

enkrat mesečno. Kulturno udejstvovanje vsakih nekaj mesecev je bilo povezano z 32 % manjšim tveganjem za pojav depresije, enkrat ali večkrat mesečno pa z 48 % manjšim tveganjem za pojav depresije pri udeležencih v raziskavah.

Iz rezultatov omenjene raziskave lahko sklepamo, da **čim pogosteje se ljudje, starejši od 50 let, kulturno udejavljajo, manj so izpostavljeni tveganju za pojav depresije**. Kulturno udejstvovanje nastopa kot varovalni dejavnik predvsem zato, ker prispeva k človekovemu razvoju in kreptvi socialne interakcije (s prijatelji, drugimi udeleženci, osebjem na določenem kulturnem dogodku) ter h kreativnosti. Poleg tega kulturno udejstvovanje stimulira delovanje možganov, npr. poslušanje glasbe vključuje dele možganov, ki so pomembni za procesiranje pozitivnih emocij.

*Tjaša Hudobivnik*

*Susan L. Brown in Matthew R. Wright. Marriage, Cohabitation, and Divorce in Later Life. V: Innovation in Aging, 2017, Vol. 00, No. 00, 1-11.*

## ZAKONSKE IN IZVENZAKONSKE ZVEZE TER LOČITVE V POZNEJŠEM ŽIVLJENJU

Gerontološko združenje Amerike je v članku z naslovom Zakonske in izvenzakonske zveze ter ločitve v poznejšem življenju, ki sta ga napisala Susan L. Brown in Matthew R. Wright, predstavila in zbrala podatke o spremembah v ameriških družinah. Spremembe nastajajo zaradi pogostih razpadov zakonskih zvez in hitrega povečevanja primerov skupnega življenja neporočenih oseb.

Cilj tega članka je pregledati nedavne podatke o zakonskih in izvenzakonskih zvezah ter ločitvah med starejšimi odraslimi v ZDA. Razpad zakonske zveze

postavlja pomembna vprašanja o posledicah sprememb v družinah za zdravje in dobro počutje, pa tudi o oskrbovanju, saj so v preteklosti prav zakonci zagotavljali večji del oskrbe do bližnjih.

Pripadniki baby boom generacije (roj. 1946 -1964) so kot mladi živeli in popularizirali skupno življenje pred poroko, po drugi strani pa so kasneje s pogostimi ločitvami prispevali k revolucionarnim spremembam. Zdaj vstopajo v starejša leta, a ostajajo na čelu sprememb. Vse več jih živi zunaj okvirjev klasične zakonske zveze, v izvenzakonskih skupnostih, kar je postalo družbeno precej bolj sprejemljivo kot pred desetletji, pa tudi v različnih oblikah sobivanja starejših. Vedno bolj se uveljavlja pojem »siva ločitev«, saj se dolgotrajne zakonske zveze v zrelih letih pogosto končajo, bivša zakonca pa se ponovno ne poročita.

V nadaljevanju članka bomo prikazali kako so se zakonske zveze, skupno življenje in ločitve med starejšimi odraslimi (starost nad vključno 50 let) z leti spreminjali.

Delež odraslih v ZDA, ki so trenutno poročeni, je na zgodovinsko nizki ravni (Cherlin, 2010). V zadnjem četrletju se je delež poročenih moških, starih 50 let in več, zmanjšal z 78 % v letu 1990 na 67,3 % v letu 2015 (podatki iz desetletnega popisa 1990 in raziskave za leto 2015). Pri starejših ženskah je odstotek poročenih stagniral, leta 1990 se je gibal pri 52,6 %, leta 2015 pa 52,7 %. Razlog je v upadu vdovstva, saj ženske dandanes živijo dlje. Leta 1990 je bilo ločenih 8,1 % moških in 10,1 % žensk, do leta 2015 pa se je delež povečal na 14,3 % za moške in 18,1 % za ženske. Prav tako se je v zadnjih 25 letih povečal delež starejših odraslih, ki še niso bili poročeni. Med moškimi je bilo leta 1990 5 % nikoli poročenih

v primerjavi z 9,1 % v letu 2015. Za ženske je bila rast nikoli poročenih skromnejša in se je povečala s 4,9 % v letu 1990 na 7,7 % v letu 2015. Delež različnih oblik sobivanja se je več kot podvojil: pri moških od 1,5 % do 3,6 % in pri ženskah od manj kot 1 % do 2,6 % med letoma 1990 in 2015.

Ob poudarjanju vse večje raznolikosti zakonskih stanj v kasnejšem življenjskem obdobju ti vzorci kažejo, da je tradicionalna vseživljenjska zakonska zveza, ki jo konča smrt zakonca, vse manj značilna za družinsko življenje starejših odraslih.

## ZAKONSKA ZVEZA IN DOBRO POČUTJE

Raziskava združenja British Cardiovascular Society je preučila razloge za smrt in ugotovila, da so moški in ženske v svojih 50-ih, 60-ih in 70-ih letih z visokim holesterolom imeli 16 % večjo verjetnost, da bodo živeli dlje, če so bili poročeni in ne samski. Potrebno pa je poudariti, da so te prednosti odvisne od kakovosti zakonske zveze, pri čemer imajo največje koristi tisti, ki imajo najsrečnejše zveze. V revnejših zakonskih zvezah so koristi za zdravje pogosto zanemarljive ali celo negativne v primerjavi z alternativo razveze (Zhang et al., 2016). Za posameznike z invalidnostjo ali funkcionalnimi omejitvami visokokakovostna zakonska zveza pomaga zmanjšati psihološke obremenitve. Povezanost med kakovostjo zakonske zveze in zdravjem se povečuje s starostjo, povezava pa je bolj izrazita pri ženskah kot pri moških (Liu & Waite, 2014).

## PORAST IZVENZAKONSKIH ZVEZ MED STAREJŠIMI ODRASLIMI

Število izvenzakonskih zvez se v zadnjih letih povečuje hitreje med starejšimi kot

mlajšimi odraslimi. Razlog za to je manj poročenih starejših odraslih, do tega pa je prišlo zaradi povečanja števila ljudi, ki se nikoli ne poročijo, zlasti med moškimi (Lin & Brown, 2012). Porast »sivih« ločitev ima za posledico nove samske posameznike, ki zaživijo v izvenzakonskih skupnostih, v manjši meri pa se ponovno poročajo; delež ponovno poročenih med starejšimi odraslimi se je v zadnjih desetletjih zmanjšal za 60 % (Brown & Lin, 2013; Sweeney, 2010).

Naraščajoča priljubljenost izvenzakonskega sobivanja starejših odraslih je bila prvič raziskana pred več kot dvema desetletjema (Chevan, 1996; Hatch, 1995). Ta raziskava je pokazala številne ekonomske in družbene koristi tovrstnega sobivanja v zrelih letih. Ekonomija obsega, ki je tradicionalno omejena na zakonsko zvezo, se lahko doseže tudi v partnerskem odnosu brez zakonskih obveznosti. Par lahko živi v močni intimni zvezi, delita si stroške, a vsak obdrži finančno avtonomnost in razpolaga s svojimi sredstvi. Če ne želita, nimata pravno formalnih obveznosti drug do drugega. Tudi v teh oblikah bivanja lahko pride do konfliktov in nesoglasij, vendar pa je to tudi priložnost, da se ustvarijo alternativni scenariji odnosov onstran tradicionalnih pričakovanj (Vespa, 2013). Moškim sobivanje s partnerko ali partnerjem prinaša socialno podporo in družbo. Ženske pa dajejo prednost skupnemu življenju, ki ne temelji na klasičnih obveznostih in tako ohranijo več svoje avtonomije.

Izvenzakonska partnerska zveza v zrelih letih je v primerjavi z zvezami v mlajših letih precej stabilna, s povprečnim trajanjem skoraj deset let (Brown, Bulanda, &

Lee, 2012; Brown & Kawamura, 2010). Le manjši delež se jih ponovno poroči ali pa zveza razpade, najpogostejši razlog za to je smrt enega od partnerjev. Dinamika odnosa poznejše partnerske zveze je podobna ponovni poroki. Starejši in ponovno poročeni posamezniki poročajo o primerljivih ravneh čustvenega zadovoljstva. Za prehod iz izvenzakonske v zakonsko zvezo se med moškimi večinoma odločajo premožni, a slabšega zdravja, medtem ko se za zakonsko zvezo odločajo ženske, ki so dobrega zdravja, a manj premožne.

## LOČITEV

Znanstveniki so pred več kot tremi desetletji opredelili ključne družbene in demografske trende, ki napovedujejo porast ločitev v poznejšem življenjskem obdobju (Berardo, 1982; Uhlenberg & Myers, 1981). Vzroke za ta družbeni fenomen, ki obstoj jedrne družine širom po svetu postavlja pod vprašaj, lahko iščemo v mnogih družbenih pojavih: emancipacija žensk, materialna naravnost, zanemarjanje partnerskih odnosov, prezaposlenost staršev, slabo finančno stanje družin, družinska preteklost posameznikov (npr. življenje samo z enim od staršev). Vsekakor je vzrokov za ta pojav veliko, a se je stigma povezana z ločitvijo v zadnjih 20 letih močno zmanjšala. Poročeni pari so običajno manj homogeni, kar povečuje njihove možnosti za razvezo. Tudi ponovna poroka pogosto ustvari družine, ki so velik izziv za pare, saj združujejo otroke iz prejšnjih zvez. Za formiranje družine in vzpostavitev ravnovesja lahko potrebujejo pet do sedem let. Najverjetneje pa ob ponovni sklenitvi zakona in predhodni slabi izkušnji pride do ponovne ločitve.

Podaljšanje življenjske dobe je bistveno spremenilo dejstva o razvezi. Posamezniki po 65. letu starosti lahko pričakujejo, da bodo živeli še 20 let, kar je lahko dolgo časa za življenje z nekom, ki je nezadovoljen. Odrasli dlje časa živijo bolj zdravo, kar jih lahko spodbudi, da naredijo pomembno življenjsko spremembo. V sodobni družbi se je zmanjšala osrednja vrednost zakonske zveze; samsko življenje ali izvenzakonska zveza pa je dandanes realno izvedljiva alternativa (Cherlin, 2004).

## NAPOVEDOVALCI SIVIH LOČITEV

Revolucija sivih ločitev se odvija v širšem družbenem kontekstu. Pari, ki so nezadovoljni z zakonsko zvezo, si prizadevajo za ločitev. Z vidika življenjskega toka je vedno bolj verjetno, da bodo ključne prelomne točke kot sta prazno gnezdo, upokožitev ali poslabšanje zdravja, spodbudili pare k razmisleku o svojem zakonu in k odločitvi za ločitev. Starejši odrasli zakonsko zvezo sicer visoko cenijo, imajo pa tudi visoka pričakovanja glede tega, kaj predstavlja dober zakon. Če zakon ne izpolnjuje teh standardov, jim je ločitev sprejemljiva rešitev.

## POSLEDICE LOČITEV V POZNEJŠEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

Ločitev je med najbolj stresnimi življenjskimi dogodki in pri posameznikih lahko traja dolga leta, da psihološko, socialno in finančno okreva. Po eni strani so starejši odrasli, ki so se želeli ločiti, finančno varni, v dobrem zdravstvenem stanju in obstaja možnost, da ne bodo imeli težav povezanih z ločitvijo; kakovost življenja se po razvezi lahko dejansko izboljša. Po drugi strani pa lahko posamezniki, ki so

ranljivi zaradi finančnih težav ali slabega zdravja, zaradi sive ločitve pristanejo na dnu. Za razliko od svojih mlajših kolegov pred seboj nimajo več desetletij aktivnega življenja, da bi lahko nadomestili z ločitvijo povezane finančne in druge izgube. Poslabševanje zdravstvenega stanja brez podpore in oskrbe zakonca lahko predstavlja velik izziv za sive ločence, kar zmanjšuje njihovo dobro počutje.

Nedavna študija Karrakerja in Lathama (2015) kaže, da so zdravi poročeni pari srednjih let zaradi sivih ločitev pogosto ogroženi. Tretjina razpadov zakonskih zvez se dandanes zgodi zaradi sive ločitve in ne več zaradi vdovstva. Zato je pomembno, da raziskovalci upoštevajo oba pglavitna razloga za razpad zakonskih zvez v poznih letih (Brown et al., 2016).

Pomembna naloga pri prihodnjih raziskavah je oceniti, ali so rezultati, povezani s sivo ločitvijo, podobni vdovstvu, pa tudi, ali zmanjšuje negativne učinke. S finančnega vidika se zdi, da sta siva ločitev in vdovstvo bolj po meri moških, za ženske pa povzroči siva ločitev pogosto večji finančni šok. Med tistimi, ki živijo v revščini in so upravičene do socialne podpore, je 27 % ločenih žensk v primerjavi s 13 % vdov. Pri moških je delež približno 13 %, ne glede na razlog za konec zveze.

Zanimivo pa je, da so neporočeni »baby boomerji« prikrajšani v primerjavi s poročenimi. Kljub podobni stopnji izobrazbe je revščina štirikrat višja med neporočenimi, invalidnost pa je dvakrat višja (Lin & Brown, 2012). Gospodarska prikrajšanost, skupaj s potencialno manjšimi viri socialne podpore, pustijo neporočene starejše odrasle še posebej ranljive v primeru zdravstvene krize (Zhang, Liu, & Yu, 2016).

## ZAKLJUČEK

V zadnjih desetletjih so v Združenih državah Amerike priča hitrim spremembam v oblikovanju družine in vzorcih življenja starejših odraslih. Vedno večji delež starejših oseb se loči in se ne poroči ponovno, več kot prej jih živi v izvenzakonskih ali drugih skupnostih. Posameznikom, ki so v finančnih težavah ali slabega zdravja, lahko siva ločitev bistveno poslabša kvaliteto življenja v starosti. Postavljajo pa se tudi pomembna vprašanja o posledicah teh sprememb za zdravje in dobro počutje starejših oseb, pa tudi glede oskrbovanja, saj so do sedaj prav zakonci zagotavljali večji del oskrbe do bližnjih.

## O ZAKONSKEM STATUSU STAREJŠIH V EVROPI, PO SVETU IN V SLOVENIJI

V nadaljevanju sledi nekaj osnovnih spoznanj o zdravju, staranju in upokojevanju v Evropi (raziskava SHARE) in primerjava s podatki iz zgornje raziskave. Leta 2004 so bili posamezniki, stari 50 let in starejši, večinoma v partnerskih odnosih. Okoli 77 % starejših moških in 56 % starejših žensk je bilo poročenih. Le 1 % starejših moških in samo 0,4 % starejših žensk je živelo skupaj; deleži so bistveno nižji kot v Združenih državah. Odstotki trenutno razvezanih med starejšimi odraslimi Evropejci, ki so znašali 7 % za moške in ženske, so prav tako precej nižji kot v Združenih državah. Skoraj 8 % moških in 8 % žensk ni bilo nikoli poročenih. Vdovcev je bilo pri moških manj (8 %) kot vdov - 29 % (Kohli, Kunemund in Ludicke, 2005). Seveda te splošne številke dopuščajo precejšnje razlike med evropskimi narodi.

Na svetovni ravni se deleži poročenih starejših moških in žensk zmerno povečujejo, delež vdov pa je v zadnjih desetletjih upadel, pri čemer oba trenda odražata predvsem povečanje pričakovane življenjske dobe (Kinsella in Phillips, 2005). Na mednarodni ravni se pričakuje, da se bodo razkoraki v prihodnjih letih še povečevali, kar se bo odražalo na že vzpostavljenih družinskih vzorcih. Soočali se bomo z izzivom razpoložljivosti družinske podpore in oskrbe.

V Sloveniji velja, da se z zakoncem starata dva od treh nad 50 let starih prebivalcev Slovenije (63,7 % v skupnem gospodinjstvu z zakoncem in 2,6 % z izvenzakonskim partnerjem). Če ta podatek gledamo po starosti, je vse do 75. leta starosti še višji - z zakoncem jih živi tri četrtine. Nato številka pada zaradi smrti enega, večinoma moža, tako da v visoki starosti žene živijo same veliko pogosteje kot moške. Vendar pa vse do 90. leta starosti še vedno živi z zakoncem vsak tretji (Jože Ramovš: Vzajemnost, april 2019). V primerjavi z drugimi raziskavami so ti podatki vzpodbudni, saj kažejo, da je zakonec najpogostejši in najzvestejši oskrbovalec.

Statistični podatki za Slovenijo kažejo, da je bilo v letu 2018 razvez zakonskih zvez 2.347. Povprečna starost razvezanih moških je bila 46,8 let, povprečna starost razvezanih žensk pa 43,8 let. Zakonske zveze teh oseb so do razveze trajale povprečno 14,2 let. Predvidevamo lahko, da tudi pri nas ločitev ali razveza za seboj pusti posledice tako na zdravju kot na materialnem področju. Ne glede na to, da je bilo v letu 2018 manj ločitev kot leto poprej, tudi v Sloveniji narašča trend sive ločitve,

ki so posledica praznega gnezda ali pa želja po spremembi, ki je dopustna glede na visoko starost in kvaliteto življenja v tretjem življenjskem obdobju. Raziskave kažejo, da je zaradi demografskih sprememb težko predvideti kdo in na kakšen način bo poskrbel za stare ljudi, ko bodo onemogli ali pa bolni. Če ni partnerja, potomci pa si svoje življenje ustvarijo drugje ali pa so preobremenjeni z današnjim načinom življenja, bo potrebno prebuditi skupnost in poiskati alternativne rešitve bivanja tako na državni kot na lokalni ravni.

*Sara Schwarzmann*

*Andreasson S, Chikritzhs T, Dangardt F, Holder H, Naimi T, Stockwell T (2019) Alcohol and Society 2019: Alcohol and the Elderly, Stockholm: Swedish Society of Medicine, Swedish Society of Nursing, CERA & IOGT-NTO.*

*Vir: <https://www.senioren.se/nyheter/farligare-fore-aldre-att-dricka-alkohol/> (sprejem julij 2019)*

## ALKOHOL IN STAREJŠE OSEBE

Raziskava je bila izvedena na Švedskem, v njej so sodelovali tudi strokovnjaki iz ZDA, Kanade in Avstralije. Poročilo z izsledki raziskave je pripravila skupina prominentnih raziskovalcev s tega področja, pri čemer so se oprli tudi na številne mednarodne študije o povezavah med zdravjem in alkoholom. Sodelovale pa so tudi švedska združenja in organizacije starejših oseb, tako pri pridobivanju podatkov kot pri osveščanju in informiranju o ugotovitvah raziskave. V raziskavo so zajeli starejše od 65 let.

Kakor v večini razvitih dežel tudi na Švedskem starejši predstavljajo vedno večji del prebivalstva. S staranjem se