



Homo senescens II

Izbrane teme

Uredile
Nives Ličen
Maja Mezgec
Danijela Lahe

Knjižnica Ludus · 46 · ISSN 2536-1937
Urednica zbirke · Silva Bratož



Homo senescens II

Izbrane teme

Uredile

Nives Ličen

Maja Mezgec

Danijela Lahe



Homo senescens II: izbrane teme

Uredile · Nives Ličen, Maja Mezgec in Danijela Lahe
Recenzenta · Katarina Aškerc Zadavec in Sabina Ličen
Lektorirala · Davorin Dukič in Susan Cook
Oblikovanje naslovnice · Tina Cotič
Oblikovanje in tehnična ureditev · Alen Ježovnik

Knjižnica Ludus · 46 · ISSN 2536-1937
Urednica zbirke · Silva Bratož

Izdala in založila · Založba Univerze na Primorskem

Titov trg 4, 6000 Koper · www.hippocampus.si

Glavni urednik · Jonatan Vinkler

Vodja založbe · Alen Ježovnik

Naklada · 200 izvodov

Koper · 2023

© 2023 Univerza na Primorskem

Izid monografije je finančno podprla

Javna agencija za znanstvenoraziškovno in inovacijsko dejavnost

Republike Slovenije iz sredstev državnega proračuna

iz naslova razpisa za sofinanciranje

znanstvenih monografij

CIP – Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

374.7-053.88(082)
159.922.6(082)

HOMO senescens II : izbrane teme / uredile Nives Ličen, Maja Mezgec,
Danijela Lahe. – Koper : Založba Univerze na Primorskem, 2023. –
(Knjižnica Ludus, ISSN 2536-1937 ; 46)

ISBN 978-961-293-250-3
COBISS.SI-ID 172511235

Knjigi na pot

Ne moreš preprečiti staranja.
Toda lahko preprečiš, da postaneš star.

George Burns

Spominjam se mladih let, ko je tožilski kolega pogosto uporabil stavek: »Starost ni radost.« Nanašal se je predvsem na starejše kolege in njihove nasvete pa tudi težave, ki so jih vseskozi omenjali. Tedanji časi namreč niso bili naklonjeni pojavu staranja. To življenjsko obdobje se nam je sicer zdelo (še) zelo oddaljeno. A vse bolj se je približevalo in z njim tudi soočanje z izzivi, ki jih prinaša.

Vse več pa je žal osamljenosti starejših, in to kljub najsodobnejšim napravam, ki lahko vsak trenutek ponudijo klepet in celo videoklic k najbližjim. Žal pa so nas prav te pridobitve na nek način celo »oddaljile«, saj jih mnogi uporabljajo kar na osebnih srečanjih in obiskih. Zato je več tehnike in manj pravih pogovorov v živo. Otroci postajajo s tem že zasvojeni. Na cestah videvamo mlade starše, ki pred seboj potiskajo vozičke z nadobudno otročadjo, ki pogosto povsem utihne le, če z drobnimi prstki šari po telefonu ali celo tablici. Prav te naprave pa so lahko za starejše prste kdaj kar prenaporne, saj ne sledijo logiki njihovega tradicionalnega uma in obratno, prinašajo pa tudi vse več neznank in celo pasti. Mnogi jih sicer povsem obvladajo in prisegajo na njihove koristne funkcije, ki lajšajo vsakdan. In prav je tako. Zato so še kako pomembne ustne in pisne razprave o procesih staranja, vseh njihovih vidikih, tudi prednostih in radostih, ki jih mnogi ne vidijo ali zgolj ne upoštevajo.

Seveda nikakor ni moč iti mimo države, ki mora s svojim bogatim aparatom in z mnogimi »aparatchiki« v njem služiti ljudem vseh starosti ter ne obratno. Naravnost poklicana je, da rešuje njihove probleme in prisluhne vsem ranljivim skupinam. Po tem se pozna njena moč. »Vstane ali pade.« Politiki pa morajo od lepih besed preiti k dejanjem, ker bodo le tako upravičili predvolilne obljube vseh vrst. Žal na pravice starejših pogosto pozabljajo. Opominjajo pa jih prav nevladniki, h katerim se ranljivi in »ranjeni« pogosto zatekajo po prijazno besedo ter celo pravo pomoč.

Všeč mi je poimenovanje tega obdobja kot »pozna odraslost«. Čeprav je

njen »uradni« mejnik 65. leto, se vsekakor zavedamo, da imamo »starčke« že pred to starostjo in povsem čile, zdrave ter aktivne odrasle daleč preko nje. Zato lahko govorimo – in celo moramo – o staranju s pozitivnim predznakom. Vse bolj in celo dan za dnevom.

Pričujoča knjiga pomembnih razprav nas zelo subtilno popelje skozi značilnosti starejših in izzive tega življenjskega obdobja, zato je vsekakor pomembno čtivo za bralke in bralce prav vseh generacij.

Kratek zgodovinski oris družbene konstrukcije starosti je le uvod v številna koristna poglavja, ki nas vodijo v vse pore dogajanja v zvezi s starejšo populacijo. Med drugim se spoprime tudi z oskrbo oseb z demenco, s starosti prijazno univerzo, z učenjem starejših, bralnimi pogovori, mednarodnim festivalom znanja in kulture starejših ter nenazadnje s pomenom socialne klime in fluktuacije v izobraževanju starejših – temami, ki kar kličejo k branju in udeležanju v praksi.

Ne pozabimo: kdor ne umre mlad, dočaka starost radosti in žal tudi problemov. Zato je prav, da v to obdobje življenja vstopi pripravljen in z vsem tem seznanjen. Naj jih pričujoča knjiga – že druga po vrsti – predstavi in s tem omili vsakdan mnogih. Ponuja namreč tudi številne rešitve in izkazuje svojo pozitivno naravnost. V optimizmu pa je naša moč.

Čestitke vsem sodelujočim za izvrstno opravljeno delo!

Vlasta Nussdorfer
predsednica programskega sveta
Festivala za tretje življenjsko obdobje

Kazalo

Vseživljenjsko učenje in starajoča se družba
Nives Ličen, Maja Mezgec in Danijela Lahe · 9

Značilnosti starejših in izzivi staranja

Obdobje pozne odraslosti kot obdobje blagostanja
Vlasta Novak Zabukovec · 15

Čuječnost pri starejših odraslih: učinki programov čuječnosti na duševno zdravje
starejših ter uspešno staranje
Nuša Zadavec Šedivy in Vita Poštuvan · 33

Kratek zgodovinski oris družbene konstrukcije starosti
Otto Gerdina · 49

Podobe starosti v časopisih, revijah, na televiziji in spletu
Otto Gerdina · 61

Analiza medgeneracijskih družinskih odnosov z zornega kota relacijske
družinske terapije
Jernej Kovač in Danijela Lahe · 73

Personalizirana oskrba oseb z demenco: študija primera DEOS Center starejših Horjul
Anamarija Kejžar, Particija Frece, Maša Bizjan in Jakob Sajovic · 87

Strategije za učenje in izobraževanje starejših

Starosti prijazna univerza: primer Univerze v Mariboru
Lučka Lorber in Peter Glavič · 103

Pomen izobraževanja na področju umetnosti za starejše odrasle
ter izzivi med pandemijo
Eda Birsa in Barbara Kopačin · 123

Bralni pogovori s starejšimi kot oblika učenja, pripovedovanja in povezovanja –
priložnost in izziv
Ana Vogrinčič Čepič · 141

Mednarodni festival znanja in kulture starejših – za povezovanje s skupnostjo
in vstop v javni prostor
Alijana Šantej · 165

Kazalo

Pomen socialne klime in fluktuacija v izobraževanju starejših
Ana Krajnc · 185

Trije pristopi k razumevanju transformativnega učenja starejših
v javnih odprtih prostorih
Meta Furlan · 199

Igrifikacija pri poučevanju španskega jezika v skupinah starejših odraslih
Klara Hudournik, Nives Ličen in Marjana Šifrar Kalan · 217

Recenziji · 233

Vseživljenjsko učenje in starajoča se družba

Nives Ličen

*Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani
nives.licen@ff.uni-lj.si*

Maja Mezgec

*Pedagoška fakulteta Univerze na Primorskem
maja.mezgec@pef.upr.si*

Danijela Lahe

*Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru
danijela.lahe@um.si*

Čeprav se pričakovana življenjska doba podaljšuje in čeprav starejši ljudje v sodobnosti živijo bolje, kot so v preteklosti, smo priča mnogim »alarmom«, kako prihaja »srebrni cunami«, ki bo preplaval in odnesel vse vire zaradi pokojnin ter stroškov zdravstvenih storitev za starejše. Priča smo celo paradoksu, kot ugotavlja Becca R. Levy (2017), da ob pozitivnih trendih staranja v zadnjih dvesto letih naraščajo negativni stereotipi o starejših ljudeh. V sodobnih, t. i. razvitih družbah je glavna zgodba o staranju zgodba o neobvladljivem in nepovratnem procesu telesnega ter duševnega upada, čeprav znanstvena odkritja tega ne potrjujejo. Ljudje taka prepričanja sprejmejo in do svoje lastne starosti gojijo negativna občutenja. To pa jih lahko ohromi pri kakovostnem prilagajanju, iskanju možnosti za dejavno staranje, uresničevanju preventivnih dejavnosti. Gerontologi menijo, da je treba razviti nove poglede na staranje in starost, ki bodo skladni z znanstvenimi spoznanji in možnostmi, ki jih imamo v sodobnem svetu. Uspešno ali kakovostno staranje pomeni, da kljub upadanju telesnih zmožnosti ljudje poiščejo dejavnosti, s katerimi se povezujejo z drugimi, prispevajo k skupnosti, osmišljajo svoje življenje. Ena od takih dejavnosti je izobraževanje.

Možnosti za učenje in izobraževanje v organiziranih oblikah, ki so bile namenjene starejšim, so se pojavile v 60. letih prejšnjega stoletja v ZDA in v 70. letih prejšnjega stoletja v Evropi. V študijskem letu 1972/1973 so bili prvi organizirani programi neformalnega izobraževanja za starejše odrasle na univerzi v Toulousu, v 80. letih pričnejo z delovanjem različne organizacije, mnoga društva, ki ponujajo izobraževanje za starejše, iz Evrope se izobraževanje seli tudi v Avstralijo, na Kitajsko, v Afriko. Deset let po francoskih začetkih se prične izobraževanje starejših razvijati tudi v Sloveniji, ki je bilo prvo v takratni državi Jugoslaviji. Izobraževanje starejših se je hitro širilo po letu 2012,

ko je bilo mednarodno leto starejših in je bilo ustanovljeno gibanje Starosti prijaznih univerz (Age-Friendly University). Izobraževanje ima za starejše tako pozitivne učinke, da nastajajo mnoge nove oblike, s katerimi bi učenje in izobraževanje približali vsem starejšim. Želimo si, da bi bilo v organizirane izobraževalne prakse vključenih vsaj 10 % starejših prebivalcev.

Hiter razvoj področja in porajajoče se nove vzorce izobraževanja lahko povežemo z več dejavniki:

1. zaradi pozitivnih učinkov izobraževanja na kakovost življenja, ki so dokazani z empiričnimi raziskavami, domače in mednarodne politike spodbujajo vključevanje starejših odraslih v izobraževanje;
2. nastajajo mnoge iniciative, društva, gibanja, ki organizirajo izobraževanje starejših, razvijajo nove oblike, veliko je razvojnih projektov, ki nagovarjajo skupine starejših v 60., 70., 80., 90. letih;
3. stara se generacija B (t. i. generacija baby-boom), ki je bila že v mladosti dobro izobražena, pričakuje daljše življenje in ustvarja »novo starost«, nove načine življenja, razumevanja, odnosov, ker zavrača identifikacijo s podobami staranja, kot jih poznamo, njeni pripadniki se upirajo socialnim imaginarijem o starih ljudeh;
4. hitro se širi izobraževanje odraslih, kar vpliva tudi na razvoj izobraževanja starejših, hkrati se življenjski slog v 60. in 70. letih kaže kot podaljševanje odraslosti (pozna odraslost);
5. obsežne gerontološke raziskave (na področju sociologije staranja, antropologije staranja, psihologije staranja, biologije staranja ipd.) in nove perspektive o življenjskih potekih, spremenjenih socialnih vlogah nakazujejo potrebe po učenju za prilagajanje novim situacijam ter tudi za ustvarjanje novih situacij glede na možnosti.

Monografija *Homo senescens II: izbrane teme* je nadaljevanje prvega dela, ki je nastal v sodelovanju med različnimi ustvarjalci (avtorji, recenzenti, uredniki) z univerz in iz prakse (gl. Ličen in Mezgec 2022). Tudi drugi del združuje prispevke, ki so jih pripravili na mariborski, koprski in ljubljanski univerzi ter v organizacijah, ki so živo prisotne v praksi dela s starejšimi. Monografija predstavlja izsledke raziskav v slovenskem kulturnem okolju, ki jim je skupno, da preučujejo problematiko staranja, starejših, točneje, izzive, s katerimi se sooča starajoča se družba, značilnosti starejših in učenje ter izobraževanje starejših. Sestavljena je iz dveh tematskih sklopov: (1) značilnosti starejših in izzivi staranja ter (2) strategije za učenje in izobraževanje starejših.

Prvi sklop uvede prispevek, ki opredeljuje sodobno pojmovanje blagosta-

nja v starosti in predstavlja dejavnike, ki prispevajo k večjemu blagostanju in kakovostnemu življenju v starosti. V naslednjem poglavju je predstavljena praksa čuječnosti kot pristop za izboljšanje psihičnega blagostanja in vzdrževanje duševnega zdravja. Analizirani so tudi učinki programov čuječnosti na starejše. V nadaljevanju je predstavljena starost kot družbeni konstrukt, pri čemer avtor izhaja iz socialnega konstruktivizma. Odnos do starejših in podoba starosti sta namreč odvisna od družbenega ter kulturnega okolja. Odnos se oblikuje tudi preko medijev, od časopisov in televizije vse do spleta. Pomembno temo predstavljajo tudi družinski medgeneracijski odnosi, ki jih avtorji preučijo z vidika relacijske družinske terapije. Prvi del monografije sklene prispevek, kjer je pozornost namenjena izzivom, s katerimi se soočajo pri oskrbi starejših z demenco; predstavljen je primer tudi dobre prakse, ki bistveno prispevka k zviševanju kakovosti življenja oseb z demenco.

Drugi sklop je usmerjen v strategije, s katerimi spodbujamo učenje in izobraževanje starejših. Predstavljena je prelomna izkušnja starosti prijazne univerze v Mariboru, ki združuje upokojene visokošolske učitelje in s tem poskrbi za ustrezno izobraževalno ponudbo za vse generacije ter uresničuje načela vseživljenjskega učenja. Vpliv izobraževanja starejših na vsesplošno dobro počutje preučuje prispevek, ki je namenjen analizi izobraževanja na področju umetnosti, zlasti analizi izkušenj med pandemijo covid-19, ko so bila izobraževanja omejena oz. prenesena v spletno okolje. Posebno obliko narativnega učenja ob bralnih pogovorih predstavlja prispevek o bralnih pogovorih kot obliki učenja za starejše; branje predstavlja v tretjem življenjskem obdobju tudi pomembno iztočnico za pogovor in medsebojno povezovanje. Prispevek o mednarodnem festivalu znanja in kulture starejših opisuje inovativno prakso, ki je bila oblikovana zato, da bi omogočala vstop učenja in izobraževanja ter ustvarjanja starejših v javni prostor; mednarodni festival znanja in kulture je nastal na Slovenski univerzi za tretje življenjsko obdobje. Iz okolja univerz za tretje življenjsko obdobje prihaja tudi poglavje o skupinski dinamiki in motivaciji za udeležbo v izobraževalnih skupinah, katerega avtorica je soustanoviteljica univerze za tretje življenjsko obdobje v Sloveniji, dr. Ana Krajnc; prinaša pomembno spoznanje, da izobraževalne skupine na univerzi za tretje življenjsko obdobje razvijejo značilnosti primarne socialne skupine. Drugi del skleneta raziskavi o informalnem učenju v javnem odprtem prostoru in o igrifikaciji kot delu neformalnega izobraževanja starejših.

Avtorji in avtorice v svojih prispevkih predstavljajo pestro paleto področij, izzivov in v njih se zrcali tudi pestrost znanstvenih disciplin, ki raziskujejo področje starajoče se družbe in dolgoživosti. Pestrost se odraža tudi v različnih definicijah in terminih, ki jih avtorji in posamezna strokovna področja

uporabljajo pri obravnavi tematike starosti, tretjega življenjskega obdobja, starizmov ... Ob spoštovanju različnosti in uveljavljenih terminih na različnih strokovnih področjih smo se urednice odločile, da izbiro terminov prepustimo avtorjem. Nekateri besedni izzivi pa so taki, da ustreznih besed zanje sploh še nimamo; sem sodi npr. poimenovanje različnih obdobji starosti in prehodnih obdobji.

Z delom želimo prispevati k oblikovanju novih pogledov, kritičnih premislekov, ob tem, da ne zanikamo krhkosti, ranljivosti človeka, ki se stara. Tudi ko govorimo o uspešnem in izpolnjujočem staranju, nimamo v mislih uspeha, kot velja za odraslost v tekmovalnem okolju, ko uspeh ene osebe vodi v neuspeh druge. Uspešno staranje pomeni duhovno krepitev, psihično ravnotežje iskanje harmonije v svojem življenju. Za nekoga bo pomenilo aktivnejše sodelovanje v skupnosti, za drugega pa manj aktivno, za nekatere bo bolj veljala teorija umika, za druge teorija aktivacije. Poteki staranja so različni, odvisni so od okolja in od osebnih zmožnosti. Okolje je za dobro staranje zelo pomembno, zato smo previdni ob vseh preskriptivnih pogledih na staranje (Couto in Rothermund 2022, 59), ki vzpostavljajo norme, kako bi slednje moralo potekati. Prav izobraževanje je odlična priložnost, da starejši razvijejo kritične poglede na družbena pričakovanja in na usvojene stereotipe, da razvijejo premislek o svojih potrebah in željah ter o tem, kaj njim pomeni polno življenje v starosti.

Literatura

- Couto, M. C. P., in K. Rothermund. 2022. »Prescriptive Views of Aging: Disengagement, Activation, Wisdom, and Dignity as Normative Expectations for Older People.« V *Subjective Views of Aging*, uredili Y. Palgi, A. Shrira in M. Diehl, 59–76. Cham: Springer.
- Levy, B. R. 2017. »Age-Stereotype Paradox: Opportunity for Social Change.« *The Gerontologist* 57 (2): 118–126.
- Ličen, N., in M. Mezgec, ur. 2022. *Homo senescens: dolgoživost in izobraževanje starejših*. Ljubljana: Založba Univerze v Ljubljani.