ki ves čas spodbuja in krepi možnost za zdravje s ciljem, da izboljša kakovost življenja. Da bi se starejši lahko aktivno starali, potrebujejo:

- dovolj velike pokojnine, da ne bodo s svojimi potrebami zniževali kakovosti življenja svojih otrok in vnukov;
- razvoj vzpodbudnih mehanizmov na državni ravni, da bi želeli starejši ostajati čim dlje med delovno silo, da bi lahko družbi prispevali vse svoje znanje, življenjske izkušnje in modrost;
- podporo lokalne in državne skupnosti skrbi starejših za ohranjanje psihične in fizične kondicije posameznika v rekreacijskih, kulturnih, izobraževalnih in umetniških programih;
- vzpodbujanje aktivnosti organizacij samopomoči starejših na lokalni in državni ravni in aktivno, načrtno vključevanje starejših v aktivnosti razvoja lokalne skupnosti in države (zlata jesen.si).

Neomajno dejstvo je, da starost ne pride sama od sebe, zato se je treba nanjo zavestno pripraviti v srednjih letih, saj je to pogoj za sprotno učenje v tretjem obdobju življenja (Ramovš, 2003).

Aktivno staranje lahko posamezniku predstavlja vključitev v različne organizacije in programe, tako vladne kot nevladne, ki jih je v Sloveniji veliko. Med seboj se razlikujejo po vsebini in namenu. Raznolikost omogoča, da vsak starostnik lahko izbere sebi in svojim potrebam ter željam primerno aktivnost. Večjo izbiro imajo med nevladnimi programi in organizacijami (Kožuh Novak, 2006).

Medgeneracijska solidarnost

Medgeneracijski odnosi temeljijo na vzajemni pomoči in povezovanju mladih in starejših v skupne aktivnosti. Takšno povezovanje spodbuja večje razumevanje in spoštovanje med generacijami ter krepi samopodobo.

Medgeneracijska socialna mreža programov za kakovostno starost in solidarno sožitje med generacijami je sistem programov, ki pomagajo prebivalstvu doseči osnovne cilje kakovostnega staranja in sožitja med generacijami v današnjih življenjskih razmerah.

Starejši ljudje so pomemben vir izkušenj in znanja, ki ga prenašajo na mlade, ti pa starejšim mladostno energijo in utrip sodobne družbe.

Prostovoljsko delo je odločilnega pomena za razvoj vseh nas kot posameznikov, kot tudi za razvoj naše družbe v socialno in duhovno bogato družbo. Ni plačano z denarjem, temveč z občutkom koristnosti, in da si nekemu pripomogel k večji kakovosti življenja. Daruješ svoj čas, energijo, dobro voljo, ideje drugim. Uporabnik bo pridobil novega prijatelja, nekoga, ki mu bo prinesel nove izkušnje, ideje, poglede, in ki bo podaril nekaj svojega časa le njemu. S tem se bo pestrost in kakovost uporabnikovega življenja povečala (center zarja.si).

Prostovoljci dajejo svoj čas, sposobnosti in znanje, predvsem pa izkušnje, brez pričakovane materialne koristi, prav zato da bi tudi drugi imeli več možnosti, da v življenju uspejo. Prostovoljci spoznavajo potrebe drugih, ščitijo njihove pravice in nas spomnijo, da je dajanje izredno pomembno, saj je tesno povezano s sprejemanjem, ki daje prostovoljcem novo energijo in mnogim smisel svojega življenja (csd-ptuj.si).

Uspešno usposabljanje prostovoljcev temelji na dobrem poznavanju pristnih potreb ljudi v skupnosti.

Za sodelovanje v medgeneracijskih programih ni pomembno, kakšen je poklic, izobrazba ali predhodne izkušnje, pač pa veselje in volja nekaj narediti zase ter za kakovostno starost danes in jutri (inst-antontrstenjaka.si).

S podpiranjem medgeneracijskega sodelovanja in izmenjavo znanj med mlajšo in starejšo generacijo presegamo predsodke med njimi in dosegamo večjo povezanost in odvisnost v medgeneracijskem sodelovanju.

Primeri dobre prakse

Univerza za tretje življenjsko obdobje

Slušaatelji Univerze za tretje življenjsko obdobje se lahko vključujejo v različne programe prostovoljnega dela, ki jih Univerza organizira sama ali v sodelovanju s kulturnimi, vzgojno-izobraževalnimi, zdravstvenimi in humanitarnimi ustanovami, kot so muzeji, knjižnice, šole, vrtci, dobrodelna društva, domovi starejših občanov in bolnišnice.

Godba na pihala

Na podlagi intervjuja z gospodom Aljošem Pavlincem bomo predstavili primer Godbe na pihala Univerze za tretje življenjsko obdobje Velenje. Godba je pričela delovati leta 2007. Sestavljajo jo starejši glasbeniki, ki so vse življenje igrali pri godbah in po upokojitvi izredno pogrešali muziciranje in druženje v orkestrih. Povprečna starost je 66 let. Prepričani so, da jih glasba ohranja mladostne in pri zdravju. Njihov vodja je najprej prepričal mladega profesorja glasbe, gospoda Roka Šinceka, da je prevzel v svoje roke dirigentsko palico in s tem tudi vodenje.

Kot sam pravi, so bili zanj začetki težavni, saj je bil prvič v taki vlogi. Bilo je veliko glasnega igranja, kar je bilo razumljivo, saj veliko godbenikov ni igralo že dlje časa, ali pa že prej niso igrali v godbi. Iz leta v leto so napredovali in njihov program je izredno pester. Vsebuje koračnice, zabavni, koncertni in otroški program. Dirigentsko vodenje in delo s starejšimi je gospoda Šinceka tako navdušilo, da je zaključil šolo za dirigiranje. Pravi, da z napredovanjem godbe napreduje tudi sam. Pri godbenikih občuduje njihovo vztrajnost pri obisku vaj in igranju. Imajo velike želje po lepem igranju in predvsem po druženju. Na vajah in po vajah jim ni nikoli dolgčas. Zrasli so v dobro godbo, ki igra pomembno kulturno vlogo v savinjsko-šaleškem prostoru (zloženska, 2011).

Njihovi nastopi popestrijo kulturne prireditve, obiske v vrtcih, šolah in domih za starejše občane.

Letos je vodenje prevzel študent Akademije za glasbo Ljubljana, smer klarinet, gospod Aljoša Pavlinc.

Sam je povedal, da misli, da bo ne glede na razliko v letih z godbeniki dobro sodeloval, in da je njegova mladost prednost, saj ima veliko energije in novih idej. Ve pa, da s starejšimi kolegi ne bo težko delati, saj radi hodijo na vaje in se družijo. Njemu pa to delo prinaša dobre izkušnje za prihodnost.

Dom starejših občanov Hrastnik in medgeneracijsko sodelovanje

Tudi v Domu starejših občanov Hrastnik poteka medgeneracijsko sodelovanje. Posebno pozornost osveščanju učencev osnovne šole v Hrastniku posvečajo v okviru programa krožka Rdečega križa. Skozi celotno šolsko leto se izvaja projekt medgeneracijskega povezovanja »Sadeži družbe«, ki poteka pod okriljem Slovenske filantropije. Učenci – prostovoljci prihajajo na razne proslave, nastope ter redna druženja, ki potekajo enkrat do dvakrat tedensko. Družijo se s stanovalci in imajo različne delavnice.

Otroci iz vrtca prihajajo na nastope. Stanovalci oz. varovanci so navdušeni ob vsakem obisku. Občasno tudi stanovalci obišejo vrtec.

V okviru interesnih dejavnosti prihajajo enkrat tedensko dijaki srednjih šol. Predvsem prisluhnejo starejšim in jim krajšajo čas s klepetom in družabnimi igrami.

Člani ŠOHT-a (Študentska organizacija Hrastnik) izdelujejo čestitke za stanovalce.

Upokojenci Zavodnj

Vas Zavodnje je naselje v severozahodnem delu Šaleške doline, s samotnimi kmetijami in z zgostitvenim jedrom okoli cerkve sv. Petra in kulturnega doma.

Veliko starejših ljudi, predvsem žensk, je vezano na prevoz v dolino. Tu se takoj pokažejo težave, saj se težko vključijo v razne krožke in aktivnosti, ki se dogajajo v mestih na Univerzi za tretje življenjsko obdobje. Da ne bi njihovo druženje potekalo samo ob nedeljah po sveti maši, so v Športnem društvu Zavodnje sklenili, da bodo poskrbeli za njih, in sicer, da jim bodo naredili igrišče za kegljanje na vrvici.

Dobili so načrte in navodila za izdelavo igrišča in igranje. Na sestanku so jim povedali za idejo in jo tudi predstavili. Bili so navdušeni in so sami pri izdelavi igrišča tudi aktivno sodelovali.

Na prvem srečanju se je zbralo okoli trideset upokojencev in vsi člani športnega društva. Prikazali so jim igro, pravila igre in možnosti tekmovanja.

Zdaj se že od leta 2005 zbirajo na igrišču tudi do trikrat na teden, kjer se ob igri zabavajo, družijo in rekreirajo.

V jesenskem, zimskem in pomladanskem času rekreacijo nadaljujejo v domu krajanov, kjer so jim prav tako uredili igrišče.

Velikokrat se jim pridružijo pri igri tudi mlajši in jim pomagajo pri organizaciji tekmovanj ter druženji z ostalimi društvi upokojencev.

Z izgradnjo igrišča so veliko pridobile vse generacije, ki se ob druženju učijo drug od drugega. Predsednik upokojencev večkrat poudari, da sta tu združena mladost in modrost.

Zaključek

»S prostovoljnim delom boš pustil sledi v pesku in ne boš obžaloval. Vsak dan je torej čas za eno dobro delo. Začni danes.« (V. Nussdorfer)

Ko smo bili še otroci, predvsem v času pubertete, so nam naši stari starši včasih rekli: »Veš, ko smo bili pa mi mladi, je bilo pa čisto drugače«. Takrat noben od nas ni znal ceniti pripovedi naših starih staršev. Danes pa lahko vsi z gotovostjo trdimo, da so izkušnje, pripovedi, nasveti starejših ljudi neprecenljivi. Zato so druženje, sodelovanje in medsebojna pomoč med vsemi generacijami zelo pomembni.

Literatura

1. Kožuh Novak M. Starejši za starejše - za boljše zdravje in višjo kakovost življenja doma. In: Ostrman A, Pavliha M, Žiberna A. Ljubljana 2006: 11-16.
2. Ličen N, Bolčina B. Priročnik za medgeneracijsko učenje, Ljudska univerza Ajdovščina, Programi za medgeneracijsko učenje, 2010.
3. Ramovš J, Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka; 2003
4. Urnik Univerze za tretje življenjsko obdobje Velenje. Zloženja; Gorenje I.P.C., d.o.o., Velenje, september 2011.
5. Staranje in zdravje. Dostopno na: http://www.zlatajesen.si/index.asp?tn=article_view&cid=178728&c=16033
6. <http://zlataleta.com/aktivno-staranje-kaj-je-to/> (20.04.2012)
7. Prostovoljstvo. Dostopno na: http://www.center-zarja.si/index.php?option=com_content&view=article&id=128&Itemid=135 (20.04.2012)
8. <http://csd-ptuj.si/ng/sl/Prostovoljstvo>

9. <http://www.inst-antontrstenjaka.si/old/prostovoljci.html> (20. 04.2011)
10. Staranje in starostno varstvo v Sloveniji. Skupščina gerontološkega društva, Ljubljana, 1993.
11. Strategija varstva starejših do leta 2010. Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, 2010, str. 32. Dostopno na:
http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti__pdf/strategija_varstva_starejsih_splet_041006.pdf (14. 2. 2012)