

ODBORNÍČKA:
Podľa sociologičky
byť seniorom
neznamená pasivitu
a odovzdané
čakanie na smrť.

Výhoda seniorov? Už nemusia nikomu nič dokazovať!

Október – mesiac úcty k starším

MARIKA STUDENIČOVÁ • FOTO ASP, SHUTTERSTOCK

Je seniorský vek obdobím, keď sa už na nič človek neteší? Alebo práve vtedy má dostatok času a priestoru na to, aby si splnil sny, na ktoré nebol v rokoch aktívneho života čas? O tom, ako sa vysporiadať s jeseňou života, o radoostiach i strastiach seniorov sme sa zhovárali so sociologičkou Silvou Porubánovou.

❗ **S akými zmenami sa musíme vysporiadať, keď prichádzame do seniorského veku? A kedy sa vlastne človek stáva seniorom? Platí, že senior = starý človek?**

Vyšší vek človeka je dôsledkom individuálneho starnutia ako nezvratného biologického procesu. Táto etapa ľudského života so sebou prináša fyzické, psychické aj sociálne a socioekonomické zmeny. Ako vhodnejšie, citlivejšie sa zaužívalo hovoriť o starších ľuďoch, nie starých... Senior a starší človek sú v podstate synonymá. Pre potreby súvisiacich vedných disciplín, sociálneho zabezpečenia, štatistiky sa spravidla považujú za seniorov osoby vo veku 65 a viac rokov.

❗ **Jedna vec je vek, ktorý určuje status seniora, druhá vec je, ako staro či mlado sa človek cíti. Mám na mysli kalen-**

dárny vek (dátum narodenia) a biologický vek (ako je na tom človek v skutočnosti po zdravotnej, mentálnej, fyzickej stránke...). Existuje nejaká typológia seniorov podľa tohto meradla?

Bohužiaľ, jediným objektívnym faktorom na posudzovanie toho, kto je seniorom, je kalendárny vek jednotlivca. Iste, zdravotný stav konkrétneho človeka, jeho kondícia, vzhľad, fyzická i psychická aktivita a odolnosť, sociálny status, komunikácia, sebestačnosť a ešte mnoho iných podmienok a okolností intervenuje vo výsledku na tom, že medzi ľuďmi totožného veku nájdeme priepastné rozdiely.

❗ **V čom sa líšia dnešní seniori od tých predchádzajúcich generácií seniorov?**

Súčasní seniori a senior-

ky už nie sú natoľko limitovaní tlakom a očakávaniami verejnej mienky. Byť seniorom, seniorkou neznamená pasivitu, pasívne pred televízorom a odovzdané čakanie na smrť. Naopak, môže ísť o viac príležitostí

zažívať a užívať si možnosti dnešného otvoreného – a v našich podmienkach a v porovnaní s inými časťami sveta – stále blahobytného života.

❗ **Čo je na seniorskom veku pekné?**

Odpoviem za seba: stíšenie, upokojenie, rovnováha. Sloboda vyplývajúca z istoty, že už nemusíte nikomu (a predovšetkým nie sebe) nič dokazovať. Radosť z vnúťat, neporovnateľná so žiadnym iným poznaným šťastím. Vďaka za dosiaľ prežitý život, pokiaľ bol dob-



ČAS PRE SEBA:

Nie je nič výnimočné, že si vo vyššom veku nájdú ľudia partnera a užívajú si spoločné chvíle - napríklad aj na dovolenke.



ODKÁZANOSŤ NA INÝCH: Seniorsi nájdu nový rozmer života v zariadeniach, kde sa o nich starajú, ak to nezvládne rodina.



SENIORI: Mnohí z nich si nájdu vo vyššom veku množstvo koníčkov, často sú stále pracovne aktívni.

rý a plný.

❗ **A čo, naopak, trápi dnešných seniorov?**

Nie všetkých a nie v rovnakej miere, ale najmä nedostatok finančných zdrojov či priamo chudoba. Zdravotné problémy a problémy s prístupom k zdravotnej starostlivosti. Náklady na bývanie, ceny liekov a kvalitných potravín. Málo sociálnych kontaktov, osamelosť, strach o vlastné bezpečie a obavy z toho, aké dôstojné a pekné budú roky života v jeho poslednej fáze.

❗ **Čo by bolo treba zo strany spoločnosti, štátu urobiť, iniciovať pre lepší život seniorov?**

Vo vyspelých európskych štátoch je podpora aktívneho starnutia chápaná ako systematický prístup, trvalá politická priorita a verejný záujem. Pozornosť sa sústreďuje na ekonomickú aktivitu starších ľudí, zabezpečenie ich príjmu, adekvátnu a dostupnú zdravotnú starostlivosť, rodinnú per-

spektívu, občiansku participáciu a začlenenie. Dlhodobým a konštantným cieľom verejných politík je podpora dôstojnosti, nezávislosti a kvality života seniorov a senioriek.

❗ **Aké sú najčastejšie predsudky mladých voči seniorom?** Mladým ľuďom sa môže zdať, že „nie je o čo stáť“. Že život ľudí už nad 50, 60 a toľko 70, 80 rokov je nezaujímavý, neatraktívny a starší ľudia všeobecne „iba prežívajú či dožívajú“. Kriticky a neraz aj podceňujúco si všimajú neistotu, spomalenie, menšiu pružnosť a prispôbovateľnosť staršej generácie. Samozrejme, prejde niekoľko rokov či desaťročí a všetci objavíme neúprosnú spravodlivosť starnutia. Kto chce byť dlho živý, musí prijať fakt, že to zároveň znamená byť dlho starším človekom.

❗ **Prečo je dôležité spolužitie mladej a staršej generácie pre obe strany?**

Medzigeneračná solidarita je bezpochyby jednou z podmienok udržania sociálnej súdržnosti, ak hovoríme o spoločenskej rovine. Z individuálneho hľadiska zase ide o potrebu osobnej, rodinnej harmónie, ako aj predpokladu stability duševného zdravia.

❗ **V tejto súvislosti spomeniem boj proti ageizmu – teda v určitom zmysle diskriminácia ľudí staršieho veku. Je u nás rozšírený tento fenomén?**

Ako ageizmus (z angličtiny ageism) označujeme stereotypizáciu a diskrimináciu jednotlivcov a skupín z dôvodu ich veku, nerovnaké zaobchádzanie, vyčleňovanie, znevýhodňovanie seniorov v konkrétnych oblastiach spoločenského života. Napríklad na pracovnom trhu, v oblasti sociálneho zabezpečenia, dostupnosti zdravotnej starostlivosti, v občian-

skom a politickom živote... Áno, aj v slovenských podmienkach možno neraz identifikovať takéto prípady, treba preto uviesť, že antidiskriminačný zákon upravuje uplatňovanie a dodržiavanie zásady rovnakého zaobchádzania a ustanovuje prostriedky právnej ochrany, ak dôjde k porušeniu tejto zásady, aj z dôvodu veku.

❗ **Významne sa zvyšuje podiel starších ľudí v populácii. Ako naráža spoločnosť na starobu, na starnutie?**

Oproti situácii spred povedzme tridsiatich rokov treba priznať istý pozitívny posun. Menej podliehame rozšíreným mýtom, predsudkom a vžitým stereotypom súvisiacim so starnutím. Nakoniec je to pochopiteľné, keďže starneme i globálne. Znamená to, že sa významne zvyšuje podiel starších ľudí v populácii a ich potreby, očakávania ani prá-

va nemožno prehliadať či bagatelizovať.

❗ **Často počujeme, že šesťdesiatnikov nazývajú starénka, starček... Stretávame sa s tým v spravodajských šotoch, napríklad: auto zrazilo 68-ročnú starénku... Nie je to pomenovanie „cez čiaru“?**

Je to hlavne hlúpe a ne profesionálne... Starénka, starček sú expresívne až archaické označenia. Poznáme ich z klasickej literatúry a dosiaľ ich používame v bežnom, priateľskom, rodinnom styku. Do oficiálnej a toľko mediálnej rétoriky však nepatria. Napokon si skúsme predstaviť, ako nepriemerane a nedôstojne nám vo verejnej diskusii znejú aj iné označenia súvisiace s vekom: „starý ujo“, „tetuška“, „mladica“, „zrelá žena“...

❗ **Dnes sa seniori obliekajú mladistvo, idú s módou... Existuje podľa vás nejaký strop, čo už nepatrí do šatníka seniorom?**

Starenka, starček sú expresívne až archaické označenia

→ pokračovanie zo strany 3

Myslím si, že ani v súvislosti s obliekaním či s celkovou úpravou zovňajšku by si nikto nemal prisvojovať domnelé právo vnucovať komukoľvek svoje predstavy o tom, čo je „vhodné“, ba dokonca „prípustné“. Ani seniori a seniorky nie sú jednoliata masa, sú to rozmanití ľudia s rozličnými možnosťami, životným štýlom, vkusom... Pokiaľ niekomu vyhovuje práve to alebo ono, nech sa páči. Ide výhradne a výsostne o jeho osobnú voľbu.

☝ **Čo si myslíte o slogane – chcela mladá starou byť...?** Viete, že na tento slogan som takmer zabudla? Zrejme

už upadol do zabudnutia ako neaktuálny (smiech). Ale celkom vážne: spomínam si, ako pred rokmi okolie riešilo moju čerstvo tridsaťročnú kamarátku – blondínu s krásnymi pestovanými dlhými vlasmi. Vraj už „v jej veku“ musí byť starším však neznamená automaticky znevýhodnenie

Byť starším však neznamená automaticky znevýhodnenie

možno lepšie definuje súčasný prístup aj postoj k starnutiu: Krása nemá dátum spotreby.

☝ **Čo chýba dnešným mladým ľuďom? Čo by si mali vziať za príklad od seniorov?**

Ani súčasní mladí ľudia, podobne ako tí starší, nepredstavujú homogénnu skupinu. Môže niekto tvrdiť, že všetkým rovnako čosi chýba a naopak niečoho iného majú až priveľa?! Nie, nie... Treba si dať pozor na zovšeobecňujúce a jednoznačné závery. Mnohým mladým ľuďom môže chýbať porozumenie, podpora, prijatie, iným dôstojné životné podmienky či po-

zitívna životná perspektíva. Akémukoľvek človeku chýba láska, pocit bezpečia... Seniori a seniorky prežili dlhší život, už to môžeme považovať za šťastie, za niečo, čo dosiahli, pretože nie každému je to dopriate. Vzhľadom na to sú práve skúsenosti a nadhľad tým, čo môžu mladší ľudia hľadať a nachádzať u starších.

☝ **Prečo nie je vhodné hovoriť so starými ľuďmi ako s deťmi? Často máme sklon robiť to...**

Aj keď môže ísť o vľúdny zámer, nie je to dôstojné. Vysielame tým signál, že staršieho človeka vnímame ako slabého, znevýhodneného. Byť starším však neznamená automaticky znevýhodnenie

– ani sociálne, ani fyzické alebo mentálne.

☝ **Ovdovenie znamená pre seniora veľkú zmenu v živote... Ako sa vyrovnáť s pocitom prázdnoty, ako sa naučiť žiť v tomto veku bez partnera?**

Ani v najťažšej životnej situácii neexistuje jediné vhodné riešenie pre všetkých. Niektorí ľudia si dobrovoľne volia život v samote a spomienkach, iní hľadajú a nachádzajú nový zmysel bytia, nové istoty, nové aktivity.

☝ **Nie je nič výnimčné, že aj v seniorskom veku ľudia uzavrujú manželstvo – druhé, tretie... Čo to pre nich znamená?**

Naplnenie už spomínanej potreby lásky, prijatia, bezpečia a solidarity.



DÔLEŽITÝ POHYB: Šport udržuje seniorov v dobrej kondícii.

inzercia

Občianske združenie Seniori v pohybe

EVA SOLDÁNOVÁ - PR manažérka a fundraiserka: Aktívna staroba má motivovať k samostatnosti

Záleží mi na tom, aby aktívne starnutie bolo na Slovensku viac propagované a tiež, samozrejme, viac podporované. Aktivity pohybu prináša so sebou zdravotné benefity a pozitívne vplyva na duševné a fyzické zdravie seniorov. Menej príjemné je, ak seniori a seniorky čelia zdravotným obmedzeniam. **V starobe ubúdajú sily, pribúdajú vrásky, no napriek tomu toto obdobie vie byť krásne, ľudia dokážu spoznávať nové priateľstvá, môžu sa učiť napríklad žonglovať.** Pre seniorov sa otvára nová

životná etapa, sami by sa mali zaujímať pred vstupom do dôchodku, ako využijú svoj voľný čas, aby neupadli do apatie, prípadne samoty, pretože samota zabíja. Vnímam to tak, že je nevyhnutné, aby každý senior a každá seniorka dostali väčšiu pozornosť od rodiny a známych a tiež aby naša spoločnosť prejavila o seniorov výraznejší záujem a cítili sa byť viac prijatí. Aktívna staroba má motivovať seniorov k samostatnosti, ide o formu prevencie v praxi, aby seniori a seniorky neboli odkázaní na pomoc druhých.



SOLDÁNOVÁ: Vraví, že seniori by sa mali zaujímať o tom, ako využijú voľný čas, aby neupadli do apatie.

KNÍŽNÁ  NAŠE VOJSKO
NOVINKA

pre milovníkov životopisov

Démon i anjel
Gustáv Valach
– PRÍBEH HERECKEJ LEGENDY –

Nikto nenesie zodpovednosť za to, čo si ľudia o nás myslia. Ty nesieš zodpovednosť za to, čo povieš a čo urobíš.

