

IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Liat Ayalon: Ageism Towards Oneself vs. Ageism Towards Others in the Context of View of Aging, International Perspectives o Aging, volume 33

POVEZAVA MED NASE IN NA DRUGE LJUDI USMERJENIM AGEIZMOM V KONTEKSTU RAZLIČNIH POGLEDOV NA STARANJE

Ageizem definiramo kot stereotipe, predsodke in diskriminacijo na osnovi starosti, ki se nanašajo na naše pristranske misli in občutke v povezavi z lastnim staranjem in staranjem drugih. Kontekst tega članka so različni pogledi na modele staranja. Zato je poudarek predvsem na kognitivnih vidikih, stereotipih, ki se manifestirajo v naših lastnih zaznavah, ki jih v tem kontekstu imenujemo nase in na druge usmerjeni ageizem, oba pa v širšem smislu predstavljata poglede na staranje.

V začetku članka avtorica, priznana izraelska raziskovalka, dr. Liat Ayalon teoretično utemelji nase in na druge usmerjeni ageizem. Pri tem opredeli tri relevantne teorije: teorijo ponotranjenih stereotipov, teorijo bojazni pred stereotipno obravnavo in teorijo družbene identitete. Sledi obravnavo konceptov odnosa v različnih sferah, vključno z institucionalno oskrbo, v romantičnih razmerjih in v tehnologiji.

Ena najvidnejših teorij na področju ageizma je **teorija ponotranjenih stereotipov**, po kateri se že od otroštva seznanjamo s procesi staranja. Sporočila so

pogosto negativna, govorijo o pešanju in propadu. Ta sporočila ponotranjimo in na tak način vidimo starejše že od otroštva. Ko pa se sami staramo, ti stereotipi začnejo veljati tudi za nas, ne več le za druge.

Po raziskavah imajo že štiriletni otroci negativne stereotipe o starejših, saj pri tej starosti namreč še niso sposobni razumeti, da to ni družbeno sprejemljivo. Z leti pa njihovo stereotipno zaznavanje starejših slabi in postaja bolj usklajeno z ostalimi starostnimi skupinami. Po drugi strani pa imajo otroci poleg negativnih stereotipov o starejših tudi pozitivne, predvsem povezane s toplino in modrostjo starejših.

Razlogi verjetno izhajajo tudi iz otroške literature, ki mnogokrat ageistično in seksistično prikazuje starejše ženske, ki so »izgubile mladost« in s tem lepoto ter privlačnost. Podobno je v mnogih Disneyjevih filmih in risankah. V kvalitativni analizi 60 priljubljenih najstniških filmov iz zadnjih dvajsetih let prejšnjega stoletja so avtorji ugotovili, da so bili starejši precej manj zastopani v primerjavi z njihovim dejanskim številom v populaciji. Starejši ljudje so pogostejše nastopali le kot stranski liki in so bili večinoma prikazani negativno.

Teorija ponotranjenih stereotipov prispeva k našemu razumevanju odnosa med nase in do drugih usmerjenim ageizmom s pristopom, ki upošteva celotno življenjsko obdobje in predvideva, da s staranjem ljudje iste predstave, ki so jih nekoč imeli do drugih, imajo zdaj tudi do

sebe. Kvalitativna raziskava med starejšimi (65+) prebivalci Avstralije je na primer pokazala, da so starejši ljudje kot asociacija na izraz »starost« omenjali izraze kot so razdražljiv, osamljen, neprivlačen, nezanimiv in šibkega zdravja. Poleg tega so menili, da bodo nekoč v življenju postali odvisni od drugih, kar odraža tudi ponotranjen stereotip o starejših ljudeh kot nesamostojnih in v breme drugih.

Podoben ageizem kot je v literaturi in filmih, namenjenih mlajšim, je zaznati tudi v medijski reprezentaciji starejših ljudi. Zlasti starajoče se ženske so pogosto predstavljene kot neprivlačne, neprijazne in neinteligentne.

A zaradi demografskih trendov vendarle počasi prihaja do sprememb tudi v medijski podobi starejših; starejših likov je vedno več in njihove vloge so bolj pozitivne, kar so poimenovali »siveči zaslon« (silvering screen). Zato lahko pričakujemo, da se bodo sčasoma tudi s starostjo povezani stereotipi spremenili.

Druga teoretična razlaga, ki pojasnjuje povezavo med nase in na druge usmerjenim ageizmom, je **teorija bojzani pred stereotipno obravnavo**. Ta se nanaša na situacijo, v kateri se starejši ljudje, zavedajoč se vseprisotnih negativnih stereotipov glede starejših, svoje obnašanje oz. odziv spremenijo skladno s temi stereotipnimi pričakovanji. Analiza mnogih objavljenih člankov je pokazala, da imajo na starosti osnovani stereotipi precejšen vpliv na kognitivno delovanje starejših oseb. Ta teorija pa ne razloži razvoja ageističnih stereotipov, temveč ponuja zgolj delno razlago obstoječih.

Teorija družbene identitete.

Eden od načinov ohranjanja samoza vesti in veljave je povezovanje s skupinami, ki so v družbi cenjene in distanciranje od tistih z nižjim statusom. Pripadnost starostni skupini je opredeljena s kronološko starostjo, npr. kot mladi ali stari. Ker imajo starejši ljudje v družbah manjšo vrednost, saj predstavljajo izgubo in pešanje, se nekateri poskušajo od njih distancirati in se povezati s skupinami mlajših, ki imajo večjo vrednost in prestiž. Ob kronološkem staranju vsak posameznik sčasoma »zapusti« skupino mladih in vstopi v skupino srednjih let in kasneje v skupino starejših. Nekateri takrat zavračajo oz. zanikajo pripadnost tej skupini. Druga možnost je, da sprejmejo pripadnost, vendar ob osredotočanju na pozitivne lastnosti te skupine; tretja možnost pa je, da v popolnosti sprejme pripadnost v novi skupini in si aktivno prizadeva za položaj in pravice v skupini.

Ta teorija se pogosto uporablja za razlago ageizma mlajših ljudi do starejših in se bolj osredotoča na vedenjske komponente ageizma kot na njegove kognitivne vidike. Zato je tudi ta teorija ustrezna za razlago medsebojne povezanosti med ageizmom, usmerjenim nase, in ageizmom, usmerjenim na druge. Ta teorija je lahko še posebej pomembna za razumevanje razlik med različnimi starostnimi skupinami in funkcionalnih ravni, saj se pogosto dogaja, da so tudi visoko funkcionalni starejši ljudje ageistični do sovrstnikov, ki že pešajo.

Pri ageizmu ima pomembno vlogo tudi kontekst in okolje, v katerem ta deluje.

Večina starejših se stara kot si želijo, samostojno v domačem okolju, dokler je mogoče. Ko pa opešajo in so potrebe po pomoči okolja večje, se nekateri preselijo v domove za starejše. Zanimive so ugotovitve raziskav, da je pri starejših največja ovira pri prehodu v domove prav njihov negativen pogled na starost in staranje. Obstaja razlika med zdravim delom starosti in obdobjem, ko se zaradi kroničnih bolezni in težav v mobilnosti odvisnost poveča.

Razlikovanje med različnimi skupinami starejših na podlagi njihove kronološke starosti je posebne vrste ageizem. Raziskovalci trdijo, da so starejši ljudje različnih starostnih skupin izpostavljeni različnim ageističnim stereotipom. Medtem ko so še delovno aktivni starejši lahko izpostavljeni ageizmu, ker ne želijo zapustiti trga delovne sile in prepustiti svoje mesto mlajšim generacijam, so starejši šibkega zdravja lahko predmet ageizma zaradi stroškov zdravljenja, ki bremenijo zdravstveno blagajno in zdravstveni sistem.

V skladu s teorijo družbene identitete se nekateri starejši ljudje ob selitvi v dom izogibajo stikov s tistimi, ki so v zdravstveno šibkejši in imajo vidne znake bolezni ali invalidnosti. Ko pa sami pešajo, to nekateri poskušajo čim dlje prikrivati prav zaradi s tem povezane stigmatizacije.

Ageizem je prisoten v tudi na področju romantičnih razmerij oz. partnerstev. Število ločitev v starosti nad 50 let se je v zadnjih treh desetletjih podvojilo, kar so poimenovali »siva ločitvena revolucija«. Če upoštevamo še vdovstvo, ki je pogost

pojav v drugi polovici življenja, postaja status poročene osebe prej izjema kot pravilo, po drugi strani pa se povečuje število starejših, ki živi v partnerskih ali prijateljskih zvezah, tudi v visoki starosti.

Pri raziskovanju spletnih strani za zmenke so ugotovili, da se večina moških nad 55 let opisuje kot srednje starosti, vitki in v dobri fizični kondiciji. Starejše ženske se predstavijo podobno, le redke omenijo siveče lase ali obrazne gube. Upravitelji teh strani celo svetujejo, naj se starejše osebe v svojih predstavitvah ne deklarirajo kot stari, temveč modri ali v zrelih letih. Skratka, pričakuje se »uspešno staranje«, kar pomeni odsotnost bolezni, močna socialna mreža in brezhibne kognitivne in fizične sposobnosti, kar je postalo alternativa razumevanju staranja kot pešanja in upada sposobnosti. A tudi koncept uspešnega staranja je postal predmet kritik, ki pravijo, da predstavlja predvsem zahodno individualistično razumevanje staranja, ki ne upošteva objektivnih procesov staranja in medsebojne človeške povezanosti ter solidarnosti, značilne za vzhodne kulture. Tudi empirične raziskave v Evropi in ZDA kažejo, da se večina ljudi ne stara »uspešno«, saj jih ima mnogo kronične bolezni in razne fizične oviranosti, kar pomeni, da bi po kriterijih uspešnega staranja torej bili »zgube«. Ideal uspešnega staranja so mnogi ponotranjili; to se od njihove generacije pričakuje, zato so pod pritiskom in nemalo jih dvomi ali so kos tej zahtevni nalogi. Na spletnih straneh za zmenke zato mnogi raje poudarjajo svoje »mladostne« lastnosti ali finančni uspeh, ženske pa dober izgled in družabnost.

Za starejše moške je značilno, da na teh straneh iščejo precej mlajše partnerke, medtem ko ženske iščejo partnerje svojih let oz. malce starejše.

Staranje prinese tudi spremembe v spolnem življenju; nekatere so posledica hormonskih sprememb, druge pa bolezni in upada fizičnih sposobnosti. Na spremembe pa lahko vplivajo tudi način sprejemanja starosti, proces staranja na spolnost, pa tudi pomanjkanje ustreznih partnerjev. Z biološkega in psihosocialnega vidika so pglavitni faktorji vpliva na spolno dejavnost starejših družbeni stereotipi in predsodki glede spolnosti v poznejših letih. Podobno so ugotovili tudi v raziskavah med zaposlenimi v domovih za starejše, kjer se na spolno dejavnost stanovalcev gleda v slabi luči oz. naj se o intimnih odnosih vsaj ne govori na glas ali v javnosti. Vseeno pa v zadnjih letih opažajo več permisivnosti v tem pogledu. Raziskovalci ugotavljajo, da imajo tudi mnogi starejši negativne poglede na spolnost svoje generacije, ker naj bi bila neprimerna za ta leta, deviacija od norme, da naj bi bili starejši asekstualni.

Zanimivo je, da je k pozitivni percepciji seksualnosti starejših pripomogla tudi viagra, ki predstavlja medicinski pristop; farmacevtska industrija promovira spolnost v vseh starostnih obdobjih. A po drugi strani se o spolnosti starejših zato govori predvsem v zvezi z uspešnimi spolnimi odnosi in se pozablja na nežnosti, objemanje, poljubljanje in druge izraze intimne povezanosti.

V današnjem svetu se težko najdemo brez tehnoloških pripomočkov kot so

mobilni telefoni, tablice, računalniki. IKT uporabljamo vsakodnevno za nakupovanje, iskanje informacij, komunikacijo z zdravstvenim osebjem, sorodniki, prijatelji in zunanjim svetom.

Po raziskavah preko 80 % starejših nad 55 let uporablja mobilni telefon, a od tega le slaba polovica pametni telefon; ta delež se drastično zmanjša pri starosti 80 in več let.

Če primerjamo mlado in starejšo generacijo, je digitalni razkorak očiten. Starejše v tem kontekstu imenujejo »digitalni migranti«, saj so se rodili daleč pred digitalnimi inovacijami in je zato zanje digitalni svet še neodkrito območje in precejšen izziv. Mlajše generacije so v tem smislu »digitalni domačini«, rodili so se že v svet napredne tehnologije in lažje sprejemajo vse novosti in prilžnosti, ki jih napredek ponuja.

V zvezi s starejšimi in njihovim sprejemanjem IKT obstaja več mitov, nekateri so osnovani tudi na stereotipih in predsodkih. Eden od mitov je, da bodo starejši slej ko prej »ujeli« tehnološki razvoj in se pridružili ostalim generacijam. A to ne drži, saj se bodo tudi sedanji digitalni domačini (zdaj mladi) enkrat postarali in bodo vse težje spremljali novosti in razvoj. Drugi mit je, da starejših uporaba novih tehnologij ne zanima. To do neke mere drži, saj nekateri starejši niti nimajo potreb, ki bi jih lahko zadovoljevali s pomočjo IKT. Večina starejših pa kaže precej zanimanja za nove tehnologije za uporabo v vsakdanjem življenju, le da jim jo je treba predstaviti na primeren način. Mit je tudi predsodek, da se starejših ne da naučiti »novih trikov«,

da se niso več sposobni učiti novosti, kar pa praksa ne potrjuje. Poleg teh mitov je potrebno opozoriti na dejstvo, da snovalci pametnih telefonov in aplikacij v mislih navadno nimajo starejših; če pa jih že upoštevajo, je to le v smislu prilagoditev na kognitivno pešanje.

Vzroki za neuporabo novih tehnologij pri starejših so lahko različni. Nekateri pravijo, da če so preživeli celo življenje brez njih, bodo tudi v letih, ki jim še ostajajo. Drugi spet pravijo, da se jih nove tehnologije ne tičejo, niso relevantne za njihova življenja in zato ne vidijo smisla učiti se novih veščin. Eden od razlogov za slabo uporabo IKT med starejšimi je tudi pomoč mlajših sorodnikov, ki jim pomagajo ali opravijo za njih kar je potrebno. A to velja do določene mere, saj je pogosto potrebno veliko časa in potrpljenja, kar lahko pri obeh straneh povzroča frustracije.

Več raziskav potrjuje, da se na področju novih tehnologij za starejše pojavlja več vrst ageizma, tako usmerjenega nase kot na druge.

V zaključku avtorica opozori na razlikovanje med starostnimi stereotipi in dojemanjem lastnega staranja, ki je pogosto povezano z družbeno uveljavljenimi pogledi na staranje. Subjektivna starost posameznika je delno osnovana na lastnih izkušnjah s staranjem in spremembami v telesu, po drugi strani pa gre za psihološki mehanizem, ki ga starejši uporabljajo v obrambo pred ageističnimi stereotipi o staranju.

Posveti se tudi definiciji in dimenziji ageizma ter neenotnemu razumevanju

in uporabi tega izraza v teoriji in praksi. Za napredek na tem področju predlaga razvoj orodja, ki bo konceptualno jasno in bo imelo ustrezne psihometrične lastnosti, ki pa bo specifičen za področje, kjer se uporablja, npr. za ageizem na delovnem mestu ali v zdravstvenem sistemu. S tem orodjem bi lahko raziskovali tako nase kot na druge usmerjeni ageizem in bi omogočal primerjavo med obema. Razvoj tega orodja je predlagala tudi Svetovna zdravstvena organizacija kot enega najpomembnejših korakov v globalni kampanji v boju proti ageizmu.

Alenka Ogrin

<https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2020/12/nacionalni-program-dusevnega-zdravja.pdf>

MIRA – NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

MIRA (2018 – 2028) je prvi nacionalni program, ki ureja področje duševnega zdravja v Sloveniji. Njegov osnovni cilj je zagotoviti vsem prebivalcem Slovenije pravico do optimalnega duševnega in telesnega zdravja ter omogočiti pogoje za razvoj potencialov v zasebnem in družbenem življenju. Poudarek programa je na krepitvi duševnega zdravja in preprečevanju nastanka duševnih motenj; če se motnje že pojavijo, pa predvsem na dostopnosti do storitev ter kakovostni in celostni obravnavi.

Stigma povezana s težavami v duševnem zdravju ter nizka ozaveščenost na tem področju sta pomembna dejavnika, zaradi katerega ljudje pozno ali nikoli ne