

**FF**UNIVERZA V LJUBLJANI
Filozofska fakultetaLaboratorij za
socialno psihologijo
in politiko**Vedenjski premiki**Katja Bukovšek, Ema Nagode, Urška Napotnik,
Mariša Novinc, Primož Povše in Žan Lep

— Združeni proti osamljenosti: priporočila za učinkovito soočanje z osamljenostjo med starostniki v lokalni skupnosti

Vedenjski premiki: priporočila politik · 3

Vedenjski premiki: priporočila politik · 3 · september 2025

O avtorjih

Katja Bukovšek¹, Ema Nagode¹, Urška Napotnik^{1*}, Mariša Novinc¹, Primož Povše¹ in Žan Lep^{2,3}

¹študenti na Oddelku za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Slovenija

²Laboratorij za socialno psihologijo in politike, Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Slovenija

³Center za uporabno epistemologijo, Pedagoški inštitut, Slovenija

*un01218@student.uni-lj.si

Publikacijo navajajte kot:

Bukovšek, K., Nagode, E., Napotnik, U., Novinc, M., Povše, P. in Lep, Ž. (2025). *Združeni proti osamljenosti: priporočila za učinkovito soočanje z osamljenostjo med starostniki v lokalni skupnosti [priporočila politik]*. Založba Univerze v Ljubljani. <https://doi.org/10.4312/9789612976200>

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID [245699075](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:si:coibis-245699075)

ISBN 978-961-297-620-0 (PDF)

— Povzetek

Osamljenost med starostniki predstavlja resen in pogost problem, ki močno znižuje kakovost življenja. Aktivno udejstvovanje in vpeljava ukrepov na tem področju je pomembna predvsem zato, ker so starostniki enakovredni pripadniki družbe in imajo v njej zaradi svojih življenjskih izkušenj nepogrešljiv prispevek. Zato je ključno, da poskušamo njihovo kvaliteto življenja ohranjati na čim višji ravni. Ocenjujemo, da je primeren način uvajanja ukrepov na ravni občin oz. lokalnih skupnosti z visokim deležem starega prebivalstva. K reševanju problematike osamljenosti pri starostnikih pa bi lahko prispevali z ukrepi, kot so izobraževanje zdravstvenih delavcev, spodbujanje prostočasnih dejavnosti in druženja, podpora pri duševnem zdravju in mobilnosti ter omogočanje družabništva z živalmi. Uvedba navedenih ukrepov, podprtih z izsledki domačih in tujih raziskav, bi pomembno vplivala na zmanjšanje pojavnosti osamljenosti pri starostnikih. S tem pa ne bi izboljšali le duševnega zdravja starejših, ampak prispevali tudi k zmanjšanju možnosti za razvoj nekaterih nevrodegenerativnih bolezni, ki so z njo povezane.

— Opredelitev problema

Osamljenost med starejšimi predstavlja velik problem sodobne družbe. Rezultati ene od tujih raziskav kažejo, da kar štirje od desetih starostnikov (43,6 %) doživljajo srednje močno, vsak deseti (10,9 %) pa močno osamljenost (Arslantas idr., 2015). Starostniki se z večjim tveganjem za osamljenost soočajo zaradi različnih sprememb, ki so povezane z njihovo starostjo. Mednje sodijo npr. upokožitev, izguba partnerja, prijateljev ali sorodnikov, upad fizičnih in mentalnih sposobnosti ter težave in zapleti na področju telesnega in duševnega zdravja. Vse naštetu pomembno vpliva na njihov upad mobilnosti, prispeva k ožanju socialne mreže in s tem k upadu splošnega zadovoljstva z življenjem (Honigh-de Vlaming, 2013; Tümer idr., 2021).

Starostniki sčasoma predstavljajo vse večji in pomembnejši del družbe, njihovo počutje in pripadnost družbi pa sta pomembna vidika krepitve družbene blaginje. V primerjavi z mladimi imajo starostniki več življenjskih izkušenj ter tako igrajo pomembno vlogo pri medgeneracijskem sodelovanju ter predajanju znanja. Prav tako zmanjševanje osamljenosti lahko starostnike spodbuja k vključevanju v skupnost in h generativnosti, kar pa družbo bogati. Vzpostavljane vključujočega okolja za starostnike torej pripomore k trajnostnemu skupnemu življenju ter tako ne koristi le njim samim, ampak tudi širši družbi.

Ker je osamljenost med starostniki pogost, vendar kompleksen problem, bi se ga bilo dobro lotiti na skupnostni oz. sistemski ravni, kar lahko predvsem na območjih z visokim deležem starega prebivalstva lahko prinese vidne rezultate. Namen pričujočih priporočil je torej spodbujanje skupnosti k dejavnemu

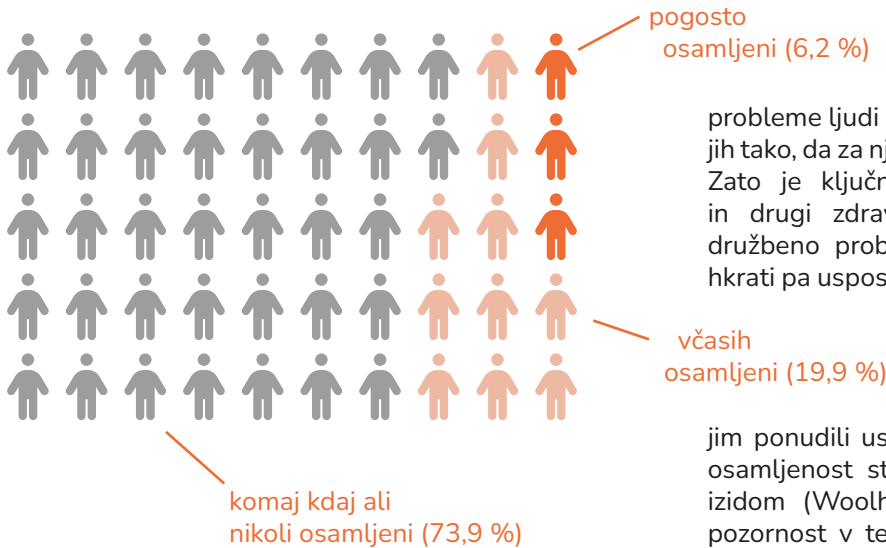
sodelovanju pri uvajanju sprememb na področju dejavnosti in infrastrukture za starejše ter s tem prispevanje k zmanjšanju osamljenosti starejših.

— Pregled dejstev in predlogi ukrepov

Za ponazoritev resnosti problematike najprej predstavljamo nekaj podatkov o osamljenosti med slovenskimi starostniki, starimi 65 let in več. Ti podatki so bili zbrani v letih 2021 in 2022 v okviru devetega vala *Raziskave o zdravju, procesu staranja in upokojevanju v Evropi* (SHARE) (Bergmann idr., 2024; SHARE-ERIC, 2024). Vzorec, zbran v okviru te raziskave, je reprezentativen za prebivalce Slovenije, ki so stari vsaj 50 let, in zato omogoča razmeroma točno posploševanje na omenjeno starostno skupino (za metodološke podrobnosti glej Börsch-Supan idr., 2013). Iz celotnega vzorca smo za potrebe analize uporabili odgovore 2513 starostnic in starostnikov (nad 65 let), med katerimi skoraj vsak peti poroča o tem, da se počuti osamljeno del časa (19,9 %), vsak 16. pa poroča, da je osamljen pogosto (6,2 %). Osamljenost je pogostejša pri starostnicah, med katerimi je pogosto osamljenih 7,6 %, medtem ko je delež starostnikov, ki so pogosto osamljeni, več kot dvakrat nižji (3,7 %).

Osamljenost je pri slovenskih starostnikih povezana tudi z različnimi negativnimi izidi. Tisti, ki so pogosteje osamljeni, imajo pogosteje težave s spanjem, so pogosteje utrujeni, žalostni oz. depresivni, imajo več samomorilnih misli in manj upanja za prihodnost (glej tudi prikaz podatkov). Že iz tega kratkega pregleda podatkov lahko ugotovimo, da je osamljenost

Delež osamljenih starostnikov v Sloveniji



vsaj za nekatere starostnike resen problem, ki ga je potrebno obravnavati, zato v nadaljevanju predstavljamo nekaj konkretnih ukrepov, ki lahko prispevajo k njenemu zmanjševanju.

Z izobraževanjem zdravstvenih delavcev in uslužbencev v domovih za ostarele v boj proti osamljenosti

Ker osamljenost zaznavamo subjektivno, jo vsak doživlja na drugačen način in v drugačnih razmerah. V tem smislu je količinsko ocenjevanje osamljenosti pogosto nezadostno in netočno. Namesto tega je bolje uporabiti kvalitativne metode raziskovanja, ki dajejo natančnejši in bolj poglobljen vpogled v to problematiko. Pri tem lahko veliko naredijo zdravniki in drugi zdravstveni delavci, s katerimi je večina starostnikov razmeroma pogosto v stiku. Zgodnje odkrivanje in obravnava osamljenosti sta namreč z vidika izboljšanja blagostanja lahko zelo koristna za starostnike in njihove družine, pa tudi za širšo družbo, ki lahko tako oblikuje strategije za zmanjšanje osamljenosti (Aung, 2017).

Vendar pa starejši le redko na lastno pobudo poročajo o osamljenosti, strokovni delavci v zdravstvu pa pogosto tudi niso opremljeni s primernimi strategijami za obravnavanje te problematike. Nekateri

družinski zdravniki si celo ne upajo spraševati o osamljenosti pacientov, ker jih skrbi, da bodo užaljeni ali prizadeti, pa tudi zato, ker ne vedo, kako bi jim pomagali (Jovcic in McPherson, 2019). Težava je lahko tudi t.i. zahodnjaški pristop k zdravljenju, ki patologizira in medikalizira tudi družbene probleme ljudi (npr. osamljenost) – obravnava jih tako, da za njihovo rešitev predpiše zdravilo. Zato je ključno, da so študenti medicine in drugi zdravstveni delavci seznanjeni z družbeno problematiko, kot je osamljenost, hkrati pa usposobljeni za njeno prepoznavanje (Berg-Weger in Morely, 2020). Tako bodo lahko pravočasno prepoznali osamljene posameznike in jim ponudili ustrezno podporo, še preden se osamljenost stopnjuje in vodi k negativnim izidom (Woolham idr., 2013). Še posebno pozornost v tem smislu zaslužijo starostniki z invalidnostjo ali omejeno mobilnostjo ter starostniki, ki živijo sami, saj so ti še bolj izpostavljeni tveganju za osamljenost (Majcen idr., 2017).

Predlagan ukrep

V zdravstvenem domu ali drugih zdravstvenih ustanovah naj se izvede delavnica (ali sklop delavnic), ki bo strokovne delavce ozavestil o problematiki osamljenosti med starejšimi in jih naučil, kako osamljenost prepoznati ter kako ob njej ukrepati.

Skupaj nam je bolje

Osamljenost med starejšimi lahko preprečujemo tudi z nudenjem skupinskih prostočasnih aktivnosti, ki so primerne zanje. Pri tem se je treba prilagoditi njihovim (telesnim) zmožnostim in željam ter jih spodbudi k npr. skupinski telovadbi, bralnim uricam, kvačkanju, balinanju ali drugim dejavnostim, ki bi si jih sami želeli izvajati.

Mnoge raziskave poročajo, da skupinske dejavnosti pomagajo zmanjševati občutek osamljenosti med starostniki. Poleg tega se starostniki, ki živijo doma, pogosteje počutijo osamljene kot tisti, ki živijo v domovih za starejše (Sanjana in Kumari Ghayathri Swetha, 2023). Tako lahko sklepamo, da je ravno

družba tista, ki deluje kot varovalen dejavnik pred osamljenostjo. Podobno velja tudi za količino prejete socialne podpore (zaznane in dejanske): ob večanju in širjenju družbenih povezav (prijateljstev, stikov in podobno) med starejšimi muslimanskimi posamezniki se je zmanjšala njihova osamljenost (Dural idr., 2022) in povečalo blagostanje (Tümer idr., 2022). Če sta zaznana in dejanska (dosežena) socialna podpora visoki, starostniki poročajo o večjem zadovoljstvu z življenjem in o manjši osamljenosti. Pomembno je torej, da starejše spodbujamo k čim daljši ohranitvi aktivne vloge na številnih področjih; tako na področjih, povezanih z družinskim življenjem, kot tudi na področju vključitve v različne družbene dejavnosti, ki preprečujejo njihovo izolacijo in osamljenost (Raspor in Macuh, 2019). K zmanjševanju občutkov osamljenosti pomembno pripomore tudi vključevanje v prostočasne aktivnosti.

Predlagan ukrep

Predlagamo, da občine na lokalni ravni starostnikom omogočijo prostor, kjer bi se med seboj lahko družili in skupaj preživljali prosti čas.

Zaželeno je, da je prostor dovolj velik in primeren za starostnike. Poskrbljeno mora biti za: primerno temperaturo in kakovost zraka, možnost dostopa gibalno oviranim, sanitarije in možnost počitka (npr. sedeži). Pomembno je tudi, da je druženje v prostoru osmišljeno in vsaj občasno organizirano. Ravno zato bi bilo dobro, da skupinsko dejavnost vodi nekdo, ki ima z njo dovolj izkušenj (npr. nekdo, ki se spozna na telovadbo za starejše). To bi starostnike še dodatno motiviralo, hkrati pa bi zagotovili kakovostno izvajanje dejavnosti. Pred izvedbo bi morali o aktivnostih starostnike ustrezno informirati, npr. z letaki po pošti ali s plakati na izpostavljenih mestih v lokalnem okolju.

Naučim se uporabljati telefon, zato da lažje s svojci v stiku bom

Ker se starostniki pogosto soočajo z izgubami bližnjih (npr. sosedov, prijateljev) in se zaradi raznolikih razlogov tudi sami umikajo iz socialnega življenja ter družabnih aktivnosti,

lahko to vodi v vse večjo samoto in posledično osamljenost. Ker so tudi njihovi mlajši svojci in prijatelji zaradi globalizacije in hitrega ritma življenja pogosto nedostopni, jim lahko pri lažjem ohranjanju stikov pomaga sodobna informacijska tehnologija – npr. videoklici, sporočila, socialna omrežja (Lenart in Ovsenik, 2020).

Vzpostavljanje in ohranjanje stikov z bližnjimi s pomočjo tovrstne oblike komuniciranja krepi njihovo samostojnost in občutek pripadnosti ter povezanosti z okolico. Posledično zato zmanjšuje tveganje za razvoj osamljenosti in pomembno vpliva na kakovost življenja starostnikov, saj krepi področja doživljanja lastne vrednosti, stabilnosti osebne identitete in samospoštovanja (Lenart in Ovsenik, 2020).

Čeprav sodobna komunikacijska tehnologija kljub svojim prednostim ne predstavlja zadostnega nadomestila za pristne stike v živo, pa vseeno vsaj deloma rešuje družbeno-ekonomske ter kognitivne in zaznavne prizadetosti nekaterih skupin starostnikov (Donovan in Blazer, 2020). Starostniki se namreč čutijo prikrajšane zaradi neuporabe sodobne komunikacijske tehnologije, kar jih ovira v vsakdanjem življenju (Dijanić, 2011). Kot družba moramo torej poskrbeti, da starostnikom zagotovimo pogoje za pridobitev znanja in veščin na področju IKT (informacijsko-komunikacijska tehnologija), saj bodo tako bolj kakovostno živeli. Iz prakse je razvidno, da je pri uvajanju starostnikov na IKT učinkovito predvsem medgeneracijsko sodelovanje, v katerem si lahko mlajša in starejša generacija izmenjujeta znanja in izkušnje (Dijanić, 2011).

Zmanjševanje osamljenosti starostnike spodbuja h generativnosti, kar bogati družbo.

Predlagan ukrep

Za večjo informacijsko pismenost starostnikov naj se organizira računalniške tečaje, ki bi bili prilagojeni potrebam starostnikov. Še pred tem pa bi bilo koristno poskrbeti za promocijo informacijske pismenosti starostnikov, pri čemer bi lahko sodelovala različna društva, ki imajo veliko možnosti za motiviranje starostnikov k uporabi IKT.

Kupim si žival, da ne bom sam ostal

Še eden od mogočih načinov spopadanja z osamljenostjo pri starostnikih je zagotavljanje možnosti posvojitve domače živali. V sodelovanju z zavetišči se lahko oblikuje programe posvojitve, v katerih lahko starostniki najdejo hišnega ljubljence. Tako dobijo družbo in ljubezen, živali pa domače zavetje. Lahko se tudi odprejo termini, ko lahko starostniki pridejo v zavetišče na druženje z živalmi, ali pa se organizira programe za terapevtske živali. Pri slednjem gre za vzpostavljanje povezave med starostniki in živalmi, ki so posebej usposobljene za nudenje tolažbe, družbe in terapevtske podpore.

Živali lahko pomembno vplivajo na zmanjšanje občutja osamljenosti pri ljudeh, še posebej pri starejših osebah. Nekatere

Starejši le redko na lastno pobudo poročajo o osamljenosti.

raziskave namreč kažejo, da so hišni ljubljenci lahko vir toplote, tolažbe in družbe (Novak in Sudec, 2015). Interakcija s hišnimi ljubljenci lahko poveča občutek pripadnosti, samozavesti in splošnega dobrega počutja. Poleg tega skrb za hišnega ljubljence lahko posamezniku daje občutek odgovornosti in namena, kar tudi pomaga zmanjšati občutke osamljenosti (McNicholas in Collis, 2000). Živali so lahko vključene tudi v programe terapevtskega zdravljenja, kjer lahko pomagajo pri izboljšanju duševnega zdravja posameznikov, vključno z zmanjševanjem občutkov osamljenosti. Interakcija s terapevtskimi živalmi, kot so psi in mačke, lahko prav tako spodbudi pozitivna čustva, zmanjša stres in poveča občutek povezanosti (Kamioka idr., 2014).

Na podlagi teh podatkov sklepamo, da bi z omogočanjem skrbi za hišne ljubljence starostnikom pomagali zmanjšati občutek osamljenosti. Vendar je pomembno upoštevati, da skrb za hišnega ljubljence zahteva določeno mero odgovornosti in skrbi, zato je treba presoditi, ali si oseba želi hišnega ljubljence in ali ji njene okoliščine ter zmožnosti omogočajo skrb zanj. Upoštevati je treba tudi morebitno smrt osebe, ki skrbi za žival. V tem primeru je treba za žival poskrbeti – jo sprejeti nazaj v zavetišče ali najti novega lastnika.

Predlagan ukrep

Zagotavljanje živalske družbe osamljenim starostnikom. V sodelovanju z zavetišči za živali se lahko organizirajo urice druženja z živalmi ali programi za posvojitve, v katerih lahko starostniki dobijo svojo žival. Živali so lahko vir toplote in družbe, ki pomembno vpliva na zmanjšanje občutkov osamljenosti.

Medgeneracijsko povezovanje

Medgeneracijsko povezovanje lahko pomembno vpliva na zmanjšanje občutkov osamljenosti pri starejših osebah. Občine lahko organizirajo različne skupne dejavnosti v skupnosti, npr. prostovoljno delo, športne aktivnosti, kulturne dogodke ali delavnice, ki združujejo ljudi različnih generacij. Tudi v sodelovanju z drugimi ustanovami, kot so šole, univerze, knjižnice ali domovi za starejše lahko nastajajo programi, kjer se srečujejo različne generacije, si izmenjujejo izkušnje in sodelujejo v skupnih projektih.

Interakcije med člani različnih generacij lahko prispevajo k večji povezanosti in krepitvi občutku smisla, kar lahko pomaga preprečiti ali zmanjšati občutke osamljenosti (Suanet in Antonucci, 2017). Starejši ljudje lahko prek medgeneracijskega povezovanja pridobijo nove izkušnje, znanja in perspektive, kar lahko prispeva k njihovem duševnemu in čustvenemu blagostanju. Študije kažejo, da redna interakcija med starejšimi in mlajšimi lahko pripomore k izboljšanju socialne podpore, samopodobe in splošnega dobrega počutja starejših oseb (Suanet in Antonucci, 2017). Skupne dejavnosti, kot so prostovoljno delo, skupna udeležba v programih ali preprosto druženje, lahko okrepijo medgeneracijske vezi in tako zmanjšajo občutke osamljenosti pri vseh vključenih. Poleg tega medgeneracijsko povezovanje lahko prinaša koristi tudi pripadnikom mlajših generacij, saj spodbuja empatijo, razumevanje in spoštovanje do starejših ter prispeva k občutku skupnosti in solidarnosti med različnimi generacijami. Spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja in povezovanja tako ni le pomemben dejavnik pri soočanju z osamljenostjo, ampak tudi pri ustvarjanju bolj povezane in podpirne družbe.

Predlagan ukrep

Organiziranje delavnic in projektov v lokalni skupnosti, ki vključujejo pripadnike več generacij (npr. delavnica kvačkanja, delavnica uporabe IKT, čistilna akcija ...). S tem se krepi medgeneracijske vezi in spodbuja občutek povezanosti in pripadnosti, zmanjša pa se osamljenost vseh sodelujočih.

Pomoč starejšim pri mobilnosti

Za ohranjanje stikov in povezanosti med ljudmi je v starosti bistvenega pomena predvsem zmožnost mobilnosti (Mlinar Reljić idr., 2023). To v večini primerov zagotavljata dve glavni možnosti: starostnikova samostojna mobilnost (ima vozniški izpit in osebni avtomobil) ali uporablja javnega potniškega omrežja. Pri tem je pomembno, da je javni prevoz dostopen, ustrezen in cenovno ugoden (Budič in Ogrin, 2021), saj raziskave kažejo, da se osamljenost in izoliranost starejših zmanjša z izboljšanjem prometne infrastrukture. Študija, izvedena v Združenem kraljestvu, je na primer pokazala, da je brezplačen avtobusni prevoz za starejše od 60 let zmanjšal njihovo osamljenost in simptome depresije ter povečal število njihovih rednih stikov s sorodniki (Reinhard idr., 2018). Ena izmed možnih razlag, zakaj se s povečanjem dostopnosti in uporabe javnega prevoza med starejšimi zmanjša osamljenost, je, da jim ta omogoča ohranjati zadostno količino stikov, ki preprečujejo pojav osamljenosti (Matsuda idr., 2019).

Zaznavanje pomanjkanja prevoza kot prepreke za socialne stike je povezano tudi z močnejše izraženimi simptomi depresije pri starejših. V Sloveniji že obstajajo nekateri ukrepi in programi, ki starejšim olajšujejo mobilnost. Tako je na primer na voljo brezplačna vozovnica javnega potniškega prometa za vse, starejše od 65 let. Vendar pa uporaba javnega prevoza marsikje in marsikdaj ne pride v poštev, predvsem zaradi oddaljenosti do najbližje postaje in redkih prihodov sredstev javnega prevoza. Rešitev za take okoliščine

je lahko brezplačni prevoz starostnikov, ki olajšuje potovanje predvsem tistim, ki ne zmorejo uporabljati javnega prevoza ali živijo na odročnih lokacijah, kjer je javna potniška mreža slabše razvita. Ta možnost je na voljo v vsaj 105 od 210 slovenskih občinah, vendar občine z največjim deležem starega prebivalstva (npr. Osilnica, Kostel in Šalovci) takega prevoza nimajo zagotovljenega.

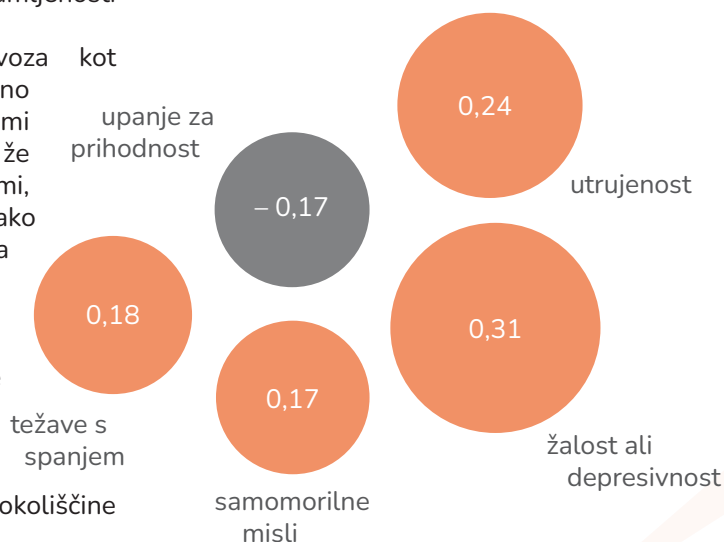
Predlagan ukrep

Razširitev programa brezplačnega prevoza starejših v vse slovenske občine. Prevoze načeloma izvajajo prostovoljci, po potrebi pa lahko občina za ta namen tudi koga zaposli ali najame ustreznega ponudnika. S tem ukrepom bo starejšim zagotovljena večja mobilnost, povečala pa se bo tudi njihova možnost za obisk različnih dogodkov in ustanov. Pri vsem tem bodo imeli možnost spoznati nove ljudi in se družiti z drugimi.

Skupine za samopomoč po izgubi partnerja

Eden glavnih dejavnikov, ki prispevajo k osamljenosti starejših, je tudi izguba partnerja (Reljić idr., 2023). Izguba in žalovanje sta ena od najpomembnejših vzrokov za pojav

Velikosti povezanosti med osamljenostjo in nekaterimi kazalniki duševnega zdravja pri slovenskih starostnikih



Opomba: prikazani so r koeficienti.

osamljenosti med starejšimi, ki se pojavi kot pomemben del procesa žalovanja. Najpogosteje je osamljenost po smrti partnerja zaznana kot čustvena izolacija, ki je posledica izgube osebe, na katero so bili starostniki navezani in s katero so imeli odnos. Ugodnejše izide glede osamljenosti imajo tisti starostniki, ki dobijo več socialne opore (Costello, 1999), vendar nekatere druge raziskave kažejo, da socialna mreža takoj po smrti partnerja ne pomaga nujno pri zmanjšanju občutka čustvene izolacije (van Baarsen, 2002). Kljub temu ima povečana socialna podpora, na primer v obliki skupine za samopomoč, lahko tudi druge pozitivne posledice za žalujočega starostnika, med njimi npr. pozitivne terapevtske učinke (Costello, 1999).

V tem smislu skupine za samopomoč predstavljajo dober način spopadanja z žalovanjem po izgubi partnerja, pa tudi z osamljenostjo, ki se ob tem lahko pojavi. V teh skupinah lahko starostniki spoznajo ljudi, ki se soočajo s podobno situacijo, ter vidijo, da v svojih občutjih niso sami (Govedič, 2019). Pogovori z drugimi jim lahko pomagajo normalizirati izgubo, od drugih članov prejmejo čustveno oporo, zmanjša se lahko tudi njihova anksioznost (Costello, 1999) in izboljša zadovoljstvo z življenjem. Skupine za samopomoč bi se lahko redno (npr. enkrat mesečno) srečevale na mestu, ki je lahko dostopno vsem posameznikom. Odličen prostor bi bil na primer dom starejših občanov, saj bi s tem imeli dostop do storitve tudi varovanci doma. Pogovor in aktivnosti v skupini bi moral moderirati oz. voditi za to usposobljen strokovni kader.

Predlagan ukrep

Organizacija skupine za samopomoč ob izgubi partnerja, ki bi se redno srečevala na lahko dostopni lokaciji (npr. v domu starejših občanov). Namen skupine bi bila pomoč starejšim pri žalovanju po smrti partnerja, hkrati pa tudi preprečevanje pojava osamljenosti po tej veliki življenjski spremembi.

Zaključek

Na podlagi vseh predstavljenih izsledkov lahko zaključimo, da je osamljenost med starostniki resen družbeni problem, ki povzroča različne negativne posledice.

Osamljenost namreč prispeva k nižjemu blagostanju, manjšemu občutku pripadnosti in povezanosti z okolico ter šibkejšemu občutku lastne vrednosti. Hkrati se zaradi osamljenosti zmanjšujeta tudi stabilnost osebne identitete in samospoštovanje, poveča pa možnost pojava depresije (Lenart in Ovsenik, 2020; Sanjana in Kumari Ghayathri Swetha, 2023).

Zaradi vsega navedenega je pomembno, da se problem osamljenosti med starostniki močneje ozavešči, saj lahko le tako preprečimo pojav negativnih vplivov, ki jih ta prinaša. Za lažje ukrepanje smo pripravili sedem priporočil, ki jih je mogoče uporabiti za učinkovito preprečevanje in zmanjševanje osamljenosti med starejšimi. Vsa priporočila temeljijo na dosedanjih raziskavah in so podprta z dokazi, njihova vpeljava pa bo najbolj učinkovita, če bo izvedena na lokalnem nivoju (v občinah).

Zmanjševanje občutka osamljenosti lahko dosežemo z izobraževanjem strokovnih delavcev v zdravstvenih ustanovah. Z izvedbo interaktivnih delavnic bi jim bilo dobro pojasniti opisani družbeni problem, prikazati, kako se kažejo znaki osamljenosti, predstaviti, kdo je najbolj dovzeten za ta pojav, in najpomembneje – kako ukrepati ob tem. Občine bi morale spodbujati izvajanje skupinskih prostočasnih aktivnosti z zagotavljanjem prostora za druženje ter informiranjem o možnosti udeležbe na različnih dogodkih. Osamljenost bi lahko premagovali tudi z možnostjo posvojitve živali ali z informacijskim opismenjevanjem. To bi jim namreč omogočilo lažje ohranjanje kontaktov z bližnjimi ali s prijatelji, hkrati pa bi jim dalo občutek sprejetosti, kompetentnosti in povezanosti s širšo družbo. Nenazadnje se nam pri zmanjševanju občutka osamljenosti zdi pomembno tudi zagotavljanje možnosti brezplačnega prevoza, s čimer bi spodbujali mobilnost starejših. Za tiste starostnike, ki se soočajo z izgubo partnerja, predlagamo organizacijo skupin za samopomoč. Pod vodstvom strokovnjaka bi jim tam pomagali premagovati žalost ob izgubi in jih usmerili k ponovnemu vključevanju v širšo skupnost.

Zahvala

Zbiranje podatkov v okviru raziskave SHARE je financirala Evropska komisija v okviru DG RTD skozi projektne razpise FP5 (QLK6-CT-2001-00360), FP6 (SHARE-I3: RII-CT-2006-062193, COMPARE: CIT5-CT-2005-028857, SHARELIFE: CIT4-CT-2006-028812), FP7 (SHARE-PREP: GA N°211909, SHARE-LEAP: GA N°227822, SHARE M4: GA N°261982, DASISH: GA N°283646) in Horizon 2020 (SHARE-DEV3: GA N°676536, SHARE-COHESION: GA N°870628, SERISS: GA N°654221, SSHOC: GA N°823782, SHARE-COVID19: GA N°101015924) ter v okviru DG Employment, Social

Affairs & Inclusion skozi projekte razpise VS 2015/0195, VS 2016/0135, VS 2018/0285, VS 2019/0332, VS 2020/0313, SHARE-EUCOV: GA N°101052589 and EUCOVII: GA N°101102412. Dodatno financiranje so zagotovili German Federal Ministry of Education and Research (01UW1301, 01UW1801, 01UW2202), the Max Planck Society for the Advancement of Science, the U.S. National Institute on Aging (U01_AG09740-13S2, P01_AG005842, P01_AG08291, P30_AG12815, R21_AG025169, Y1-AG-4553-01, IAG_BSR06-11, OGHA_04-064, BSR12-04, R01_AG052527-02, R01_AG056329-02, R01_AG063944, HHSN271201300071C, RAG052527A) in različni nacionalni viri financiranja, ki se jim za to zahvaljujemo (glej www.share-eric.eu).

— Literatura

- Aung, K., Nurumal, M. S. in Bukhari, W. N. S. W. (2017). Loneliness among elderly in nursing homes. *International Journal for Studies on Children, Women, Elderly and Disabled*, 2 (June), 72–78.
- Arslantas, H., Adana, F., Abacigil Ergin, F., Kayar, D. in Acar, G. (2015). Loneliness in elderly people, associated factors and its correlation with quality of life: A field study from Western Turkey. *Iranian Journal of Public Health*, 44(1), 43–50. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4450013/>
- Berg-Weger, M. in Morley, J. (2020). Editorial: Loneliness in old age: An unaddressed health problem. *The Journal Of Nutrition, Health & Aging*, 24(3), 243–245. <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1323-6>
- Bergmann, M., Wagner, M. in Börsch-Supan, A. (ur.) (2024). *SHARE wave 9 methodology: From the SHARE Corona Survey 2 to the SHARE Main Wave 9 Interview*. SHARE-ERIC. <https://doi.org/10.6103/mv.w09>
- Börsch-Supan, A., Brandt, M., Hunkler, C., Kneip, T., Korbmacher, J., Malter, F., Schaan, B. Stuck, S. in Zuber, S. (2013). Data resource profile: The Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). *International Journal of Epidemiology*, 42(4), 992–1001. <https://doi.org/10.1093/ije/dyt088>
- Budič, M. in Ogrin, A. (2021). Socialna izolacija in osamljenost med starejšimi. *Kakovostna starost*, 24(4), 59–66.
- Costello, J. (1999). "Filling the void": Grief and loneliness in older people. *Illness, Crisis & Loss*, 7(3), 218–232. <https://doi.org/10.1177/105413739900700302>
- Dijanič, M. (2011). *Starostnik in tehnologija* [Diplomsko delo]. Digitalna knjižnica Univerze v Mariboru. <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=21434>
- Donovan, N. J. in Blazer, D. (2020). Social isolation and loneliness in older adults: Review and commentary of a National Academies Report. *The American Journal Of Geriatric Psychiatry*, 28(12), 1233–1244. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.08.005>
- Dural, G., Kavak Budak, F., Özdemir, A. A. in Gültekin, A. (2022). Effect of perceived social support on self-care agency loneliness among elderly Muslim people. *Journal of Religion and Health*, 61, 1505–1513. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01377-5>
- Govedič, Z. (2019). *Osamljenost starih ljudi po izgubi partnerja* [Diplomsko delo]. Repozitorij Univerze v Ljubljani. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=110126>
- Honigh-de Vlaming, R., Haveman-Nies, A., Bos-Oude Groeniger, I., Hooft van Huysduynen, E. J. C., de Groot, L. C. P. G. M. in van't Veer, P. (2013). Loneliness literacy scale: Development and evaluation of an early indicator for loneliness prevention. *Social Indicators Research*, 116(3), 989–1001. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0322-y>
- Jovicic, A. in McPherson, S. (2020). To support and not to cure: General practitioner management of loneliness. *Health & Social Care in the Community*, 28(2), 376–384. <https://doi.org/10.1111/hsc.12869>
- Kamioka, H., Okada, S., Tsutani, K., Park, H., Okuizumi, H., Handa, S., Oshio, T., Park, S. J., Kitayuguchi, J., Abe, T., Honda, T. in Mutoh, Y. (2014). Effectiveness of animal-assisted therapy: A systematic review of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(2), 371–390. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.12.016>
- Lenart, T. in Ovsenik, M. (2020). Odnos starejših oseb do sodobne tehnologije. *Kakovostna starost*, 23(2), 29–35.
- Majcen, B., Uršič, S., Srakar, A. in Mašič, S. (2017). *Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja?* Inštitut za ekonomska raziskovanja, Ljubljana – IER.
- Matsuda, N., Murata, S., Torizawa, K., Isa, T., Ebina, A., Kondo, Y., Tsuboi, Y., Fukuta, A., Okumura, M., Shigemoto, C. in Ono, R. (2019). Association between public transportation use and loneliness among urban elderly people who stop driving. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 5, 1–5. <https://doi.org/10.1177/2333721419851293>
- McNicholas, J. in Collis, G. M. (2000). Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. *British Journal of Psychology*, 91(1), 61–70. <https://doi.org/10.1348/000712600161673>
- Mlinar Reljič, N., Lavbič, M., Fekonja, Z. in Kmetec, S. (2023). Aktivnosti za preprečevanje osamljenosti starejših odraslih v domovih za starejše: sistematični pregled literature. *Obzornik zdravstvene nege*, 57(3), 184–193. <https://doi.org/10.14528/snr.2023.57.3.3201>
- Novak, S. in Sudec, J. (2015). Vpliv živali na kakovost življenja starih ljudi. *Socialno delo*, 54(1), 31–39.
- Raspor, A. in Macuh, B. (2019). Aktivno staranje v slovenskih domovih za starejše: prostčasne dejavnosti starostnikov. *Izzivi prihodnosti* 4(1), 52–67.
- Reinhard, E., Courtin, E., van Lenthe, F. J. in Avendano, M. (2018). Public transport policy, social engagement and mental health in older age: a quasi-experimental evaluation of free bus passes in England. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 72(5), 361–368. <https://doi.org/10.1136/jech-2017-210038>
- Sanjana, C. H. in Kumari Ghayathri Swetha, R. A. (2023). Influence of loneliness on depression among the elderly living in Chennai. *Indian Journal of Gerontology*, 37(3), 342–352.
- SHARE-ERIC (2024). *Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE) Wave 9* (Release version: 9.0.0) [Podatkovna baza]. SHARE-ERIC. <https://doi.org/10.6103/SHARE.w9.900>
- Suanet, B. in Antonucci, T. C. (2017). Cohort differences in received social support in later life: The role of network type. *The Journals of Gerontology: Series B*, 72(4), 706–715. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw075>
- Tümer, A., Dönmez, S., Gümüşsoy, S. in Balkaya, N. A. (2022). The relationship among aging in place, loneliness, and life satisfaction in the elderly in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(2), 822–829. <https://doi.org/10.1111/ppc.12855>
- van Baarsen, B. (2002). Theories on coping with loss: The impact of social support and self-esteem on adjustment to emotional and social loneliness following a partner's death in later life. *Journal of Gerontology*, 57(1), 33–42. <https://doi.org/10.1093/geronb/57.1.S33>
- Woolham, J., Daly, G. in Hughes, L. (2013). Loneliness amongst older people: Findings from a survey in Coventry, UK. *Quality in Ageing and Older Adults*, 14(3), 192–204. <https://doi.org/10.1108/QAOA-12-2012-0028>



Laboratorij za
socialno psihologijo
in politike

O zbirki Vedenjski premiki

Vedenjski premiki so zbirka priporočil politik (angl. *policy briefs*), ki jih pripravljajo strokovnjaki (s področja socialne psihologije) ter študentke in študenti (Oddelka za psihologijo UL FF). V njih obravnavajo aktualna družbena vprašanja in izzive ter na podlagi znanstvenih izsledkov oblikujejo z dokazi podkrepljene predloge ukrepov, ki jih lahko uporabijo posamezniki, ustanove ali odločevalci.

O Laboratoriju za socialno psihologijo in politike

V Laboratoriju za socialno psihologijo in politike, ki deluje v okviru Oddelka za psihologijo UL FF, se ukvarjamo z znanstveno-raziskovalnim ter strokovnim delom na področju (aplikativne) socialne psihologije in sorodnih področij. To v laboratoriju razumemo v najširšem smislu preučevanja in razumevanja zaznavanja, mišljenja in vedenja ljudi v raznolikih socialnih odnosih, skupinah in kontekstih. Obravnavamo različne družbene izzive, o svojem delu pa na poljuden način poročamo na spletni strani www.socialna.si.

Katja Bukovšek, Ema Nagode, Urška Napotnik, Mariša Novinc, Primož Povše in Žan Lep
Združeni proti osamljenosti: priporočila za učinkovito soočanje z osamljenostjo med starostniki v lokalni skupnosti

Zbirka: Vedenjski premiki: priporočila politik · 3
(ISSN 3024-0654)
Urednik zbirke: Žan Lep

Fotografija: Unsplash © Huzaifa Ginwala
Oblikovanje in prelom: Žan Lep
Založila: Založba Univerze v Ljubljani
Za založbo: Gregor Majdič, rektor Univerze v Ljubljani

Izdala: Znanstvena založba Filozofske fakultete
Univerze v Ljubljani in Laboratorij za socialno
psihologijo in politike, Oddelek za psihologijo,
Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani
Za izdajatelja: Mojca Schlamberger Brezar,
dekanja Filozofske fakultete

www.socialna.si

Ljubljana, 2025, prva e-izdaja, doi: 10.4312/9789612976200

© Avtorice · Odgovornost za jezikovno ustreznost besedila v celoti prevzemajo avtorice.

 Dokument je licenciran pod pogoji Creative Commons Priznanje avtorstva – Deljenje pod enakimi pogoji 4.0 mednarodno licenco (CC BY-SA licenca).