

Medgeneracijsko sodelovanje – društvo Novita

V Društvu Novita (Spletna revija za znanstvenike, strokovnjake in nevroznanstvene navdušence) podpirajo prizadevanja, da se ponovno obudi združevanje generacij in njihovo medsebojno sodelovanje.

Smo v času, ko je srednja generacija izjemno obremenjena in tu lahko na pomoč priskočijo stari starši. Stereotipov o starosti je mnogo, tudi zaradi dejstva, da so mnogi starostniki umaknjeni v Dom starejših občanov (v nadaljevanju DSO) in stran od družbenega dogajanja. Starejša in mlajša generacija velikokrat živita ločeno. Starejši nimajo stika z mladimi, in ne razumejo današnjega načina odraščanja. Mlajši pa so prikrajšani za sobivanje s starejšo populacijo in njihovo življenjsko modrostjo. Ne poznajo procesa staranja, ki je za vsakogar neizbežen del življenja, vendar prav tako kot ostala življenjska obdobja ponuja tudi polno novih in drugačnih izzivov in novih spoznanj.

Evropska unija je leto 2012 razglasila za Evropsko leto aktivnega staranja in solidarnosti med generacijami. Medgeneracijsko sodelovanje je poleg varstvoslovja, sociale in zdravja eno od temeljnih področij delovanja društva Novita. Dejavnosti društva so usmerjene v povezovanje vseh generacij in krepitev sodelovanja med njimi, spodbujanje zdravega načina življenja ter kakovostnega in varnega preživljanja časa.

Generacije je potrebno združevati - povezovati. Čeprav se to enostavneje sliši kot uresniči, so v društvu Novita v Ljubljani in njeni okolici organizirali in pripravili večje število medgeneracijskih - predvsem ustvarjalno-izobraževalnih - delavnic¹. Vanje so vključili stanovalce DSO-jev in učence osnovnih šol. V DSO so pripeljali skupino otrok, s katerimi so se pred obiskom pogovarjali o njihovih pričakovanjih in strahovih. Pomembno je, da otroci vedo, kaj vse lahko v DSO vidijo, da se ne prestrašijo in ne doživijo neprijetne izkušnje ter da vedo, kako se je treba obnašati. Slabša vid in sluh, težja gibljivost, tresenje, demenca, voziček, trzanje, amputacija uda, slinjenje, prisotnost kakšne cevke, to so le nekateri pojavi, s katerimi se lahko v ustanovi kot je DSO srečamo. Beseda nanese tudi na minljivost, ki je neizogiben del vsakega življenja. Šele, ko je uvodni pogovor z otroci zaključen, jih seznanijo s starostniki.

Na podlagi zaznane potrebe in želje otrok, stanovalcev in strokovnega osebja, da bi tovrstne aktivnosti nadaljevali, je nastal medgeneracijski projekt »Medgeneracijsko sodelovanje skozi oko osnovnošolca«¹. V projekt so vključili učence treh osnovnih šol in stanovalce treh DSO v Ljubljani. V projektu sodelujejo zelo različni stanovalci, s svojimi življenjskimi zgodbami, kroničnimi boleznimi, izkušnjami. Kadar je mogoče, vključimo tudi dementne stanovalce. Namen projekta je bil posneti nekaj krajših filmov o medgeneracijskem sodelovanju in v njih prikazati skupno planiranje in sodelovanje obeh generacij, poučevanje in spoznavanje nasprotne generacije, izmenjavo "dam-daš", iskanje skupnih točk in možnosti dolgoročnega medsebojnega sodelovanja - z vsemi prednostmi in slabostmi, ki jih lahko to vsem vpletenim prinaša - skupnega ustvarjanja, učenja in preživljanja prostega časa. Filme so snemali izključno učenci. Cilji projekta je predstaviti širši javnosti, kaj prinaša medgeneracijsko sodelovanje otrokom in starostnikom, detabuizacija starosti in starostnikov, koristno preživljanje časa.

Populacija se stara, to je danes že dejstvo. Predvidevajo, da bo v Sloveniji do leta 2060 dobrih 14 odstotkov celotne populacije starejših od 80 let³. Do leta 2050 naj bi bilo na svetu 16 odstotkov prebivalcev starejših od 65 let, od tega kar 8 odstotkov starejših od 85 let².

Istočasno z iskanjem rešitve tega problema, je potrebno vse več naporov vložiti prav v povezovanje generacij, predvsem mladih in starejših. Raziskave kažejo, da osebe, ki se dejavno starajo, lažje solidarno sodelujejo z ostalimi generacijami³.

Medgeneracijsko sodelovanje ima številne pozitivne učinke, tako na starejše kot na mlajše udeležence tega procesa. Mlinar⁴ piše, kako sodelovanje različnih generacij izboljša pogoje za zdravje in blaginjo. Pri starejših vključevanje v medgeneracijske aktivnosti zmanjšuje težave povezane s presnovo in prehrano, izboljša se njihovo počutje, zmanjša se razmišljanje o smiselnosti življenja. Temu lahko dodamo še nekaj zelo pomembnih komponent. Zmanjša se občutek osamljenosti, poveča se ali na novo nastane socialna mreža kot tudi občutek pripadnosti in pomembnosti za družbo. Vpliv na zdravje, ki so ga najbolj zaznali v času, ko je nastajal projekt, je opazen predvsem na duševnem področju in posledično pri večji skrbi za lastno telo (higiena, razgibavanje) ter na splošnem dobrem počutju. In če dodamo še misel ene od sodelujočih stanovalk – “Otroci nas pomladijo”. Mladi, predvsem tisti, ki ne živijo s starimi starši in nimajo stika s starejšimi osebami v tem sodelovanju spoznajo ovire in omejitve, ki jih prinaša starost, po drugi strani pa si pridobijo ogromno znanja ter življenjskih izkušenj. Predvsem pa vidijo, da je tudi na stara leta mogoče marsikaj početi, le na malce drugačen način. Tako kot v vsakem življenjskem obdobju.

Naš namen izvajanja različnih aktivnosti ni doseči popolnega končnega izdelka, temveč želimo starostnike opogumiti, da si poskusijo dovoliti nekaj novega in jih motivirati, čeprav njihove zmožnosti niso več tolikšne kot v mladosti.

Čeprav vsi živimo v isti državi, se do starejših družba vse prevečkrat obnaša kot da niso več njen del. Zato si prizadevamo, da sodelujoče spodbujamo k izražanju mnenj, predlogov in idej, in da skupaj z najmlajšimi sodelujejo na način, ki povezuje znanje s spretnostjo. Starostniki so polni življenjskih izkušenj, imajo pa lahko gibalne in fizične ovire. Otroci so zelo gibčni in spretni, nimajo pa potrebnih izkušenj in znanj kako kaj izpeljati. Skupaj so popolna kombinacija.

Za starejše ljudi veljajo osebe po 65 letu starosti. Vendar pa med petinšestdesetletnikom, osemdesetletnikom in stoletnikom obstajajo velike razlike. Zato moramo oblike dela prilagoditi njihovi starosti, zmogljivostim, zdravstvenemu stanju in željam. Ramovš⁵ je tretje življenjsko obdobje razdelil v tri starostne skupine: * Zgodnja starost: od 66 do 75 let – obdobje po upokojitvi, polno dejavnosti in socialnih stikov. * Srednja starost: od 76 do 85 let – obdobje večjih pojavov kroničnih bolezni, upada moči in izgube vrstnikov, zakonca. * Pozna starost po 86-tem letu – obdobje vse večje odvisnosti od drugih, razmišljanja o življenjskih dosežkih.

V projektu *UMEA 85+*⁶, v katerem so preučevali izkušnje z osamljenostjo med zelo starimi, so raziskave med drugim pokazale, da zelo stari pogrešajo svoje fizične sposobnosti, omenjali so slabša sluh in vid, slabšo mišično moč v nogah. Te izgube so jih posledično pripeljale do občutka osamljenosti. Opisovali so tudi izgubo partnerjev, bratov, sester in prijateljev, ki jih pogrešajo. Pogosto so bili sodelujoči v raziskavi zadnja še živeča oseba svoje generacije. Izgubi bližnjih sta se pridružila dolgčas in potrtost. Opisovali so, kako je dan podoben dnevu in kako imajo težave s preganjanjem dolgčasa⁶. Prav to so osebe, ki so jih še posebej želeli vključiti v zgoraj opisani projekt.

Raziskave v Sloveniji kažejo, da je neformalno socialno omrežje tudi za osebe v tretjem življenjskem obdobju najpomembnejše⁷. Zato je potreba ljudi po čim večji vključenosti v razne izobraževalne programe razumljiva. Strah pred socialno izključenostjo je v obdobju po upokojitvi bolj prisoten. O tem, da se je družbeni pogled na starostnike spremenil in da so v preteklem obdobju svojo starost množično preživljali po domovih za starejše priča tudi dejstvo, da je bila še leta 1987 med starejšo populacijo motiviranost za pridobivanje novega znanja predvsem skrb za družino, torej predvsem uporabnost znanja⁸. Leta 2005 pa so že zaznani drugačni motivi, predvsem pridobivanje znanja za prilagajanje sodobni družbi in pa za druženje⁷.



Rezultati projekta Medgeneracijsko sodelovanje skozi oko osnovnošolca in vseh medgeneracijskih delavnic so pokazali, da je tako s strani otrok kot s strani starostnikov potreba po takšnih aktivnostih zelo velika. Marsikateri otrok se je v okviru našega projekta prvič družil s kako starejšo osebo. Ugotavljamo, da imajo otroci, preden doživijo takšno izkušnjo, o starosti in staranju predvsem negativne asociacije, povezane s telesnim upadom. V povprečju so bili starostniki stari nad 84 let. Med nekaterimi učenci in starostniki so se stekala prava prijateljstva, ki se nadaljujejo tudi po končanih delavnicah. Prav tako pa je pomemben tudi vpliv, ki ga imajo učenci s svojo razigranostjo, mladostjo, ustvarjalnostjo in pozornostjo na počutje in zdravje stanovalcev domov.

Povzemamo prispevek ge. Tadeje Krajnc: <http://www.sinapsa.org/eSinapsa/stevilke/2013-5/52/medgeneracijsko-sodelovanje>

1. Novita, društvo za medgeneracijsko sodelovanje. [spletna stran](#) ↵
2. Vertot, N. Statistični urad RS. (2010) Starejše prebivalstvo v Sloveniji. [PDF](#) ↵
3. National Institute on Aging. (2011). Global Health and Aging. WHO. [PDF](#) ↵
4. Mlinar, A. (2009). Medgeneracijski dialog, trajnostni družbeni razvoj in primeri dobrih praks. *Kakovostna starost*, št. 12/2, str 9-22. [PDF](#) ↵

5. Ramovš, J. (2003). Kakovostna starost: Socialna gerontologija in gerontagogika. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti. [↵](#)
6. Graneheim U.H., Lundman, B. (2010). Experiences of loneliness among the very old: The Umeå 85+ project. *Aging & Mental Health*; May 2010, Vol. 14 Issue 4, p433-438p, 1 Chart. [PDF](#) [↵](#)
7. Bogataj N., Findeisen D. (2008). Celostni model izobraževanja starejših odraslih v Sloveniji upoštevajoč družbene temelje in vlogo izobraževanja odraslih, značilnosti starejših odraslih in primere dobre prakse. [PDF](#) [↵](#)
8. Kump, S., Jelenc Krašovec, S. (2006). Širjenje socialnih mrež starejših ljudi s pomočjo izobraževanja. *Socialno delo*, št. 3/5, str. 143–151. [PDF](#) [↵](#)