

na starejše ljudi. Čeprav gledamo na starejše ljudi znotraj lastnih družin in socialnih mrež v pozitivni luči, so širše gledano pogosto prikazani v manj svetlih odtenkih. Pogosto npr. menimo, da se starejši ljudje ne morejo naučiti novih veščin, v službi pa jim je lahko odvzeto izobraževanje, ker se približujejo upokojitvi. V obeh primerih starejši človek težje pridobiva veščine in znanja, ki ga delajo zanimivega za novo zaposlitev (str. 24).

V družbi so prisotni številni stereotipi o staranju. Ti onemogočajo ljudem razumeti izzive in priložnosti, ki jih nudi staranje prebivalstva. Posledično omejujejo tudi razvoj inovativnih rešitev. Nekatera stereotipna prepričanja se bodo začela sčasoma spreminjati, ko bo vedno več starejših ljudi živelo življenjski slog, ki se bo razlikoval od že utirjenega. Starejši ljudje že sedaj veliko doprinesejo na področjih, kot so podjetništvo, umetnost in javni servisi. Ukrepi za odpravljanje stereotipnih prepričanj ne bodo koristili samo starejšim ljudem, temveč bodo tudi zmanjšali stroške staranja populacije. Poleg tega bodo pripomogli k strukturiranju vzdržne, kohezivne in pravične družbe - torej družbe v kateri bomo z veseljem živeli (str. 24).

Tina Lipar

Pillemer, Karl A. (2011). 30 lessons for living: tried and true advice from the wisest Americans. New York: Penguin Group, 271 str.

ŽIVLJENJSKI NASVETI STAREJŠIH

Karl Pillemer, znani ameriški gerontolog, si je v pet let trajajočem projektu, ki ga je poimenoval Projekt dediščina (ang. *Legacy project*), zadal obsežno nalogo – zbrati čim več pomembnih in uporabnih informacij in nasvetov »ekspertov«, kot je poimenoval starejše Američane. Izhajal je iz prepričanja, da so starejši, ne glede na to, iz katerega strokovnega ali družbenega položaja izhajajo, eksperti za življenje. O tem pričajo njihova preživeta življenja, ki so bolj kot pri katerikoli drugi trenutno živeči generaciji

vsebovala tudi hude življenjske preizkušnje, vojne in pomanjkanje. Modrost starejših je bila globoko cenjena v vseh preteklih družbah, s prihodom informacijske dobe pa je večkrat neupravičeno prezrta, kljub temu da moderni človek ostaja iskalec nasvetov. Sploh v ameriški kulturi je povsem običajno, da ljudje iščejo nasvete na vseh koncih in krajih – na televiziji, v časopisih, na internetu, posebnih seminarjih, v knjigah za samopomoč, pri terapevtskih in drugih svetovalcih. Ta trend pa ne ostaja omejen na ZDA, prisoten je tudi v Sloveniji in drugod v razvitem svetu. Projekt in knjiga, ki je nastala iz njega, predstavljata poskus vrnitve naših iskanj k cenjenemu viru, katerega uporabnost in veljavnost so potrdile izkušnje nešteti generacij pred nami – vrnitve k modrosti starejših ljudi.

V projektu so bile zbrane informacije od več kot tisoč starejših Američanov z uporabo različnih metod – od reprezentativne nacionalne ankete do poglobljenih kvalitativnih intervjujev in zbiranja informacij preko spletnih strani. Knjiga, ki poroča o sumarnih kvalitativnih ugotovitvah, je namerno napisana v nekoliko bolj interpretativnem slogu, ki slehernemu posamezniku omogoča, da v njej najde nekaj konkretno uporabnih nasvetov za lastno življenje. Na ta način knjiga sloni na trdnih znanstvenih ugotovitvah, a se v svoji zasnovi, obliki in jeziku približa priročniku s praktičnimi nasveti na najpomembnejših področjih življenja. Sestavlja jo šest področij, vsako s petimi nauki in dodatnimi praktičnimi namigi. Dopolnjujejo jih številne anekdote in dobesedne izjave starejših, ki knjigo popestrijo in še bolj približajo bralcu. V nadaljevanju bomo predstavili priporočila starejših z vseh šestih področij.

Srečna skupaj – priporočila za srečen zakon

Zakon v sodobni družbi je svojevrsten paradoks. Nekateri ga doživljajo, kot da je že na robu izumrtja, zastarela inštitucija, ki v moderni družbi nima več pravega mesta in koristi. Hkrati pa srečen zakon, zvestoba enemu partnerju

ter urejen dom in družina ostajajo pomembne vrednote. Tudi številne raziskave, četudi korelacijske, kažejo na to, da so poročeni ljudje v splošnem bolj zdravi, srečnejši in bolj zaščiteni pred ekonomskimi in psihološkimi težavami kot ljudje v katerikoli drugi obliki zveze ali samski. V tem poglavju avtor predstavi poglede starejših na to, kaj je mogoče storiti, da najdemo ustreznega življenjskega partnerja in ostanemo poročeni oz. v dolgotrajni predani zvezi. Številni med njimi so namreč poročeni že desetletja.

Poročite se z nekom, ki vam je podoben. Starejši so se skoraj povsem strinjali, da je za dolgotrajen zakon ključna podobnost med partnerjema. Stara modrost sicer pravi, da se privlačijo tudi nasprotja, vendar pa prevelika različnost dolgoročno večkrat prinese težave in preizkušnje. Veliko bolj verjetno je, da boste imeli zadovoljen in dolgotrajen zakon, če ste si s partnerjem v temeljnih lastnostih podobna, še posebno kar se tiče orientacije v življenju in pristopa k življenju, torej podobnosti v ključnih vrednotah. Pri tem pa je seveda ključnega pomena tudi poznavanje samega sebe in lastnih vrednot. Le tako bomo lahko prepoznali te lastnosti v drugih in imeli osnovo za oceno kompatibilnosti. Starejši priporočajo, da se na točki, ko stvari postanejo resne, o tem pogovorimo iskreno in brez zadržkov. Dilema v ozadju tega priporočila je v tem, da živimo v pluralistični družbi, ki vse bolj poudarja pomen različnosti, podiranja mej ter razumevanja in spoštovanja razlik. V tem duhu tudi priporočilo ni namenjeno kot ukaz, da naj nikar ne stopimo v zakon z nekom, ki nam ni podoben, a je v takem primeru veliko bolj verjetno, da se bomo srečevali s kompleksnimi izzivi v zakonu. Hkrati starejši ocenjujejo, da je nerealistično pričakovati, da se bo partner bistveno spremenil tekom zakona. Če pričakujemo spremembe, se moramo vprašati, kaj bi za nas pomenilo, če teh stvari ni mogoče spremeniti, saj bomo najverjetneje imeli več uspeha pri spremembi lastnih kot partnerjevih občutkov in vedenja.

Prijateljstvo je prav tako pomembno kot romantična ljubezen. Starejši so večkrat navedli, da je skrivnost njihovega uspešnega zakona v tem, da so se poročili s svojim najboljšim prijateljem oz. prijateljico. V primerjavi z zakonom so naši odnosi s prijatelji lahkotnejši, veselimo se jih, se sprostimo v njihovi družbi in si delimo skupne interese. Nasprotno pa lahko najdemo ljudi, ki se s svojim partnerjem težko pogovarjajo. Potrebno je torej iskati kvalitete prijateljstva v osebi, s katero se želimo poročiti, tj. kapaciteto za preprosto, neobremenjeno družjenje. Romantična zaljubljenost in strast lahko mineta, prijateljstvo pa ostane in omogoča, da se imajo ljudje radi in so si vseč tudi po desetletjih zakona. Vprašanje, ki nam je pri tem lahko v pomoč, je: če ne bi bila zaljubljena, bi lahko bila prijateljca?

Ne »seštevajte točk«. Veliko starejših govori o dajanju in sprejemanju, saj je ključno, da za dober odnos prispevata oba. Vendar pa je pri tem nujno, da ne preštevamo in seštevamo, koliko smo prispevali mi in koliko je prispeval partner. Za uspeh zveze je nujno, da oba partnerja v odnos prispevata stodontno. Stališče do dajanja mora biti prosto vseh obvez, še najbolj je, če je vsaka stran orientirana k temu, da daje več, kot prejema. Če se vsako jutro zbudimo, pogledamo svojega partnerja in pomislimo, kaj lahko storimo, da bo njegov ali njen dan lepši, smo že na dobri poti.

Pogovarjajte se. Za dober zakon je nujno, da med partnerjema ni tabu tem, da lahko prosto spregovorita o čemerkoli. Še posebno pomembna je komunikacija v konfliktnih situacijah, saj ne moremo pričakovati, da do njih v dolgotrajnem odnosu ne bo prišlo. Bolj pomembno je, na kakšen način konflikte obvladujemo in predvsem, da ne reagiramo pretirano ob vsakem manjšem nestrinjanju. Priporočila, ki jih ob tem ponujajo starejši so naslednja.

- Če imate težave pri pogovoru o neki temi, pojdite iz hiše. Sprememba vam bo koristila.

- Poiščite način, da se umirite, šele nato začnite pogovor s partnerjem.
- Bodite pozorni na to, da ne zbadate.
- Pustite svojemu partnerju do besede in ga pozorno poslušajte.

Ne zavežite se le svojemu partnerju pač pa tudi zakonu. Starejši ljudje so se poročali z mislijo, da bodo skupaj celo življenje, danes pa je ločitev nekaj socialno sprejemljivega, če ne že celo vsakdanjega. Za dolg in srečen zakon pa je potrebno drugačno stališče – da gre za zavezo, ki bo trajala celo življenje. Pogosto se zgodi, da se zakoni končajo zaradi občutka nezadovoljenih potreb, izginotja zaljubljenosti ali zaradi rutinskih konfliktov o manj pomembnih rečeh. Take reči so premostljive, vendar samo, če imajo pari za to dovolj volje in če verjamejo, da morajo ostati skupaj in delati na zakonu. Zakon nista zgolj dva človeka, ki se imata rada, deliti si morata skupno zavezo v institucijo zakona in v zavezo »v dobrem in slabem«.

Zjutraj vstati z veseljem – priporočila za uspešno in izpolnjujočo poklicno pot

Delo je neizbežen in pomemben vidik življenja. Večino naših življenj preživimo na delovnem mestu, in iskanje dela, v katerem bi uživali in ga doživljali kot smiselnega, je pogosto velik izziv. Starejši v raziskavi so delali v številnih različnih poklicih in strokah in ponujajo nasvete, ki nam lahko pomagajo, da najdemo poklic, ki nas osrečuje.

Izberite delo na podlagi zadovoljstva, ki vam ga prinaša, ne pa na podlagi finančnih nagrad. Številni mladi ljudje kot motivacijo za študij in delo navajajo, da bi radi čim več zaslužili. Vendar pa je denar kot primarna motivacija slaba strategija pri iskanju izpolnjujočega poklica. Čas, ki je dobro izkoriščen in v katerem uživamo, je vreden veliko več kot zgolj denar, ki ga v tem času lahko prislužimo. Še posebno pomembno je tudi uravnoteževanje dela s prostim časom. Nihče od tisočih intervjuvanih starejših ni navedel, da je

za srečo na delovnem mestu potrebno trdo delo, zato da bomo zaslužili čim več denarja in si kupili stvari, ki jih želimo, ali da je pomembno, da si vsaj toliko bogat, kot so ljudje okoli nas, ali da je uspeh to, da imamo več kot naši sosede, ali da bi morali izbrati naš poklic na podlagi obetov za velik zaslužek. Najbolje, kar lahko storimo sami zase, je, da najdemo način, kako zaslužiti dovolj za življenje, ne da bi se obsodili na službo, ki je ne maramo.

Nikoli ne nehajte iskati službe, ki vas osrečuje. Pogosto se zgodi, da ne naletimo takoj na delo, ki bi nas z vseh vidikov osrečevalo, vendar zato ne smemo odnehati in se »vdati usodi« v službi, ki je ne maramo. Tragičnost ni v tem, da se znajdemo v napačni službi, tragično je, če v njej ostanemo. Seveda ta odločitev ni vedno enostavna, vendar starejši svetujejo, naj raje izberemo priložnost, ki se nam ponuja, četudi to pomeni za nas nekaj tveganja in manjše prihodke.

Pridobite najboljše, kar lahko, tudi iz slabe službe. V življenju se nam lahko zgodi, da se znajdemo na delovnem mestu, ki nas ne osrečuje ali pa ga celo sovražimo, a ga takrat ne moremo zapustiti in si poiskati drugega dela. Številni starejši so večji del svojega življenja preživeli v ponavljajočih se, dolgočasnih in neprijetnih službah, zato so se naučili, kako iz take situacije narediti priložnost za učenje in rast. Nekaj se lahko naučimo tudi od sitnih šefov in neprijaznih sodelavcev, vnesemo lahko človeškost v rutinsko, birokratsko službo, postanemo lahko resnično dobri v manj kot idealni službi in na ta način vanjo vnesemo smisel. Tudi če naše delo ni najbolj vznemirljivo, je mogoče najti smisel v tem, da ga opravljamo dobro, saj se na ta način veliko bolje počutimo. Učimo se lahko v kakršnikoli situaciji in to je tisto, kar je pomembno.

Emocionalna inteligentnost je bolj pomembna kot katerakoli druga vrsta inteligentnosti. Ne glede na to, kako pametni in briljantni smo lahko, za uspeh nujno potrebujemo tudi medčloveške spretnosti, značilnosti, kot so empatija,

poslušanje, zmožnost razreševanja konfliktov ipd. Empatija na delovnem mestu je nekaj, česar se lahko naučimo, če temu posvetimo zavesten trud. Pomemben princip medčloveških odnosov je ohranjanje zdrave skromnosti. Potrebno je, da spoštujemo znanje drugih delavcev, še posebno tistih, ki so nižje na hierarhiji, in da smo se pripravljene učiti od vsakogar. Poleg truda za čim večjo ekspertnost na našem področju dela bi morali enako veliko truda in pozornosti posvetiti tudi odnosom na delovnem mestu.

Vsak potrebuje samostojnost. Možnost samostojnega in fleksibilnega dela je ključna za zadovoljstvo v službi, več ko je svobode, boljše se počutimo. Iskati moramo največjo možno samostojnost v službi in trdo delati, da si jo pridobimo. Kadar se nam ponudi priložnost za položaj z večjo odgovornostjo, jo moramo sprejeti.

Preprosto vprašanje, ki si ga lahko zastavimo, da ugotovimo, ali se v službi dobro počutimo, je: ali se zjutraj zbudim in se veselim dela? Smo polni navdušenja, vsaj tolerantni in se veselimo vsaj nekaterih delov dneva, ali smo depresivni in s težavo pričakujemo dan pred seboj? Preživljanje let v službi, ki je ne maramo, je recept za obžalovanje in je po mnenju starejših tragična napaka.

Nihče ni popoln – priporočila za starše

Starševstvo je centralnega pomena v življenju večine ljudi. Obsega vsaj dve desetletji skrbi za otroke, z njimi pa se ukvarjamo še dolgo potem, ko zapustijo dom. V današnjem času so nam na voljo številni priročniki in bolj ali manj znanstvena priporočila o tem, kako vzgajati otroke, malokrat pa se obrnemo na starejše in njihove izkušnje z vzgojo otrok.

Čas je ključnega pomena. Da bi lahko zgradili ljubeče odnose z našimi otroki, je nujno, da z njimi preživljamo več časa, in, če je potrebno, zato tudi žrtvujemo kaj na drugih področjih naših življenj. Časa, ki ga preživimo s svojimi otroki, ne more nadomestiti noben program, stvar ali terapija. Otroci si ne želijo denarja ali reči, ki jih

lahko kupi denar, želijo si staršev in preživljanja časa z njimi. Tudi če boste morali shajati z manj sredstvi, je več časa za otroke nujno in nekaj, kar je pogost predmet obžalovanj v starosti. Številni starši so mnenja, da otroci z njimi nočejo preživljati časa, vendar je pogosto napaka v tem, da jim poskušajo diktirati aktivnosti. Pomemben je skupaj preživeti čas, ne pa aktivnost sama po sebi, veliko bolje nam bo, če bodo to, kaj bomo počeli, določale želje otrok. Otroci pogosto v sebi skrivajo, kaj jih teži, dokler ne pride trenutek, ko so se pripravljene odpreti, če nas v tistem trenutku ni ob njih, smo zamudili vse. Skupno preživljanje časa je zato ključno, ne samo v obliki planiranega »kakovostnega časa«, pač pa z zagotavljanjem, da smo prisotni v trenutku, ko se nam je otrok pripravljen odpreti.

Normalno je, da imate najljubšega otroka, vendar jim tega nikoli ne pokažite. Vsi starši na vprašanje, kateri je njihov najljubši otrok, takoj avtomatično reagirajo z izjavo, da imajo vse svoje otroke enako radi. Potihoma pa priznajo, da jim eden od njih pomeni malo več ali da imajo z njim nekoliko bolj poseben odnos. Tudi raziskave kažejo, da je to običajno in pogosto. Vendar pa lahko zavedanje tega dejstva pri otrocih povzroči globoke rane, ki vztrajajo celo življenje. K sreči se otroci običajno ne zavedajo, kdo je tisti, ki ga imajo starši raje – če jim rečemo, naj ugibajo, se običajno motijo. Starši so torej dobri pri skrivanju, kdo je njihov najljubši, in prav je tako. Ne obremenjujte se torej s svojimi čustvi in tega preprosto nikoli ne pokažite.

Ne pretepajte svojih otrok. Fizično kaznovanje je še vedno pogosto prisotno, pa tudi če gre zgolj za »vzgojne klofute«. Vendar pa starši nikoli ne gledajo nazaj na tak dogodek brez obžalovanja. Torej bi se morali fizičnemu kaznovanju izogibati za vsako ceno, v najslabšem primeru pa bi moralo biti izoliran, neobičajen in obžalovanja vreden dogodek. Spoštovanje moramo pričakovati in si ga zaslužiti brez udarcev. Moramo biti trdni, se držati temeljnih vrednot

in postavljati jasne meje. Fizična kazen pokvari odnose, pušča emocionalne sledi in pogosto ni niti učinkovita pri spreminjanju vedenja.

Za vsako ceno se skušajte izogniti prekinitvi odnosa. V otroke investiramo veliko časa, truda in sredstev. Včasih se zgodi, da z odraslimi otroki izgubimo stike, niso več del naših življenj, so celo »mrtvi« za nas. Ljudje, ki živijo v taki situaciji, so med najbolj nesrečnimi med intervjuvanci. Nikoli ne smemo pustiti, da bi stvari pripeljale tako daleč, da obnovitev razmerja ne bi bila več mogoča. Takoj ko pride do hujšega razkola, moramo nekaj storiti, saj se sicer stališča in odnosi utrdijo in je čez nekaj časa zelo težko sploh načeti pogovor. Ko vse drugo spodleti, je običajno starš tisti, ki mora narediti kompromis. Zveni nepošteno, vendar je to včasih edini način, da se izognemo situaciji, ki bi bila za nas izredno boleča. Starši imajo več čustvene investicije v otrocih kot obratno, zato bi izguba odnosa za njih pomenila veliko večje zlo. Tudi če pride do situacije, v kateri se nam neko dejanje zdi »neodpuščljivo«, bi morali dvakrat premisliti, ali je razkol vreden bolečine, ki bo neizbežno sledila.

Zavedajte se, da bo odnos z vašimi otroki trajal vse življenje. V srednjih letih, v času vzgajanja otrok in intenzivnega dela v službi, leta tečejo mimo nas. Ko pa otroci zapustijo hišo, se pojavi vprašanje, kaj zdaj? Vsa naša energija je bila usmerjena v to, da otroka "izstrelimo" v svet. Včasih se ne zavedamo, da kot starši večino časa preživimo v času, ko so otroci samostojni, lahko tudi 40 let in več. Osredotočamo pa se predvsem na vzgojo v času, ko otroci živijo pod našo streho. Zavedati se moramo, da si bomo želeli, da se ti odnosi nadaljujejo tudi kasneje, potrebovali jih bomo. Zato je nujno potrebno, da imamo v mislih dolgoročni vidik, da ne uporabljamo strogih kazni, da smo sočutni, se izogibamo velikim nesoglasjem in popravljamo konflikte, kadar nastanejo. To je investicija, ki se nam bo v starosti večkrat povrnila. Grajenje pozitivnih odnosov je zato ključnega pomena.

Eno od bistvenih stvari, ki so pomembne za uspešno starševstvo, je, da se odpovemo popolnosti in svoje otroke sprejemamo take, kakršni so. Biti moramo dovolj dobri starši za dovolj dobre otroke in kljub neizbežnim težavam in temnim obdobjem, bo z otroki vse v redu.

Poiščite čarovnijo – priporočila za neustrašno in kakovostno staranje

V današnji k mladosti orientirani kulturi je včasih težko najti smisel v starosti in staranju. Strah pred staranjem je zato danes pogost pojav, prav tako negativna stališča do staranja.

Biti star je veliko bolje, kot si mislite. Pogosto se ob razmišljanju, kako izgleda starost, zatekamo k lastnim predstavam in predsodkom, redko pa o tem, kako je biti star, povprašamo tiste, ki o tem vedo največ – starejše. Večina jih potrdi, da se počutijo dobro ali celo bolje kot v mladosti. Starost v življenje prinese določeno lahkotnost, sprejemanje, uživanje v majhnih rečeh kljub izgubam. Številni starejši staranje doživljajo kot izziv, raziskovanje neznanega. Svoboda pred delovnimi aktivnostmi omogoča, da več svojega prostega časa namenjajo konjičkom in prostovoljskemu delu. Strah in skrb pred starostjo samo sta nesmiselna, saj se največkrat izkaže, da je starost boljša, kot smo pričakovali.

Že zdaj delajte tako, kot da boste potrebovali svoje telo za sto let. Kljub temu, da naša družba deluje zelo zdravstveno ozaveščena, pa je skrb za lastno zdravje izredno pomembna in pogosto zanemarjena tema. Globoko in izredno pomembno sporočilo, ki ga na tem področju ponujajo starejši, je, da se ne bi smeli bati smrti, pač pa kroničnih bolezni. Svoje slabe navade, ki so povezane z zdravjem, pogosto opravičujemo s stavkom "od nečesa je treba umreti". Vendar pri tem pozabljamo, da posledica slabih navad pogosto ni hitra smrt, pač pa dolga leta, preživeta v slabem zdravju in bolezni. Glavno vodilo pri tem ne bi smelo biti, *kako dolgo* bomo živeli (kaj pa je "nekaj let več ali manj"), pač pa, kako

kakovostna bodo ta leta, *kako* bomo živeli. Glavna sprememba na področju zdravja v zadnjem stoletju je premik od akutnih, nalezljivih bolezni, ki so bile včasih odgovorne za večino hitrih smrti, h kroničnim boleznim, s katerimi je mogoče živeti dolga leta ali celo desetletja. Hkrati pa so to tudi bolezni, ki jih je v veliki večini mogoče preprečiti z dobrimi navadami. Glavni krivci so slaba prehrana, fizična neaktivnost in kajenje. Posebno slednje je nekaj, kar številni starejši močno obžalujejo. Ne moremo izbrati, kdaj bomo umrli, imamo pa kar nekaj nadzora nad tem, kako bomo preživeli zadnja desetletja svojega življenja – v zdravi produktivnosti ali pa v poglajljajoči se fizični onemoglosti.

Naj vas smrt ne skrbi, starejši se je ne bojijo. Strah pred smrtjo je med najpogostejšimi strahovi. Filozofi ga celo obravnavajo kot primarni strah, ki je prisoten v vseh ljudeh. Ta tema je pogosto tabu, vendar je pomembna za vsakega človeka, saj se vsi staramo. Vendar pa starejši omenjajo, da je intenziven strah pred smrtjo prej stvar mladosti kot starosti. Velika večina starejših o smrti ne razmišlja pogosto in jih ta ne obremenjuje. Svetujejo pa, da se na smrt pripravimo – napišemo oporoko, uredimo stvari, morebitne želje o pogrebnih slovesnostih ipd. To lahko pomaga našim bližnjim, da jih naša smrt ne bo še dodatno obremenjevala.

Ostanite povezani. Ko se staramo lahko bodisi ohranimo pomembne odnose ali pa neizbežnih izgub ne moremo nadomestiti in pademo v osamljenost in izolacijo. Socialna povezanost je ključna za psihološko in fizično zdravje. Kritične tranzicije v življenju, upokojitve, izguba bližnjih, selitev ipd. včasih otežkočijo ohranjanje pomembnih odnosov. Ustvarjanje novih odnosov v starosti je lahko težko, a si moramo prizadevati in biti usmerjeni k drugim. Za spoznavanje novih ljudi so še posebno primerne različne učne priložnosti. Pri učenju se hkrati zanimamo za svet okoli nas in spoznavamo nove ljudi preko smiselnih pogovorov z njimi.

Ohranjanje povezanosti si moramo postaviti kot zavesten cilj in se zanj truditi. Dober nasvet je na primer že to, da skušamo vedno sprejeti vsa vabila za družabne dogodke in se ne zapreti v svoj mali svet.

Vnaprej načrtujte, kje boste živeli. Veliko ljudi v starosti doleti bolezen in onemoglost, zato je ključno, da se zavedamo svojih omejitev in si vnaprej načrtujemo naše bivanje, tako da nam bo, če jo bomo potrebovali, pomoč blizu in na voljo. Domovi za stare in soseske, kjer bivajo starejši, so lahko vir strahu in predsodkov, vendar je ustrezno prilagojeno bivališče v starosti ključnega pomena za ohranjanje samostojnosti. Starejši svetujejo, naj se ne upiramo starosti, pač pa jo sprejmemo ob hkratnem prizadevanju za čim večjo samostojnost pa tudi povezanost z drugimi.

Vsakega lahko pogledam v oči – priporočila za življenje brez obžalovanj

Obžalovanje preteklih dejanj lahko zasenči starost in pušča neprijetne občutke v zadnjih letih življenja. Nekatere odločitve nas lahko preganjajo do konca življenja. Kako se izogniti obžalovanju, kako živeti, da bomo sprejemali prave odločitve?

Vedno bodite pošteni. Ta vrednota je globoko usidrana v življenjih starejših. Poštenost je edino zdravilo proti obžalovanju. Nasvet starejših je, da smo pošteni, ne lažemo, imamo integriteto in smo zaupanja vredni. Kršenje teh pravil vodi v obžalovanje, za katerega ni nujno, da se pojavi takoj, nas pa lahko preganja v starosti. Poštenost se nanaša na vsa področja življenja, predvsem pa zvestobo v zakonu in poštenost pri delu.

Recite "da" priložnostim. Kaj lahko se nam zgodi, da se v nekem trenutku življenja "zatakne" v neki niši, v kateri smo zadovoljni, v svojem območju ugodja, in vztrajamo v njem, da se nam ne bi bilo treba soočiti z novimi izzivi. Lahko celo zavrnamo kako priložnost, ker bi ta za nas pomenila preveč stresa in prilagajanja. Ostajamo ujeti v omejitvah, ki smo si jih sami ustvarili. Starejši nam polagajo na srce, da je tak pristop

k življenju velika napaka. Pravijo, da je največja nagrada, ki jo lahko dobiš na področju dela in kariere, priložnost, da narediš še več. Pogosto ta odločitev ni tako dramatična kot popolna zamenjava službe, lahko gre le za to, da se nam ponujajo nove zadolžitve, ki pa nam niso povsem blizu. Če vas drži nazaj skrb za vaše udobje in strah pred tveganjem, recite da. Tisti starejši, ki so v kritičnem trenutku upali tvegati in iti preko sebe, so bili poplačani z večjim zadovoljstvom pri delu. Obžalovanje večkrat izvira iz stvari, ki jih nismo storili, kot pa iz stvari, ki smo jih.

Več potujte. Starejši so pogosto preživeli večji del svojih življenj na zelo omejenem področju, sploh v otroštvu. Po vojni se je svet spremenil, potovanja so postala bolj dostopna in veliko ljudi ob koncu življenja obžaluje, da niso več potovali. Če želite potovati, to storite zdaj, ne čakajte na popolno priložnost ali starost, saj se lahko zgodi, da v starosti ne boste mogli potovati. Velikokrat je ovira tudi finančne narave, vendar starejši pravijo, da so nagrade spoznavanja drugih krajev in kultur tako velike, da se lahko za njih odpovemo kaki drugi stvari in preko daljšega obdobja prihranimo denar za izlet.

Skrbno izberite partnerja. Odločitev, da z nekom ostanemo do konca življenja, je ena izmed najpomembnejših odločitev, ki jih lahko sprejmemo v življenju. Starejši so mnjenja, da pri teh odločitvah pogosto nismo dovolj previdni. Ljudje težijo k trem tveganim in potencialno katastrofalnim dejanjem. Prvič, strastno se zaljubijo in takoj zavežejo drug drugemu. Drugič, zavežejo se iz obupa, še posebno, kadar se bližajo sredini tridesetih let. Tretjič, zdrsijo oz. "padejo" v zakon, ne da bi bila izbira ali razlogi za to jasni. Niti impulzivnost, niti prisila "zadnje priložnosti", niti zdrs v neizbežno niso dobre poti v zakon. Starejši priporočajo, da se ustavimo, opazujemo in poslušamo ter se raje dvakrat vprašamo, kaj nas vodi v odločitev in zakaj. Sicer nas lahko čaka močno razočaranje in obžalovanje. Bolje se je ne poročiti, kot poročiti napačno osebo.

Pri tej odločitvi bi morali biti bolj temeljiti kot pri katerikoli drugi, pretehtati svoje možnosti in svoje motive. Zakon iz napačnih razlogov lahko počaka.

Recite zdaj. Ljudje pogosto obžalujejo stvari, ki so jih izrekli. A globoko, dolgotrajno obžalovanje izvira tudi ali predvsem iz stvari, ki smo jih zamolčali. Če obstaja kaj, kar bi nekomu radi povedali, to storite zdaj, preden je prepozno. Še posebno v najbližjih odnosih se nam lahko zgodi, da nekomu nikoli ne povemo, da ga imamo radi, ne izrečemo opravičila, ki nam leži na duši, in to obžalujemo, ko je prepozno, da bi lahko karkoli spremenili.

Kljub vsemu pa starejši priporočajo tudi, da se ne obremenjujemo pretirano z napakami in slabimi odločitvami, ki smo jih naredili. Človek brez kakršnegakoli obžalovanja je človek, ki v življenju verjetno ni veliko tvegalo, tvegati pa moramo, če hočemo v polnosti izkusiti življenje. Zato je nujno, da vnaprej poskrbimo, da se odločamo po naših najboljših zmožnostih, popravimo stvari, ki jih lahko popravimo, za ostale pa si odpustimo.

Izberite srečo

V vseh svojih nasvetih starejši izražajo nekatere teme, ki so skupne vsem področjem življenja. Poudarjajo npr. čas in pomembnost tega, da ga dobro izkoriščamo, izkazujejo globoko poznavanje človeške ranljivosti, pomena bližnjih odnosov in odprte komunikacije, poštenosti, integritete ipd. Ponujajo pa tudi nasvete, kako iz svojih življenj potegniti največ in biti srečni.

Čas je ključnega pomena. Ljudje se v starosti veliko bolj zavedajo pomena iztekajočega se časa. Ko se oziramo nazaj na svoja preživeta življenja, se nam zdi, da so šla mimo z neverjetno hitrostjo. Še posebno je to res za srednja leta, ko nam služba in vzgoja otrok nalagata polne roke dela. Izkoristiti moramo čas, ki nam je na voljo, užiti to, kar nam ponuja dan. Najslabše, kar lahko storimo, je, da odlašamo in se prepričujemo, da bo kasneje

še čas. Nasvet starejših je, naj nikar ne odlašamo preveč s stvarmi, ki bi jih radi storili ali doživeli.

Sreča je izbira, ne stanje. Za svojo srečo moramo poskrbeti sami. Ne s tem, da bi nadzirali vse v svojih življenjih, pač pa s tem, da za svojo srečo zavzamemo zavesten odnos. Sreča ni pasivno stanje, ki je odvisno od zunanjih dogodkov, niti posledica osebnosti, s katero smo se rodili. Je zavesten premik v pogledu na življenje, izbira optimizma nad pesimizmom, upanja nad razočaranjem ter odprtosti do radosti novih izkušenj pred dolgočasjem in nemirom. Sreča je ustvarjena skozi spremembo notranjega stališča, katerega nasprotje je občutek nemoči, ki ga vzbuja čakanje na to, da nam življenje podeli boljše karte. Številni starejši so tekom svojih življenj izkusili negativne dogodke, ki skrbijo mnoge mlade, vendar kljub temu lahko živijo srečna, zadovoljna življenja. Opustiti moramo razmišljanje, da bomo srečni, ko ali če se bo nekaj zgodilo, in sprejeti stališče, da smo lahko srečni kljub težavam, ki nam jih prinaša življenje. Izbira, da bomo srečni, ni nekaj, kar lahko storimo enkrat za zmeraj. Vsak dan se moramo odločati, da bomo sprejemali odločitve, ki nas pomikajo k sreči kljub zunanjim okoliščinam.

Čas, ki ga porabimo za skrbi, je zapravljen. Številni starejši navajajo, da bi se veliko manj obremenjevali, če bi živeli še enkrat. Svetujejo, naj se sprostimo in nehamo skrbeti. Skrb je strašanska izguba dragocenega in omejenega življenja in ne reši ničesar. Svetujejo, naj se osredotočimo na kratkoročno, ne dolgoročno, kadar nas preplavi skrb, na le en dan naenkrat. Namesto skrbi priporočajo dobro pripravo. Med skrbjo in zavestnim, racionalnim načrtovanjem, ki močno zmanjša skrb, je namreč jasna razlika. Skrb, ko smo storili vse, kar bi lahko, da bi rešili problem, pa je nesmiselna. Čas, ki ga posvečate skrbi, raje posvetite reševanju problemov. Vse drugo je izguba časa.

Mislite majhno. Ko si želimo zagotoviti srečo, razmišljamo o velikih stvareh, lastništvu, partnerstvu, starševstvu, novi službi, večjem zaslužku.

S stališča starejših je ta odnos napačen. Sreča ni pogojena z velikimi dogodki v naših življenjih, pač pa izhaja iz radosti ob tem, kar nam prinaša vsakdan. Veseliti se moramo vseh malih radosti, ki nam jih ponuja življenje, ne pa drveti mimo njih na poti k naslednji veliki stvari. Pomaga stališče hvaležnosti za vse majhne radosti, ki nas doletijo v življenju, ne glede na to, kako majhne so. Čas za spremembo perspektive je zdaj, ne ko se postaramo.

Imejte vero. Duhovnost je za starejše zelo pomembna. Ni nujno, da duhovnost negujete znotraj religioznih institucij, a tudi starejši, ki jih institucionalizirana religija ne zanima, mlajšim priporočajo določeno obliko duhovnosti. Vero in vključevanje v verske dejavnosti vidijo kot pot do večje sreče. Prepričani so, da je vera dobra za ljudi. Pomembno je, da upoštevamo duhovnost, ne glede na to, na kakšen individualiziran način to storimo. Še posebno veliko koristi prinaša aktivno sodelovanje v verski skupnosti.

Starejši zaključijo z zlatim pravilom, ki je znano vsem – delaj drugim, kar si sam želiš, da bi drugi delali tebi. Prizadevati si moramo za to, da čutimo empatijo do drugih ljudi, razumemo njihovo perspektivo, čutimo, kar čutijo, in jih dojemamo kot družabnike na težavni poti življenja. Tako sočutje in empatija ustvarjajo pogoje, da druge obravnavamo tako, kot bi bili sami radi obravnavani.

Zadnja lekcija

V zadnjem poglavju nam avtor polaga na srce, da poslušamo starejše, dokler so nam na razpolago. Nasveti starejših so pogosto neslišani in neizkoriščeni, ker se v današnjih časih s starejšimi ne družimo veliko. Družine živijo narazen, na občasnih obiskih le kramljamo o vsakdanjih stvareh. Ključno je, da sami naredimo prvi korak, da zmanjšamo starostne meje. Vprašati starejšo osebo za nasvet je lahko izredno globoka in nagradujoča izkušnja. To je način, kako se je včasih prenašala modrost, ki

še vedno obstaja v ljudeh, ki jih poznate v tem trenutku. Vaša je, če boste vprašali zanjo. Knjiga se zaključuje s seznamom predlogov vprašanj, ki jih lahko zastavite starejšim. Vprašamo jih lahko na primer o pomembnih lekcijah, ki so se jih naučili v življenju, njihovih konkretnih nasvetih za dober zakon, starševstvo in delo, ali v svojem življenju vidijo kakšno ključno točko, v kateri se je njihovo življenje spremenilo ipd.

Knjiga je prijetno in zanimivo branje za vsakogar. Nasveti so sicer dokaj univerzalni in uporabni v številnih kulturnih okoljih, res pa je, da se nanašajo na izkušnje starejših Američanov. Vsekakor pa je smiselno upoštevati najpomembnejše priporočilo, ki ga daje knjiga – vsak ima v življenju koga, ki je zaradi svojega dolgega življenja ekspert za življenje, in k njemu se lahko v vsakem trenutku obrnemo po nasvet.

Martina Starc

Broadty Henry in Donkin Marika (2009). Family caregivers of people with dementia. V: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3181916/> (sprejem 1. 6. 2012).

DRUŽINSKI OSKRBOVALCI STAREJŠIH LJUDI Z DEMENCO

Ocenjuje se, da na svetu živi 30 milijonov ljudi z demenco, to število pa naj bi se podvojilo vsakih 20 let. Ljudem z demenco nego in oskrbo v večini primerov nudijo neformalni ali družinski oskrbovalci. Nega in oskrba sta pogosto zelo zahtevni. Če bolnikov z demenco ne bi oskrbovali družinski oskrbovalci, bi v večjem številu in bolj zgodaj v razvoju bolezni potrebovali institucionalizirano oskrbo, kar bi močno obremenilo državne blagajne. Toda takšna oskrba velikokrat vodi v izčrpanost in slabšo kvaliteto oskrbovalcev.

Večina ljudi z demenco živi v skupnosti (v Združenih državah Amerike med 70 in 81 %) in za 75 % teh bolnikov oskrbo zagotavljajo družine in prijatelji. V letu 2007 je približno 10 milijonov Američanov skrbelo za bolnika z demenco.

Največji delež med njimi so predstavljali zakonski partnerji, katerim so sledili otroci, snahe in zeti, med le-timi pa so bile v veliki večini ženske. V ZDA vsaj 60 % neplačanega oskrbovalnega dela opravljajo žene, hčere, snahe, vnukinje in ostale sorodnice. V zadnjem času pa vse več oskrbe prevzemajo tudi moški. V primerjavi z letom 1996, ko je bilo 21 % družinskih oskrbovalcev moških, jih je bilo v letu 2008 dvakrat toliko (okoli 40 %). V Združenem kraljestvu pa naj bi moški, starejši od 75 let, bolj pogosto kot ženske skrbeli za svoje zakonske partnerje.

Več kot 60 % ljudi z demenco živi v razvijajočih se državah. Ena izmed razlik med oskrbo v razvitih in razvijajočih se deželah je v tem, da ljudje v manj razvitih deželah živijo v razširjenih družinah, kjer je v skupnem gospodinjstvu več ljudi. Posledično se lahko tudi breme oskrbe zmanjša.

Družinski oskrbovalci nudijo oskrbo iz različnih razlogov - zaradi občutka ljubezni in naklonjenosti, duhovnega bogatenja, občutka dolžnosti ali krivde, pritiska družbe in v redkih primerih zaradi pohlepa. Oskrbovalci, katerim je povod za oskrbovanje občutek krivde, dolžnosti ali socialne in kulturne norme, se pogosteje srečujejo z veliko psihološko izčrpanostjo. Oskrbovalci, pri katerih je povod za oskrbovanje pozitivna motivacija in v oskrbovanju znajo poiskati pozitivne komponente, izkusijo manj izčrpanosti, so boljšega zdravja in so deležni večje družbene podpore.

Čeprav se pogosto osvetljuje težave in bremenena družinske oskrbe, pa le-ta oskrbovalcem prinaša tudi pozitivne izkušnje. Ena izmed študij dokazuje, da ima med 55 in 90 % oskrbovalcev pozitivne izkušnje z oskrbovanjem. To so uživanje v družbi starejšega človeka, skupne aktivnosti, občutek vzajemne povezanosti, osebna in duhovna rast in poglobitev vere. Na oskrbovalčev pogled na oskrbovanje pa vplivajo tudi spol, starost, izobrazba in etičnost oskrbovalca. Bolj pozitivne občutke glede oskrbovanja so opazili