

## Vesna Šiplič, Darja Kadiš

# PSIHOSOCIALNI VIDIK STARANJA

*Čar in bogastvo starega človeka ni to, kar dela,  
temveč to, kar je in kakršen je.*

Jože Ramovš

### STAROST IN STARANJE

Starost je stanje posameznika ali naroda, staranje pa proces, ki traja od rojstva do smrti. Vid Pečjak razmišlja o mejah starosti: »Če traja tretje življenjsko obdobje zadnje tretjino življenja (ali četrtno ali petino, kjer pač postavimo mejo), potem naj bi v 18. stoletju nastopila že s 23. letom, ker je bila povprečna starost, ki so jo dočakali ljudje, samo kakih 35 let, to pa je seveda nesmisel. V 19. stoletju je znašala v večjem delu razvitega sveta 40 let, na začetku tega stoletja pa 50 let. Nedavno se je povzpela na 75 let. Pomemben odstotek prebivalstva živi več kot 100 let. Visok dvig povprečnih in skrajnih starostnih meja je posledica boljšega zdravja, zdravstva, bivališč, higiene, prehrane in drugih življenjskih pogojev.«

Življenjska doba starejših ljudi se hitro podaljšuje tako v svetu kot tudi pri nas. Naraščanje pričakovane življenjske dobe ob istočasnem upadanju števila rojstev ima za posledico staranje družbe.

Slovenija se stara, delež prebivalstva, starejšega od 65 let, nezadržno raste in je leta 1997 znašal 13,2%, kar pomeni, da je bil vsak šesti prebivalec Slovenije že star 65 let, vsak dvainštrideseti pa je najmanj osemdesetletnik. Slika prebivalstvene piramide tako nezadržno spreminja svojo obliko. Visoka starost prebivalcev je lahko velik dosežek, obenem pa tudi izziv za našo družbo, ki terja spremembo miselnosti in ravnanja. Vse skupine prebivalstva se morajo pravočasno naravnati na nastale družbene spremembe tako,

da jim bo omogočeno uresničevati svoje pravice človeka in državljana.

Pri nas je zadnja leta, zlasti v zvezi s spremembami invalidskega in pokojninskega sistema zavarovanja, starost in problematika staranja vse bolj tematizirana. Družbene spremembe na ekonomskem področju prav tako vplivajo na položaj starejših generacij, kar zahteva tudi spremenjen odnos držav do demografske strukture, do programskih sprememb na socialnem, zdravstvenem, stanovanjskem, kulturnem in izobraževalnem področju.

O staranju je veliko različnih teorij; znane so zlasti biološke, psihološke in socialne. Biološke teorije povezujejo proces staranja s pešanjem življenjskih funkcij organizma. Psihološke teorije staranja izhajajo iz razvojnih teorij in teorij osebnosti. Med socialnimi teorijami pa gre za teorijo zmanjšane aktivnosti (nekateri avtorji trdijo, da staranje spremlja proces zmanjšane aktivnosti ter da med starimi in družbo nujno prihaja do zavračanja) in teorijo aktivnosti (večina normalnih starih ljudi ostane aktivna tudi v starosti).

Ko govorimo o starosti posameznika, imamo v mislih njegovo kronološko starost. Ljudje pa se pogosto ne čutimo tako stari, kot štejemo let. Funkcionalna starost zajema biološko, psihološko in socialno starost - »Stari smo toliko, kot se počutimo.«

Za človeka je pomembna tudi doživljajska starost. Če je odštevanje let in funkcionalna starost objektivno stanje človeka pri kronološki starosti, pa je doživljajska starost osebno doživljanje stanja starosti. »Deset let starejši ne pomeni deset let slabši ali manj vreden.«

## SOCIALNI POLOŽAJ STARIH

Odnos do starosti in razdvojenost generacij v današnjih življenjskih razmerah stare ljudi medčloveško, kulturno in bivanjsko potiskajo tako na rob, v osamo in nekoristnost, da je ta stran njihovega socialnega položaja verjetno med najslabšimi v zgodovini.

Visok odstotek starih ljudi je za vsako družbo velika obremenitev, saj ob denarju za pokojnine zahteva tudi dobro mrežo socialnih, zdravstvenih in drugih ustanov (Ramovš, Kladnik, Knific 2000).

Za današnjo srednjo generacijo je zdaj pravi čas, da začne pripravljati sebe in družbene razmere na svojo starost. Stari ljudje imajo še veliko življenjske energije, ki jo mora vsaka družba vgraditi v svoje delovanje. Zlasti pa imajo stari veliko življenjskih izkušenj, ki so kot zgodovinski spomin nujne za normalen družbeni razvoj. Če hoče družba napredovati, mora imeti sistemske modele za sožitje starih in mladih in srednjim rodovom, da prek njih stari spontano vnašajo zgodovinsko izkušnjo in zgodovinski spomin v življenje sodobnosti. (*Ibid.*)

Danes imajo starejši ljudje družbeno moč tudi zaradi svoje številčnosti. Upoštevati jih morajo politiki, stranke, trgovci, turistični uradi, celo nekatere šole. Njihovi glasovi lahko odločajo na volitvah. (Pečjak 1998.)

Psiholog in gerontolog Pitskhelauri (1982) je proučeval dolgoživost ljudi in priporoča zmerno prehrano in delo vse življenje. Tog sistem upokojevanja skrajšuje življenje, če starejša oseba ne zna ali ne more kompenzirati primanjkljaja s »konjički« in drugimi dejavnostmi. Pomembni so družina in bližnje osebe. Osamljenost skrajšuje življenje starejših ljudi. Osamljenim starejšim celo hišni ljubljenci, na katere se navežejo, podaljšujejo življenje. Vaje za sprostitve so dnevne dejavnosti (zjutraj in zvečer sprehod, planinarjenje po nižjih hribih, potovanja). Nadvse pomembno je prevladujoče duševno stanje starejše osebe. Sovraštvo, strah, potrtost in podobna negativna stanja znižujejo telesno odpornost in vplivajo celo na imunski sistem. Dobra volja, optimizem in smeh pa krepi njegovo odpornost in imunski sistem.

Ob dodelitvi naučene in vnaprej določene vloge starega človeka se samopodoba starih tako vse bolj približa diskriminajoči podobi v družbi in v skladu s tem se pričnejo obnašati tudi sami: poču-

tijo se prazne, nekoristne, zbolijo.

Družba je prisiljena poskrbeti za odvisne stare ljudi, ki jih je najprej za take naredila in proizvedla. V prepričanju, da opravlja pomembno in humano nalogo, prične družba ustanavljati zanje domove. Ob tem pa pozablja, da popravlja le lastne napake, ki jih je povzročila, ko je naredila obdobje starosti za odvečno. S tem je začaran krog diskriminiranosti in samodiskriminiranosti starih ljudi sklenjen.

Ta začarani krog se ne samo nadaljuje, ampak tudi nadgrajuje. Domovi za stare so namreč prostor nove diskriminacije, saj kot svojevrstna geta pomenijo nenaraven način sobivanja večjega števila starih ljudi na podlagi prevladujočih družbenih stereotipov o starosti. Zaradi tega se družba čuti dolžna poskrbeti zanje. Toda z izločanjem iz družbe jih dela še bolj neaktivne in odvisne.

## PSIHOLOŠKA PRIPRAVA NA KAKOVOSTNO STAROST

Kakovostno starost lahko opredelimo kot obdobje po 60. ali 65. letu (odvisno od kriterija), ki ga označujejo dobro fizično stanje (zdravje), prijetno počutje in topli socialni odnosi. Mnogi avtorji dodajajo še zadovoljstvo s seboj, pozitivno oceno svojega življenja, ugodno mnenje (podobo) o sebi in druge kriterije. Vsekakor veliko starostnikov ne doživlja kakovostne starosti, kar pa je odvisno od kriterijev, socialnega stanja in tudi pričakovanj. Prav tako je med kakovostno in nekakovostno starostjo polno vmesnih stopenj, ki zajamejo največ starejših prebivalcev.

Kakovostno starost omogočajo mnogi zdravstveni, socialni, vedenjski in psihološki dejavniki. Primarni so vsekakor zdravstveni, kajti za človeka, ki ga tarejo starostne in druge bolezni, nikakor ne moremo reči, da doživlja kakovostno starost, četudi je lahko njegovo življenje bolj ali manj kakovostno. Velja pa tudi narobe. Dobro zdravje samo po sebi še ne zagotavlja kakovostnega življenja, če ga ne spremljajo dobro počutje, zadovoljstvo s seboj in topli socialni odnosi. Sicer pa se dejavniki prepletajo in tudi vplivajo drug na drugega. Prehrana je npr. povezana z zdravjem, počutjem, človekovo samopodobo in socialnimi odnosi.

## POZITIVNI SOCIALNI ODNOSI

Starejši ljudje so dostikrat osamljeni, bodisi zato, ker njihovih vrstnikov ni več ali so se umaknili v svoje domove, bodisi zato, ker se v tem spremenjenem svetu ne znajdejo več in rajši ostajajo doma. A tudi mlajši ljudje se jih izogibajo zaradi drugačnega pogleda na svet, interesov in celo izražanja. Zapiranje vase pa pelje v še hujšo osamljenost.

Tople medsebojne odnose je najlažje vzpostaviti v svoji družini, čeprav se otroci pogosto pritožujejo, da so starši sitni in trmasti in da se vtikajo v njihove zadeve. Vendar radi sprejemajo njihovo pomoč pri varstvu otrok. Za brezposelne otroke pa so starševske pokojnine edini vir preživetja.

Pomembno vlogo imajo razna društva, klubi, skupine za samopomoč in izobraževalne ustanove, kot je univerza za tretje življenjsko obdobje. Za mnoge starejše ljudi so edina pot do medsebojnih odnosov, lajšajo jim duševne bolečine, omogočajo reševanje raznih življenjskih problemov, potovanja in skupno praznovanje praznikov.

## POTREBE STAREJŠIH LJUDI

Države danes iščejo nove načine zadovoljevanja potreb starejših ljudi, proučujejo socialne in ekonomske programe. Veliko razmišljajo o tem, kako vključiti starejše ljudi in njihove potencialne kot dragocen in pomemben del človeških virov znanja, možnosti aktivnega sodelovanja v razvojne sfere družbenega razvoja.

Evropska skupnost za starejše EUREG v programskih smernicah poudarja, naj države ustvarjajo pogoje za dostojno življenje starejših ljudi, zagotovijo naj socialno, zdravstveno in bivalno varnost, omogočijo naj aktivno življenje starejših, da bi ohranjali vitalnost in neodvisnost, več je treba storiti za kvaliteto in sožitje medgeneracijskih vezi, treba je tudi omogočiti in izkoristiti participacijo starejših v družbenem razvoju.

In kako se v Sloveniji lotevamo skrbi za starejše?

V preteklih letih je bilo veliko storjenega. Zgrajenih je bilo 54 domov za starejše, še kar zadovoljivo je urejena socialna in zdravstvena zakonodaja, težave so le v izvajanju, kar se pozna zlasti v današnjem času.

Razumljivo je, da imajo na področju zdravstvenega varstva starejši ljudje večje potrebe zaradi bolezenskih stanj, ki se najbolj odražajo v tem

obdobju. V Sloveniji je kakšnih 44% starejših oseb, ki jih obremenjujeta dve kronični bolezni ali več, zato potrebujejo več zdravil, specialističnih pregledov, terapevtskih storitev, ortopedskih pripomočkov, zdravstvene nege ipd. Cene storitev pa vse bolj naraščajo in mnogi starejši ljudje tega ne zmorejo plačevati.

Poseben problem je bolnišnično zdravljenje. Ležalna doba se zmanjšuje, pozneje pa za bolnike ni poskrbljeno. Domovi za stare sprejmejo največ oseb direktno iz bolnišnic, čeprav niso bili grajeni za to. Tako je v domovih kakšnih 80% bolnikov. Že več let terjamo ustanavljanje več negovalnih oddelkov, kjer bi bolniki po bolnišničnem zdravljenju preživeli določen čas.

Potreba se kaže tudi po večji preventivi. Obstaja zakonska opredelitev, da bi bili starejši ljudje sistematsko pregledani v 60. letu starosti. Sedaj lahko ugotavljamo, da se je to določilo počasi le začelo izvajati.

Prav tako nastaja vse več problemov po 60. letu oz. po upokojitvi, ko človek postane invalid po prebolelih bolezni (srčni infarkti, možganske kapi, sladkorne bolezni ...), toda starejši bolniki ne pridobijo statusa invalida, ne obravnavajo jih invalidske komisije in so prikrajšani za veliko pravic, ki jih invalidi imajo. Po nepopolnih podatkih je v Sloveniji nad 250.000 takih bolnikov.

V splošnem interesu je, da starejši človek čim dalj časa ostane v naravnem družinskem okolju. Da bi lahko bival v družinskem okolju, je treba ponuditi nekatere oblike pomoči, med drugim pomoč družini, ki bolnega, onemolega človeka neguje. Če je družina socialno ogrožena, je treba zagotoviti socialno pomoč za nego, davčno olajšavo – podobno, kot je urejeno z zakonom za družine, ki negujejo razvojno prizadeto osebo. Svojem bi bilo treba ob težjih boleznih omogočiti bolniški dopust.

Pomoč na domu postaja vsakodnevna nuja. Po okvirnih podatkih je 26% starejših oseb, ki bi potrebovale vsaj eno obliko pomoči: zdravstveno nego, osebno nego, prehrano, gospodinjne usluge, tehnične storitve, družabništvo ipd. Za razširitev teh oblik in doseganje večje kvalitete je treba usposobiti izvajalce, opredeliti normative, kar naj postane »poklicna dejavnost«, določiti kriterije za financiranje te dejavnosti tudi z vidika uporabnikov in zanje določiti cenzus. Žal je le redkokje tako. Pri nas v Pomurju smo veseli, da nam je to uspelo doseči. Tako so že v lanskem letu začeli zaposlovati tako imenovane socialne oskrbovalce

in s tem to dejavnost priznali kot poklicno dejavnost.

Z gradnjo domov je treba hitreje nadaljevati, da bi lahko do leta 2005 pokrili potrebe tako s prostorskega kot s krajevnega vidika, v domovih pa razviti servisno dejavnost in ustanoviti v njih dnevne centre. Danes je teh centrov premalo, morda tudi zato, ker ni urejeno financiranje te dejavnosti.

Stanovanjska problematika upokoјencev narašča, tako pri sedanjih kakor tudi prihodnjih upokoјencih. Vzrok je v denacionalizaciji, lastninjenju stanovanj, prodaji tovarn in z njo tudi prodaji stanovanjskih kapacitet. Mnogi upokoјenci niso zmogli odkupiti stanovanj, v dosti primerih so jih odkupili otroci, starejši pa so se znašli v težki situaciji. Gradnja socialnih stanovanj se je ustavila, manjkajo dogovori med državo in občinami o zagotavljanju sredstev. Pojavljajo se težave tudi s plačevanjem vse dražjih najemnin in vzdrževanjem stanovanj.

Da bi lahko preprečevali socialno revščino, zagotovili dostojnejše življenje starejših ljudi v vseh okoljih, je treba ugotoviti življenjske razmere na nivoju občin in države ter opredeliti prednostne naloge. Dobro je, da smo v Sloveniji dobili Program socialnega varstva starejših, treba pa bi ga bilo dopolniti z vidika zdravstvenega in stanovanjskega področja.

## SMISELNO ŽIVLJENJE V STARIH LETIH

Staremu človeku se vsiljuje vprašanje, kakšno vrednost in kakšen pomen je imelo prizadevanje v njegovem življenju. S tem povezan in zelo pogost je v starosti problem življenjske praznine, ko človek ne doživlja smisla svoje preteklosti, smisla svojega sedanjega, pogosto težavnega in osamljenega trenutka in smisla prihodnosti z bližajočo se smrtjo.

S staranjem slabijo moči za telesno delo in napore, pešajo spomin in druge duševne zmožnosti. Vse pogostejši sopotniki postanejo bolezen, osamljenost, družbena odrinjenost, v globini se oglašča zavest krivde zaradi vsega, kar je človek v življenju opustil, zagrešil ali zakrivil, bliža se smrt. Do vsega tega mora človek zavzeti svoje stališče. Njegova izbira je le, kakšno bo zavzel: ali se bo človeško spoprijel s to zahtevno nalogo in jo smiselno opravil, ali bo ob spopadu s temi danostmi

zapravljal svoje zadnje človeške moči v nesmiselnem zaletavanju, ali pa bo bežal pred njimi.

Stari ljudje so za mlado in srednjo generacijo temeljnega pomena zlasti s tem, da so jim nujno potrebni zgled za preživetje tega obdobja življenja. Smiselni način življenja je osebno odkrivanje smiselne možnosti, ki je objektivno skrita v sleherni konkretni situaciji (Ramovš, Kladnik, Knific 2000).

S staranjem se lahko nekatere strani smiselnega delovanja celo izboljšajo, namesto da bi začele propadati. Človek bo več vedel o nekaterih stvareh in bolj spretno uporabljal sposobnosti, ki jih je razvil z leti, to najbolj jasno kaže inteligenca, ki temelji na znanju, pridobljenem z izkušnjami.

Vsak človek se je zmožen učiti do smrti, ni starosti, pri kateri bi izgubil to zmožnost, čeprav imajo starejši zaradi bolezni in drugih dejavnikov več težav pri učenju kot mladi.

Pri mnogih ljudeh se spremeni oblika spomina. Če se star človek pritožuje nad svojim miselnim delovanjem, gre za pomnjenje novejših dogodkov. Dogodki iz oddaljene preteklosti ostanejo zelo živi, pozabi pa, kaj se je dogajalo prejšnji teden. Spomini iz otroštva so imeli dovolj časa, da so se uredili v banki podatkov. Nekatera izkustva iz zadnjega časa pa se niso uredila - izginila so, preden se je spominska sled vtisnila v skladišče (Kostenbaum 1985).

Razumljivo je, da moramo upoštevati splošno razliko v psihomotorični hitrosti med mladimi in starimi. Ta sprememba ponuja delovanje in uživanje življenja, ki je manj odvisno od hitrosti in bolj od osebnosti in inteligence. Počasnost v poznejših letih je mogoče pot, ki nam omogoča ceniti življenjsko potovanje, namesto da bi ga gnali proti cilju. Antropolog Ronaldo Maduro je odkril presenetljiv primer: najstarejši člani slikarske kolonije v Severni Indiji so bili najbolj ustvarjalni.

Nekateri stari ljudje sami povečujejo svojo osamljenost, ker dolgočasijo ljudi okoli sebe z zgodbami, ki so jih že večkrat povedali. To je ena najpogostejših posebnosti, nad katerimi se pritožujejo ljudje, ki pravijo, da niso radi s starimi.

V ponavljanju je več smisla, kot ga lahko poznajo zdolgočaseni poslušalci, večkrat povedane zgodbe so namreč zelo izbrane. Še več - misli povzamejo spodbudo, ki je v okolju ni. Star človek je stopil iz pravega časovnega okvira - čas zanj ni več pomemben. Ko ponavljanje začenja preplavljati sedanost in prihodnost, lahko to pomeni poskus ubežati pričakovanju smrti (skrbi in

tesnobi, ki sta s tem povezani).

Kadar s starimi skupaj razmišljamo o minulih dneh, nam je lahko zelo prijetno. Zvemo mnoge stvari in poglobljamo svoja življenjska izkustva. Vsak človek, ki nam odkrije svoje misli in občutke, je kot enkratno besedilo o človekovem razvoju in staranju. Napačno je domnevati, da pripada mladim le veselje in starim le žalost. Družbeno in naravno okolju, ki staremu ustreza, pomaga ohranjati njihovo spoštovanje do sebe, pogum in zadovoljstvo (Kostenbaum 1985).

### SKLEP

Izjemno pomembno je ustvarjanje pogojev za vključevanje starejših v skupine vrstnikov. Tam prav kmalu razvijejo občutek pripadnosti, sprejetja, so cenjeni, ohranijo samozavest. Njihovo sodelovanje je odvisno od pozitivnih čustev. Potrebujemo podporo, spodbude interesne skupine in dostopno kakovostno ponudbo za preživljanje prostega časa. Ta ponudba je odvisna od stopnje razvitosti lokalne skupnosti.

Zavedati se moramo, da starostniki so in bodo vse bolj prisotni na vseh ravneh življenja sploh. Treba bo vzpostaviti komunikacijo, osvetliti potrebe in spremeniti odnos do njih. Problemi, s katerimi se srečujemo, nas silijo v razmišljanje in postavljajo nove dimenzije našega delovanja. Komunikacija med ljudmi nasploh, torej tudi med starejšimi, je socialna kategorija, kar je treba pri delu z njimi še posebno upoštevati. Pogosto se umaknejo pred ljudmi zaradi lastnih občutkov, osebnostnih lastnosti, posebnih navad, čustvenih motenj ali kakšnih drugih razlogov. Poznavanje specifičnosti problema komunikacije nam olajša delo in vsakodnevne stike s starostnikom. Za razumevanje njegovega vedenja moramo biti strpni in odprti za drugačnost. Zlasti pozorni moramo biti pri starostnikih z dementnim procesom. Njihove značilnosti so pogosto vzrok konfliktov.

Vedeti moramo, da so stari ljudje del nas samih in naše kulture, zato smo jim dolžni pomagati pri zagotavljanju pogosto skromnih potreb. Dobro počutje je odvisno zlasti od ohranjanja in vzpostavljanja stikov ter komunikacije v njihovem neposrednem okolju. Tako starejšim veliko pomeni stalnost odnosov, ki z leti bogatijo zlasti na čustvenem področju. Omogočimo starejšim, da svoje dneve preživijo kar se da mirno in brez občutkov zavrženosti, brezkoristnosti in izoliranosti.

Osebnostna struktura je ena pomembnih smernic, ki nam je lahko vodilo pri uspešni komunikaciji s starostnikom. Funkcijo jaza je treba stimulirati v tem smislu, da lahko sprejema, selekcioniira, analizira in integrira sporočila iz okolja in se nanje ustrezno odzove in jih prestrukturira oziroma odda naprej.

V zvezi s starejšimi bo nujno treba odstopiti od tradicionalnega pogleda, da gre predvsem za bolne in nege potrebne starejše ljudi in sprejeti dejstvo, da gre za življenje polnovrednih članov družbe, pri čemer je treba bolj upoštevati njihove potrebe, hkrati pa zaznati in spodbuditi potenciala tega življenjskega obdobja - gre za kvaliteto življenja.

Program razvojnega varstva starejših oseb na področju socialnega varstva do leta 2005, ki ga je pripravilo Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve in sprejela Vlada republike Slovenije, kot tudi Nacionalni program socialnega varstva so strokovni in državni odziv socialnovarstvene dejavnosti, ki pa ni edina, ki mora odgovoriti na vprašanja, ki se sprožajo.

Na koncu lahko rečemo, da potrebujemo odговор družbe o skupnem življenju vseh generacij, o tem, kaj je družba pripravljena storiti za starejše ljudi in kaj od njih pričakuje. Življenje starejše populacije je odsev družbenih razmer v državi, poudarja odgovornost pristojnih organov in angažira organizacije civilne družbe. Različne oblike pomoči so v Sloveniji zelo razvite, vendar še ne dovolj, da bi lahko bila družba s tem zadovoljna.

## LITERATURA

- T. Kladnik, B. Knific in sodelavci (1992), *Skupine starih: Metodični priročnik*. Ljubljana.
- A. Kogoj (2000), Staranje. *Vzajemnost*, 2, februar: 12-13.
- R. Kostenbaum (1985), *Staranje*. Ljubljana: Pomurska založba.
- J. Kušar, A. Žiberna (2000), K družbi za vse starosti. *Vzajemnost*, 2 (januar): 12-13.
- V. Pečjak (1998), *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Program razvoja varstva starejših oseb na področju socialnega varstva v Sloveniji do leta 2005* (1997). Ljubljana: Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve.
- J. Ramovš, T. Kladnik, B. Knific (2000), *Skupine starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo.
- J. Ramovš (1995), *Slovenska sociala med včeraj in jutri*. Ljubljana: Institut Antona Trstenjaka.
- Skupaj lahko naredimo več za kakovost življenja starejših* (2001). Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije.