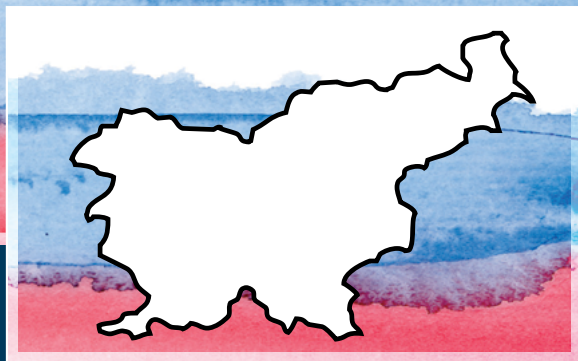


STARANJE V SLOVENIJI

POVZETEK



INSTITUT
ANTONA TRSTENJAKA
ZA GERONTOLOGIJO IN MEDGENERACIJSKO SOŠITJE

STARANJE V SLOVENIJI

Raziskava o potrebah, zmožnostih in stališčih
nad 50 let starih prebivalcev Slovenije

Jože Ramovš, urednik



A I N Š T I T U T
ANTONA TRSTENJAKA
ZA GERONTOLOGIJO IN MEDGENERACIJSKO SOŽITJE
ANTON TRSTENJAK INSTITUTE
FOR GERONTOLOGY AND INTERGENERATIONAL RELATIONS

www.inst-antonatrstenjaka.si

Ljubljana

Jože Ramovš, urednik

STARANJE V SLOVENIJI

Raziskava o potrebah, zmožnostih in stališčih nad 50 let starih prebivalcev Slovenije

Znanstvena recenzenta: prof. dr. Vlado Dimovski in dr. Drago Rudel

Oprema: Ksenija Ramovš

Priprava za tisk: Salve d.o.o. Ljubljana

© Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

Izdal in založil: Inštitut Antona Trstenjaka
Ljubljana 2013

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

316.346.32-053.9

364-22-053.9

STARANJE v Sloveniji : raziskava o potrebah, zmožnostih in stališčih nad 50 let starih prebivalcev Slovenije / Jože Ramovš, urednik. - Ljubljana : Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, 2013

ISBN 978-961-6128-46-9

1. Ramovš, Jože, 1947-
271051264

Natis knjige je sofinancirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost RS v okviru javnega razpisa za sofinanciranje izdajanja znanstvenih monografij v letu 2013.

KAZALO

Predgovor	7
O razkrivanju in aktiviranju človeških potencialov v vseživljenjskem okolju. Izkustvena spoznanja, teoretske iztočnice in izzivi za delovanje v praksi (prof. dr. Zdravko Mlinar, SAZU)	9
I. Umestitev in predstavitev raziskave	21
1. Današnje zanimanje za staranje, starost in medgeneracijsko sožitje (Jože Ramovš)	23
2. Predstavitev raziskave (Jože Ramovš)	37
II. Generacije, sožitje in staranje	61
3. Medgeneracijsko sožitje in solidarnost (Ksenija Ramovš)	63
4. Zadovoljstvo s svojim življenjem v luči življenjskih sprememb (Martina Starc in Mateja Zabukovec)	99
5. Sobivanje in samovanje v starosti (Maja Rant)	119
6. Starosti prijazno okolje v slovenskih mestih in na podeželju (Slavica Valenčak)	131
7. Premožensko stanje (Ksenija Saražin Klemenčič)	151
8. Zgodnje upokojevanje (Ksenija Saražin Klemenčič)	167
9. Kaj materialnega pogrešajo? (Mateja Zabukovec)	179
10. Prostovoljsko druženje s starim človekom (Maja Rant)	189
III. Aktivno, zdravo in dostojanstveno staranje ter oskrba v onemoglosti	197
11. Doživljanje sreče (srečnost starejših ljudi) (Martina Starc)	199
12. Navdušenje in staranje (Blaž Švab, Mojca Slana in Jože Ramovš)	223
13. Želje starejših ljudi (Blaž Podpečan)	241
14. Bivalne razmere starejših ljudi (Tina Lipar)	261
15. Samostojnost in pomoč pri vsakodnevnih opravilih (Maja Rant)	269

16. Hoja in druga gibljivost – pogoj za samostojno življenje v starosti (Jože Ramovš)	279
17. Oskrba v onemoglosti (Jože Ramovš, Tina Lipar, Marta Ramovš)	305
18. Nasilje nad starejšimi (Ksenija Ramovš)	341
19. Težave in stiske kot izziv za iskanje rešitev in novih poti (Beata Akerman)	351
IV. Informacijsko, kulturno in duhovno poglobljeno staranje	359
20. Računalniška pismenost in model za e-opismenjevanje starejših (Jože Ramovš)	361
21. Spremljanje medijev in kulture (Blaž Švab)	381
22. Slovenščina in odnos do nje (Jože Ramovš)	389
23. Vrednote v dosedanjem življenju in za starost (Martina Starc)	403
24. Religioznost starejših in njena pomoč h kakovostni starosti (Vinko Potočnik)	421
25. Duhovne potrebe in zmožnosti v luči staranja in sožitja (Jože Ramovš in Marta Ramovš)	443
V. Kvantitativni sumarni podatki raziskave v vprašalniku	475
VI. Povzetek ugotovitev	535
Avtorji	555
Objave iz te raziskave	563
Summary, key words and authors	569
Misli ob knjigi Staranje v Sloveniji (prof. dr. Vlado Dimovski)	595

Predgovor

Monografija Staranje v Sloveniji prinaša raziskovalna spoznanja o petindvajsetih temah staranja in medgeneracijskega sožitja. Štirinajst avtorjev, po starosti so iz vseh generacij, je v luči tujih in domačih spoznanj obdelovalo podatke velike reprezentativne terenske raziskave *Potrebe, zmožnosti in stališče prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 let in več*. Raziskavo je izvedel Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. Iz obilja kakovostnih podatkov so izbrali teme, ki osvetljujejo vprašanja o *aktivnem in zdravem, dostojanstvenem, informacijsko, kulturno in duhovno poglobljenem staranju v luči medgeneracijskega sožitja*. Ob branju rokopisa sta sociolog, akademik prof. dr. Zdravko Mlinar, ter ekonomist, nekdanji minister, prof. dr. Vlado Dimovski, napisala svoje tehtne razmisleke, ki vsebinsko dopolnjujejo monografijo.

Kaj lahko nudi branje te knjige slovenskemu politiku ali uslužbencu državne ali občinske uprave? Pristine informacije o tem, kaj 750.000 prebivalcev Slovenije, ki so stari nad 50 let, potrebuje za svoje staranje, kaj sami zmorejo na tem področju in kaj hočejo. Pa tudi široko sodobno znanje o staranju in sožitju generacij. Slovenske politike in javno upravo namreč čaka pereča naloga oblikovati nacionalni sistem dolgotrajne oskrbe, ki bo odgovarjal potrebam in zmožnostim. Čaka jih smiselno odzivanje na probleme demografske krize. Najprej pa jih čaka naloga, ki je pogoj za navedeni dve: povezati socialni, zdravstveni, prostorsko-infrastrukturni in vzgojno-izobraževalni politični in upravni resor v enovito odločanje in delovanje. Staranje in sožitje sta namreč prezahtevni nalogi, da bi jih zmoželi reševati vsak posamezni resor, in preveč pomembni, da bi jih smeli prepustiti le kateremu od njih. Pogoj za smiselno politično in upravno vodenje državne in krajevnih skupnosti pa so stvarni podatki o potrebah, zmožnostih in stališčih ljudi.

Kaj nudi knjiga znanostim in strokam, zlasti socialnim, zdravstvenim, prostorsko-infrastrukturnim, informacijsko-kulturnim in vzgojno-izobraževalnim,

ki so najbolj povezane s staranjem in sožitjem ljudi? In ustanovam, ki delajo na teh področjih? Nove raziskovalne podatke in spoznanja, ki nagovarjajo k premiku iz delnih k celostni gerontologiji in k celostni obravnavi človeka v njegovem vseživljenjskem poteku. Gerontologija je danes pespektivno področje mnogih ved, toda le v partnerskem interdisciplinarnem sodelovanju vseh.

Knjiga daje nova znanja in inspiracije tudi civilni družbi nevladnih organizacij. Te so družbeni amortizer in nepogrešljiv partner politiki, upravi, znanostim in strokam pri delu na področju staranja in sožitja.

Nenazadnje je knjiga namenjena vsem ljudem, ki bi se radi zavestno usmerjali v sožitje s svojo in drugimi generacijami ter v lastno kakovostno starost. In to dovolj zgodaj, saj se človek ne začne starati z upokojitvijo, ampak se stara vse življenje enako hitro. Politika, javna uprava, znanosti, stroke in civilne organizacije ustvarjajo boljše ali slabše razmere za staranje in sožitje, to delati iz trenutka v trenutek v svojem vsakdanjem življenju pa mora vsak sam. Za svoje ustavarjalno staranje in sožitje potrebuje tudi sodobno znanje.

Avtorji knjige so imeli pri pisanju pred očmi vzor Antona Trstenjaka, ki je znanstvena spoznanja podajal za vsakogar v razumljivi in lepi slovenščini. Naj bo ta znanstvena monografija tudi v njegov spomin ob 20-letnici Inštituta Antona Trstenjaka. In v spoštljiv spomin pionirju slovenske gerontologije, Bojanu Accettu, ki je četrto stoletja pred drugimi dojel pomen te vede za družbeni razvoj ter kot zdravnik, raziskovalec, pedagog in praktik delal v interdisciplinarni povezanosti z družboslovci in arhitekti.

Lepo je biti urednik ob tako zavzetih sodelavcih, kot so avtorji te knjige. Mladih, ki začenjajo svojo strokovno pot in so upanje, da bomo demografske naloge ustvarjalno reševali. Tistih v srednjih letih, ki v zenitu svojega življenja zdržijo tudi pripeko finančne krize. In sodelavcev, ki imajo lastne izkušnje pred- in poupokojitvenega staranja, sožitja in sodelovanja z mlajšimi. Lepe izkušnje ob raziskavi in pripravi monografije imam tudi z številnimi drugimi ljudmi, od anketarjev do tiskarjev. Vsem prisrčna hvala! Poimensko navajam pokojnega predsednika SAZU, prof. dr. Jožeta Trontlja, ki je kot predsednik etične komisije ob mnenju o tej raziskavi komentiral njeno celovitost: »*Ko boste podatke obdelali sami, bo ostalo še za deset doktoratov.*« Res jih je. Naj bo ta monografija pobuda za nadaljnje znanstveno delo na področju staranja in sožitja v Sloveniji.

Urednik



POVZETEK UGOTOVITEV

1. Umestitev raziskave v današnji znanstveni, politični in družbeni prostor ter njena vsebinska in metodološka predstavitev 538
2. Generacije, sožitje in staranje 539
3. Aktivno, zdravo in dostojanstveno staranje ter oskrba v onemoglosti 543
4. Informacijsko, kulturno in duhovno poglobljeno staranje 549
5. Kvantitativni sumarni podatki raziskave, povzetek ugotovitev, avtorji, objave iz raziskave ter povzetki, ključne besede in avtorji v angleščini 553

Znanstvena monografija *Staranje v Sloveniji* predstavlja spoznanja obsežne slovenske terenske raziskave *Potrebe, zmožnosti in stališča prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 let in več*, ki jo je izvedla raziskovalna skupina slovenskega nacionalnega Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. V knjigi je prikazano pretežni del informacij iz psihosocialno-antropološkega dela raziskave; ta je obsegal dobri dve tretjini raziskave, preostala tretjina se je nanašala na zdravje in stališča do zdravstvenega sistema in je dostopna v prikazu Božidarja Voljča na spletni strani http://www.inst-antontrstenjaka.si/repository/datoteke/projekti/Volj_ZDRAVJE_IN_ZDRAVSTVO_-_celota_18.3.2012.pdf, v 5. delu te knjigi so tudi za ta del raziskave sumarni kvantitativni podatki v vprašalniku.

Knjiga *Staranje v Sloveniji* je sestavljena iz petindvajset samostojnih poglavij, ki jih je napisalo štirinajst avtorjev. Vsako poglavje znanstveno prikaže zaokroženo raziskovalno vsebino; nekatera s poglobljeno analizo, druga s kratkim prikazom. Razdeljena so v štiri glavne dele monografije z naslednjo prevladujočo vsebino:

1. prvi dve poglavji umeščata raziskavo v okvir svetovnih in domačih znanj ter jo vsebinsko in metodološko predstavita,
2. naslednjih osem poglavij govori o sožitju med generacijami v povezavi s staranjem,
3. tretji del je najobsežnejši – vsebuje devet poglavij o aktivnem, zdravem in dostojanstvenem staranju ter oskrbi v onemoglosti,
4. zadnjih šest poglavij analizira raziskovalne podatke o informacijsko-komunikacijski opremljenosti in usposobljenosti starejših v Sloveniji ter o njihovih potrebah in stališčih na kulturnem, vrednotnem in duhovnem področju.

V 5. delu knjige so v vprašalniku prikazani kvantitativni sumarni podatki celotne raziskave. Zadnji del monografije tvori pričujoči povzetek ugotovitev, kratki življenjepisi avtorjev ter angleški prevod povzetkov poglavij, ključnih besed in življenjepisa avtorjev.

Uvod v knjigo je izvirna študija akademika prof. dr. Zdravka Mlinarja **O razkrivanju in aktiviranju človeških potencialov v vseživljenjskem okolju**. V luči svojih temeljnih spoznanj prostorsko-časovne sociologije je ob raziskovalnih spoznanjih te monografije prikazal pomen celostnega gledanja na človekovo življenje in okolje, možnosti za preseganje *paradoksa nemočnih* z intenzivnejšim angažiranjem akterjev iz okolja ter nove informacijske in ustvarjalne možnosti za aktivno staranje, ki kažejo, da je logika *igre z ničelno vsoto* (zero sum game) pri izključevanju starih ljudi zaradi vključevanja mladih neutemeljena.

Monografijo zaključujejo **Misli ob knjigi Staranje v Sloveniji**, ki jih je napisal njen znanstveni recenzent, nekdanji minister za socialne zadeve, prof.

dr. Vlado Dimovski. Ob tem, ko meni, da je ta monografija verjetno najboljša in najcelovitejša knjiga o staranju na Slovenskem doslej, naniza sedem pomembnih misli o aktivnem staranju in medgeneracijskih odnosih ter o ustvarjanju in dajanju v starosti.

1. Umestitev raziskave v današnji znanstveni, politični in družbeni prostor ter njena vsebinska in metodološka predstavitev

Današnje demografsko stanje v Sloveniji, ki je podobno stanju v Evropi in ostalem razvitem svetu, je prikazano kot celota sedmih demografskih problemov, nalog ali izzivov: nizka rodnost, težko vključevanje mladih v samostojno življenje in delo, preneglo odhajanje srednje generacije v upokojitev, večanje potreb po oskrbi onemoglih ljudi, premajhno medsebojno poznavanje med mlado, srednjo in upokojensko generacijo, preobremenjenost družine pri oskrbi onemoglih družinskih članov ter prešibko doživljanje vrednosti in smisla starosti v današnji kulturi. Sledi pregled političnega odzivanja OZN, WHO, EU, UNECE in Slovenije na demografsko stanje in staranje prebivalstva v zadnjih desetletjih. V pregledu znanstvenega odzivanja na staranje prebivalstva so prikazani nekateri večji raziskovalni projekti (GO, SHARE, Living Arrangements of Older Persons Around the World, EUROFAMCARE ...). Po letu 2000 se naglo večja število gerontološko-medgeneracijskih raziskav, monografij in revij. Na koncu prvega poglavja je prikazan razvoj in stanje na področju gerontologije v Sloveniji ter nacionalni Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje; ta je leta 2010 opravil to obsežno raziskavo, ki sta jo vodila Jože Ramovš (psihosocialni in antropološki del) in Božidar Voljč (zdravstveni del).

Potrebe, zmožnosti in stališča so bili osrednji predmet raziskave zato, ker pridobitev pristnih informacij o teh treh področjih odgovarja potrebam zdravstvene, socialne in drugih strok, ki neposredno delajo s starejšimi ljudmi, potrebam politike pri načrtovanju in udejanjanju odgovorov na izzive starajoče se družbe, potrebam civilnih organizacij in vseh ljudi v njihovem vsakdanjem življenju. Izhodišče raziskave je celostna antropološka podoba človeka v njegovi telesni, duševni, duhovni, socialni, razvojni in eksistencialni razsežnosti ter s tem povezan interdisciplinarni raziskovalni pristop.

Obsežni vprašalnik zajema zdravstveno stanje, uporabo zdravil, varovanje zdravja, izkušnje in stališča do zdravstvenega sistema, gibljivost in opravljanje vsakdanjih opravil, stanovanje in njegovo prilagojenost za starost, sožitje z bližnjimi in oskrba v onemoglosti, duševno počutje, vrednotna, duhovna in bivanjska stališča, staranje, prenos življenjskih izkušenj, medgeneracijske odnose in solidarnost, življenje v domačem kraju in selitve, kulturo in materni jezik, uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije, poklic, zaposlitev,

delo, uporabo svojih zmožnosti, upokojitev in premoženje, otroke in vnuke ter obsežen sklop demografskih vprašanj. Vprašanja so zaprtega tipa, namenjena kvantitativni analizi, precejšen del področij pa je poglobljen z odprtim vprašanjem za kvalitativno obdelavo vsebinskih odgovorov. Raziskava je bila pripravljena tako, da so njeni rezultati primerljivi z mednarodnimi raziskavami na tem področju. Izvedena je bila z osebnim terenskim anketiranjem reprezentativnega vzorca prebivalstva po vsej Sloveniji. Maksimalni napor je bil vložen v kakovost osebnega zbiranja podatkov na terenu.

Od načrtovanega vzorca 1.800 ljudi je bilo veljavnih 1.047 (58,17 %) odgovorov. Raziskani vzorec se dobro ujema s spolno, starostno in pokrajinsko strukturo celotnega prebivalstva. Povprečna starost raziskanega vzorca je 66 let (moški 64,7 in ženske 66,9), najstarejša anketiranka je bila stara 98 let. Moških je 41,3 % in žensk 58,7 %. Z zakoncem jih živi 66,4 %, ovdovelih je 21 % (žensk 17,8 %). Upokojenec je 70,6 %. Priseljencev je 10,3 %.

Pomemben vpogled v raziskano populacijo in njihove življenjske razmere so dali tudi zapisi osebnih vtisov anketarjev. V njih se odraža tako odpor ljudi do raziskovalnega in tržnega vdiranja v njihov svet kot njihova velika pripravljenost posredovati svoje življenjske izkušnje. Anketarji so čuteče opazali materialno revščino in duševno krhkost ljudi v kriznih razmerah ter ob njihovem staranju, zlasti so pronicljivi uvidi teh mladih ljudi v kakovost in šibkosti medčloveških odnosov v družinah in soseskah.

Poglavji o umestitvi raziskave v današnji znanstveni, politični in družbeni prostor ter o njeni vsebinski in metodološki predstavitvi je napisal Jože Ramovš.

2. Generacije, sožitje in staranje

Medgeneracijsko sožitje in solidarnost med generacijami sta med najbolj pogostimi pojmi današnje razprave o staranju prebivalstva. V raziskavi se je precejšen del vprašanj nanašal na različne vidike medgeneracijske povezanosti; obdelana so v več poglavjih, (o oskrbi, sobivanju, srečnosti, prostovoljskem druženju, premoženjskem stanju in drugih).

V obsežnem tretjem poglavju Ksenija Ramovš pojasni pojma medgeneracijska solidarnost in medgeneracijski odnos z vidika današnjih znanstvenih teorij in političnih pogledov, nato pa kvantitativno in kvalitativno obdelata stališča anketirancev o tem, koliko imajo mlada, srednja in upokojenska generacija med seboj lepih osebnih stikov, kaj jih povezuje in kaj razdvaja, koliko svojih življenjskih izkušenj in spoznanj menijo, da lahko predajajo mlajšim, ter solidarnost v obliki sosedске pomoči.

Prevladuje stališče, da starejši in mlajši drug drugega enako dobro razumejo (40,6 %). Temu sledijo: samozavestna izkušnja starejših, da bolje razumejo mlajše (37,2 %), pesimistična, da ne mlajši ne starejši drug drugega ne razumejo

(18,7 %), zelo malo pa je samokritične izkušnje starejših, da jih mlajši bolje razumejo kot oni mlajše (3,6 %). Pomembne razlike pri tem pokaže analiza po spolih in starostnih skupinah. Starejše ženske (65 let in več) so najbolj prepričane v svoje razumevanje mladih, mlajše (50 do 64 let) najmanj. Mlajše izstopajo tudi po zaupanju v mlade glede razumevanja starejših in v pesimistični izkušnji, da ne mlajši ne starejši drug drugega ne razumejo. Možni razlogi za posebnost skupine mlajših žensk so: najbližje so svojim odraščajočim otrokom, največ oskrbujejo ostarele, spadajo v samouresničitveno baby-boom generacijo, preživljajo krizo srednjih let.

Spodbudne ugotovitve daje analiza stališč, *ali bi bilo potrebno, da se starejši ljudje v posebnih programih učijo razumeti mlade in z njimi komunicirati*. Temu pritrjuje 77,2 % celote raziskane populacije. Tisti s pesimističnim stališčem, da ne mlajši ne starejši ne razumejo drug drugega, se za usposabljanje v medgeneracijskem komuniciranju ne zavzemajo manj kot vsi drugi.

Pri kvalitativni analizi odgovorov na vprašanja, *po čem vi ugotovite, da se mladi in starejši razumejo*, oziroma *ne razumejo*, najbolj izstopa pogovor; sledijo kategorije lep odnos, prijaznost, spoštovanje, sodelovanje, druženje in druge. Kategorizacija nad tisoč odgovorov na ti dve vprašanji daje izčrpen oris dobre in slabe medgeneracijske komunikacije.

Lepi stiki in uspešno komuniciranje omogočajo solidarnost med generacijami in prenos življenjskih izkušenj med njimi. Starejši prebivalci Slovenije imajo največ lepih stikov s srednjo generacijo, ki je stara med 25 in 60 let (povprečno pred 9,3 dnevi), najmanj z ljudmi po 60. letu starosti (povprečno pred 129 dnevi), lep stik z mladimi med 15 in 25 leti pa so imeli povprečno pred 26 dnevi. Glede predajanja svojih življenjskih izkušenj in spoznanj mlajšim jih polovica meni, da jih drugi od njih prevzemajo malo, desetina, da jih ne prevzemajo nič, dobra tretjina pa meni, da veliko. Zelo visoka je pripravljenost, da bi sosedu takoj nudili pomoč, če bi jo potreboval (nad 90 %), in le kak odstotek manj jih meni, da bi to storil tudi njim kateri od sosedov. Ta živ socialni kapital tradicije je dobra možnost za krepitev sodobne prostovoljske, sosedске in druge neformalne solidarnosti.

Zadovoljstvo s svojim življenjem in želja po spremembah sta pomembno gibalno življenja; raziskovalna vprašanja o tem sta analizirali Martina Starc in Mateja Zabukovec. S svojim dosedanjim življenjem je zadovoljnih dve tretjini (66,3 %) slovenskega prebivalstva, ki je staro 50 let in več, izrazito nezadovoljnih je 2,9 %, dobra četrtina (25,5 %) pa je delno zadovoljnih. Med kategorijami zelenih sprememb je prva izobrazba (boljša, daljša, višja), sledijo delo in odnosi. Dobljene kategorije želja po spremembah so podobne tujim raziskavam in deloma primerljive z rezultati obsežne raziskave, ki jo je pred pol stoletja opravil Anton Trstenjak in je izšla v knjigi *Ko bi še enkrat živel*. Potrdilo se je tudi spoznanje, da ljudje pogosteje obžalujejo, da so nekaj opustili, kar so želeli

narediti, kakor dejanja, ki so jih storili; sredi med obojim so želje, da bi bili dejanje storili drugače, kakor so ga. Najbolj so nezadovoljni s svojim življenjem tisti, ki želijo spremembo v odnosih. Ko se ljudje ozirajo nazaj na svoje življenje, jim najbolj izrazito pridejo v zavest vsebine, ki se nanašajo na najvišji potrebi v Maslowovi hierarhiji potreb: uresničevanje sebe in preseganje sebe, kar pomeni, da z uresničevanjem teh vrednot ne gre čakati, da so nižje zadovoljene.

Eden od pomembnih dejavnikov kakovosti staranja je, s kom živijo starejši ljudje v isti hiši in istem gospodinjstvu, oziroma, ali živijo sami – za te je nastal nov slovenski izraz samovalec. Vpogled v stanje **sobivanja in samovanja** starajočega se prebivalstva je nepogrešljiv pri načrtovanju oskrbe in nege na krajevni in nacionalni ravni ter pri vzgoji za medgeneracijsko sožitje v prihodnjih desetletjih staranja prebivalstva. Ta vprašanja so redna vsebina demografskega raziskovanja. Podatke iz naše raziskave je pregledno obdelala Maja Rant v petem poglavju. Rezultati se ujemajo s sorodnimi raziskavami. Najpogostejše je sobivanje s partnerjem, oziroma zakoncem: po 50. letu starosti živi s partnerjem v istem gospodinjstvu več kot tri četrtine prebivalcev Slovenije, do 75. leta se zakonska oblika sobivanja zmanjša le za nekaj odstotkov, pri 90. letu starosti znaša še vedno okrog ene tretjine. Čim starejši so ljudje, tem pogosteje živijo skupaj s sinovo ali s hčerino družino; najbolj izrazito se dvigne sobivanje staršev po 85. letu starosti s hčerjo in njeno družino. Samovalec je od 50. do 65. leta starosti vsak deseti prebivalec Slovenije, nato njihov delež narašča. Med 75. in 80. letom jih skoraj tretjina samuje v gospodinjstvu, petina nima v hiši nikogar od svojih. Same pogosteje živijo ženske (22,9 %) kot moški (13,2 %). Ta dejstva narekujejo naslednje gerontološke in politične usmeritve: 1. usposabljanje zakoncev po 50. letu starosti za kakovostno sožitje in zdravo staranje ter za obvladovanje osnovnih veščin družinske oskrbe; 2. usposabljanje in oskrbovalna pomoč družinam srednje generacije pri oskrbi ostarelih staršev; 3. razvoj javne in neformalne oskrbovalne mreže ter prostovoljstva za kakovostno staranje velikega števila samovalcev in tistih, pri katerih družinska socialna mreža v njihovi starosti ni učinkovita niti za oskrbovanje niti za človeško bližino.

V Sloveniji uvajamo program Starosti prijazna mesta (*Age-friendly Cities*) in starosti prijazno podeželje (*Age-Friendly Rural and Remote Communities*), ki ju širi Svetovna zdravstvena organizacija in Evropska unija z namenom prilagajanja na staranje prebivalstva. Analiza vprašanj anketirancem o tem, *kaj je v njihovem kraju starosti prijazno in kaj ne, na kakšen način prispevajo za dobrobit svojega kraja in kaj bi bili pripravljene še storiti, česa v svojem kraju najbolj pogrešajo in kaj želijo sporočiti odgovornim v svojem kraju*, je v poglavju Slavice Valenčak **Starosti prijazno okolje v slovenskih mestih in na podeželju**. Odgovori so razvrščeni po osmih področjih Svetovne zdravstvene organizacije za starosti prijazne skupnosti: *stavbne in zunajstavbne površine, prevoz, bivališče, družabno življenje, upoštevanje in socialno vključevanje,*

družbeno udejstvovanje in zaposlitvene možnosti, komuniciranje in informiranje, storitve skupnosti in zdravstvene storitve. Odgovori meščanov in ljudi iz podeželja se ne razlikujejo veliko. Slovenski prebivalci po 50. letu starosti najbolj pogrešajo druženje. Veliko jim pomenijo prireditve in dejavnosti, ki ljudi v kraju povezujejo. Pogrešajo ustanove in programe za oskrbo v svojem kraju ter dostopnejšo zdravstveno, prometno in drugo infrastrukturo. Veliko jim pomeni narava ter prijazno, prijetno in mirno okolje. Svojemu kraju so pripravljeni še več prispevati, odgovornim pa priporočajo organiziranje programov, dejavnosti ter urejeno in pošteno sožitje v družbi.

Premoženjsko stanje je raziskava ugotavljala po subjektivni navedbi anketirancev. S tem dobimo vpogled v to, kako ljudje doživljajo svojo materialno varnost, v povezavi z javnimi statističnimi podatki pa tudi orientacijo o objektivnem stanju. Ksenija Saražin Klemenčič, ki je napisala to in naslednje poglavje knjige o **zgodnjem upokojevanju**, je naše podatke primerjala z javno slovensko in evropsko statistiko in tujimi raziskavami (SHARE, JSTAR ...).

Pri premoženjskem stanju je izrazita razlika med moškimi in ženskami: mesečni dohodek pod 400 EUR je navedlo 17 % moških in 32,2 % žensk, nad 1200 EUR pa 4,2 % žensk in 11 % moških, najbolj so izenačeni v razredu med 400 in 800 EUR (52,8 % moških in 50,9 % žensk); 30,3 % moških je lastnikov hiše ali stanovanja, žensk 24 %. Prebivalke Slovenije so po 50. letu življenja bistveno bolj izpostavljene revščini kot moški in bolj kot ženske v EU-27. Razloge za to je avtorica iskala v daljši življenjski dobi žensk, njihovi nižji izobrazbi in dohodkih ter krajši delovni dobi od moških. Ker so bile slovenske ženske bolj množično zaposlene s polnim delovnim časom kot drugod v Evropi, so njihovi nižji dohodki paradoks, ki kaže na sistemsko podcenjenost ženskega dela v preteklosti kljub javno proklamirani enakosti.

Zaradi množične zasebne gradnje hiš v času socializma in privatizacije stanovanj v postsocialistični tranziciji je največ starejših prebivalcev lastnikov hiše ali stanovanja, v katerem živijo (37 %), ali solastnikov (27 %); lastnik je njihov mož ali žena (18 %), hči ali sin (8 %), brat, sestra, oče ali kdo od bližnjih sorodnikov (4 %). Le 6 % jih je navedlo, da so najemniki.

Na veliko solidarnost kažejo podatki, da jih 13 % s svojimi dohodki preživlja bližnje (največ otroke), ki so povsem brez dohodkov, 27 % pa jih pomaga takim, ki imajo nekaj svojih dohodkov. Mesečno jim dajejo povprečno 176,28 EUR; mesečni znesek pomoči drugim je odvisen od zaposlenosti in višine pokojnine, ne pa od lastništva hiše ali stanovanja ter od dohodkovnega razreda.

Od svojih dohodkov lahko kaj prihrani za izlete 48,8 % raziskane populacije, 44,5 % za dobrodelne namene; sledijo prihranki za dopust na morju, nujno rezervo, obisk zdravilišča in nakupe, ki niso nujni.

Analiza odgovorov o upokojitvi med drugim kaže visok delež zgodaj upokojenih (16 %). Ena tretjina (34 %) od njih ima stališče, da je upokožitev rešitev

iz neznosne situacije v službi, 33 % jih pravi, da je sedaj slabše njihovo finančno stanje, 24 % pa, da so sedaj na boljšem kot pred upokojitvijo, ker imajo več časa, precej jih toži, da imajo manj stikov z ljudmi in pogrešajo sodelavce. Dobljeni podatki in primerjave s tujimi kažejo, da ima Slovenija v luči staranja delovne sile neizkoriščen vir v starejših delavcih, pogoj za njegov izkoristek pa je večja pozornost na človeški kapital in izboljšanje pogojev za zaposlenost starejših delavcev.

Mateja Zabukovec je z analizo odgovorov na vprašanje, ali **v vsakdanjem življenju pogrešajo kako materialno stvar**, prispevala k poznavanju zadovoljstva ljudi v danih razmerah. Vprašanju je pritrčila ena petina (19,2 %). Občutek materialne prikrajšanosti pada z višino dohodka. Pri ljudeh, katerih dohodki presegajo 800 EUR, se občutek materialnega pomanjkanja razpolovi v primerjavi s tistimi, ki imajo od 400 do 800 EUR dohodkov. Pri tistih, ki imajo dohodke nad 1200 EUR, pa subjektivni občutek materialnega pomanjkanja le še malo pade; potrjuje se izkušnja, da premoženje ne zadovolji vseh materialnih želja in čim več nekdo ima, tem večje so njegove materialne potrebe. Pokazala se je tesna povezanost med zadovoljnostjo s svojim materialnim stanjem ter med srečnostjo in splošnim zadovoljstvom s svojim življenjem.

V kratkem desetem poglavju o **prostovoljskem druženju s starim človekom** je Maja Rant prikazala stališča anketirancev do prostovoljskega obiskovanja starih ljudi in pomen tega prostovoljstva. Prostovoljsko druženje ljudi v skupinski ali individualni obliki je sodobna oblika zadovoljevanja temeljne potrebe po osebnem medčloveškem odnosu. V starosti je ta potreba še posebej živa. Nosilec raziskave Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje ima več kot dve desetletji dobrih izkušenj z razvijanjem prostovoljskih programov, usposabljanjem prostovoljcev in množičnim uvajanjem medgeneracijskega prostovoljstva za kakovostno staranje in sožitje med generacijami na terenu. Podatki te raziskave kažejo, kako velik potencial v skupnosti je prostovoljstvo: dve tretjini raziskane populacije je pripravljeno obiskovati starejše ljudi, tri četrtine si želi, da bi jih v starosti obiskoval prostovoljec.

3. Aktivno, zdravo in dostojanstveno staranje ter oskrba v onemoglosti

Doživljanje sreče postaja čedalje pomembnejši kazalnik družbenega in osebnega blagostanja. V naši raziskavi je ta vprašanja obdelala Martina Starc. Precej in zelo srečnih je dobra polovica (51,5 %), zelo veliko se jih je opredelilo, da niso niti srečni niti nesrečni (44,5 %), precej in zelo nesrečnih je malo (4 %). Kaže se trend upadanja sreče s starostjo. V tem se naša raziskava ujema z Evropsko raziskavo kakovosti življenja za del evropskih držav, medtem ko v

drugih srečnost s staranjem narašča. Ugotovili pa smo tesno povezanost med doživljanjem sreče in prenašanjem svojih življenjskih izkušenj na druge, predvsem na mlajše ljudi. Čim starejši je človek, tem bolj je njegova srečnost odvisna od tega, koliko svojih izkušenj in spoznanj meni, da prenaša na druge. Prav tako je v vseh starostnih obdobjih po 50. letu življenja doživljanje sreče povezano s človekovim uresničevanjem smisla življenja. Nekaj povezanosti je tudi med srečnostjo in stiki z vsemi generacijami. Pokazalo se je, da redna povezanost starejših ljudi z mlado generacijo najbolje napoveduje, da so redno povezani tudi s srednjo in svojo generacijo.

Med odgovori na vprašanje, kaj jih dela srečne, daleč prevladuje družina in pojmi, ki so z njo povezani (otroci, vnuki, žena, mož ...); sledi zdravje, razumevanje, delo in prijatelji. Odgovori na vprašanje, kaj je po njihovem **smisel človeškega življenja**, so veliko pestrejši: najpogostejše je zdravje, sledijo družina, delo in poštenost. Smisel doživljajo bolj aktivno, povezano s svojim ravnanjem v svetu in v odnosih z drugimi. Zanimiv vpogled v doživljanje smisla je dala primerjava srečnih in manj srečnih. Manj srečni pogosteje navajajo kot smisel težje dosegljive stvari (npr. zdravje, samostojnost) in želje ali pa ne znajo povedati, kaj je smisel življenja, srečni pa pogosteje navajajo za smisel aktivne izraze, ki pomenijo ustvarjanje, vzajemnost in pomoč v odnosih ter druženje. Ta spoznanja so pomembna osnova za oblikovanje takih programov za aktivno, zdravo in dostojanstveno staranje, ki istočasno dosegajo uresničevanje sreče in smisla.

V naslednjem, to je 12. poglavju, so Blaž Švab, Mojca Slana in Jože Ramovš obdelali raziskovalne podatke o **navdušenju**. Navdušenje je celostno doživljajsko dogajanje v človekovi zavesti, ko neka vsebina prodre v njegovo osebno središče tako, da ga na pozitiven način vzburi, prevzame, motivira, očara (fascinira). Izkušnje kultur in spoznanja nevroznanosti kažejo, da je zdravo navdušenje nenadomestljiv motiv za uspešno učenje, delo in oblikovanje solidarnih medčloveških odnosov. S tega vidika je navdušenje eno največjih virov za kakovostno staranje in solidarno medgeneracijsko sožitje v prihodnjih letih demografske krize.

Raziskava kaže, da je dve tretjini (66,9 %) prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 let in več, nedavno naredilo kaj z navdušenjem. Ti so povedali tudi, kaj je to bilo. Vsem anketirancem pa sta bili namenjeni vprašanji, *kaj jih je v življenju navduševalo ali veselilo in se jim je z izkušnjo potrdilo tako, da jih tudi zdaj navdušuje in veseli, oziroma, za kaj jim je življenjska izkušnja pokazala, da nima tako velike vrednosti, kot so mislili*. Kvalitativna analiza odgovorov je pokazala, da jih je tako v preteklosti kot sedaj najbolj navduševalo delo in družina. Na tretjem mestu navajajo za preteklost osebne lastnosti, za sedanjost pa konjičke. Kategorije vsebin, ki so jih pogosto navduševali v preteklosti so še drugi ljudje, šport, počitnice, kultura, narava, zabava in znanje, v sedanjosti

pa ostajajo visoko zlasti drugi ljudje in počitnice. Poznavanje tega, kar ljudi navdušuje skozi vse življenje ali posebej v starosti, je pomembno za oblikovanje kakovostnih programov za aktivno, zdravo in dostojanstveno staranje in sožitje med generacijami.

V poglavju o **željah starejših prebivalcev Slovenije o njihovi prihodnosti** je Blaž Podpečan obdelal odprto vprašanje iz naše raziskave, *česa si najbolj želijo v svoji prihodnosti*; z obsežno analizo istega je istočasno diplomiral na Fakulteti za socialno delo. Želje opredeljuje po sociološki, filozofski in ekonomski literaturi, ki pojmujejo potrebe v sodobni družbi kot želje na različnih nivojih pomembnosti. Poleg svetovne literature je temeljito analiziral dostopne slovenske raziskave o potrebah starejših. Med dobljenimi kategorijami želja v naši raziskavi zelo prevladuje zdravje (74,5 %), sledi kakovostno vsakdanje življenje (14,3 %), materialna preskrbljenost (4,8 %), nega v starostni onemoglosti (2,7 %), medčloveški odnosi (2,1 %) in prenašanje življenjskih izkušenj in spoznanj (1,3 %). Izbor želja ni odvisen od spola, izobrazbe, starosti, stanu ter kraja bivanja. Povsem odprta poizvedba po željah starajočih se ljudi je pomembna orientacija pri oblikovanju strategij in programov na področju staranja.

Bivalne razmere starejših ljudi je v krajšem poglavju prikazala Tina Lipar. Z naraščajočo starostno onemoglostjo se življenjski prostor čedalje bolj zožuje na stanovanje. Njegova opremljenost in prilagojenost starejšemu človeku pogosto odloča o tem, ali bo lahko ostal doma v svojem znanem okolju. Po naši raziskavi ima 82,1 % slovenskega prebivalstva, starega 50 let in več, v stanovanju naslednje osnovne sestavine za udobnejše bivanje: toplo vodo, centralno ogrevanje, kopalno kad oz. tuš, stranišče na izplakovanje, kuhinjo in balkon ali teraso. Vsaj eden od teh elementov manjka 16,7 % anketirancem, npr. tople vode nima 1,2 %, kopalne kadi ali tuša 1,6 %; čeprav je to nizek odstotek, preračunano na celotno slovensko prebivalstvo to pomeni, da več 10.000 starejših nima tega osnovnega udobja v svoji starosti. Čim manjši so njihovi osebni dohodki, nižja izobrazba in v čim manjšem kraju živijo, tem večja je verjetnost, da je njihovo stanovanje slabše opremljeno. Če upoštevamo raziskovalni podatek, da se več kot tri četrtine (76,2 %) te populacije ni pripravljeno več preseliti, je zelo prav, da slovenski nacionalni stanovanjski program sledi dobrim evropskim izkušnjam z načrtovanjem nepovratne pomoči starejšim pri adaptaciji stanovanja za starost.

Samostojnost pri vsakodnevni opravi ter potreba po pomoči pri njih je osrednje vprašanje pri organizaciji sodobnega sistema za dolgotrajno oskrbo. Pri tem razlikujemo osnovna vsakodnevna opravila (oblačenje, osebna higiena, uporaba stranišča in kopalnice, hranjenje, vstajanje iz postelje, gibanje po stanovanju) in instrumentalna vsakodnevna opravila (kuhanje in priprava hrane, čiščenje stanovanja, pranje in likanje perila, drobna popravila v hiši, nakupovanje, denarni posli). Podatki iz naše raziskave (avtorica tega

poglavja je Maja Rant) se ujemajo s sorodnimi raziskavami. Od 50 do 79 let stari so skoraj vsi samostojni pri opravljanju osnovnih vsakodnevnih opravil, nato začne njihova samostojnost padati. Isto velja za nekatera instrumentalna vsakdanja opravila (kuhanje in pripravo hrane, čiščenje stanovanja ter pranje in likanje perila), pri drugih (drobna popravila v hiši, nakupovanje in denarni posli) pa so ljudje samostojni pet let manj. Po 80. letu starosti narašča potreba po različni pomoči; pri starejših od 90 let pade samostojnost pri osnovnih vsakdanjih opravilih na polovico, pri instrumentalnih je samostojnih manj kot 20 %. Pomoč prejemajo večinoma od družinskih članov, deloma od formalne oskrbe. Glede pomoči pri osnovnih vsakdanjih opravilih skoraj ni razlik med moškimi in ženskami, pri opravljanju instrumentalnih vsakdanjih opravil pa so precejšnje.

Hoja in druga gibljivost sta pomemben pogoj za samostojno življenje in ohranjanje socialne mreže v starosti. Avtor poglavja (Jože Ramovš) izhaja pri analizi raziskovalnih podatkov o tem iz spoznanj celostne antropologije, da so enako kot telesna gibljivost pomembne tudi »gibljivosti« v ostalih človekovih razsežnostih, to je duševna, duhovna, socialna, razvojna in bivanjska. Vse človekove gibljivosti tvorijo eno sistemsko celoto tako, da druga drugo krepijo; ko npr. telesna gibljivost oslabi, omogočajo ohranяти večjo kakovost življenja duševna, duhovna in socialna dinamičnost. Posebna pozornost je namenjena »podaljškem« človekove gibljivosti (McLuhan), to je pripomočkom za hojo pri ljudeh z opešano gibljivostjo: opremljenosti stanovanja za starost, vožnji z avtomobilom ter preventivni krepitvi telesne in drugih vrst gibljivosti, zlasti hoje.

Nad 50 let stari prebivalci Slovenije morajo prehoditi povprečno 15 stopnic, da pridejo do svojega stanovanja. Več kot polovica jih živi v višjih nadstropjih. Zelo malo jih ima dvigalo. Polovico žensk nima vozniškega izpita. Ti podatki kažejo usodne ovir za gibljivost v starosti.

Analiza je pokazala dva izrazita varovalna dejavnika za ohranjanje gibljivosti v starosti dva; prvi je razširjena navada, da gredo peš po opravkih v okolici do 1 km, drugi so redni pohodi na daljše razdalje. Tisti, ki zmorejo brez težave prehoditi več km, so v zadnjem letu naredili povprečno 2,63 pohoda tedensko s povprečnim trajanjem 1,91 ure. Tisti, ki so navajeni iti peš po opravkih v okolici do 1 km, kažejo bistveno višje uspehe tudi pri vseh drugih navadah zavestne skrbi za krepitev lastnega zdravja. Tisti, ki se običajno po opravkih v okolici do 1 km peljejo, pa so bistveno pogosteje odgovarjali, da z ničemer zavestno ne skrbijo za krepitev svojega zdravja. Hojo lahko jemljemo kot osnovno obliko krepitve zdravja in vadbe za ohranjanje gibljivosti na stara leta. Analiza je potrdila tudi sorodna raziskovalna spoznanja, da tisti, ki se redno gibljejo, manj pozabljajo, imajo manj tesnobe, nemira, otožnosti, osamljenosti in manjkrat doživljajo, da je vse nesmiselno.

Spoznanja o medsebojni povezanosti med duševno, duhovno, socialno in telesno gibljivostjo so pomembna za oblikovanje programov celostne rehabilitacije in ohranjanja kakovosti življenja tistih, ki zaradi starosti, bolezni ali invalidnosti ne morejo hoditi in se telesno gibati. Pri njih so ohranjene duševne, socialne in duhovne zmožnosti vstopno mesto za zavestno krepitev zdravja.

Oskrba v onemoglosti je najdaljše poglavje knjige. Raziskovalne podatke zanj so obdelali in ga napisali Jože Ramovš, Tina Lipar in Marta Ramovš. Njegov osnovni namen je prispevati pristne podatke o potrebah, zmožnostih in stališčih prebivalstva za pripravo in sprejem kakovostnega in celovitega nacionalnega sistema dolgotrajne oskrbe v Sloveniji, ki je ena od ključnih demografskih nalog ob staranju prebivalstva; druge evropske države so sodobni sistem dolgotrajne oskrbe pripravljale in sprejele že pred dvema desetletjema. Iz obsežnega sklopa naših raziskovalnih vprašanj s tega področja so v tem poglavju obdelane vse tri strani, ki omejujejo prostor oskrbe: oskrbovanci, ki so izhodišče in subjekt, oskrbovalci in oskrbovalni programi.

V zadnjega pol leta je prejemalo pomoč in oskrbo v svoji onemoglosti 13,5 % prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 let in več, druge ljudi je oskrbovalo 19,3 % ljudi te starosti. Sicer majhen delež (0,6 %, kar pa pomeni kakih 4.500 slovenskih prebivalcev) je potreboval pomoč, pa je ni prejel. Največ od teh je dejalo, da zato, ker nočejo biti od nikogar odvisni in niso nikogar prosili. Ta navidezna samozadostnost kaže na slabo človeško pripravljenost na pešanje in onemoglost, ki sta reden sestavni del človeškega življenja.

Med družinskimi oskrbovalci so zakonci na prvem mestu tako po številu kot po času, ki ga posvetijo oskrbi svojca. Krepkejši zakonec pomaga onemoglemu do najvišjih starosti. Delež moških oskrbovalcev narašča še po 80. letu starosti, žene oskrbujejo moža še po 95. letu svoje starosti. Skoraj enako pogosto kot zakonci so družinske oskrbovalke hčere; skoraj vsak drugi oskrbovanec je deležen oskrbe od svoje hčere. Tem sledijo drugi sorodniki (sinovi, snahe, vnuki, sestre in bratje). Presenetljivo veliko pomagajo pri oskrbi onemoglih sosedje; po številu so na tretjem mestu. Sosedje oskrbujejo onemogle sosedje povprečno 1,7 ure tedensko, zakonci in hčere vložijo v to desetkrat več časa tedensko. Podatki raziskave o družinskih oskrbovalcih prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 let in več, pomenijo, da okrog 220.000 prebivalcev Slovenije redno oskrbuje svojega bližnjega. Med oskrbovalci – in prav tako med oskrbovanci – zelo prevladujejo ženske (nad dve tretjini).

Med oskrbovalnimi programi je bil v Sloveniji zadnjega pol stoletja poleg domače družinske oskrbe znan samo dom za stare ljudi. Zato prehod na javno pomoč pri oskrbi na domu in v skupnosti zaostaja desetkratno za povprečjem Evrope. Ta zaostanek odseva tudi v zavesti ljudi: ker sodobnih programov za oskrbovanje v skupnosti ne poznajo v praksi, jih tudi sorazmerno malo navajajo kot svojo potencialno izbiro.

Najbolj izvirna raziskovalna spoznanja s področja oskrbovanja daje kvalitativna analiza izjav o lepih spominih oskrbovancev pri sprejemanju pomoči v svoji onemoglosti in oskrbovalcev pri pomoči, ter enih in drugih o težavah pri tem. Tako dobre kakor slabe izkušnje oskrbovancev in oskrbovalcev smo razporedili v štiri (vele)kategorije: povezane z drugim (oskrbovalcem, oz. oskrbovancem), s seboj, z oskrbovanjem ter z odnosom med oskrbovancem in oskrbovalcem. Človeški vidik se kaže daleč pomembnejši od same oskrbovalne storitve. Drugo pomembno spoznanje: lepih spominov je po številu veliko več tako pri oskrbovalcih (932) kot oskrbovancih (880) kakor spominov na težave – tej je pri oskrbovanju 132, pri sprejemanju oskrbe pa le 27. Ta kvalitativna analiza neposrednih izkušenj razkriva šibke točke in vire energije za kakovostno oskrbovanje starih ljudi. Reprezentativne avtentične izkušnje oskrbovalcev in oskrbovancev so napotek za strokovno in politično oblikovanje programov za dolgotrajno oskrbo, nič manj pa za osebno oblikovanje vsakogar za smiselno pomoč drugim v njihovi onemoglosti in za sprejemanje pomoči od drugih v lastni onemoglosti. Kvalitativna analiza teh izjav med drugim potrjuje predhodna raziskovalna spoznanja, da sta etična in čustvena motivacija nepogrešljiva motorja dobre oskrbe ter da je oskrbovanje onemoglih ljudi nenadomestljiv način za krepitev človekove solidarnosti do drugih.

V celoti ugotovitev o oskrbi izstopa, da solidarnost in pomoč onemoglim v družini nista v krizi, ampak le v hudih težavah, ki zahtevajo javno in strokovno pomoč družinskim oskrbovalcem. Ker le-ti brez javne in strokovno podpore oskrbujejo več kot dve tretjini pomoči potrebnih starih ljudi v Sloveniji, si brez njih ni mogoče zamisliti sistema za dolgotrajno oskrbo. Če bo nov slovenski sistem vključil usposabljanje in drugo oporo domačim oskrbovalcem, bo okrepljen najmočnejši člen sedanje oskrbe.

Trpinčenje starejših in nasilje nad njimi ter zanemarjanje njihovih potreb v onemoglosti je v ospredju evropskega in domačega raziskovalnega in političnega zanimanja. Poglavlje v knjigi (osemnajsto), ki na kratko obdela raziskovalne podatke o osebnih izkušnjah z nasiljem v zadnjem letu, o vrsti in kraju, kjer so nasilje doživeli, ter kdo je bil nasilen nad njimi, je prispevala Ksenija Ramovš.

Da so doživeli nasilje, je odgovorilo 7,4 % anketirancev. Delež je višji med ženskami, kar se ujema s podatki večine evropskih raziskav, in med mlajšimi (50 do 64 let), kar v naši raziskavi odstopa od večine drugih. Daleč prevladuje besedno nasilje (69,3 %), sledi telesno (13,6 %) in ekonomsko (11,4 %). Največ so ga utrpeli doma (57,5 %), sledijo delovno mesto (20,5 %), cesta in ulica (13,7 %) ter ustanove in prevozna sredstva. Povzročitelji so najpogosteje družinski člani (29,5 %) in sorodniki ali bližnji, ki niso družinski člani (10,3 %), človek, ki ga žrtev pozna, a ni njegov sorodnik ali bližnji (23,1 %); šele tem sledijo neznanci (17,9 %). Na vprašanje po storilcu pa je kar 10,3 % žrtev odgovorilo, da ne želijo odgovoriti.

Naši raziskovalni podatki se ujemajo z evropskimi raziskovalnimi spoznanji (WHO) ter z izkušnjami Inštituta Antona Trstenjaka pri vodenju programov za zdravo staranje in kakovostno oskrbo onemoglih ljudi, ki kažejo, da nasilje preprečujejo zlasti trije varovalni dejavniki: vključenost starejših v socialne mreže, pomoč družinskim oskrbovalcem ter njihovo usposabljanje in povezovanje v krajevni skupnosti.

V krajšem poglavju **Težave in stiske kot izziv za iskanje rešitev in novih poti** Beata Akerman prikaže analizo opisnih raziskovalnih odgovorov o prelomnih dogodkih v življenju. Prelomnice, ki so jih navajali, so najpogosteje povezane z družino (poroka, rojstvo otroka ...), sledijo izgube (smrt bližnjega, razveza zakoncev in razhod partnerjev, izguba zaposlitve in doma), selitve, zaposlitev in ohranitev službe, bolezni, izobraževanje, rešitev stanovanjskih vprašanj, upokojitev, osamosvojitve in sprejetje pomembnih osebnih odločitev ter travmatične izkušnje iz otroštva in medvojne izkušnje. Manjši sklopi življenjskih prelomnic so poškodbe, aktivno življenje v družini in skupnosti, spori in slabi odnosi, služenje vojaškega roka, alkoholizem v družini, prevzem kmetije, zaporna kazen, jubileji, požar in uničenje lastnine, skrb za daljnega sorodnika, finančne težave in nedoseženi življenjski cilji. Težišče odgovorov se ujema s spoznanji v literaturi, da so travmatski dogodki v življenju pogosto povod za iskanje boljših poti in zorenje lastne osebnosti.

4. Informacijsko, kulturno in duhovno poglobljeno staranje

Računalniška pismenost starejših prebivalcev je danes razvojna nuja, poglavje o tem je napisal Jože Ramovš. Slovenija je glede uporabe elektronske informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) v zgornji polovici evropskih držav, pri uporabi IKT med starejšimi pa zelo zaostaja za evropskim povprečjem.

V naši raziskavi izstopa podatek, da 72 % prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 let in več, ne zna uporabljati računalnika. Od teh je 19,3 % izrazilo željo in potrebo, da bi se tega takoj naučili (to pomeni več kot 100.000 prebivalcev Slovenije). Čim mlajši so in čim bolj so izobraženi, tem večji delež se želi naučiti rabe računalnika. Kvalitativna analiza odgovorov ostale večine, zakaj se ne želijo naučiti rabe računalnika, kaže, da bi se velik del njihovih odklonilnih razlogov verjetno spremenil, če bi bila v njihovem okolju možnost in dobra izkušnja z učenjem računalništva starejših brez večjih stroškov.

Odgovor na potrebo po računalniškem opismenjevanju starejših je v drugem delu tega poglavja, ki prinaša rezultate uspešnega **modela: prostovoljsko medgeneracijsko družabništvo srednješolca z upokojencem ob učenju računalništva**. Program so oblikovali po akcijsko-raziskovalni metodi na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje od leta 2007,

zato je dobro preizkušen v sodelovanju z več srednjimi šolami. Izkazal se je kot stvarna možnost za hitro in množično računalniško opismenjevanje starejših. Obenem je učinkovit način za koristno sodelovanje med mlajšimi in starejšimi ter za uvajanje mladih v prostovoljstvo.

Raziskovalna spoznanja obeh raziskav komplementarno osvetljujejo današnja potrebo po računalniški pismenosti starejših in odkrivajo stvarne možnosti za njeno rešitev.

Kulturno udejstvovanje je glavni steber zgodovinske identitete slovenskega naroda in pomemben dejavnik aktivnega staranja. Kratko analizo podatkov o tem področju je prispeval Blaž Švab v poglavju **Spremljanje medijev in kulture**. Starejši prebivalci Slovenije imajo visoko stopnjo bralnih navad: 40 % jih redno bere knjige. Branje narašča z izobrazbo in višino dohodka ter pada s starostjo. Televizijo jih gleda dnevno nad 90 % – povprečno po 2 uri. Radio jih poslušajo več kot 70 % – povprečno nad 4 ure. Gledališče, koncerte, razstave, kino, zabave in druge prireditve jih obiskuje 46 % – vse sorazmerno enako pogosto, 18 % bi jih želelo obiskovati, pa ne morejo, 33 % pa jih ne čuti potrebe.

Temeljni element kulture je materni jezik, ker je glavno orodje za občevanje ali komuniciranje med ljudmi, pa naj gre za razvedrilni klepet, delovni in osebni pogovor. Kakovost komuniciranja je eden od odločilnih dejavnikov kakovosti staranja, zlasti sožitja med generacijami. Identiteta in razvoj slovenskega naroda sta še veliko bolj kakor pri narodih z dolgotrajno lastno državo povezana s slovenskim jezikom. Sklop raziskovalnih vprašanj o stališčih do rabe in ohranjanja lepe in pravilne slovenščine v javni rabi je prikazan v 22. poglavju **Slovenščina in odnos do nje** (avtor Jože Ramovš). Prebivalci Slovenije, ki so stari 50 let in več, izražajo 95 odstotno stališče, da morajo vlada, vzgojne, izobraževalne, raziskovalne, medijske, trgovske in druge ustanove učinkovito varovati lepo in pravilno slovenščino v javni rabi ter skrbeti za njen razvoj. To stališče zastopa večji odstotek anketirancev, kot je rojenih v Sloveniji (88,4 % raziskanega vzorca). Odgovori na vprašanja s konkretnimi primeri tujih imen za proizvode in firme kažejo, da nad 90 % ljudi te starosti ne razume njihovega pomena, kar pomeni, da tudi s tržnega vidika ni smiselno množično uvajanje teh tujih besed v slovenskem prostoru. Pri branju javnih informacij ima 33,3 % pogosto težave zaradi premajhne pisave ali oblike sporočila, nadaljnjih 42,8 % včasih. Večja javna skrb za pravilno in lepo slovenščino ter za lažjo berljivost javnih besedil je torej eden od pomembnih vidikov javne skrbi za kakovostno staranje v Sloveniji.

Vrednote so gibalna v življenju posameznika in skupnosti. Delujejo kot privlačne sile pri usmerjanju življenja in sožitja. So ključni povezovalni element med motivacijo posameznika in zahtevami družbe. Vrednote starejših lahko upoštevamo kot priporočeno usmeritev zaradi preživete življenjske izkušnje, v kateri so se jim določene vrednote potrdile kot smiselne ali pa ne. V poglavju

Vrednote v dosedanem življenju in za starost je Martina Starc obdelala raziskovalne podatke o tem, kako so prebivalci Slovenije, ki so stari 50 let in več, izbirali izmed enajstih navedenih vrednot (z možnostjo, da dodajo kako drugo) tri najpomembnejše in eno najmanj pomembno v svojem dosedanem življenju ter prav tako za kakovostno starost. Kot tri najpomembnejše v dosedanem življenju so se izkazale zdravje (več ko 70 %), odnosi (več kot 60 %) in dom (več kot 30 %), kot najmanj pomembne pa videz, duhovnost in ugled. Pri vprašanju glede kakovostne starosti zdravje še pridobi na pomembnosti, odnosi so približno enako pomembni, višje mesto pa dobijo dobro počutje in neodvisnost. Kaže, da ljudje pričakujejo poslabšanje zdravja, počutja in neodvisnosti ter posledično tem dejavnikom pripisujejo večjo vrednost. Analiza z metodo korespondenčne analize (izbiranje navedenih vrednot glede na spol in štiri starostne skupine) je pokazala, da ženske pogosteje kot moški izbirajo vrednote, ki določajo korekten odnos do drugih (ugled, mirna vest), moški pa vrednote, ki določajo aktivnost v okolju (delo, kultura). Starejše ženske se od mlajših žensk in moških razlikujejo po tem, da dajejo pomen duhovnosti in zdravju. Predvidevanja mlajših skupin o tem, katere vrednote so pomembne za starost, pa se približujejo izbranim vrednotam starejših žensk.

Te ugotovitve so nenadomestljiva osnova pri oblikovanju programov za kakovostno, zdravo in dostojanstveno staranje – čim bolj le-ti utrjujejo celotno zdravje, odnose in dom, tem boljša naložba so za starost. Spoznanja o nosilnih vrednotah so prav tako nenadomestljiva za smiselno oblikovanje oskrbe v starostni onemoglosti; porast vrednote neodvisnost pri najstarejših skupinah kaže npr., kako zgrešen je model domov za stare ljudi po zdravstveno-hotelškem vzoru, kjer je osebni način bivanja z običajno intimnostjo (lastna soba in njena oprema, dnevni ritem ...) žrtvovan večji funkcionalnosti v brezosebni strokovni oskrbi in negi.

Poglavje **o religioznosti starejših in njeni pomoči h kakovostni starosti** je napisal Vinko Potočnik. Analiza odgovorov o verovanju se ujema z drugimi raziskavami in kaže široko navzočnost religijskega fenomena v življenju starejšega dela slovenske populacije: dobre tri četrtine se jih izreka za katoliško verne, dobrih pet odstotkov za protestantsko, pravoslavno, muslimansko ali katero drugo od 44 verskih skupnosti, ki so bile v času raziskave registrirane v Sloveniji, slaba petina je odgovorila, da niso verni. Za prevladujočo katoliško verovanje je značilno, da ji pripada več žensk kot moških, da delež vernih narašča s starostjo ter pada z izobrazbo, dohodkom in bivanjem v mestu. Obredov in prireditev verske skupnosti se udeležuje četrtina redno, polovica občasno, četrtina se jih ne udeležuje. Nad 80 % prakticira osebna ali družinska praznovanja ljudskih praznikov, tretjina osebno moli, slaba desetina moli družinsko, še manj jih meditira ali prakticira jogo (to dvoje predvsem višje izobraženi). Analiza vprašanja, koliko njihova vernost ali ateizem – za kar se pač kdo opredeljuje – pomaga h

kakovosti življenja, sožitja z drugimi in k bolj kakovostnemu staranju, pokaže vernost kot pomemben vidik socialnega kapitala, ki dosega najvišjo vrednost pri tistih, ki se redno udeležujejo verskih obredov in molijo.

Zadnje, to je 25. poglavje analizira podatke **o duhovnih potrebah in zmožnostih v luči staranja in sožitja** (avtorja Jože Ramovš in Marta Ramovš). Ker je to vprašanje pri nas malo obdelano, je to poglavje eno od obsežnejših. Duhovnost je za kakovostno staranje obetavna človekova zmožnost. Izkušnje kultur in sodobna spoznanja (npr. Viktorja E. Frankla) kažejo, da se duhovne zmožnosti s staranjem lahko celo krepijo, medtem ko telesne in duševne upadajo. Duhovne potrebe in zmožnosti so v današnji družbi v ozadju pozornosti, pojem duhovnega je nejasen. Zato skuša prvi del poglavja pojasniti in opredeliti pojem *duhovno* in njegov pomen za staranje. Pri tem se ustavi pri duševnem in duhovnem vidiku zdravja. Obsežno prikaže antropološka spoznanja o duhovnem ter umesti duhovno razsežnost v celoto človeškega razvoja poleg dejavnosti in sožitja. Prikazana so tudi sodobna raziskovalna spoznanja o duhovnosti v povezavi s staranjem; ta se po letu 2000 naglo množijo, redno se odvijajo kongresi o staranju in duhovnosti (Avstralija, Anglija ...).

Analiza naših raziskovalnih podatkov o stališčih prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 let in več, do človekovih duhovnih potreb in zmožnosti kaže naslednjo sliko: 54,2 % jih meni, da ima človek te potrebe, 30,9 % se z vprašanjem, ali ima človek tudi duhovne potrebe in zmožnosti, ne ukvarja, 4,4 % to vprašanje vznemirja, pa nanj nimajo ne pritrdilnega ne nikalnega odgovora, in 2,1 % jih meni, da človek nima nikakršnih duhovnih potreb in zmožnosti. Delež tistih, ki duhovnim potrebam in zmožnostim pritrjujejo, narašča z izobrazbo – ravno nasprotno kot vernost. Prav tako ta delež narašča vzporedno z doživljanjem sreče. Kvalitativna analiza njihovih pomembnejših duhovnih potreb in zmožnosti kaže, da je najpogostejše personalistično pojmovanje duhovnosti v tradicionalni krščanski obliki, količinsko mu je blizu antropološko pojmovanje v smislu uresničevanja lastne osebnosti in etičnosti, najmanjša je skupina kategorij, ki sodijo v kozmološko-agnostično pojmovanje duhovnosti.

Pri programih za kakovostno, zdravo in dostojanstveno staranje, za oskrbo onemoglih starih ljudi in za krepitev medgeneracijske solidarnosti je torej treba upoštevati tudi duhovne potrebe in zmožnosti ljudi; ne le pri starejših, ampak tudi pri oskrbovalcih in drugih. Sodobna nevroznanstvena spoznanja kažejo, da desna možganska hemisfera procesira človekovo duhovno moč, mir, srečnost, solidarno sočutje, povezanost z ljudmi in naravo ter sorodne procese. Ta spoznanja se ujemajo s tisočletnimi izkušnjami kultur, da je sistematično razvijanje te zmožnosti za osebni razvoj posameznika in za trajnostni razvoj družbe enako pomembno kakor vadba funkcij leve možganske hemisfere, ki procesira uporabno znanje in uveljavljanje posameznika.

Pri analizi podatkov o stališču do duhovnih potreb in zmožnosti se je pokazalo, da z naraščanjem deleža brezbriznih pada srečnost ljudi – indiferentno stališče do duhovnih potreb in zmožnosti je rizično za srečnost. Podobna ugotovitev se je pokazala pri analizi zadovoljstva z materialnim stanjem v poglavju Mateje Zabukovec o tem, kaj ljudje materialnega pogrešajo: tisti, ki se nimajo niti za srečne niti za nesrečne in ki s svojim življenjem niso niti zadovoljni niti nezadovoljni, doživljajo materialno prikrajšanost tako pogosto kakor najbolj revni, oziroma pogosteje od povprečja. Naša raziskovalno spoznanje torej potrjuje psihoterapevtsko ugotovitev o rizičnosti neopredeljenega stališča. Indiferentno stališče je v primernih, ko življenje zahteva od človeka odločitev, patogeno, celo bolj od zmotnega pritrdilnega ali odklonilnega stališča. Dolgotrajna ambivalentnost v pomembnih zadevah povzroča, da je človek notranje raztrgan; če se pomembnemu upira, okori v svojem notranjem protestu, če pomembno zadevo ignorira, se zazidava v usodno ravnodušnost in otopelost. »Nevtralne« sreče in »nevtralnega« zadovoljstva torej ni. Tudi do svojega staranja, do prednostnih dejavnosti v starosti ter do starostnega pešanja mora človek zavzeti zavestno smiselno stališče, da se lahko stara zdravo, aktivno in dostojanstveno.

5. Kvantitativni sumarni podatki raziskave, povzetek ugotovitev, avtorji, objave iz raziskave ter povzetki, ključne besede in avtorji v angleščini

Tretji del knjige vsebuje vprašalnik in v njem navedene kvantitativne sumarne rezultate celotne raziskave; za natis jih je pripravila Mojca Slana. Dostopni bodo tudi na spletni strani Inštituta Antona Trstenjaka <http://www.inst-antontrstenjaka.si>.

Na koncu knjige je seznam 31 dosedanjih objav posameznih vprašanj te raziskave v revijah ter na evropskih in svetovnih gerontoloških kongresih. Znanstvene bibliografije, povzetki in ključne besede so navedeni v vsakem posameznem poglavju, na koncu knjige pa so kratke biografije avtorjev v slovenskem in angleškem jeziku; prav tako so v angleščini naslovi in povzetki poglavij ter ključnih besed.

Pričujoči povzetek vsebine in ugotovitev celotne knjige je dostopen je tudi na spletni strani Inštituta Antona Trstenjaka v slovenskem in nekaterih drugih jezikih.

Monografija Staranje v Sloveniji prinaša raziskovalna spoznanja o 25 temah staranja in medgeneracijskega sožitja. Štirinajst avtorjev – po starosti so iz vseh generacij – je v luči tujih in domačih spoznanj obdelovalo podatke velike reprezentativne terenske raziskave *Potrebe, zmožnosti in stališča prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 let in več*. Knjiga prinaša pristne informacije o tem, kaj 750.000 nad 50 let starih ljudi v Sloveniji potrebuje za svoje staranje in sožitje, kaj pri tem sami zmorejo in kaj hočejo. Na osnovi teh spoznanj bodo politika, javna uprava, znanosti in stroke ter civilne organizacije lažje in uspešneje ustvarjale ugodne pogoje za kakovostno staranje in solidarno sožitje med generacijami v Sloveniji. Knjiga je koristno branje tudi za vsakogar, da se bo lažje staral in živel z drugimi.

