

Na trgu obstajajo številni pripomočki, ki ljudem s slabšim vidom kot tudi tistim s slabšim sluhom omogočajo lažje življenje.

Napredki v tehnologiji neprenehoma ponujajo nove načine za olajšanje življenja in vzdrževanje socialnih stikov. Teleoskrba omogoča spremljanje starejših ljudi v njihovih domovih z namenom zagotavljanja varnosti in podaljšanja bivanja v lastnem domu. Obstaja pa še več pripomočkov, ki pripomorejo k večji neodvisnosti starejšega človeka (detektor padcev, senzor za epilepsijo, detektor za poplave in dim, avtomatski zatič za preprečevanje puščanja plina ...).

Nekateri produkti tele-zdravja so namenjeni temu, da spremljajo zdravstveno stanje posameznika na domu. Če ima npr. starejši človek sladkorno bolezen in potrebuje redne posvete z osebnim zdravnikom, potem lahko preko sistema tele-zdravja podatke o višini krvnega sladkorja pošilja osebnemu zdravniku, ne da bi moral zapustiti svoj dom.

V tujini, kjer je področje dolgotrajne oskrbe zakonsko dobro urejeno, imajo starejši ljudje pravico do koriščenja različnih oblik pomoči. V Sloveniji na sprejem Zakona o dolgotrajni oskrbi še čakamo. Na Inštitutu Antona Trstenjaka si želimo čimprejšnjega sprejema zakona, ker verjamemo, da bo pripomogel k večji kakovosti življenja starostnikov.

Tina Lipar

Peter Gross, Karin Fagetti (2008). *Glücksfall Alter*. Freiburg, Basel, Wien: Herder, 192 strani.

STAROST KOT SREČEN SLUČAJ

Precej časa je že, odkar mi je upokojeni prijatelj dr. Drago Salobir dal knjigo švicarskih avtorjev Petra Grossa in Karin Fagetti *Glücksfall Alter*. Zorni kot pisanja te gerontološke knjige je zelo drugačen od običajnega. Na platnici piše: »Kdo nas pravzaprav prepričuje, da so manj mladi ljudje problem? Da se pokojninske blagajne praznijo in

se revščina širi nad družbo kot požar čez ravnino? Kdo želi vedeti, kaj v resnici čutijo ljudje z Alzheimerjevo boleznijo? Peter Gross, sredi šestdesetih, in Karin Fagetti, v začetku štiridesetih, postavljata nasproti katastrofičnemu scenariju nove miselne možnosti: eleganten slog namesto cunj, zadovoljno staranje namesto mladostne norosti, zbranost namesto razmetavanja sil, eros namesto viagre. Torej korenit zasuk zornega kota in pozitiven, priostren odgovor na 'demografsko vprašanje'. Pomembno je le: Ne čakati, kaj starost dela z nami, ampak sami živeti in nanovo izumljati – manifest za korenito spremembo zornega kota.«

Soavtorja se v več vidikih dopolnjujeta, v drugih sta si sorodna. Sta različnega spola in izhajata iz dveh generacij, Peter Gross je bil rojen 1941, Karin Fagetti 1968. Ona je časnikarka, ki je delala za različne časopise, danes kot svobodna časnikarka iz St. Gallena redno piše o generacijskih vprašanjih, mladini, staranju in njenih družbenih posledicah. On je habilitiran dr. politologije, avtor in publicist, bil je profesor sociologije v Bambergu in na univerzi v St. Gallenu; zadnja med njegovimi številnimi objavami je knjiga *Onstran odrešenja – Vrnitev religij in prihodnost krščanstva*. Znan je postal s knjigo *Družba številnih opcij*. Eden in drugi sta poročena, Peter ima dva otroka in dva vnuka, Karin tri otroke. Peter redno obiskuje 96-letno mater, ki svojo visoko starost preživlja v sodobnem, človeku prijaznem domu za stare ljudi. Stavek, da se Evropa spreminja v orjaški dom za stare ljudi, hudomušno dopolni z: »Da. In to v prijazen in vabljev dom!« (str. 16)

Njuno skupno pisanje te knjige ni komplementarno poklicno, generacijsko in spolno dopolnjevanje, ampak predvsem živ poskus edino uspešnega reševanja nove družbene stvarnosti staranja prebivalstva: v zavzetem skupnem razmišljanju mladih in starih, kajti *stari ljudje so nevarni, ker jih ni strah prihodnosti* (ta misel Bernarda Shawa je napisana kot podnaslov knjige), *mladi pa zato, ker jih je strah prihodnosti* (str. 11).

Prostor za strah je tam, kjer stvari niso poznane. Pred pozno starostjo, ki jo pogosto spremlja onemoglost, ima danes večina ljudi pravcato novo življenjsko podobdobje, ko so srednja leta z družinskimi obveznostmi in viškom poklicnega dela minila, človek pa je še sorazmerno zdrav, svež in sposoben. To obdobje je tako novo, da še nima svoje prave vsebine in celo imena ne. Mnogi ga poskušajo polniti z vsebino srednjih let, drugi se pasivno prepustijo staranju – oboje pa se kaže kot zgrešen omamni beg od vsebine in načina življenja, ki bi bil primeren za to življenjsko obdobje.

Avtorja pravita, da se s sedanjim staranjem družbe in podaljšano starostjo večine ljudi odpira zastor za novo dejanje človeške zgodovine in da je to dejanje svetovna premiera. Njuno skupno pisanje je scenarij, v katerem vsakdo igra glavno vlogo. Namen tega scenarija je ljudem v starajoči se družbi predlagati nove pomembne vloge, da bi sami, brez avtorja in režiserja, v novih razmerah našli svojo vlogo.

Dejstvo je, da so si ljudje vedno želeli dolgega življenja. Naša dolgoživa družba je zgled celinam s številnimi mladimi ljudmi in umrljivostjo v mlajših letih. Avtorja si ne zatiskata oči pred stvarnimi krizami staranja, boleznimi, občutki izgub, strahom in slovesom. Niti pred tem ne, da bo nekaterim narodom grozilo praznjenje njihovega ozemlja. Vendar sta pri tem ves čas pozorna tudi na prednosti osebne in družbene staranja. Na prednosti za stare in za mlade. Na prednosti, ki jih ne opazimo. To razsežnost odpirata skozi vseh petnajst poglavij na rahlo humoren in lahkoten način, čeprav vseskozi izhajata iz trdnih dejstev in spoznanj o stanju.

Ker sta avtorja iz sociološke, politološke in novinarske stroke, je razumljivo, da so razmisleki predvsem družbeni, manj pa osebno psihološki, biološki, prostorsko infrastrukturni – kar vse so tudi bistvena področja za osebno kakovostno staranje in za razvoj starajoče se družbe. Je pa v njunem razmišljanju precej

navzoča etično-bivanjska razsežnost vprašanj, kar družboslovno usmerjene avtorje varuje pred obravnavanjem človeka kot bolj ali manj enako enoto družbe; ob vsem zagotavljanju individualnih človekovih pravic je od takega sociologičnega gledanja le kratek korak v razosebljenje človeka in v politično ravnanje z njim zgolj kot s koristnim ali škodljivim kolescem mogočnega družbenega stroja.

Vsebino knjige bomo pregledali po poglavjih.

Sedanje demografsko stanje – zgodovinska novost

Prvo poglavje (str. 13 do 23) ima naslov Premierski strah. Avtorja opišeta prihajajoče demografsko stanje z vrsto konkretnih družbenih slik: preko deset tisoč stoletnikov v današnji Nemčiji, postarani obrazi v parlamentih, prazne šole, prevlada starih ljudi v prometu ... Navajata dejstva osebne staranja, ki teče enakomerno od spočetja do smrti – danes tri zdrava desetletja dalj kot pred sto leti. So bili časi epidemij, množičnega zgodnjega umiranja. Če so si ljudje v zgodovini vedno želeli dlje živeti in biti bolj zdravi, smo mi teh sanj deležni. Kako da to povzroča množični strah? Večina literature in govorjenja o starosti in staranju je problemska, izhaja iz strahu pred težavami družbenega in osebne staranja. Splošno počutje starejših pa je praviloma dobro in mirno – vsekakor bolj kot počutje mladih v šoli ali v disku in srednjeletnikov pod težo vsakdanjih pritiskov v službi in družini. Študije kažejo, da je za večino najbolj srečno obdobje v življenju med 65. in 75. letom. Kaže, da so starejše ženske srečnejše kot moški, ki se pogosteje starajo prazno. Pri tem se Švicarji začno čutiti stare pri 69 letih, Nemci pri 67. Ne pomislimo, da so starejši z vsemi svojimi potrebami veliki in dobri potrošniki – potrošnik pa je danes postal delodajalec vseh delodajalcev. In na to, da manj otrok pomeni več časa za vsakega od njih, več naklonjenosti, ki mu jo nudijo praviloma dve ali celo tri generacije. In nazadnje večjo dediščino

staršev, ker se deli na manj delov. Če že govorimo o družbenem bremenu staranja, je treba pošteno govoriti o obeh bremenih: stroških za stare ljudi in stroških za mlade ljudi. Račun stroškov je pomemben, toda za razvoj družbe ta izračun ni dovolj, kakor ni dovolj samo rojevanje velikega števila otrok.

Starajoča se družba – to »*novo dejanje v svetovnem gledališču, mora odkriti svoj smisel*« (str. 21). Za sožitje in staranje v novih razmerah še nimamo zgledov. Nihče nam ne more pripovedovati, kako se je živelo v dolgoživi družbi, ker je še nikoli ni bilo. Biološka tridejanka *rojstvo – rojevanje potomcev – smrt* ni več na sporedu, napisati si moramo smiseln scenarij za novo obsežno dejanje po drugem. Ne gre za to, da tridejanko življenja podaljšamo v štiridejanko, ampak za to, da napišemo novo dramo z novo dramaturgijo sožitja s podaljšanim življenjem. Dokler ne bo novega scenarija, nas bo strah dolge starosti. In se bomo na vso moč – jalovo trudili, da bi fiktivno igrali mladost, brez omembe bolezni, onemoglosti, smrti; v stilu človeške domišljavosti. Do takrat v zakulisju mirno vodijo naše staranje finančni izvedenci in trgovci. Vse storitve za stare in mlade, za moške in ženske, za zdrave in onemogle, pa naj so še tako potrebne, se ne dotaknejo jedra vprašanja o smiselnem staranju in smislu starosti. Nimajo nadomestila za odgovor na ti dve vprašanji. Za človeško življenje ni dovolj samo živeti. Socialni zgodovinar Arthur E. Imhof je ironično pripomnil, da je *moderna človek pridobil nekaj dodatnih let, dal pa večnost*. Pridobljeni čas omogoča, da najdemo smisel in izboljšamo življenje, vključno z boleznimi in problemi.

Poglavje se končuje z izzivalnimi vprašanji za nadaljnja poglavja. Ali morda naša naglo živeča, z napredkom obsedena, pregreta družba potrebuje upočasnitev? Ali staranje družbo rešuje pred pospeškom, ki grozi, da se bo pregrela in razletela? Je Alzheimerjeva bolezen res Waterloo življenja? Je monstrozno govoriti o tem, da je normalno pojavljanje starostne demence srečen slučaj?

Starostne bolezni in onemoglost – okno proti smislu

Drugo poglavje ima naslov Blagoslov Alzheimerja? (str. 24 do 34). Stavek svetovno znane modne kreatorke Gabriele Coco Chanel »*Starost ne ščiti pred ljubeznijo, ljubezen pa pred starostjo*«, ter zaljubljenost med dementnima bolnikom in bolnico v filmu *Na njeni strani (Away From Her)* sta uvertura v podatke in dejstva o značilni starostni demenci. Ta bolezen je za sodobno medicino in ljudsko pojmovanje smrtni sovražnik, o njej se govori v apokaliptičnih tonih. Štirideset odstotkov devetdesetletnikov jo ima, dve tretjini od njih Alzheimerjevo demenco – danes je to 30 milijonov ljudi. Bolezen, ki sovpada s staranjem. Kakšno okno nam lahko odpre?

Avtorjev oče je umrl nenadoma pri 80 letih. Zvečer je zdrav legel, zjutraj mrtev. Mirna smrt v spanju, ki si jo danes mnogi želijo, Petrovi materi pa je prav zaradi tega še po 20 letih hudo – ni bilo skupne priprave na ločitev, ne postopnega poslavljanja. Demenca je čisto nasprotje hitre smrti, je *umiranje na obroke*.

Okno proti smislu takega počasnega odhajanja odpira ameriški pisatelj Jonathan Franzen v eseju *Možgani mojega očeta*, ki ga je napisal ob Alzheimerjevi bolezni svojega očeta. Mnogi dementni bolniki živijo v *sproščnem večnem sedaj*. Preteklost jih ne žre, prihodnost ne skrbi. Če dementnemu bolniku prija vonj vrtnice na mizi, lahko ob njej sproščeno uživa prijeten trenutek v nedogled. Odpiranje okna proti smislu demence odstira zdravim priložnost za vadbo njihove človeške solidarnosti, kar je šola za človeško lastnost z neprecenljivo vrednostjo. Odpira pa še marsikaj drugega. Franzen se naslanja na spoznanja Davida Shenka o demenci (*The Forgetting. Alzheimer's: Potrait of an Epidemic*) in meni, da je pri tej bolezni glavno okno proti smislu podaljšanje umiranja. Ta bolezen kot prizma razstavi smrt v dogajanja, ki so sicer združena: »... *najprej umre avtonomija, nato spomin, nato zaznavanje sebe, nato osebnost, na koncu telo ...*« (str. 28)

Avtorja ob primerih javno znanih ljudi s to boleznijo (pesniku Ralphu Waldu Emersonu, predsedniku ZDA Ronadlu Reaganu ...) in ob upoštevanju realne problemske ostrine te bolezni, iščeta tudi njeno globljo eksistencialno razsežnost – kaj ljudem jemlje in tudi kaj daje. Ni vsak dementen spokojen in dobrovoljen, pri nekaterih je bolezenska ostrina bridka: so nemirni, ne spijo ..., toda vse te tegobe imajo lahko tudi tako imenovani zdravi. Za okolico je panično gledati zadnje obdobje bolezni, ko je bolnik lahko na ravni dojenčka. Pri negovanju takega s sveta odhajajočega »dojenčka« se zdi, da je nemogoče nekaj podobne miline in bogastva kot pri negi dojenčka, ki vstopa na svet. Ista logika velja pri dušeno nerazvitih otrocih. Življenje pa v obeh primerih kaže drugo sliko človeškega bistva in sožitja: mnogi možje, žene in odrasli otroci, ki negujejo svoje dementne ali duševno nerazvite bližnje, v resnici doživljajo ne le podobno, ampak na poseben način še globljo milino, ki jih bogati in počlovečuje. To so dejstva. Dejstva človeške človečnosti in človeške patologije. Ob epidemični širitvi starostne demence je vredno iskati odgovore tudi z odpiranjem teh oken, ki so bila do zdaj ne le zaprta, ampak tudi neznanana. Če demenca in oskrba dementnih bolnikov odpira okno v današnji koristolovski usmerjenosti, prihaja s tem svež zrak v naš zatohli mnenjski zapor, ki nam omejuje živeti polno človeško življenje, kakršno v resnici je.

Spolnost, erotika in ljubezen v starosti

Ljubezni, erotiki in spolnosti v starosti sta avtorja namenila tretje poglavje. Spolnost je danes v središču pozornosti. Z leti pojema. Starejši ljudje so v navzkrižnem ognju tradicionalnega prezira do spolnosti starejših in sodobnega mnenja, da morajo trajno ohraniti mladostno spolno slo in moč, pri čemer asistira farmacevtska industrija z medikamenti.

Klasična izkušnja kultur pravi, da ima ljubezen tri enako pomembne obraze: spolnega,

prijateljskega in solidarno dobrotnega. Vsi trije so za kakovosten razvoj človeka in skupnosti enako pomembni. Spolna ljubezen je slasten užitek in zagotavlja preživetje vrste, globoko človeško prijateljevanje je vir osebnostne rasti, ustvarjalnega sodelovanja in zdravilo proti zločesti osamljenosti – vrednost tega v starosti kvečjemu narašča. Prav tako pri pešanju moči narašča vrednost čuteče solidarne pomoči pri oskrbovanju.

Avtorja to poglavje zaključita z mislijo, da je ljubezen kot kristal, ki sije vedno v drugi barvi, glede na to, pod katerim kotom pada nanj svetloba. Stari pri ljubezni smejo vse in marsikaj zmorejo. Smejo (si) priznati tudi pojemajočo spolno moč, rastočo prijateljsko intimnost in solidarno medsebojno bližino (prim. str. 34).

Več ljubezni za manj otrok

Več ljubezni za manj otrok je naslov četrtega poglavja, ki izhaja iz grozljivega prikaza demografske krize. Število rojstev je daleč prenizko za enostavno reprodukcijo prebivalstva, samovalski načina življenja narašča. Običajna interpretacija teh dejstev je, da gre naša kultura proti biološki smrti in zaledenitvi sožitja.

Avtorja postavljata nasproti temu razmislek o svetlih možnostih. Manj otrok ne pomeni samo večji delež materialne dediščine za vsakega od njih, ampak tudi večjo količino pozornosti pri njihovem človeškem oblikovanju. Pozornost seveda ni samodejno zdrava: človeka lahko razvaja, da bo nesamostojen, ali pa dela ljudi bolno odvisne drugega od drugega. V osnovi pa več časa, ljubezni in pozornosti za otroka daje več možnosti za njegov zdrav telesni, duševni, socialni in duhovni razvoj.

Danes rojevajo otroke v višji starosti, ljudje pa veliko dlje živimo, zato pogosto živijo istočasno štirje rodovi družine – od prastarih staršev do pravnukov. Sodobna družina se v širino tanjša, v višino pa daljša – avtorja uporabljata za tako družino izraz *fižolova prekla*. Štiri družinske

generacije se torej med seboj poznajo in v živo doživljajo človeški razvoj in sožitje med generacijami. Stoletniki postajajo vsakdanji pojav. Ob neki prireditvi je stoletnik povedal zanimivo resnico o medgeneracijski povezanosti, da *ga je nehalo skrbeti za svoje otroke, ko so bili nameščeni v domu za stare ljudi* (str. 49). Navzočnost več generacij daje vsem več ugodnih možnosti za učenje zdrave medgeneracijske solidarnosti in kakovostnega sožitja.

Med starostno norostjo in modrostjo

Peto poglavje se začne s stvarno ugotovitvijo, da se zasebno življenje pogosto v resnici začne po upokojitvi. Služba navadno ne dopušča polnega zasebnega življenja. Prijateljski krog je večinoma poklicni, obleko kupujemo po meri kariere. Po upokojitvi pa se človeku oči odprejo za marsikaj, česar ni opazil, in misel za marsikaj, česar prej ni poznal. Ne postane pomembnejša samo družina, kar ugotavljajo vse raziskave. Človek se začne veseliti srečanju šolskih vrstnikov, rojstnih dni in porok, vzame si čas za pogrebe oddaljenih sorodnikov – za stvari, ki so mu v službenih letih delale težave (str. 57).

Trg se obrača k upokojujencem kot čedalje pomembnejšim kupcem. Ne brez razloga dobivajo naziv »zlata boomerji«, kar bi lahko prevedli z »zlata osli«. Trg se od nekdanj ravna po kupcih, in odkar ima tretja generacija pomemben del denarja, postaja njegov cilj – eno od tovrstnih gesel se je glasilo *Od sivega panterja do zlatega teleta*. Avtorja naštevata, katere koristne zamenjave in nove ponudbe za stanovanje, obleko, svojo postavo in videz, prilagojen avtomobil, letovanja, finančni menedžment ... pridejo prav po 70. letu. Marsikaj koristnega, marsikaj po meri mlajših in trga pod gesli: *Ostanite mladi!, Razvajajte se!* ... Ena od tarč je pomlajevalno oblačenje, vedenje in kirurško pomlajevanje starejših. Švicarski časopis *Annabelle* objavlja gole gospe 60, 70 in 80 +; češ, »lepota je neminljiva«. Marsikaj od pregovorne mladostniške in sodobne potrošniško-modne

norosti prehaja v starostniško norost. *Nasprotje med koledarsko in doživeto starostjo je posebej vpadljivo, ko se stari moški kitijo z mladimi ženskami. ... Ta stara tema kaže poleg želje po večni mladosti tudi erotiziran vpliv denarja, položaja in moči ... Obstaja ena sama ljubezen, tisoč pa njenih posnemanj* (str. 62 do 63).

Današnja starejša generacija je v svoji mladosti iztrgala privilegije starejših. Sedaj s tem, da hoče na vsak način ostati večno mlada, jemlje mladim njihov naravni privilegij lepote in mladostne zaletavosti. Temu ustrezno narašča resignacija med mladimi. Ob kazalcih, da nam bolj kot mladostna norost grozi starostna norost po meri trga, so tudi kazalci, da starajoči se ljudje odkrivajo svoje resnične prednosti – svobodo, ki to ime res zasluži.

Materialna in duhovna revščina starih

Podatke o revščini starejših postavita avtorja pod lupo v šestem poglavju *Stradajoči upokojenci in lakota po smislu*. Denar je sveta vladar. Je pa tudi prvorazredna tabu tema, na kateri vse zaklinjanje o medgeneracijski ljubezni izpari kot voda v razgreti ponvi. So revni starejši in so bogati; v švicarskem kantonu Zürich plačuje vsak peti upokojujenski par davek za več kot milijon frankov premoženja, v kantonu Aargau vsak četrti par (str. 71). Razmisleka je vreden prepad med bogatimi in revnimi starimi ljudmi, med bogatimi in revnimi mladimi ljudmi; revščina je danes bolj problem pri mladih kot pri starih ljudeh. Po različnih evropskih državah je stanje revščine in bogastva starejših različno, švicarskim starim ljudem gre v povprečju bistveno bolje kot nemškimi. Strašljivi scenariji o revščini starih ljudi v prihodnje izhajajo iz predpostavke, da bo vse ostalo, kot je danes. Ljudje pa se spreminjamo – tudi na boljše, sicer bi ne bilo razvoja.

Prvorazredna tabu tema je tudi dedovanje. Kar naprej prihaja do tragedij, če se ljudje ne držijo pregovora: *dati je treba s toplo roko*. Ob današnjem večanju življenjske dobe dedujejo

stari starši od prastarih staršev; mlajši od 60 let dedujejo manj kot pol dednega premoženja.

Če je denar pomemben prej, postane še pomembnejši po upokojitvi. Za smiselne stvari, pa tudi za nenehni študij popustov, zbiranje točk po trgovinah in za razmišljanje o njem, ki vodi v strah pred revščino.

Pri tem je pogosto osnovni problem pomanjkanje smisla, kjer ostaja obdobje podaljšanega življenja prazno. Več starih trpi za pomanjkanjem smisla starosti kot za lakoto. Naj je človek bogat, reven ali nekje vmes, vprašanje po smislu starosti se postavlja vsem. Za odgovor nanj ne zadošča boj revnih za preživetje, ne veliko premoženje. Zanj je potrebno obvladovati duhovno večščino *izpuščanja*. Toda samo izpuščanje v starosti ni dovolj. »Vsak cvet hoče v sad ...« (Hesse) – sad življenja pa dozori ob novih smiselnih možnostih v starosti. Možnosti za to je danes na pretek.

V tej luči sta tako oklepanje imetja kot zgodbe o stradajočih upokojencih lahko beg v nadomestke za smiselni sad življenja. In prav tako pregovorni aktivizem, ko imajo upokojenci manj časa kot prej, ko so bili cele dneve v službi.

Devizama izpuščanja in sprejemanja novih možnosti dodajata avtorja še tretjo devizo za bogato staranje: učenje. Učiti se je treba dan za dnem, vse do smrti, tisoč in ene nove stvari, ki jo ponuja in zahteva staranje. Celó izpuščanja ter iskanja in uresničevanja novih možnosti, saj tudi ti dve devizi kakovostnega staranja ne prideta sami od sebe. Prostovoljsko delo za skupnost je lahko dober način učenja v letih po upokojitvi.

Vseživljenjsko delo, zlasti pa sodelovanje

Poglavje o delu navaja dejstva, da mladi prodajalci starim ljudem prodajajo obleke in mobilne telefone, jih strižejo in jim finančno svetujejo. Mladi strokovnjaki konstruirajo in oblikujejo proizvode za stare ljudi, ti proizvodi in usluge pogosto ne ustrezajo sposobnostim starejših. Pereča družbena nuja in osebna potreba

pa je, da bi delali starejši dlje. Ljudje so danes ob upokojitvi bolj zdravi kot prej, bolj izobraženi in usposobljeni, počutijo se mlajše, kot štejejo njihova leta; po nemški raziskavi 5,2 leta.

Odgovor na današnje potrebe ni več delati, ampak naučiti se sodelovati. Zlasti tudi mladi in stari. Ugodnejše razmere za smiselno komplementarno sodelovanje mladih in starih ljudi lahko naredita le politika in gospodarstvo. Ker pa v predstavah ljudi ni običajno, da bi starejšim ljudem prodajali in krojili obleke starejši, zlasti pa nismo navajeni na dobro sodelovanje med mlajšimi in starejšimi, imajo nepogrešljivo vlogo pri spreminjanju stališč javna občila in kultura. Pogoj za dobro sodelovanje je razvita sposobnost za vživljanje v drugega: mladi v stare ljudi, stari v mlade, tisti, ki razvijajo proizvode v jutrišnje potrebe današnjih ljudi. Ko se starejši ljudje togo sklicujejo na svoje izkušnje in se delajo vsevedne, mladi pa obnašajo kot trmasti otroci ali kot zdolgočaseni starci, so to nepremostljive ovire za medgeneracijsko sodelovanje.

Objektivni pogoji za vključenost starejših v delo in za sodelovanje med mlajšimi starejšimi so danes neprimerno bolj ugodni kot v času industrijske proizvodnje; okrog leta 1900 so bili delavci, ki so potrebovali očala, odpuščeni iz službe kot nesposobni za delo.

Ena od največjih ovir za delovno vključenost starejših je njihova računalniška pismenost. Računalniško opismenjevanje generacije, ki je stara nad 50 let, je pogoj za komplementarno sodelovanje mlajših in starejših na trgu, v družbi in pri ustvarjanju razmer za kakovostno življenje stare družbe.

Ekonomsko »breme« starih in mladih v družbi

V Evropi je največ govora o stroških in ekonomskem bremenu staranja prebivalcev. *Ekonomisti računajo, statistiki prav tako, sociologi ne manj. To vodi do tega, da na koncu stari ljudje v skrbah odpišejo sami sebe. Zavajajoč izrek*

starejših, posebno tistih, ki stanujejo v domovih za stare ljudi, da niso za nič več koristni, je posledica tega računanja. Po političnem obratu se je v Nemčiji reklo, da je socializem propadel, ker ni znal računati. Kapitalizem pa bo propadel, ker zna samo še računati (str. 95).

V Švici, Nemčiji in Avstriji je vse polno histerične skrbi in domnev o ekonomskih posledicah demografskega razvoja. Pri tem so razširjeni zmotni stereotipi, katera generacija kateri povzroča stroške. Na vznemirljiv način se širi materializem, ki računa zgolj v ekonomskih kategorijah. Pri tem imajo pred očmi samo stroške upokojene generacije, katerih pokojnine se napajajo iz plačil zaposlene generacije. Iz davkov se financirajo tudi javni stroški za mlado generacijo. Po švicarskih podatkih za leto 2007 so študijski stroški za enega družboslovca kakih 200.000 frankov, za absolventa naravoslovnih in tehničnih ved nad 400.000 frankov. Ker je manj otrok, bo manj stroškov na strani mladih, več na strani starejših.

Če pri tem vzamemo resno vseživljenjsko učenje, ki omogoča, da so ljudje zmožni vseživljenjskega dela in varovanja svojega zdravja, potem je povzročanje panike zaradi pokojninskih stroškov z vidika stabilnosti javnih financ zavarovalno tudi zgolj po ekonomski računici. Seveda pa se pri vseživljenjskem učenju ne sme gledati konec produktivnega izobraževanja pri 45 letih, kot je to danes v Evropi. Človeški kapital v glavi je od 5. do 25. leta, ko brez ugovora vlaga država v javno izobraževanje mladih, od 25. do 45. leta, ko vlaga vanj proizvodnja, in po 45. letu, ko še ne zna nanj računati ne sam človek, ne proizvodnja, ne država.

Samovati – povezan z ljudmi

V devetem poglavju knjige pretresata avtorja sanje o stanovanjskih skupnostih za starejše in moro starosti v breznu osamljenosti. Iščeta zdravno socialno ravnotežje, ko je star človek vključen v skupnost vrstnikov in mlajših generacij,

obenem pa samostojen v svojem vsakdanjem ravnanju in doživljanju.

Dejstva kažejo, da kljub veliki strokovni, medijski in tržni reklami skupno bivanje v domovih za stare ljudi in različnih stanovanjskih skupnostih ni zaželeni cilj starih ljudi. Večina ostanejo, če le morejo, v svojih štirih stenah. Tudi če potrebujejo oskrbo. V Nemčiji oskrbujejo doma dve tretjini ljudi, ki potrebujejo oskrbo in so stari nad 85 let, eno tretjino v ustanovah. 70 % tistih, ki so oskrbovani doma, oskrbujejo izključno družinski člani. Skandinavske izkušnje kažejo, da dobro razvita ponudba javne socialne oskrbe in zdravstvene nege na domu ne zmanjša družinske oskrbe, ampak jo poveča. Nasprotno pa v deželah, kjer prevladuje družinska oskrba brez pomoči zunanjih služb, pada pripravljenost za družinsko oskrbovanje; to se dogaja v južni Evropi (str. 105).

Na to, kje in kako bo človek živel v starosti, odločilno vpliva zdravstveno stanje. Če socialna in zdravstvena stroka sistemsko poskrbita za dvoje: preventivno usposabljanje za krepitev zdravja (preprečevanje padcev in kroničnih bolezni ter za njihovo obvladovanje) in za servisno pomoč pri domači negi in oskrbi tistih, ki to potrebujejo, živijo stari ljudje najbolj samostojno, varno in zadovoljno v svojih domovih, ki so jih navajeni.

Pri tem je treba dodatno usposablјati skupnost in domače za pravo mero socialne mreže in možnosti za druženje – ne samo med upokojensko generacijo, ampak tudi medgeneracijsko; raziskave kažejo, da dajejo starejši ljudje povezanosti z mlajšima generacijama prednost pred povezovanjem s svojo.

V starosti se poveča človekova zadržanost pred drugimi. Nerad pokaže svoje zdravstvene težave, telesne ovire, neurejen videz ... Nenapovedani obiski, razen poštarja, ga navadno motijo. Ob srečanju se čuti dolžnega posvetiti drugemu dovolj pozornosti, se pogovoriti. Prisiljeno sobivanje v skupnih sobah in dnevni prostorih domov za stare in stanovanjskih skupnosti ne

doživlja kot *prijetne bližine*, ki bogati, ampak kot *tesnobo – utesnjenost* od ljudi, njihovih zahtev, pričakovanih in ravnanja.

Zadnji dve stoletji se je ljudem razvila zavest lastne osebe, subjektivna avtonomija. Varovalni dejavnik zasebnosti je razdalja. Ta varuje tudi pred spori. Dokler ima človek dovolj možnosti za stike z ljudmi, dovolj socialnih spodbud za svoj osebni razvoj ter dovolj ljudi, ki se zanimajo za njegove življenjske izkušnje in spoznanja, za njegovo sedanje doživljanje, zmožnosti in potrebe, živi v zdravem socialnem sožitju, četudi stanuje sam v svojih štirih stenah – samuje.

Za kakovostno bivanje v starosti je nujno razlikovati med:

1. nasilno utesnjenostjo v sobivanje z drugimi, ki jemlje človeku samostojnost, dostojanstvo in intimnost,
2. zdravo avtonomijo samovanja ob bogatih stikih v pestri socialni mreži (sorodniški, prijateljski, prostovoljski, servisni za pomoč, oskrbo in nego ...) ter
3. ubijajočo osamljenostjo in socialno izolacijo, kjer človek socialno životari, se spreminja v čudaka in bliža socialni smrti pred telesno.

Nacionalni sistemi dolgotrajne oskrbe morajo računati, da je oskrbovano bivanje doma za večino ljudi najbolj ustrezno, najbolj zaželeno in pri dobri organizaciji tudi najcenejše.

Dejavna nedejavnost proti navidezni vitalnosti

Življenje je enosmerna pot in starost je njen zadnji odsek. Stališče, da je obvladljiva s starostnim načrtovanjem (menedžmentom), je prav tako zavajajoča iluzija, kakor resignacija, da se ne da nič narediti. Ustrezno je *urejeno izpuščanje*, kot sta dala avtorja naslov desetemu poglavju. Pri tem je uporabna taoistična življenjska umetnost *wu wei*. Učiti se umetnosti dejavne nedejavnosti; dopuščati, da stvari tečejo, počakati. Pred menedžiranjem je koristno preudariti, česa se ne da usmerjati.

Socialno mrežo znancev v srednjih letih danes načrtujemo in gojimo po poklicni usmeritvi, pri tem pa so odnosi površni. *Iti v starost brez poglobljenega prijateljstva, kaj lahko vodi v osamljenost ... Osamljena srca so bolna srca* (str. 120). Če je že osamljenost hudo breme v starosti, je najbrž še hujše breme človekova sramežljiva nezmožnost, da bi s kom govoril o svojem staranju in vsem, kar je z njim povezano. Če star človek sam je za mizo, še ne pomeni, da je osamljen, gotovo pa je osamljen, če se nima s kom pogovarjati o *urejenem izpuščanju* preteklosti in o radovednih vprašanjih prihodnosti ali se o tem ne zna pogovarjati.

Avtorja navajata deset vprašanj, na katera so v časopisu odgovarjali upokojeni nekdanji časnikarji (str. 122). *Se počutite v pokoju nekoristne? Kako pomemben je v starosti videz? Se človek z leti razvije v nazadnjaka? Naredi starost človeka nezmernega? Kako se človek počuti, ko misli na preteklost? Kaj se da narediti, da bi v starosti ne postal utrujen? Kaj narediti, če nočeš iti v dom za stare ljudi? Kako shajati z boleznimi? Kaj ostaja v starosti nespremenjeno? Je melanholično, ko te nenadoma kličejo dedi?*

Urejeno izpuščanje je *obvladljiv spoprijem z neobvladljivim*. Da človek v starosti ne postane čudak, skopuh, vase zagledan, socialno neprepusten, navidezno vitalen. To ni kapitulacija, ampak izpuščanje nepotrebne, kar moti, uporabljanje energije za potrebno, kajti v starosti je treba narediti več, da človek doseže isto. Človek čuti, da stopa na vedno nižjo stopnico in ne bo mogel več stopiti nazaj na višjo. In da je ena od njih zanj zadnja.

Toda bivanjska krivulja se ne spušča, ampak vijuga: duhovne zmožnosti se v nasprotju s telesnimi in duševnimi v starosti lahko vzpenjajo, ugotavlja Viktor Frankl. Nobene nuje ni, da imamo srednja leta za višek življenja. V sami starosti se prva leta po upokojitvi gotovo vsaj tako razlikujejo od zadnje onemoglosti, kot se razlikujeta novorojenček in dvajsetletnik. Zato

je urejeno izpuščanje in sprejemanje vsega novega v starosti dinamično, kot je bilo v mladosti ali srednjih letih. *Če ne morem več, kar bi hotel, moram hoteti, kar zmorem*, citirata avtorja eno od modrosti staranja (str. 127). Človek se spreminja, zato pri 40 letih težko načrtuje, kaj bo hotel pri 70 letih. Ne da bi kakorkoli povelečevali bolezen in nemoč, je edino realistično vključevati v urejeno starostno izpuščanje tudi iskanje smisla bolezni, nemoči in smrti, kot je v svoji psihologiji trdil Frankl. Tudi jaz kot Franklov učenec čedalje bolj uvidevam, da napor trpljenja morda na podoben način krepi duhovno zdravje, kakor napor gibanja krepi telesno zdravje in napor učenja duševno zdravje.

Demografsko razoroževanje

Tak je naslov enajstega poglavja (str. 130). V njem avtorja razmišljata ob svetovnih demografskih podatkih z vidika nevarnosti za spore, nemire, nasilje in vojne.

V današnji Evropi imajo ob nizki rodnosti vsi mladi možnosti za študij, delo, preživljanje in razvedrilo, v tretjem svetu pa je marsikje polovica prebivalcev mlajših od 20 let. V Iraku se prebivalstvo vsako leto poveča za 360.000 vojno sposobnih moških. Moški med 20. in 35. letom, ki so brez perspektive, so medsebojna ubijalska konkurenca. Če živijo v brezupnih izobrazbenih, zaposlitvenih in kulturnih razmerah, iščejo kot reka izhode v izseljevanje, kriminalnost, terorizem. Pri človeški vrsti so mladi moški od nekdaj najnevarnejša skupina.

V današnjem razvitem svetu je nizka rodnost dejstvo, s katerim je neločljivo povezano tudi udobje, individualna svoboda in druge dobrine, ki se jim ne bi bili pripravljene odreči. Zato se moramo naučiti živeti z vsem dobrim in nezaželenim, ki ga je prinesel razvoj; nad nezaželenim tarnati je jalovo početje. Razviti svet je z malo za vojno sposobnih mladih ljudi demografsko razorožen. Pameten odziv na naše razvito udobje in demografsko stanje je pomoč tretjemu svetu,

da usmeri svoje odvečne mlade energije v razvoj. Čez par desetletij bodo Afrika, Azija in Južna Amerika v demografski krizi staranja prebivalstva, ki bo bolj pereča, kot je danes evropska. Če jim razviti svet s pametno svetovno trgovino in proizvodnjo pomaga preusmeriti njihove mlade sile v razvoj, bo njihova sedanja demografska oboroženost usmerjena v njihov razvoj, ki bo v prihodnje znal obvladati demografsko krizo.

V preteklosti je veljalo, da imajo manj izobraženi več otrok. Za sedanji razviti svet kažejo podatki, da to več ne drži; otroke imajo družine, ki jih želijo in jih hočejo usposobiti za kakovostno življenje in sožitje. Enako kot za oskrbo starih ljudi, potrebuje sodobna družina pomoč skupnosti pri skrbi za otroke. Današnje razvojno spoznanje je: če želimo imeti več otrok, moramo poskrbeti za večji družbeni razvoj. Moralistično apeliranje k večji rodnosti ne poveča rodnosti in ne prispeva ničesar k reševanju današnjih razvojnih nalog.

Umiranje – kaj pomaga in kaj škodi

V dvanajstem poglavju se avtorja posvečata vprašanju človekove smrti, v trinajstem lastnemu odločanju o njej, paliativni pomoči neozdravljivo bolnim in spremljanju umirajočih. Izhajata iz dejstev današnje evropske miselnosti. Tradicionalno versko gledanje na smrt in verovanje v življenje po njej, nagrajeno za zasluge ali kaznovano za krivdo, je šibko. Vsaka vera je povezana z upanjem v nekaj prihodnjega, česar ne poznamo in ne obvladamo, vendar pa iz neznanne prihodnosti osvetljuje sedanost (str. 144).

Od renesanse se dograjuje človekova avtonomija in lastna odgovornost, ki sta najvišji vrednoti zahodne družbe. Globalizacija to gledanje izvaža. Je središče vseh ustanov, od zasebne družine preko tržnega gospodarstva do politične demokracije. Moderna družba s to podobo človeka ne sprejema nobenega vnaprejšnjega določila. Človek poskuša narediti vse, kar zmore, ničesar ne pusti, kakršno je. V tem smislu sta tudi smrt in umiranje zadeva, ki jo hoče upravljati (prim. str. 156).

Odnos do smrti in mrtvih je danes heterogen od ene do druge skrajnosti. Tu je zamrznjeno uskladičenje človeka, da bi ga oživili, ko bo znanost obvladala vse bolezni in staranje. Tu so cele industrije in storitveni pogoni za pomlajevanje in odmikanja konca življenja. Tu je tudi krčevit boj za legalizacijo evtanazije; avtorja navajata primer, ko švicarsko društvo za »dostojanstveno smrt« (tam je dovoljena prisotnost pri samomoru) asistira pri tako načrtovani smrti kar v avtomobilu na parkirišču za človeka iz Nemčije, kjer evtanazija ni dovoljena. Je to res dostojanstvena smrt, se sprašujeta. Heterogeno doživljanje smrti se vidi tudi pri različnosti pogrebov, pokopališč in spomenikov. V filmih in televizijskih poročilih je smrt nenehno pred očmi, z njeno simboliko so potiskane majice. Realno umiranje in poslavljanje od mrtvih pa je odrinjeno v ustanove, v kletne shrambe za odložitev mrtvega v domu za stare, od koder ga odpeljejo skrivoma skozi izhod za odvažanje smeti. Če so tradicionalne družbe s svojimi verovanji in obredjem živele s smrtjo, je ta v sodobni družbi *postala divja in se pojavi vsepovsod* (str. 143).

Kot za vso knjigo, je tudi za ti dve poglavji značilno, da obilno navajata podatke in dejstva, sociološka, psihološka, antropološka in druga spoznanja, ob njih pa jasno postavljata številna odprta vprašanja; v teh dveh poglavjih je vprašanj še posebej veliko. Avtorja jasno zastopata stališče, da je človekova smrt kot neizbežen konec, nenadomestljiva motivacija za kakovost življenja in da je nekaj, v čemer smo res vsi ljudje enaki. Odločanje o svoji smrti je preobrnitev lastne avtonomije in avtonomije drugih. V življenju mora in zmora človek veliko zdržati. Prav tako skupnost. Dejstva kažejo, da ubijanje (vojna) avtomatično poveča ubijanje, prisotnost samomora poveča samomorilnost v okolici. Energija za kljubovanje težavam in razvoj v težavah je dragocena in občutljiva, zato se z njo ne igrati tako, da bi jo jemali v svoje roke. *Če je pretrgan stik z Bogom, kot se danes godi, morajo*

na njegovo mesto stopiti drugi ljudje; ne egoističen odnos s seboj, ampak zaupljivo sprejemanje drugih (str. 160). Človekova avtonomija je tudi to, da se nemočen zaupa v roke drugim.

V predzadnjem poglavju razmišljata avtorja o pridobljenem času podaljšanega življenja. *Za dodana leta med srednjimi leti in visoko starostjo je še vedno značilna praznота. Tako kot zračni mehurček vodne tehtnice pri spremenjeni legi najde novo središče, mora človek v zgodnji starosti poiškati novo ravnotežje. Pri tem se moški in ženske zelo razlikujejo. Moški zapadejo z upokojitvijo v značilno praznoto, medtem ko ženske zdrsnejo v novo obdobje življenja bolj gladko. Možje doživijo ostro menjavo svoje vloge, ženske so s svojo dvojno obremenitvijo tega navajene že od prej. Tako se pri dolgoletnih parih postopno obrača slika žene kot moževe spremljevalke. On postaja njen spremljevalec pri nakupih, oskrbi vnukov, obiskih prijateljev* (str. 163 do 164).

Na slikah življenjskih obdobj iz 19. st. so ženske na najvišji stopnici pri 30 letih, nato gredo tri stopnice navzdol in na spodnji je upodobljena čarovnica z berglo pred grobom. Moški je upodobljen na najvišji stopnici pri 50 letih, nato se spušča po petih stopnicah in pri 100 letih je na spodnji pred grobom v naročju mladenke, ki mu daje kozarec vina. Prizor se je do danes povsem spremenil. Ženske živijo dobrih pet let dlje. Čeprav se jim leta organsko bolj poznajo (koža, rodnost) in se bolj poslužujejo pomlajevalnih posegov, se s svojim staranjem manj prepirajo in bolje znajdejo kot moški. Na razstavah slik 100-letnikov so pogledi žensk bolj veseli kot pogledi moških, kar jih to starost sploh doživi. Stari moški veliko pogosteje kot ženske delajo samomor, so doma sitni, zahtevajo kosilo ob uri ipd. Oboji pa večinoma prezrejo, da je skupno staranje para danes dolgo, da sta prvič v življenju večino časa doma skupaj in je lepota njunega sožitja odvisna od tega, kako se te nove veščine naučita. Bodo razlike tudi pri upokojenih emancipiranih ženskah, ki so vse

življenje v javnosti opravljale enake poklice kot moški?

Z daljšanjem življenja se dogaja hormonska androgenizacija. Moški zaradi zmanjšane testosterona in več estrogena postajajo bolj »ženski«, ženske bolj »moške«. Odgovarja ji seveda tudi duševno približevanje moških in žensk: ženske postajajo z leti bolj prodorne, moške bolj empatični, mehkejši. Vendar biologija ni vse.

Odločilno je dejstvo, da smo v enem stoletju pridobili dve do tri desetletja življenja – obdobje, ki je skoraj tako dolgo, kakor mladost in zaposlitvena leta. V zgodovini človeštva ni podobnega primera. V življenju človeka se je odprlo novo dejanje, za katerega še ni scenarija. Mnogi se silijo, da bi predstavili svojega: eni zastrašujočega z množico dementnih, drugi kičastega ob izletih, romantiki in zabavah starih ljudi. Vsi spregledajo staranje parov. Scenarij pa nevede in nehote pišejo ljudje, ne samo stari, ampak vse generacije skupaj – daljše življenje in stara družba. Kdor ga hoče dobro pisati, se mora v nanovo pridobljeni svobodi dodanih let smiselno odločati. V preteklih desetletjih so mladi pridobili veliko svobode in starejši jim očitajo, da se slabo odločajo. Tudi ta slika se obrača. Starejši se težko odločajo, kajti odločiti se, pomeni ločiti se, posloviti se, izpustiti. Pa ne samo izpustiti, ampak tudi sprejeti in prevzeti nove naloge. Svoboda dodanih let življenja zahteva oboje. Svoboda je naporna, starost sama pa nič ne ščiti pred neumnostmi. Svoboda izpuščanja in sprejemanja zahteva od starajočega se človeka, da se podanašnji – pride na jasno v samem sebi, kaj je v življenju dosegel ter kaj še lahko in hoče.

Stara delitev vlog, ko je prvo življenjsko obdobje posvečeno učenju, drugo delu in tretje prostemu času, ne vzdrži več. Ko se stari sprašujejo, če so še za kaj koristni, je to izziv vsem, da ob podaljšanem življenju zares sprejmemo temeljno dejstvo, da je biti človek nekaj več kot samo koristna stvar. Kolesa današnje družbe se tako naglo pospešujejo, da je umirjanje in stabiliziranje vsaj

tako potrebno kot poganjanje; umirjena starost lahko umirja in stabilizira današnjo družbo. Pri mogočnih starih drevesih občudujemo preplet korenin, ki jih je drevo v stoletjih izoblikovalo, da lahko kljubuje nevihtam. Stari ljudje so preplet družbenih korenin in sreča današnjega časa je, da je ta preplet močan.

Teze za scenarij podaljšane življenja

Da imamo prvič v zgodovini več starih ljudi kot mladih, ni katastrofa, ampak srečen slučaj. Naravna prebivalstvena slika ni ne piramida, ne žara, ne goba. Ko govorimo o dobrem in slabem glede staranja v prihodnjih desetletjih, je odločilno dejstvo, da prihodnost oblikujemo sami. V tako spremenjenih razmerah bi bilo najbolj narobe, če prihodnost oblikujemo po zgledu in merilih preteklosti.

Avtorja dodajata kratkemu sklepnemu poglavju naslednjih petnajst tez o pisanju novega scenarija za življenje in sožitje v novih demografskih razmerah (str. 178 do 182). Kot v vsej knjigi izhajata iz predpostavke, da le-te same po sebi niso grožnja, ampak prav tako nova priložnost za posameznika, pare, družine in celotno družbo.

1. **Veselite ob belem listu.** Kot vsemu novemu tudi novemu staranju še manjka smisel. Namesto strahu pred praznoto nanovo pridobljenega obdobja življenja potrebujemo veselje ob belem listu. In veselje, da ne nadaljujemo enostavno starega, ampak pomagamo postavljati na oder sveta novo delo.
2. **Za nove izzive niso stari odgovori.** Prebivalstveni razvoj je rezultat svobodnega odločanja. Poseben blagoslov je, da smo v enem stoletju pridobili dve dodatni desetletji življenja. Velik dosežek moderne družbe je, da pari lahko sami odločajo, ali bodo imeli otroke in kdaj. Zahteve po predmodernejši strukturi družbe in družine vodijo v slepo ulico.
3. **»Starostna žara« je bolj prijazna ljudem kot starostna piramida.** Demografske strukture

ne določa narava ali preteklost. Nobena starostna struktura prebivalstva ni napačna. Če pogledamo natančno, je klasična starostna piramida s široko osnovo morilska struktura otrok.

4. **Starostne bolezni odpirajo okno k smislu.** S podaljšano življenjsko dobo postajajo starostne bolezni, kot sta demenca in Alzheimerjeva bolezen, nekaj vsakdanjega. Zato se moramo naučiti odnosa s temi tipičnimi starostnimi pojavi. Odpirajo nam namreč tudi okno k smislu in omogočajo, da drugače dojemamo umiranje in smrt.
5. **Seksualnost ni bistvo ljubezenskega odnosa.** Ljubezen je podobna kristalu, ki se lesketa v vedno drugi barvi glede na kot svetlobe. Viagra ne omogoči ljubezni, četudi jo v razpravah radi svetujejo. Ljubezen je in ostaja – še posebej ob podaljšanem življenju – tudi in predvsem prijateljska predanost. Stari ljudje smejo vse in zmorejo marsikaj. Tudi priznati si pojemajoče zanimanje za spolnost.
6. **Manj otrok omogoča več ljubezni.** Manj otrok ne pomeni manj, ampak več ljubezni. In manj otrok ne dviga samo dednih deležev, ampak tudi delež pozornosti in to čedalje pogosteje kar čez štiri generacije. Na manj otrok se je mogoče bolj zanesti, ker se praviloma oni lahko zanesejo na svoje starše. In: na krvi in zemlji temelječe skupnosti niso edini temelj jutrišnje družbe.
7. **Manj mladeničev pomeni manj pritiska in manj nasilja.** Manj otrok pomeni tudi manj mladeničev. Manj mladeničev pomeni več prostora, manj prerivanja in več možnosti za posameznega. Če mladeniči ne najdejo v družbi mesta, pride do prenapetosti z znanimi posledicami: stopnjevanje nezadovoljstva, medsebojno nezaupanje in v skrajnem primeru nasilje.
8. **Mladostna norost je mladostno zavita starostniška norost.** Mladostna norost se danes bolj in bolj pojavlja kot zavita starostniška

norost. Veliko časa in denarja gre za konzerviranje mladostnega videza. Stara generacija, ki je nekoč na ves glas jemala starim njihove privilegije in poskuša danes s tem, da se nosi po mladostniško, jemati predprave mladosti, ne postaja mladostna, ampak smešna.

9. **Lakota je po smislu, ne po hrani.** Revščina je danes bolj problem mladih kot starih. Eksistenca starih boleha za pomanjkljivim smislom za novo obdobje življenja. Tega smisla se ne da najti samo z zbiranjem znamk, kopičenjem akcij in potovalnim križarjenjem, ampak z obvezujočo vključenostjo v vse dele družbe.
10. **Stari ljudje naj delajo dlje, a tudi drugače.** Vsi bodo lahko in naj bi ne le dalj delali, ampak tudi drugače – predvsem tam, kjer jih stranke želijo. Merilo za zaposlitev preko pokojninske starosti je z ene strani starost strank in z druge starostna struktura družbe. In človekovo veselje, da je dejaven.
11. **Vsi plačujejo za vse.** Ne plačujejo mladi za stare. Zaposleni plačujejo za stare in mlade. Družba nosi breme starih in breme mladih. Več otrok pomeni več izdatkov zanje – ki se pozneje tudi postarajo. Da problema ne odpravimo v prihodnost, je treba breme porazdeliti na vsa pleča, tako da so tudi starejši deležni stalnega izobraževanja.
12. **Stanovati sam v dobri povezavi z ljudmi je bolje kot skupno bivanje.** Večina ljudi biva doma, dokler more. Sostanovanje z drugimi postavlja večina zelo v ozadje. Nujno pa je povečati mobilnost med znanci. In oblikovati ustrezne storitve pomoči, oskrbe in zdravstvene nege na domu.
13. **»Wu wei« namesto sanjarjenja o mladosti.** Ni smiselno, da skuša človek vleči v starost vse, kar je prej počel. Težko se bo staral, kdor se ne vadi v »wu wei-ju«, v izpuščanju, ampak se krčevito oklepa vsega, kar mu je dotlej nekaj pomenilo. Ko nekaj izpustimo, naredimo prostor za novo.

- 14. Pri umiranju zaupajmo življenju.** Smrt preobremenjuje vse. Še posebno, če jo hočemo menedžirati in načrtovati. Verjetno se da bolje prenašati najavljajočo se smrt s prepuščanjem in zaupanjem – tudi z zaupanjem v druge.
- 15. Starost moramo nanovo iznajti – kot moški, ženska, politik.** Dodana leta naj bodo smiselna in ne le uživanje. K temu sodi tudi politična angažiranost in preizkušanje novih vlog v starem partnerskem odnosu. Oblikujemo scenarij za dodana leta življenja.

Jože Ramovš

Rodrigues Ricardo, Huber Manfred, Lamura Giovanni (2012). *Facts and Figures on Healthy Ageing and Long-term Care*. Dunaj: European Centre for Social Welfare Policy and Research. 122 str.

ŠTEVILKE IN DEJSTVA O ZDRAVEM STARANJU IN DOLGOTRAJNI OSKRBI

Demografija

Starostna meja, ki govori o vstopu v tretje življenjsko obdobje, je pogosto 65. let. V tej starosti je večina ljudi že upokojenih, velik odstotek le-teh pa je še vedno dobrega zdravja. V zadnjem času vse pogosteje slišimo, da ne narašča samo življenjska doba, ampak tudi leta zdravega življenja. To pomeni, da starejši ljudje tudi v starosti ohranjajo svoje zdravje in dobro počutje. Zato je starostno skupino med 65. in 79. letom starosti smiselno vključevati v aktivno skrb zase, v programe aktivnega staranja in v različne oblike neformalne dolgotrajne oskrbe.

Delež ljudi, ki imajo funkcionalne omejitve, začne naraščati šele po dopolnjenem 80. letu. 80-letniki pa so v zadnjem času postali najhitreje rastoča starostna skupina - govorimo o množičnem pojavu t. i. 'staranja starih'. Med predstavniki starejše generacije je več žensk kot moških, kar še posebej pride do izraza pri ljudeh,

starejših od 80 let. Ker pa imajo ženske daljšo življenjsko dobo in so v primerjavi z moškimi pogosteje slabšega zdravja, so ženske tudi številčneje uporabnice storitev dolgotrajne oskrbe.

Socialna povezanost

Ljudje, stari med 65 in 79 let, pogosteje živijo v dvočlanskih gospodinjstvih, mlajši pa v veččlanskih. V Bolgariji in Španiji živi tretjina ljudi, starih med 65 in 79 let, v veččlanskih gospodinjstvih, v severnoevropskih državah pa je ta način sobivanja skoraj nepoznan.

Tudi pri ljudeh, starejših od 80 let, je slika podobna. V severnoevropskih državah 57 – 67 % ljudi, starejših od 80 let, živi samih. Ta trend je v državah južne Evrope manj opazen. V enočlanskih gospodinjstvih pogosteje živijo ženske kot moški, kar je pogosto posledica daljše življenjske dobe. Poleg tega se starejši moški v primeru izgube partnerja pogosteje ponovno poročajo.

Starejši ljudje se v primerjavi z mlajšo generacijo pogosteje srečujejo z osamljenostjo. Pomanjkanje socialnih stikov pri ljudeh, starejših od 65 let, niha od 3 do 4 % na Nizozemskem in Danskem, do več kot 40 % v Grčiji in na Madžarskem. Avtorji poročila ugotavljajo, da se v 11 izmed 26 držav vsaj ena petina starejših ljudi sooča s socialno izolacijo. Stopnja le-te se veča z naraščajočo starostjo ljudi. Podatki za Slovenijo kažejo, da naj bi bilo več kot 20 % ljudi, starejših od 65 let, osamljenih (to pomeni, da se s prijatelji, družinskimi člani ali sorodniki srečajo enkrat mesečno ali manj).

Poleg socialne izolacije se starejši ljudje pogosteje srečujejo tudi s pomanjkanjem čustvene opore. Takih je več kot 10 % starejših ljudi. Pomanjkanjem čustvene podpore pomeni, da starejši človek nima osebe, s katero bi se pogovoril o osebnih stvareh. V Sloveniji je takšnih skoraj 15 % starejših ljudi. Ob tem pa se je potrebno zavedati, da občutek osamljenosti in pomanjkanje čustvene opore ne gresta vedno z roko v roki. Pogosto se namreč zgodi, da ima starejši človek