



**XI. KONGRES in 141. SKUPŠČINA SLOVENSKEGA ZDRAVNIŠKEGA DRUŠTVA
STAROST, STARANJE IN SKRBE ZA STARE**

Ljubljana, 15. in 16. oktober 2004

SPECIFIKA POTREB IN OSKRBE STARIH LJUDI S STALIŠČA SOCIALNEGA DELA

SPECIFICS OF NEEDS AND CARE OF ELDERLY PEOPLE FROM THE POINT OF VIEW OF
SOCIAL WORK

Jože Ramovš

Inštitut Antona Trstenjaka, Resljeva 11, 1000 Ljubljana

Prispelo 2004-08-25, sprejeto 2004-09-16; ZDRAV VESTN 2004; 73: 721-30

Ključne besede: gerontologija; socialno delo; medgeneracijsko sožitje; potrebe starih; gerontološki programi

Izvleček – Članek je pregledni prikaz spoznanj gerontološkega socialnega dela. Izhaja iz dejstva, da je danes gerontologija aktualna zaradi naglega večanja stare populacije, tabuiziranja starosti in upadanja medgeneracijske solidarnosti. Sledi prikaz povezanosti med zdravstvom in socialnim delom na gerontološkem področju. Poudarjeno je skupno razvojno, preventivno in kurativno področje, ki ga nakazuje etiološka povezanost med somatskim zdravjem, duševnim počutjem in socialnimi odnosi. Kot izhodišče socialne gerontologije je prikazano celostno šestdimenzionalno gledanje na človeka, razvojna shema treh obdobj življenja ter razvojna slika starosti, potrebe v starosti kot motivacija za opravljanje razvojnih nalog. Na temelju lastnega raziskovanja in delovnih izkušenj se avtor posebej posveti trem značilnim potrebam v starosti: po osebnem medčloveškem odnosu, po predajanju osebnih življenjskih izkušenj mlajšima generacijama in po doživljanju smisla svoje starosti. Zadnji del članka je posvečen preglednemu prikazu sodobnih socialnih programov za kakovostno staranje in sožitje generacij, in sicer za samostojne ljudi tretje generacije, ki jih je 75%, za tiste, ki potrebujejo delno pomoč pri oskrbi, in za nemočne starostnike, ki potrebujejo polno oskrbo. Posebna pozornost je posvečena izvirnim spoznanjem o uspešnih programih za kakovostno staranje in boljše medčloveško sožitje med generacijami, ki jih razvijajo na Inštitutu Antona Trstenjaka.

Key words: gerontology; social work; good intergenerational relations; the needs of elderly; gerontological programmes

Abstract – The article examines the cognitions of social-work gerontology. It derives from the fact, that today's gerontology is topical because of the rapid increase of old population, tabooisation of old age and decline of intergenerational solidarity. The article discusses the link between health care and social work, emphasizing their common developmental, preventive and curative fields of work, indicated by etiological connectedness between somatic health, mental state of mind and social relations. As a starting-point of social gerontology the integral six-dimensional notion of a man, evolutionary scheme of the three periods of life, evolutionary image of old age and the needs in old age are given as a motivation for doing developmental duties. Based on his own research and working experiences, the author gives a special attention to three specific needs in old age: personal human relations, handing over personal like experiences to younger generations and the experiencing the meaning of one's own old age. The last part of the article examines the modern social programmes for quality ageing and good relations among generations, namely, for independent elderly people (those represent 75% of old population), for those who need partial help with daily activities and for dependent elderly, who need complete care. Special attention is given to original cognitions on effective programmes for quality ageing and better intergenerational relations that are being developed at the Anton Trstenjak Institute.

Uvod

Z veseljem sem se odzval povabilu zdravnikov, da pripravim pregledno informacijo o osnovnih vidikih socialnega dela za kakovostno staranje in sožitje generacij, saj se temu področju posvečam že več kot poldrugo desetletje; podrobnejša spoznanja in reference sem nedavno strnil v obširni monografiji (1). Zdravniško in socialno delo sta pri skrbi za kakovostno življenje starih ljudi strokovna soseda. Čim bolje se sosedo poznamo, tem lažje sodelujemo in uspevamo vsak na svojem

področju, oboji skupaj pa na skupnem. Skupno področje našega dela sta star človek, ki naj bi čim bolj zdravo in kakovostno preživel svoje tretje življenjsko obdobje, in družba, ki naj bi imela čim boljše zdravstvene in socialne razmere za kakovostno staranje in sožitje generacij.

Prikaz nekaterih vidikov socialne gerontologije osvetljujejo naslednja dejstva:

- 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. Neravnotežje med generacijami bo v prihodnjih desetletjih med najtežjimi socialnimi problemi zahodne kulture in od njegove rešitve bo odvisen njen nadaljnji razvoj in celo obstoj.

- V ameriško-evropski kulturi je v zadnjih desetletjih starost postala tabu. 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 se zadnja leta pogloblja prepada med generacijami: mladi in starejši se vse manj družijo, slabše se poznajo, vedno težje komunicirajo in sodelujejo, vse manj zaupajo drug drugemu.

To povzroča materialno, antropološko in socialno upadanje motivacijske osnove za medgeneracijsko solidarnost in za kakovostno sožitje generacij. Sožitje in komuniciranje med vsemi tremi generacijami pa je pogoj za osebno rast in zorenje slehernega človeka, je pogoj za kulturni in socialni razvoj skupnosti ter za medgeneracijsko solidarnost. Na medgeneracijski solidarnosti temeljijo vsa socialna zavarovanja, prenos kulture iz roda v rod, vzgoja in izobraževanja, oskrbovanje starih ljudi in otrok, skratka celotno sožitje ljudi v vsakdanjem življenju, delovanje države in civilne družbe. Brez medgeneracijske solidarnosti človeštvo ne more preživeti.

Ta dejstva v evropski kulturi vodijo v naglo problemsko zaostrovanje. Zato je nujno treba okrepiti sodelovanje vseh strok, ki se ukvarjajo s kakovostnim staranjem in sožitjem generacij.

Povezave med gerontološkim socialnim delom in medicinsko geriatrico

Medicinska geriatrica in socialna gerontologija imata veliko skupnega v tem obširnem specifičnem strokovnem polju. Da bi lahko interdisciplinarno sodelovali, je treba dobro poznati stična mesta, pregledno pa tudi specifično delo drugega.

Obema je skupni predmet – človek, v našem primeru starajoči se človek. Različen pa je vidik: medicinski vidik je skrb za telesno in duševno zdravje starega človeka, vidik socialnega dela pa materialna varnost in medčloveško sožitje v družini, pri delu in v osebni družbi.

Zelo različne so metode. Zdravstvene so v veliki meri biološko, kemijsko in fizikalno vplivanje na delovanje individualnega organskega sistema, socialne pa so pretežno komunikacijska krepitev človekove pristojnosti za njegovo medčloveško sožitje v družini, v prijateljski, sosedski, sorodstveni in ostali osebni družbi, prav tako pa njegove zmožnosti za delo v službi in za delovanje v civilni družbi in državi. Zdravniški pristop k človeku je predvsem individualen, pri socialnem delu pa je najbolj specifična skupinska metoda dela v majhni skupini od dveh do osmih ljudi, ki so med seboj povezani v osebnih odnosih in v neosebnih poslovnih ali kakih drugih razmerjih, pa tudi s srednje veliko in veliko skupino tja do 32 ljudi; ob skupinski metodi reševanja in preprečevanja socialnih težav in tisk pa uporablja socialno delo enako pogosto individualno delo s posameznim človekom ter skupnostno delo pri organizaciji, ozaveščanju ali socialnih akcijah v krajevni ali drugi skupnosti.

Zdravstvo in socialno delo imata skupni ideal primarne krepitve zdravja in socialne klenosti, v praksi pa se morata oba ukvarjati predvsem z zdravljenjem bolezni in reševanjem socialnih težav.

Zdravstvo ima večtisočletni zgodovinski strokovni razvoj. V tem ima neprimerljivo prednost pred socialnim delom, saj je bilo reševanje socialnih težav do velikih socialnih kriz v industrijski družbi 19. in 20. stoletja vtakano v spontano delovanje tradicionalne družbe. V Sloveniji je bil na primer prvi in

največji socialni delavec Janez Evangelist Krek na prehodu iz 19. v 20. stoletje, ki je – v primerjavi z ostalo Evropo – izjemno uspešno reševal tedanja perečo nacionalno problematiko propadanja domačih kmetov in obrtnikov ob vdoru tujega kapitala ter pisal pronicljive znanstvene analize socialne problematike.

Tudi z organizacijskega vidika zdravstvo zelo prekaša socialno delo. Je bolj razvejano, specializirano, ima veliko več šolanih kadrov, financira se predvsem iz zdravstvenega zavarovanja, medtem ko se konkretno socialno delo financira večinoma iz državnega proračuna, deloma pa iz civilno-dobrodelniških virov in na tržni osnovi (npr. v podjetjih). Iz sistemov pokojninskega, invalidskega in drugih socialnih zavarovanj se namreč ne financirajo strokovne storitve socialnega dela, kakor se zdravstvene iz zdravstvenega zavarovanja, ampak se zavarovalne pravice izplačujejo neposredno zavarovancem.

Odločilna povezanost med zdravstvom in socialnim delom pa se odkriva zadnja leta v luči spoznanj o povezanosti zdravja, duševnega počutja in socialnega delovanja človeka. Za vse večji del bolezni velja, da so psihosomatske, ko se telesno ali duševno zdravje prevesi v bolezen pod vplivom neustrezne duševne stanja. Pri psihosomatiki je treba narediti še korak dlje v etiološki razlagi: neustrezno duševno stanje je v pretežni meri posledica neustrezne materialne preskrbe, zlasti pa slabega medčloveškega sožitja – torej je tudi socialnega izvora. Etiologija tovrstnega obolenja ni le psihosomatska, ampak v pretežni meri **socialno-psihosomatska**. Enako velja za obratni proces, ki je pomemben za ohranjanje in krepitev zdravja: materialna socialna varnost in kakovostno medčloveško sožitje v družini, službi in osebni družbi sta glavna vzročna dejavnika pozitivnega duševnega stanja, preko njega pa dobre odpornosti proti boleznim. Krepitev zdravja in socialne klenosti sta torej en sam proces, ki deluje sistemsko v obliki povratnih zvez v negativni in pozitivni smeri. To veliko sodobno področje znanstvenega raziskovanja in praktične zdravstvene preventive je torej skupno zdravstvu in socialnemu delu.

Če se kje kaže nujna po tesnem interdisciplinarnem sodelovanju, se kaže v gerontologiji. Star človek še posebej potrebuje, da ga vsak strokovnjak jemlje kot človeka v njegovi celoti, čeprav obravnava le njegov posamezni organ, socialno težavo, finančno ali upravno zadevo ali kaj drugega. Celostno sprejemanje in obravnavanje človeka pa je mogoče doseči v vsaki od strok le z dobrim medsebojnim poznavanjem in sodelovanjem strok, ki se posvečajo staremu človeku. Močan razlog za interdisciplinarno gerontološko sodelovanje je naglo naraščanje starega prebivalstva, ki postavlja zdravstvo, socialno delo in druge stroke pred komaj rešljive strokovne in organizacijske naloge. Če upoštevamo še spoznanje, da se danes porajajo nove ustvarjalne rešitve predvsem na stranskih linijah stičišč med različnimi strokami, je medsebojno spoznavanje medicine in socialnega dela zelo obetavno ne le za obe stroki, ampak predvsem za dobrobit današnjih in jutrišnjih starih ljudi.

V Sloveniji imamo zelo dobro izkušnjo pri povezavi med socialno gerontologijo in geriatrico vse od njunih začetkov, ko je prvak slovenske gerontologije, zdravnik dr. Bojan Accetto leta 1966 ustanovil Inštitut za gerontologijo in geriatrico. Ves čas ga je usmerjal izrazito socialno; žal je v začetku 90. let Inštitut prenehal delovati. Njegova civilnodružbena vzporednica je Gerontološko društvo (ustanovljeno leta 1968), ki ga sestavlja zdravstvena in socialna sekcija. Ob socialno usmerjenem delu in strokovnem pisanju dr. Accetta (2, 3) so se v Inštitutu gerontološko izšolali številni domači in tuji strokovnjaki medicine, socialnega dela, psihologije, sociologije in drugih družbenih ved; po znanstvenih dosežkih (4) je izstopala prezgodaj umrla sociologinja, ki je izšla iz vrste medicinskih sester, dr. Ida Hojnik-Zupanc (1957–1998).

Izhodišča gerontološkega socialnega dela

Gerontološko socialno delo je lahko kot veda dober temelj za praktično pomoč pri materialni oskrbi v starosti in pri večanju kakovosti medčloveškega sožitja, če izhaja iz celostnega, sistemskega gledanja na človeka, vpetega v socialne mreže, zgodovinski razvoj in naravno okolje.

Značilnost industrijskega obdobja, ki je dajalo pečat zadnjemu stoletju in pol, je nagel znanstveni razvoj na področju naravoslovja in tehnike ter deloma makro družbenih ved, medtem ko se spoznanja za kakovostno medčloveško sožitje in osebno človekovo kakovost niso veliko povečala. Znanost se je naglo cepila v številne specializirane discipline, ki so se divergentno med seboj odtujevale. Sodobno znanje in tehnologija omogočata materialno blaginjo, kot je ni bilo nikdar doslej, negativni učinek tega razvoja pa je čedalje večja ogroženost celotnega sistema narave, človeka in družbe. Specializirano poglobljanje naravoslovnega, tehničnega in sociološkega znanja se bo seveda nadaljevalo, razvoj pa bo mogoč le, če se usmeritev znanosti naglo dopolni v obe doslej pomanjkljivi smeri: v razvoj znanja in tehnik za celostno osebno rast in kakovostno medčloveško sožitje ter v dopolnitev specialistične razpršitve s celostnim, sistemskim gledanjem na človeka v njegovem družbenem in naravnem okolju, ki bo povezovalo vsa specializirana znanja in tehnike v celoto. Znanost za kakovost življenja na področju »imeti« *udobje* je torej treba dopolniti z znanostjo za področje »biti« *človek med ljudmi in z njimi*, divergentnost specializiranosti s konvergentnostjo globalizacije znanja. Večina socialnih težav izvira iz dejstva, ker človek ali širša družba zanemari ta ali oni bistveni vidik življenja in sožitja, ali pa se temu ali onemu posveča pretirano. Prehod v tretje tisočletje je svetovno skupnost preusmeril k trajnostnim nalogam za ohranitev narave in človeške družbe prihodnjim rodovom. Med osnovnimi nalogami trajnostnega razvoja pa se je ob ekologiji narave na vrhu znašlo prav medčloveško in medgeneracijsko sožitje. Ti dve nalogi pa zahtevata celostni, holistični ali sistemski pogled na človeka in na njegovo vpetost v celoto bivanja.

Opisano stanje se zrcali tudi v biološko, psihološko, sociološko, ekonomsko ali drugače visoko specializirani gerontologiji, ki nima pred seboj celotnega starega človeka v njegovem okolju. Taka gerontologija se začne nehote in nevede razvijati divergentno po svojih pravilih, ne oziraje se na vse druge stroke in vidike stvarnosti. Izgublja stik s starim človekom, kakršen je v svoji živi celoti. S tem se odtuja tudi svojemu lastnemu smislu. Biologistična, psihologična, sociologična, ekonomistična ali kakor koli drugače reducirana gerontologija lahko osredinja le celostna ali integralna antropologija, zato je nujna »antropologizacija« ali počlovečenje gerontologije ali vede o kakovostnem staranju. Celostno gledanje na človeka edino lahko poveže vse specializirane gerontologije, med katerimi je tudi gerontološko socialno delo.

Iz navedenega razloga zelo pozorno razvijamo celostni ali antropohigienski pogled na človeka (5), ki nam služi tudi za izhodišče gerontološkega socialnega dela. Pri oblikovanju take podobe človeka se opiramo med drugim zlasti na celostna antropološka spoznanja Antona Trstenjaka (1906–1996), na psihološka spoznanja Viktorja E. Frankla (1905–1997), na klasična spoznanja Jakoba L. Morena (1889–1974) o medčloveških odnosih v skupini ter na številne sodobne teoretike medčloveških odnosov in komunikacije (6–10).

Kot izhodišče gerontološkega socialnega dela, obenem pa možni skupni imenovalci vseh gerontologij, bomo torej na kratko prikazali celostni ali antropohigienski pogled na človeka, ki upošteva:

1. vse človekove razsežnosti, ki se kažejo v prečnem preseku slehernega trenutka življenja – to je šestdimenzionalna podoba človeka;

2. vse človekove potrebe, ki so v vsaki njegovi razsežnosti energetsko gibalo za njegovo »človekovanje« in »občestvovanje«;
3. vsa obdobja življenja, ki jih prehodi človek v svojem vzdolžnem razvoju od početja do smrti, in s tem povezana družbena celota vseh treh generacij;
4. iskanje ravnotežja pri vsakdanjem nihanju med številnimi nasprotji in skrajnostmi.

Šestdimenzionalna podoba človeka

Človek je nedeljiva celota, ki jo sestavlja šest razsežnosti.

1. **Biofizikalna ali telesna** razsežnost je osnova vseh višjih razsežnosti ter skupni imenovalci človeka z drugo živo in neživo naravo. V telesno razsežnost sodi organizem z organi in organskimi sistemi, presnova in rast, razmnoževanje, zdravljenje in celjenje. Dinamični ali energetski potencial biofizikalne razsežnosti so vse organske potrebe in fizikalno-kemijske zakonitosti, ki jim je podvržen človek enako kakor vsa druga živa in neživa narava.
2. **Psihična ali duševna** razsežnost je nematerialna komunikacijska izmenjava med človekom in okoljem na temelju razvitega živčnega sistema, ki je človeku skupen zlasti z višje razvitimi sesalci. V duševno razsežnost sodi zaznavanje okolja in sebe s čutili, intelektualna predelava informacij, čustvena barva dogajanja v zavesti, spomin, navade, obnašanje; vse to na zavedni in nezavedni ravni.
3. **Noogena ali duhovna** razsežnost je človekovo dojemanje samega sebe kot osebe in njegova zavestna usmeritev v ekološko celoto prostorsko-časovne in medčloveške stvarnosti. Njeni glavni lastnosti sta svoboda odločanja in odgovornost za svoje odločitve, njuna osnova pa je zmožnost, da človek prepozna več stvarnih možnosti v določeni situaciji ter se vrednostno orientira med njimi.
4. **Medčloveška družbena** razsežnost. Vanjo sodijo povezave med ljudmi na ravni osebnih odnosov in stvarnih razmerij v temeljnih človeških skupinah ter v širši družbi; torej medčloveško sožitje z vso ambivalentnostjo privlačevanja in odbojnosti med ljudmi. V tej razsežnosti je odločilna temeljna človeška sposobnost za komuniciranje, ki jo imenujemo »občilnost« (11).
5. **Zgodovinsko kulturna ali razvojna** razsežnost obsega človekov individualni ali ontogenetski razvoj od početja do smrti ter vrstni ali filogenetski razvoj človeštva od hominizacije naprej. Ker temelji razvoj na človekovi učljivosti in ustvarjalnosti, lahko zgodovinsko kulturno razsežnost opazujemo na dejanski človekovi učljivosti in ustvarjalnosti ali pa na doseženem napredku. V tej razsežnosti temelji tudi delitev človeškega življenja v tri glavna obdobja – mladost, srednja leta in starost ter družbe na tri generacije – mlado, srednjo in staro. Človek sprejme v mladostnem obdobju iz nakopičenega kulturnega zaklada vsa glavna spoznanja in izkušnje zgodovine človeštva, pride zlasti v srednjih letih z delom in ustvarjalnostjo do novih spoznanj in izkušenj, ki jih že sproti, dozorele pa v starosti vse do smrti predaja soljudem in tako vdelava v kulturni zaklad ter zgodovinski spomin. Človek se seveda uči vse življenje, in to od nekdaj, v informacijski dobi pa je vseživljenjsko učenje pogoj za kakovostno življenje. Dinamika sprejemanja, ustvarjanja in predajanja spoznanj in izkušenj v zgodovini kultur je bila in ostaja prevladujoča značilnost vsakega od treh obdobj človeškega življenja.
6. **Eksistencialna ali bivanjska** razsežnost pa je človekovo spraševanje, kaj je smisel posameznega dejanja, trenutka ali situacije v okviru ekološke ali sistemske celote resničnosti, njegovo iskanje smisla za daljše obdobje svojega življenja ter smisla življenja, zgodovine in celotne stvarnosti.

Prvi dve od navedenih razsežnosti sta človeku skupni s celotno naravo in vsemi živimi bitji (biofizikalna) ali vsaj najvišje razviti živali (psihična), medtem ko so noogena med osnovnimi tremi in vse tri sestavljene razsežnosti izvirno človekove, značilne samo zanj.

Temeljno spoznanje integralne antropologije je, da je človek nedeljiva celota. Delitev v razsežnosti je pojmovna kategorija, ki je potrebna, da smo pozorni na vse vidike človeka. Dejansko pa moramo vsako od razsežnosti gledati v križnem spletu z vsemi drugimi petimi, brez katerih je ni. Človek je enovita celota vseh šestih razsežnosti.

Celota človeških potreb – energetsko gibalo »človekovanja« in »občestvovanja«

Človeške potrebe so energija ali gibalo, da človek lahko skrbi za kakovostno osebno življenje in za kakovostno sožitje z drugimi.

Vsaka od navedenih šestih človekovih razsežnosti ima svoje značilne potrebe. Uravnovešeno zadovoljevanje človeških potreb v vseh razsežnostih je isto kot opravljanje človekovih življenjskih nalog, polno človeško življenje in sožitje ali natančneje povedano: kakovostno osebno »človekovanje« in »občestvovanje« z drugimi ljudmi.

Navedimo nekatere značilne potrebe v vsaki od človekovih razsežnosti:

- v biofizikalni razsežnosti ima človek zlasti potrebe po rasti, zdravju, hrani in tekočini, toploti, gibanju, počitku, po razmnoževanju itd.;
- v psihični razsežnosti ima potrebe po informacijah, užitku, varnosti, veljavi ipd.;
- v noogeni razsežnosti so potrebe po svobodi, odgovornosti in življenjski usmeritvi;
- v medčloveško družbeni razsežnosti ima potrebe po temeljnih medčloveških odnosih in funkcionalnih razmerjih, po lastnem ugledu v družbi, po smotrni organizaciji družbe in redu v njej itd.;
- v zgodovinsko-kulturni razsežnosti ima potrebe po učenju, razgledanosti in napredovanju, po ustvarjalnosti in delovni uspešnosti, po predajanju svojih življenjskih spoznanj in izkušenj drugim ljudem in v ohranitvi kulturnega zaklada;
- v eksistencialni razsežnosti pa ima človek zelo močno »voljo do smisla« (Frankl), to je potrebo po doživljanju smisla trenutka, v katerem živi, ali situacije, v kateri se nahaja, po doživljanju smisla posameznih obdobij v svojem življenju ter svojega življenja kot celote, pa tudi bolj splošno, potrebo po doživljanju smisla zgodovine in celotne resničnosti.

Človeku se v slehernem trenutku pojavljajo potrebe po določenem redu. Prednostno hierarhijo potreb je ugotavljal že Abraham Maslow (12), klasik v psihološkem raziskovanju potreb in utemeljitelj humanistične psihologije. Potrebe je razvrstil v osnovne ali biološke, ki jim sledijo: potreba po varnosti, potreba po ljubezni in pripadnosti, po ugledu in samospoštovanju, povsem na vrhu piramide človeških potreb pa je potreba po samouresničitvi, ki vključuje potrebe po odkrivanju neznanega, doživljanju lepote in opravljanju smiselnih nalog v življenju. Višje človeške potrebe se prebudijo v glavnem šele potem, ko so nižje zadovoljene. Osnovna zadovoljitev nižjih potreb je izhodišče za normalno zaznavanje in zadovoljevanje višjih potreb, toda šele zadovoljitev višjih potreb omogoča specifično človeško raven življenja. Tako velja, da brez zadovoljitve osnovnih telesnih in duševnih potreb človek ne more preživeti, brez zadovoljitve potreb v višjih štirih razsežnostih pa človek ne živi na človeški, ampak zgolj na živalski ravni.

Značilnost nižjih bioloških potreb je tudi, da delujejo kot nujna, ki ne prenese daljšega odlaganja niti vsebinskih sprememb

v zadovoljitvi, medtem ko so potrebe v višjih človeških razsežnostih bolj gibljive: njihovo zadovoljitev je možno dlje časa odlagati, deloma pa tudi nadomeščati z drugačno zadovoljitvijo. Odlaganje zadovoljitve potreb in nadomeščanje neposredne zadovoljitve v dani situaciji z bolj smiselno je pri človeku do neke mere potrebno za poln razvoj svobode, nesmiselna pretiravanja v tem pa povzročajo duševno-bolezenske ali nevrotične motnje.

Naj poudarimo še to, da poteka zadovoljevanje nekaterih osnovnih bioloških potreb povsem samodejno po nagonških vzgibih, mnoge potrebe zadovoljujemo rutinsko, ker smo se tega navadili z učenjem, nekatere pa lahko zadovoljujemo le z vsakokratno zavestno odločitvijo in ob polni zavesti.

Razvojna celota človeškega življenja od spočetja do smrti

V sleherni človekovo doživljanje in ravnanje je skozi vse življenje nedeljivo vtkanih vseh šest razsežnosti – človek je enako človek od začetka do konca življenja. Posamezne zmožnosti v posameznih razsežnostih pa delujejo zelo različno v različnih trenutkih, obdobjih in situacijah, nekatere delujejo bolj intenzivno že takoj od spočetja dalje, druge se vključujejo v razvoj pozneje, zlasti med nosečnostjo ter v zgodnejših otroških in mladostniških letih, tretje dosega svoj višek v zadnjem obdobju življenja. Nesporno dejstvo je, da se človek razvija vse življenje, prav do smrti, seveda različno v posameznih razsežnostih. Celostni razvoj človeka je še slabo poznan, še posebej slabo razvoj v poznejših letih življenja, saj so razvojni psihologi večinoma obravnavali razvoj samo v telesni, duševni in deloma še socialni razsežnosti, in to do konca mladostništva. Z vidika integralne antropologije prehodi človek v življenju tri obdobja: mladost, srednja leta in starost.

1. **Mladost** je razvojno obdobje človeka od spočetja do samostojnosti. V tem obdobju telesno dozori za razmnoževanje, v osnovi pa se vključijo v delovanje tudi različne sposobnosti v vseh drugih razsežnostih. Glavna naloga mladostnega obdobja je zdrava rast in temeljno učenje za življenje. Oboje se zraste v zmožnost za lastno samostojno družino in delo. Danes se mladostno obdobje vse bolj podaljšuje, njegova povprečna meja je v naših civilizacijskih razmerah že prešla petindvajseto leto starosti.
2. **Srednja leta** so obdobje, ko ljudje rodijo in vzgojijo svoje potomstvo naslednje generacije in delajo za preživetje sebe, mlade in stare generacije. Dandanes to obdobje v glavnem sovpadajo s službenimi leti do redne upokojitve.
3. **Starost** pa je obdobje, ko človek lahko dozori do polne človeške uresničitve.

Meje med posameznimi obdobji življenja so bile v zgodovini odvisne tudi od socialnega razreda in položaja ljudi. Čim nižji socialni položaj je nekdo imel, tem prej in bolj trdo je moral začeti delati za svoje preživljanje in tem dlje v stara leta s tem nadaljevati, ob tem pa je imel tem manj lastne samostojnosti. Višji sloji so svojo starost od nekdanj skušali odlagati na poznejša leta, v današnjem razvitem svetu pa se je pri vseh ljudeh »odlaganje starosti« stopnjevalo do njenega zanikanja v obliki tabuja.

Staranje je v peti, to je zgodovinsko kulturni ali razvojni razsežnosti. Človek se stara od spočetja do smrti, pri tem pa moramo v vsakem trenutku življenja, zlasti pa v tretjem življenjskem obdobju, razlikovati tri starosti.

1. **Kronološko starost** kaže rojstni datum; kronološki začetek tretjega življenjskega obdobja je danes pri 60. letih, šteje se predvsem po času upokojevanja.
2. **Funkcionalna starost** se kaže v tem, koliko človek zmore samostojno opravljati temeljna življenjska opravila in koliko je zdrav, zato zdravniki to starost navadno imenujejo biološka.

3. **Doživljajska starost** se kaže v tem, kako človek sprejema in doživlja svojo trenutno starost in vse, kar je povezano z njo. Naziv doživljajska starost je širši in globlji kakor psihična, saj psihična starost zajema le človekovo duševno dožemanje svoje starosti, doživljajska pa celoten osebnostni odnos do nje.

Kronološko staranje poteka pri vseh ljudeh in v vsakem obdobju življenja enako hitro; nanj nima človek nikakršnega vpliva. Funkcionalno se različni ljudje starajo različno hitro; na funkcionalno staranje človek zelo vpliva z načinom svojega življenja. Največje razlike med ljudmi pa so pri doživljajskem staranju, ki je povsem odvisno od človeka samega.

Vsako od treh obdobj življenja se deli na več podobdobj. V razvojni psihologiji je najbolj razčlenjeno mladostno obdobje, ki je v resnici zelo dinamično in razčlenjeno. Erikson (13) – znan je njegov model petih mladostnih obdobj: dojenček, malček, predšolski otrok, šolar, pubertetnik-mladostnik – je eden od redkih psihologov, ki je bil pozoren tudi na človekov razvoj po končani mladosti. Označil ga je s tremi nadaljnjimi obdobji: zgodnje obdobje odraslosti, v katerem se morata razviti intimnost in solidarnost, obdobje odraslosti, ko je odločilna razvojna izkušnja rodovitnost in plodnost (v otrocih, delu in materialni preskrbljenosti, poklicu, duhovnem in kulturnem bogatenju...) ter zrela odraslost – to je tretje življenjsko obdobje, ko se mora razviti še zadnja nova človeška zmožnost v življenju, to je integriteta ali celovita življenjska zrelost. Med klasičnimi psihologi sta bila pozorna na razvoj v odraslem obdobju in starosti tudi Carl Gustav Jung (1875–1961) in Daniel Levinson (1920–1994), ki se je pri svojem raziskovanju človekovega razvoja posvetil prehodom med življenjskimi obdobji: mladostniškemu med otroštvom in odraslostjo, »klimakteričnemu« preходу v srednjih letih in »upokojitvenemu« med srednjimi leti in tretjim življenjskim obdobjem (14). Vsa življenjska obdobja ter zdrav razvoj človekovih sposobnosti za osebno uresničitev in medčloveško sožitje od začetka do konca življenja je izjemno prodorno opisal v knjigi *Vsak človek je sveta zgodba* mislec in socialni praktik Jean Vanier (15), ki je posvetil svoje življenje pristnemu človeškemu sožitju z duševno prizadetimi in socialno odrinjenimi ljudmi.

Na temelju potrebe za socialno delo se delijo srednja leta v tri podobdobja: zgodnja srednja leta (od 26. do 35. leta) – to je običajno čas priprave in ustanovitve lastne družine z majhnimi otroki, odhoda iz rodne družine v samostojno gospodinjstvo ter uvajanja v poklicno delo in službo; osrednja srednja leta (od 36. do 50. leta) – s šolajočimi se otroki tja do njihovega osamosvajanja ter čas poklicnega in službenega vrhunca; pozna srednja leta (od 51. do 65. leta) – otroci so po navadi že samostojni, čeprav dokaj pogosto živijo še pri starših, poleg tega je to čas priprave na upokojeitev in začetna leta upokojeitve.

Tretje življenjsko obdobje pa smo razdelili v:

1. **zgodnje starostno obdobje** od 66. do 75. leta, ko se človek privaja na upokojsko svobodno življenje, ponavadi je dokaj zdrav in trden ter živi zelo dejavno;
2. **srednje starostno obdobje** od 76. do 85. leta, v katerem se v svojih dejavnostih prilagaja ter doživljajsko privaja na upadanje svojih moči in zdravja, naglo izgublja vrstnike, večini pa že umre sozakonec;
3. **pozno starostno obdobje** po 86. letu starosti, ko postaja kot prejemnik pomoči za mlajši dve generaciji nemi učitelj najgloblji temeljev človeškega dostojanstva, sam pa opravlja zadnje naloge v življenju.

Z doživljajškega vidika je človek lahko enako mladostno svež v vseh starostnih obdobjih vse do trenutka smrti, če je seveda pri polni zavesti, dovolj osebno zrel in v zadovoljivih življenjskih razmerah. Prav tako je lahko v vsakem življenjskem obdobju ostareel in izčrpan. Vsak pozna stare ljudi, ki v poznih letih življenja niso manj mladostni, kakor so bili v mladosti in v srednjih letih – eden od njih je bil tudi pokojni Anton Trste-

njak – prav tako pa tudi po letih mlade starce. Pri starem človeku je doživljajska starost ogledalo njegovega doživljanja sebe, drugih in sveta v prejšnjih obdobjih življenja in s tega vidika povsem drži prirejen slovenski pregovor *Kakršno življenje, takšna starost*.

Iskanje ravnotežja pri nihanju med nasprotji in skrajnostmi (polarnostmi)

Človek vse svoje življenje nenehoma niha med številnimi nasprotji in skrajnostmi v vsaki od šestih razsežnosti; na primer med zdravjem in boleznijo, blaginjo in revščino, veseljem in žalostjo, navdušenjem in malodušjem, svobodo in ujetostjo, med samoto in medčloveško povezanostjo, delom in počitkom, razvojem in nazadovanjem, trezno opojnostjo in omano, izvirnostjo in posnemanjem, ustvarjalnostjo in razdiralnostjo, uspehi in porazi, med doživljanjem smisla in občutkom praznote... Za kakovost življenja je pomembna zmožnost, da brez usodnih posledic za svojo osebnost in za druge ljudi »zdrži«, ko v skladu z okoliščinami zanika daleč proti enemu ali drugemu polu, in da se pri tem vedno vrača v zdravo osebnostno in medčloveško ravnotežje.

Temeljna človeška skrajnost je **nihanje med količino in kakovostjo** ter iskanje ravnotežja pri tem. V Trstenjakovih antropoloških delih je rdeča nit prav razločevanje med količinskimi (kvantitativnim) vidikom, ki je človeku skupen z ostalo naravo, in med kakovostjo ali kvaliteto, po kateri se dviga na specifično človeško raven. Martin Buber je izhajal iz dejstva, da je osnovno človekovo določilo njegova povezanost z drugimi ljudmi, ta pa ima dve obliki: neosebno razmerje »jaz-ono« in osebni odnos »jaz-ti« (16). Prvo pride do izraza v poslovnem in delovnem sožitju ljudi, drugo pa v globljem osebnem doživljanju odnosa v družini, med prijatelji in tesneje povezanimi sorodniki ter v podobnih medčloveških odnosih. Podobno je ugotavljal Erich Fromm, da sta temeljni usmeritvi človeka »imeti« in »biti« (17): človek ima količinsko več ali manj določenih lastnosti, predmetov in imetja, medtem ko je kakovostno bolj ali manj človeški človek med ljudmi. Gre torej za nenehno iskanje ravnotežja med »imeti« pravo količino materialnih dobrin in določenih osebnostnih lastnosti ter »biti« čedalje bolj zrela človeška oseba, ki zmore oblikovati lepo medčloveško sožitje.

Človeško življenje potrebuje za svoj varen tek obe tirnici: tako količinsko v obliki imetja in poslovnega sodelovanja kakor kakovostno v obliki globokega doživljanja sebe in medčloveških odnosov. Z uresničevanjem količinsko merljivih in oprijemljivih ciljev je preskrbljen glede vsakdanjega preživljanja, medtem ko doživlja življenjsko srečo in polnost človeške uresničitve v kakovostnih medčloveških odnosih, v osebni notranji skladnosti v samem sebi ter v bogatem kulturnem, etičnem in duhovnem doživljanju samega sebe, drugih ljudi, narave in tehnike.

Huda zmota zadnjih dveh stoletij je, da se količina stopnjuje v kakovost; formuliral jo je Hegel in za njim marksizem, najbolj dosledno pa se ravna po njej sodobno potrošništvo. Kopičene imetja prinese udobje in bogastvo, toda to ni preskok količine v novo kakovost. Bogastvo ostane vedno samo količina, pa naj je še tako veliko: nikoli ne bo človek zaradi svojega bogastva bolj človeški, notranje trden, bolj kakovostna osebnost, bolj srečen, bolj dober človek – prav to pa je *smisel človeškega življenja*, če sledimo prepričljivi utemeljitvi slovenskega misleca Janeza Janžekoviča v njegovi knjigi s tem naslovom (18). Seveda pa je bogastvo lahko materialna osnova za človeško kakovost, toda enako tudi za njeno nasprotje – klavrno človeško propadanje.

Druga pomembna skrajnost, ki je za socialno delo posebej pomembna, je človekovo **nihanje med skrbjo zase in skrbjo za druge, to je med samopomočjo in solidarnostjo**.

Življenjska krivulja slehernega človeka se v prostoru in času nenehno prepleta s krivuljami drugih ljudi v različnih oblikah sovalovanja in križanja poti; enkrat s pozitivno močjo v sinergijo večje kakovosti obeh, drugič z negativnim nabojem v zmanjševanje kakovosti življenja obeh. Z bližnjimi je to prepletanje in križanje poti zelo pogosto, z drugimi ljudmi je bolj poredko, z večino sodobnikov se človekova življenjska pot nikoli ne sreča, kljub temu pa vpliva napetost v »magnetnem polju« družbenega življenja vseh ljudi na vsakega človeka. Za socialno delo je pomembno vprašanje, kdaj in pod kakšnimi pogoji daje prepletanje in križanje človeških poti pozitivno sinergijo, kdaj pa zmanjšuje kakovost življenja. Temu sledi vprašanje: kako je mogoče krepiti tisto medčloveško srečevanje, ki dviga kakovost življenja, ter zmanjševati medsebojne trke in vplivanja, ki kakovost življenja zmanjšujejo.

Menim, da je izhodišče za odgovor na ti dve vprašanji dejstvo, da je človek v osnovi dvoцентриčno bitje, ki se v svojem življenjskem mikrokozmosu vrti v razvojnih spiralah z dvema enakovrednima središčema: eno so medčloveška srečevanja in medsebojno vplivanje v občestvu soljudi, drugo pa njegova posamična osebnost.

Človek je vtkan v sožitje z drugimi in obenem osebni posameznik v vseh življenjskih obdobjih, vendar pa na različni način. V prvem življenjskem obdobju se kot osebni posameznik naglo razvija v močni odvisnosti od soljudi; lahko bi rekli, da otrok v glavnem »dela zase« in črpa življenjska hranila od naslednjih dveh generacij. V srednjih letih je glavno človekovo poslanstvo plodnost – njegovo »delo za druge« v družini, službi in družbi torej prevladuje nad skrbjo in delom zase; če ni tako, gre za samozadovoljujočo (narcistično) patologijo osebnosti. Seveda je treba poudariti, da tudi otrok veliko »daje« staršem in vsej družbi, toda to je bolj nezavedno, spontano dajanje kakor zavestno delo za druge. Prav tako v srednjih letih človek »dela tudi sam zase in prejema od drugih«, saj drugače ne bi mogel živeti, kaj šele, da bi se zdravo telesno, duševno, socialno in drugače razvijal; toda krmilo njegove zavestne usmerjenosti je naravnano v delovno in odnosno ustvarjalnost za materialno blaginjo in medčloveško sožitje. V tretjem življenjskem obdobju pa se zdi, da človek lahko doseže skladno ravnotežje med dajanjem in prejemanjem, med delom zase in delom za druge.

Delo zase se napaja iz osnovnega socialnega imunskega vzgiba samopomoči, delo za druge pa iz enako pomembnega socialnega imunskega vzgiba solidarnosti, ki pa je filogenetsko veliko mlajši, specifično človeški, tako da njegovo delovanje zahteva veliko več osebne zavestne pozornosti. Analiza zdravega razvoja in patologije posameznika ter napredovanja in umiranja človeških kultur kaže, da sta samopomoč in solidarnost med seboj neločljivo povezani. Ta zakonitost se kaže zelo jasno v praksi in potrjuje v raziskavi stroškov in koristi tudi pri sodobnem medgeneracijskem prostovoljstvu, ki ga razvijamo v naših programih za kakovostno staranje in sožitje generacij v programih (19).

Podobno kakor pri skrajnostih količinskega »imeti« in kakovostnega »biti« je tudi uravnovešeno delo zase in za druge edini način za človeško in družbeno zorenje v večjo kakovost osebnega življenja in medčloveškega sožitja. Preživetvena modrost za sodobnega človeka v vseh obdobjih življenja, zlasti pa po upokojitvi, je sinergija človekove skrbi zase in za druge, ki jo lahko izrazimo v obliki aksioma: *Če hočeš pomagati sebi, poskrbi za druge, če hočeš pomagati drugim, poskrbi za sebe.*

Tri generacije in njihovo medsebojno dopolnjevanje

Tri obdobja človeškega življenja se na družbeni ravni kažejo kot **tri generacije prebivalstva: mlada, srednja in tret-**

ja. Vse tri se nepogrešljivo dopolnjujejo, obenem pa vlada med njimi tudi določena napetost. Manjše medgeneracijske napetosti so v družbi normalen pojav, usihanje medgeneracijske solidarnosti pa bi bilo usodno najprej za mlado in staro generacijo, nato pa bi sledil propad celotne družbe.

Biološka, socialna, psihološka, ekonomska, zlasti pa antropološka analiza pokažejo (tu jih zaradi omejitve prostora ne moremo navajati), kako se dopolnjujeta mlada generacija otrok in srednja generacija staršev, kako srednja in upokojska generacija, posebej izrazito pa se komplementarno dopolnjujejo otroci in stari ljudje. Otrok namreč lahko odraste v zrelega človeka le, če mu nek zrel človek posveti na osebni način veliko časa, veliko čustev in veliko življenjske izkušnje. Tega trojega pa premorejo ljudje v tretjem življenjskem obdobju več kakor v srednjih letih. Z druge strani pa prav tako nujno potrebuje star človek za kakovostno staranje pristen živ stik z otroki in mladino. Njegova socialna odprtost in doživljajska vitalnost se napajata iz življenja, ki kipi v otrocih in mladini, v njihovi prešerni razposajenosti, zvedavi radovednosti, svežem pogledu, odprti prihodnosti, upanju in zaupanju v prihodnost. Sicer pa je tesna medgeneracijska povezanost pogoj za zdrav socialni razvoj človeka v vseh življenjskih obdobjih. Človekova psihološka in socialna osebnost se namreč oblikuje predvsem na temelju odsevov in odmevov svojega bivanja, vedenja in ravnanja v ogledalu drugih ljudi. Ljudje, ki se tako ali drugače odzivajo na naše besede in dejanja ter na to, da sploh smo, so naše socialno ogledalo, ki je za oblikovanje našega govorjenja, vedenja in ravnanja ter gledanja nase, na druge in na svet neprimerno bolj potrebno, kakor ogledalo za urejanje našega zunanega izgleda. Redna osebna komunikacija z ljudmi vseh treh generacij je za osebnostni in socialni razvoj človeka tako potrebna, kakor je uživanje hrane z vsemi potrebnimi sestavinami za telesni razvoj in obstoj. Za srednjo in mlado generacijo je še posebej odločilen redni osebni stik s starim človekom. Brez tesnega osebnega stika s starim človekom, ko je v polni starostniški moči in šarmu, ko onemogel potrebuje pomoč ali nego in se poslavlja s sveta, mlajši dve generaciji ne moreta zdravo človeško zoreti, človek srednjih let pa se ne more pripravljati na lastno kakovostno starost, kakor se otrok brez učiteljev ne more izšolati za poklic. Starejšemu človeku pa se življenje brez živega osebnega stika z mlajšima dvema generacijama vse bolj zapleta v mrko jesensko sivino.

V zadnjem času se v evropski kulturi zelo krha medgeneracijska povezanost in generacije se med seboj vse slabše poznajo. Povezanost in poznavanje pa je pogoj za medgeneracijsko solidarnost. Ker se bo v prihodnjih letih izredno povečal delež tretje generacije in se bodo pojavile izjemno zahtevne družbene naloge, postaja skrb za ohranitev medgeneracijske povezanosti in solidarnosti ne le prednostna naloga trajnostnega razvoja, ampak preživetvena naloga evropske kulture. Prvi korak pri uspešnem reševanju te naloge je, da sodobni ljudje spoznajo, v čem se vse tri generacije komplementarno dopolnjujejo, katere velike koristi ima od sodelovanja vsaka od generacij in kaj morajo storiti posamezni človek, družina, krajevna skupnost, civilna družba in država za novo povezavo generacij v današnjih poindustrijskih družbenih razmerah. Danes se namreč dobro sožitje mlade in srednje generacije s starejšo ne more zgoditi spontano po starih vzorcih tradicionalne družbe, ampak le, če se zanje človek zavestno odloči in se nauči dobrega komuniciranja med generacijami. Najpomembnejše spoznanje, do katerega smo prišli na Inštitutu Antona Trstenjaka pri raziskovanju medgeneracijskih odnosov in kakovostnega staranja ter pri praktičnih treningih zaboljšanje vsakdanje komunikacije med ljudmi različnih generacij, smo strnili v naslednje pravilo za kakovostno staranje in sožitje generacij:

V vsakem obdobju življenja mora človek poskrbeti, da je intenzivno osebno povezan vsaj z enim pozitivno usmerjenim

človekom iz vsake generacije: z enim mladim, enim srednjih let in enim starim. Biti osebno povezan pomeni, da z njim vsaj eno uro tedensko komunicira na ravni osebnega človeškega doživljanja in izkušnje; torej ne samo na ravni splošnih, intelektualnih, delovnih ali drugih brezosebne vsebin. Pozitivna usmerjenost v odnosu pa pomeni, da je pri komunikaciji pet dobrih, spodbudnih ali pozitivnih vsebin na eno slabo.

Specifične socialne potrebe, možnosti in naloge v starosti

V socialni gerontologiji so eno od osrednjih vsebin potrebe v tretjem življenjskem obdobju. V omenjeni monografiji obširno razčlenjujemo potrebo po materialni preskrbljenosti, po ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine, po osebnem medčloveškem odnosu, po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mlajši in srednji generaciji, po doživljanju smisla starosti, po negi v starosti in onemoglosti in po nesmrtnosti (1, str. 81-129). Potrebam ustrezajo specifične možnosti in naloge v starosti (1, str. 131-179).

Z vidika celostne antropološke analize človeškega življenja dosejajo v tretjem življenjskem obdobju svoj največji vzpon predvsem višje tri človeške razsežnosti – medčloveško družbena, zgodovinsko kulturna in eksistencialna. Zato so za starost posebno značilne naslednje tri potrebe in naloge:

1. da je starajoči se človek v lepem osebnem odnosu z nekom, ki ga čuti od blizu – kot »svojega«;
2. da lahko svoja življenjska spoznanja in izkušnje predaja neposredno soljudem ali posredno kulturi ter
3. da doživlja svojo starost kot enako smiselno obdobje življenja, kakor sta bili mladost in srednja leta (eksistencialna potreba).

V današnji evropski kulturi so v ospredju pozornosti materialne, telesne in duševne potrebe, katerih zadovoljevanje je odvisno od denarja. Navedene tri specifične potrebe v tretjem življenjskem obdobju pa so zapostavljene. Življenjske razmere in javno mnenje so takšni, da jih je težko dobro zadovoljevati; njihovega zadovoljevanja v glavnem tudi ni mogoče kupiti z denarjem. Kdor jih hoče dobro zadovoljevati, se mora za to zavestno odločiti ter se sam in njegovo neposredno socialno okolje posebej potruditi za primeren način njihovega zadovoljevanja. Na Inštitutu Antona Trstenjaka se posebej posvečamo preučevanju in razvijanju takih oblik medgeneracijskega sožitja in staranja, ki omogočajo dobro zadovoljevanje teh treh potreb; to delamo na znanstvenoraziskovalni in razvojno-akcijski ravni uvajanja praktičnih programov na terenu.

Če ima star človek zadovoljene te potrebe, še zlasti če sproščeno sprejema svoje staranje, lahko bolj dejavno kljubuje starostnemu usihanju in boleznim, kolikor pa to ni več možno, tudi ti dve naravni dejstvi sprejema v svoj doživljajski svet. Če uspe v tem, sprejema tudi svojo smrt kot zadnji mejnik življenja. Prav zavest, da je življenje največja vrednota, obenem pa minljivo, je – skupaj s potrebo po nesmrtnosti, v kakršni podobi jo pač kdo doživlja – ključ do energije, ki jo star človek potrebuje, da polno živi preostanek življenja. K potrebam kakovostne starosti sodi tudi to, da ima zagotovljeno potrebno oskrbo v primeru onemoglosti, z njegove osebne strani pa, da to oskrbo sproščeno sprejema. Ne zadnja in ne najlažja, zato pa tem bolj nujna naloga v starosti je za marsikoga ponovno osamosvajanje po smrti najbližjih.

V tem okviru postopoma prepušča starajoči se človek skrb za materialni razvoj naslednji generaciji, njemu pa se z upokojujivijo pojavi nova kakovost svobode in življenjskih možnosti za dejavno življenje, ki ni manj razgibano in polno kakor v srednjih letih, pač pa je bolj sproščeno in izbrano v skladu z osebnimi potrebami, sposobnostmi in okoliščinami. Tako lahko vse

specifične potrebe in naloge tretjega življenjskega obdobja strnemo v en sam cilj: da človeško doživi in s tem dokonča svoj enkratni in edinstveni projekt biti in postati človek.

Izrazita kulturnozgodovinska potreba, ki jo je za srednja leta in za starost prineslo današnje informacijsko obdobje, je vseživljenjsko učenje, saj informacije in znanje za obvladovanje vsakdanjih življenjskih nalog zastavljajo tako rekoč sproti, vsekakor pa v nekaj letih. Vzporedno s tem gre potreba po vseživljenjskem socialnem učenju, da se človek – v srednjih letih in v starosti – nenehno prilagaja novim življenjskim razmeram ter pridobiva nove navade, zlasti pa da se uči dobre komunikacije – z ljudmi svoje generacije in med generacijami. Poudariti je treba, da se socialne in druge potrebe v zgodnjem starostnem obdobju zelo razlikujejo od onih v srednjem in seveda še veliko bolj od potreb v poznem starostnem in zadnjem obdobju ob koncu življenja. Kakovost življenja je od prvega do zadnjega trenutka življenja odvisna od uravnovešenega zadovoljevanja vseh potreb, zato svojci ali strokovnjaki staremu človeku mnogokrat delajo hudo krivico, ko izhajajo iz svojih potreb in predstav ter govorijo ali ravnaajo, kot da njemu nečesa ni treba, ker je star ali ker umira; zadnje obdobje življenja in umiranje je v človekovem življenju čas, ko bi potreboval vsaj toliko pozornosti, kot je naša kultura posveča porodu in prvemu letu življenja.

Za sklepno misel navajamo tri načela o potrebah v starosti:

- Potrebe v starosti so smerokaz pri prizadevanjih za kakovostno starost.
- Materialne potrebe so ena plat kakovostne starosti, nemale materialne pa druga.
- V starosti so medčloveški odnosi enako pomembni kakor materialna preskrbljenost.

Sodobni socialni programi za kakovostno staranje in sožitje generacij

Sodobni socialni programi za kakovostno staranje in sožitje generacij morajo upoštevati predvsem samostojnost ljudi v tretjem življenjskem obdobju; v tem smislu razlikujemo tri skupine.

1. Velika večina tretje generacije povsem samostojno skrbi zase, preostaja pa ji tudi veliko moči, volje, znanja in vseh drugih sil, tako da dela za mlajši generaciji več, kakor delata oni dve zanjo: varuje vnuke, kuha in gospodinji prezaposleni družini odraslega otroka, obdeluje vrt in podobno, pri nas s svojimi pokojninami neredki omogočajo preživljanje si-novi ali hčerini družini, številni opravljajo nepogrešljiva dela v družbi, zlasti v organizacijah negospodarskega in nevladnega tretjega sektorja. Redburn pravi, da je v razvitem svetu vsaj 75% ljudi, ki so stari nad 60 let, zmožnih skrbeti za svoje vsakdanje potrebe brez tuje pomoči (20).
2. Nekaj starih ljudi potrebuje delno pomoč drugih, da ohranjajo sorazmerno samostojnost v skrbi za svoje vsakdanje potrebe; po cenitvi je takih okrog 15%.
3. Približno vsak deseti človek tretje generacije pa potrebuje pri opravljanju vsakdanjih življenjskih potreb veliko oskrbe in nege ali celo popolno oskrbo. Za dobro polovico od njih skrbijo pri nas domači, slabi polovici pa nudijo oskrbo v javni mreži domov za stare ljudi (4,5% populacije nad 65 let), socialne pomoči na domu in dnevnega varstva. Toda treba je poudariti, da so – če gledamo s celostnega vidika vseh človekovih razsežnosti – tudi povsem nesamostojni stari ljudje še marsičesa zmožni. Zato morajo programi, ki so namenjeni njihovim oskrbam, upoštevati, kaj zmorejo ti stari ljudje na tak ali drugačen način dati, ne le kaj potrebujejo.

Ločimo torej socialne programe za kakovostno življenje in smiselno uporabo življenjskih sil samostojnih ljudi v tretjem življenjskem obdobju, programe za delno pomoč starejšim ljudem in programe za popolno oskrbo opešanim starim lju-

dem. Glede na to, kje se programi dogajajo, ločimo družinsko-sorodstveno sožitje s starim človekom s primernimi programi za podporo temu sožitju, samostojno bivanje samega starajočega se človeka s primernimi programi za podporo čim bolj kakovostnemu in dolgotrajnemu življenju v lastnem domu (samih živi čedalje več starih ljudi!), servisne programe za delno oskrbo zunaj lastnega doma ter ustanove za namestitve in oskrbo starih ljudi. Pri javnih organiziranih programih je pomembno razlikovati pravno zagotovljene programe s strani države, neprofitne civilne programe po načelu organizirane samopomoči in dobrodelništva ter tržne programe po podjetniškem načelu. Domet državno zagotovljenih in tržnih programov je samo zadovoljevanje materialnih potreb v starosti, medtem ko višje človeške potrebe, lepo medčloveško sožitje in druge nematerialne potrebe lahko zadovoljuje človek le sam s svojim lastnim zavestnim prizadevanjem, domača ali tuja (oskrbniška) družina, prijateljski krog ter civilni prostovoljski in solidarnostni programi.

Osnovna raven materialne socialne varnosti na starost ter osnovni pogoji za medgeneracijsko sožitje so dani s pravno zagotovljenimi socialnimi dajatvami in storitvami ter drugimi programi, ki jih nudijo države in koncesijsko pooblaščenim ustanovam javne socialne mreže. Zadnja leta je svetovna politika v okviru OZN in Evropske skupnosti začela intenzivno ukrepati, da bi preprečila socialni zlom ob naraščajočem nesorazmerju med generacijami: leto 1999 je razglasila za mednarodno leto starih ljudi in poskrbela, da je bilo zelo odmevno, aprila 2002 je bila madridska konferenca OZN o staranju (21), septembra 2002 berlinska ministrska konferenca evropskih vlad o isti vsebini (22). Slovenija na tem področju ne zaostaja: leta 1997 je bil sprejet Program razvoja varstva starejših oseb na področju socialnega varstva v Sloveniji do leta 2005 (23), ki je potem postal del Nacionalnega programa socialnega varstva do leta 2005 (24), leta 2000 je po socialno dokaj ugodni pokojninski reformi začel veljati nov pokojninski zakon (25, 26), letos pa se je vlada odločila, da postane soustanoviteljica Inštituta Antona Trstenjaka (27), ki je v obdobju samostojne Slovenije s svojim znanstvenim in akcijsko razvojnim delom nabral največ spoznanj in izkušenj o kakovostnem staranju in sožitju generacij, izdaja pa tudi edino znanstveno strokovno revijo s tega področja pri nas (28).

Socialni in drugi programi za kakovostno staranje, ki se zadnja desetletja naglo razvijajo:

Starostna pokojnina. Je temeljni program za materialno praskrbo v starosti. Razvijal se je dobro stoletje in temelji na medgeneracijski pogodbi, da srednja generacija s svojimi prispevki za pokojninsko zavarovanje omogoča pokojnine prejšnji generaciji, ki je s svojim delom omogočila njeno pripravo na samostojno življenje. Danes so vsi pokojninski sistemi v krizi – tako evropski kontinentalni ali Bismarckov kot anglosaksonski ali Beveridgev – zaradi naraščajočega deleža starega prebivalstva. Z reformami jih skušajo stabilizirati in ohraniti nujno potrebno medgeneracijsko solidarnost, kar pa bo zelo težko, če upoštevamo, da je pred dvema desetletjema bilo tudi šest zaposlenih na enega upokojenca, danes pa sta manj kakor dva (število prejemnikov pokojnin je od sredine leta 2002 več kakor pol milijona) in da so tedaj pokojninske blagajne imele letno velik presežek prilivov nad izplačanimi pokojninami, zadnja leta pa naglo narašča primanjkljaj (leta 2001 so prispevki zavarovancev pri nas krili le še 69% izplačanih pokojnin, država pa je iz proračuna dodala 28,9%, od tega 14,7% čiste izgube po členu 233 pokojninskega zakona, ostalo pa kot obveznosti države za zavarovanje po posebnih predpisih; skupaj je to znašalo 187 milijard tolarjev).

Programi in organizacije za samostojne ljudi v tretjem obdobju življenja so zlasti: zaposlitev in delo (plačano, prostovoljsko v skupnosti, domače in gospodinjsko delo zase in za domače, osebni konjički in ljubiteljsko), programi za medsebojno povezovanje starostnikov (društva upokojenecv, klu-

bi za starejše ljudi), za izobraževanje (npr. univerza za tretje življenjsko obdobje), za rekreacijo in šport, za potovanja, počitnice in razvedrilo, za medgeneracijske odnose (npr. medgeneracijske skupine in medgeneracijsko družabništvo), programi za pripravo na upokojitve, stanovanjske zadruge ali stanovanjske skupine za tretje življenjsko obdobje – to je sodobna rešitev na principu skupinske samopomoči starajočih se ljudi, ki si za čas po upokojitvi zgradijo namesto dotedanjih stanovanj ali hiš svojo »stanovanjsko zadrugo«, kjer vsak par ali posameznik živi v svoji lastni samostojni enoti, delna povezanost v skupnost pa jim nudi velike fizične in socialne koristi (niso niti osamljeni niti v breme svojem).

Programi za pomoč in nego na domu ter drugi programi za delno samostojne stare ljudi: usposabljanje in pomoč družini s starim družinskim članom (npr. tečaj za bolj kakovostno sožitje s starejšim družinskim članom, priznanja svojem za oskrbovanje), pomoč in nega na domu (npr. socialna oskrba, zdravstvena nega, versko-pastoralna oskrbovanje, dovoz hrane in razne druge servisne storitve), zagovornišтво in inšpekcijske službe za preprečevanje nasilja nad stariimi ljudmi, centri za pomoč na daljavo z »rdečo« telefonsko linijo (*»live-line«*), anonimno telefonsko svetovanje z zaupnimi telefoni (npr. Društvo Samaritan, e-dopisovanje in svetovanje po medmrežju, varovana stanovanja).

Programi in organizacije za popolno oskrbo v starosti: domovi za stare ljudi (boljši so integrirani za vse vrste starih ljudi, danes pa v Evropi uvajajo tudi posebne negovalne domove in bolnice), hišne skupnosti (najsodobnejša oblika ustanove za popolno oskrbo dementnih starih ljudi), oskrbniške družine (človeku prijaznejša nastanitev starega človeka v tuji družini, podobno rejništvu za otroke), dnevno varstvo.

Programi za pomoč v sklepnem obdobju življenja, umirajočemu in žalujočim: sodobni hospic, versko-pastoralni programi za umirajoče in umrle ter civilni programi ob smrti, kot so osmrtnice, pogrebne slovesnosti ter javno spominjanje pokojnih.

Programi in organizacije za razvoj gerontologije ter za ozaveščanje prebivalstva o kakovostni starosti in sodobnem povezovanju generacij: gerontološki inštituti, diplomski in podiplomski študij gerontologije, gerontološke sekcije posameznih strok, zlasti pa interdisciplinarne, gerontološki strokovni časopisi, kongresi in simpoziji.

Krajevno medgeneracijsko središče je živa skupnostna ustanova s prostori sredi kraja, kjer se stalno odvijajo številni programi za stare ljudi v tesni povezavi z mlajšima generacijama na osnovi prostovoljstva in poklicnega menedžmenta. Krajevno medgeneracijsko središče opravlja vlogo tradicionalne trigeneracijske povezanosti v družini, sorodstvu in v soseski. Vanj prihajajo starejši zaradi številnih ugodnih storitev (dnevno varstvo, različna telovadba, pedikura...), mlajši dve generaciji pa se družita s starejšo ob primernih dejavnostih (npr. medgeneracijske družabniške skupine, starejši inštruirajo šolarje, mladi učijo starejše računalništva, v njem se lahko srečujejo študijske skupine univerze za tretje življenjsko obdobje...); skratka, je krajevno središče vsega, kar se organiziranega dogaja v kraju za kakovostno staranje in povezovanje generacij. Omenimo še nekaj tekočih nalog slovenskega socialnega varstva na področju skrbi za kakovostno staranje in sožitje generacij:

- pripraviti nacionalni program socialnega varstva starejših ljudi od leta 2005 do 2010, v katerem je treba posvetiti javno skrb tudi novim oblikam socialne oskrbe nemočnih, obnavljanju medgeneracijske solidarnosti in programom za medgeneracijsko sožitje;
- rešiti nasprotja med državo, krajevno samoupravo in pokrajinsko upravo v sistemu socialnega varstva, da raven socialnih programov za stare ljudi in za izboljšanje sožitja med generacijami ne bo odvisna od naključnega političnega vodstva zlasti manjših občin;

- naglo naraščajoči težnji po oddajanju bolnih in onemoglih starih ljudi v domove za stare je treba odgovoriti z javno pomočjo družini, ki oskrbuje svojega ostarelega družinskega člana, in z razvojnimi uvajanjem oskrbniških družin, oskrbniških domov, hišnih skupnosti, stanovanjskih zadrug in drugih sodobnih programov;
- izvajalce programov za stare ljudi je treba še naprej smiselno pluralizirati v skladu z domačimi in tujimi izkušnjami, da mora biti na socialnem področju osnovni program državni, da dobro delujejo neprofitne civilne organizacije tretjega sektorja, medtem ko se tržna podjetja izkažejo večinoma za neproduktivna;
- znova je treba poživiti patronažno zdravstveno nego in nadaljevati nagel razvoj uvajanja socialne oskrbe na domu ter oboje povezati v enovit sistem zdravstveno-socialne nege na domu;
- vzpostaviti je treba sistem nadzora nad zlorabami starejših ter inšpekcijskih služb za vse izvajalce programov za stare ljudi.

Najbolj zahtevna naloga pa je razvijanje novih mehanizmov za sodobno povezovanje generacij in medgeneracijsko solidarnost, potem ko so tovrstni tradicionalni sorodstveni in sosedski mehanizmi odpovedali zaradi spremenjenih družbenih razmer. Brez nagle rešitve te naloge preti evropski družbi dejanska nevarnost tako imenovane »vojne generacij«, ki bi resno ogrozila obstoj evropske kulture. Prvi korak k rešitvi naloge je ozaveščanje prebivalstva o kakovostnem staranju in sožitju generacij v današnjih razmerah. Na temelju izkušenj menim, da bi v desetih letih pri tem dosegli najmanj minimum ozaveščenosti, znanja, samoiniciative ter osebne in civilne odgovornosti, če vpeljemo kvalitetne kratke, deset do največ dvajseturne tečaje socialnega treninga o starosti in o komunikaciji s starejšimi ljudmi:

- **za svojece starih ljudi**, ki so deležni kake javne socialne pomoči za starostnike - to ni manj pomembna naložba kot doplačilo domske oskrbe, njen strošek pa ustreza kvečjemu nekaj oskrbnim dnevom v domu;
- **za vso mladino v srednješolskem izobraževanju** - ta socialna vzgoja ni manj potrebna kakor telesna vzgoja, zahteva pa le toliko časa, kakor ga šole namenijo telesni vzgoji v nekaj mesecih;
- **za vse zaposlene v letu pred upokojitvijo** - ta »odpravnina« iz službe ni manj pomembna kakor denarna odpravnina, njenega dobrega učinka človek ne bo uporabil v prvih mesecih po upokojitvi, ampak je zanj in njegovo okolico naložba, ki se bo sama večala do konca življenja.

Ob koncu bomo našli socialne programe za kakovostno staranje in za boljše sožitje vseh generacij, ki smo jih razvili na Inštitutu Antona Trstenjaka, in jih množično uvajamo v krajevnih in drugih skupnostih na terenu. Naše temeljno strokovno spoznanje in izkušnja ob dobri praksi je, da morajo biti dandanes programi za kakovostno staranje takšni, da pri njih sodelujejo vse tri generacije, kjer komplementarno zadovoljujejo specifične potrebe vsaki generaciji boljše kakor jih programi brez medgeneracijske povezave. Ti naši programi so:

1. V občini, krajevni ali drugi skupnosti izvedemo vsestransko **informiranje in ozaveščanje celotnega prebivalstva o kakovostnem staranju, pripravi na starost ter o pomenu solidarnega sožitja med generacijami** - to je temeljni program, iz katerega izhajajo vsi naslednji.

Pri informiranju in ozaveščanju skupnosti se zainteresirani posamezniki prijavijo za usposabljanje v različnih (10-urnih) tečajih za kakovostno staranje in sožitje generacij, ki so namenjeni posameznikom različnih generacij in družinam s starim človekom. To so zlasti:

2. **tečaj osebnega usposabljanja za kakovostno življenje po upokojitvi;**

3. **tečaj za lepo sožitje s starejšim družinskim članom;**
4. **tečaj za razumevanje starih ljudi in boljše sožitje z njimi** - namenjen je mladi in srednji generaciji;
5. **tečaj za boljše razumevanje mlajših dveh generacij** - namenjen je upokojenecem;
6. **tečaj za boljše vživljanje po prihodu v dom za stare ljudi.**

Neredki od tistih, ki končajo enega od teh tečajev, nekateri pa se že takoj ob informativnem ozaveščanju skupnosti prijavijo za celoletno usposabljanje v enem od obeh prostovoljskih programov za kakovostno staranje in sožitje generacij; to sta:

7. **osebno družabništvo z osamljenim starim človekom** ter
8. **ustanovitev in vodenje medgeneracijske skupine za kakovostno staranje.**

Inštitut kandidate usposobi in uvede v izvajanje družabništva, ki je kot par ali trojka najmanjša oblika skupine za samopomoč na področju kakovostnega staranja, ali za ustanovitev in samostojno vodenje medgeneracijske skupine za kakovostno staranje, ki je nekoliko večja skupina za samopomoč na tem področju.

Pri uvajanju vseh teh programov v skupnosti (občini, krajevni skupnosti, domu za stare ljudi, pri Rdečem križu, Karitas ali v drugi skupnosti) poskrbi Inštitut za krajevno samoorganizacijo socialne mreže za kakovostno staranje in sožitje generacij. V ta namen smo razvili štiri oblike:

9. **ustanovitev krajevnega medgeneracijskega društva za kakovostno staranje kot osnovni organizacijski subjekt na tem področju;**
10. **ustanovitev kluba svojcev v domu za stare ljudi;**
11. **uvedbo mesečnega kulturnega večera »Kakovostno staranje in sožitje generacij« v krajevni knjižnici** ter
12. **ustanovitev krajevnega medgeneracijskega središča**, ki je najbolj obetavna oblika v prizadevanju za kakovostno staranje in sožitje generacij v skupnosti.

V občini z okrog 15.000 prebivalci izvede Inštitut Antona Trstenjaka v dveh letih osnovno uvajanje vseh teh programov. S tem vzpostavi samostojno delovanje sodobne krajevne socialne mreže za kakovostno staranje in sožitje generacij v tej občini ali drugi skupnosti.

Sodobne socialne programe za kakovostno staranje in sožitje generacij ter njihovo stanje pri nas podrobno prikazujem v dveh obširnih poglavjih omenjene socialno-gerontološke monografije (1, str. 279-364) in v več strokovnih člankih (29-31), o domačih in tujih spoznanjih in novostih na področju socialne gerontologije in medgeneracijskega sožitja poroča strokovno-znanstvena revija *Kakovostna starost* (28), ki izhaja štirikrat letno, o delu Inštituta Antona Trstenjaka (Resljeva 11, Ljubljana, tel. 01/433-93-01) pa je informacija na domači strani www.inst-antonatrstenjaka.si.

Literatura

1. Ramovš J. *Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti, 2003.
2. Accetto B. *Staranje, starost in starostno varstvo*. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije, 1968.
3. Accetto B. *Starost in staranje. Osnove medicinske gerontologije*. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1987.
4. Hojnik-Zupanc I. *Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu*. Ljubljana: Znanstvena knjižnica FDV, 1999.
5. Ramovš J. *Logotheoretische Grundlagen der Anthropohigiene*. Journal des Viktor-Frankl-Instituts. An International Journal for Logotherapy and Existential Analysis 1996; 4: 78-96.
6. Trstenjak A. *Človek bitje prihodnosti*. Ljubljana: Slovenska matica, 1985.
7. Trstenjak A. *Človek končno in neskončno bitje*. Celje: Mohorjeva družba, 1988.
8. Frankl EV. *Zdravnik in duša*. Celje: Mohorjeva družba, 1994.
9. Moreno LJ, Moreno TZ. *Skupine, njihova dinamika in psihodrama*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, 2000.

10. Watzlawick P, Beavin JH, Jackson DD. *Menschliche Kommunikation*. Bern-Stuttgart-Wien: Hans Huber Verlag, 1969.
11. Ramovš J. Skupina in skupinsko delo. Prispevek k antropologizaciji teorije skupine in praksi skupinskega dela. In: Moreno JL, Moreno ZT. *Skupine, njihova dinamika in psihodrama*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, 2000: 339-76.
12. Maslow HA. *Motivation and personality*. New York: Harper and Row, 1954.
13. Erikson HE. *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 1966.
14. Levinson JD. *The seasons of a man's life*. New York: Alfred A. Knopf, 1978.
15. Vanier J. *Vsak človek je sveta zgodba*. Celje: Mohorjeva družba, 2002.
16. Buber M. *Dialoški princip*. Ljubljana: Dvatisoč, 1999.
17. Fromm E. *Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag, 2003.
18. Janžekovič J. *Smisel življenja*. Celje: Mohorjeva družba, 1966.
19. Kovačič A. *Analiza vlaganja in koristi prostovoljca pri osebnem medgeneracijskem družabništvu*. Diplomski naloga. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo, 2003.
20. Redburn ED. The »graying« of the world's population. In: Redburn ED, McNamara PR eds. *Social gerontology*. Westport, Connecticut-London: Auburn House, 1998: 1-16.
21. Madridska konferenca OZN o staranju. Mednarodni načrt ukrepov v zvezi s staranjem 2002. Madrid, 12. april 2002 (obširen dokument je na voljo v različnih oblikah na medmrežju in v tiskani obliki).
22. Report of the ministerial conference on ageing. United Nations. Economic and Social Council. UNECE Ministerial Conference on Ageing. Berlin, 11-13 September 2002. ECE/AC. 3/2002/9, 3 October 2002.
23. Program razvoja varstva starejših oseb na področju socialnega varstva v Sloveniji do leta 2005. Ljubljana: Republika Slovenija, Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, 1997.
24. Nacionalni program socialnega varstva do leta 2005. Uradni list Republike Slovenije 31, 7. 4. 2000: 3777-87.
25. Bela knjiga o reformi pokojninskega in invalidskega zavarovanja. Ljubljana: Vlada republike Slovenije, Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, 1997.
26. Zakon o pokojninskem in invalidskem zavarovanju. Uradni list RS št. 106/99.
27. www.sigov.si/mddsz/aktualno/290704b.htm
28. *Kakovostna starost*. Časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, 1998.
29. Ramovš J. Krajevni medgeneracijski centri - srce sodobnih programov za kakovostno staranje in povezovanje generacij. *Kakovostna Starost* 2002; 4: 17-33.
30. Ramovš J. Programi za kakovostno staranje in sožitje generacij v župnijah in drugih verskih skupnostih. *Kakovostna Starost* 2003; 3: 19-42.
31. Ramovš J. Dom za stare ljudi z vidika kakovosti osebnega življenja in medčloveškega sožitja. *Kakovostna Starost* 2004; 2: 11-22.