

SITUACIJE IN STRATEGIJE ZA SPOPRIJEMANJE Z DEJAVNIM STARANJEM

1

Evropski film za dejavno staranje

CINAGE

LUČ.
KAMERA,
AKCIJA!

Priповed starejše osebe o njenem dejavnem staranju (Portugalska)

Pogosto me sprašujejo o tem, kaj je vplivalo na moje življenje. Kaj me je navedlo, da sem pristopil k tej in ne morebiti kaki drugi osebi. Kaj je naredilo, da sem se odločil za ta in ne drugačen način življenja. V kakšni meri izkušnje in mladost vplivajo na način življenja v starosti? To me sprašujejo. Mislim, da so v mojem življenju nekatera dejstva bistveno vplivala na to, kako se je življenje doslej odvijalo.

Pa začnimo na začetku. Rodil sem se in odraščal v podeželskem mestecu. Tam so vladale vrline in omejitve, značilne za majhna mesta. Vsakdo je poznal vsakogar. Med prebivalci je vladala solidarnost, a po drugi strani je življenje kmalu postalo dušeče in dolgočasno. Ko mi je bilo šest let, mi je umrla mama. Oče se je znova poročil. Ko mi je bilo petnajst let, mi je umrl oče. Pretreslo me je, zelo. Z njim je odšel tisti, ki je zmeraj zgladil vse v družini. Naša družinska celica se je tedaj skrčila na brate in mačehe.

Mislim, da se je takrat pričela moja velika preobrazba. Pogreznil sem se vase in ni mi bilo do življenja, nisem ga imel rad. »Deček s cerkvenega kora« je pričel dvomiti v vse, prav vse. Tudi v religijo. Zlagoma sem si krepil duha in estetska prepričanja, ki so me spremljala vse odraslo življenje. K temu so pripomogli tudi nekateri pomembni odrasli, ki so vplivali na moje šolanje in vzgojo. Najprej nek spoštovan pravnik, ilegalni član Portugalske komunistične stranke, ki me je navdušil za branje Sartra in za razprave o tekočih vprašanjih. Vrhu tega mi je vcepil načela skupnosti in solidarnosti. Višek ironije, prav ta človek me je pripeljal v situacijo, ki je močno vplivala name in mi skrojila življenje. Zaupljiv odnos, ki smo ga mladi imeli z njim, ta bližnji odnos, ni ušel budnim očem in ušesom organizacije PIDE. Nekaj mesecev po tistem, ko sem dopolnil dvajset let, so me aretirali, mene in še dva tovariša. Da bi zvedeli več o mojem mentorju, da bi zvedeli, do kakšne mere smo mladi že povezani z dejavnostmi proti tajni policiji so nas mučili. Ta epizoda s tajno policijo je okrepila moja demokratska prepričanja in je bistveno vplivala na moje nadaljnje odločanje in izbire. Pa še nekdo drug je vplival name za časa šolanja! Nek star profesor portugalsčine. Na videz je bil drugačen od prve, zame pomembne osebe. Bil je bivši seminarist in podpornik režima, a njegova drža je bila aristoteljska. Imel je ogromno željo vedeti in zvedeti, razbremenjen je bil našega pritlehnega sveta. Zbiral je in nabiral je študijske predmete, a nikoli ni diplomiral. Predal mi je željo po pisanju in filozofija me je navdušila. Prepričan sem, da so to tiste epizode in so to tisti ljudje, ki so obeležili moje (odraslo) življenje, pa tudi poklicno delo, ki je sledilo, je imelo močan vpliv. Želja po znanju me je privedla v enega prvih tečajev računalništva v ustanovi, kjer sem bil zaposlen. Skupnostna in solidarnostna načela so me privedla v nevladne organizacije. Po upokojitvi sem nazadnje našel čas, ki ga nisem imel desetletja dolgo. Tako sem se strastno posvetil fotografiji in odkril sem univerzo za tretje življenjsko obdobje ter čarobno moč fotografije in fotografskih tečajev. In končno lahko drugim predam temeljne koncepte dejavnega staranja. Učite se in predajte drugim tisto najboljše, kar vam je življenje dalo. Ali drugače povedano: bodite zavzeti in sodelujte v dejavnih oblikah neustavljivega procesa staranja.

(Armando, 68 let)

Strategija za spoprijemanje z dejavnim staranjem

Ta življenjska zgodba pove, da so v našem življenju pomembni odrasli, ki spremljajo našo osebno rast in strukturirajo procese kot so solidarnost, izmenjava znanja z drugimi. Posamezne zmožnosti za razumevanje in uveljavljanje demokracije se povečujejo v diktatorskih režimih, ki sicer omejujejo poln osebni razcvet.

SITUACIJE IN STRATEGIJE ZA SPOPRIJEMANJE Z DEJAVNIM STARANJEM

2

Evropski film za dejavno staranje

CINAGE

LUČ.
KAMERA,
AKCIJA!

Priповed starejše osebe o njenem dejavnem staranju (Portugalska)

Ko sem se rodila, smo stanovali v družinskem hotelu, kjer so delali moji starši. Okrog mene so bili zmeraj številni ljudje. Lahko sem se igrala z drugimi otroki oziroma dečki. Občutila sem pomanjkanje doma in skrbne družine. A tisti, ki so me obdajali, so me tudi razvajali. Oblačila sem ponosila po bogatih sestričnah, a sem se dobro počutila v njih. Zvečine sem opoldne jedla sama, kajti, ko sem prišla iz šole, so že vsi pokosili. Pri osemnajstih sem pričela delati prav v tem hotelu. Nisem se družila z mladimi, nisem hodila na zabave. Poročila sem se s sodelavcem. In spoznala sva se že pri mojih devetih in njegovih štirinajstih letih. Postala sem mati, rodila sem sina pri dvaindvajsetih. Pri petindvajsetih sem se ločila. V zakonu ni bilo toplote, a tudi po ločitvi sva z nekdanjim možem ostala prijatelja. Dejstvo, da se nisem prav socializirala, da sem bila brez podpore družine, me je naredilo upornico, zahtevno osebo in včasih tudi osamljeno. Po ločitvi sem se skupaj s sinom vrnila v hišo svojih staršev. Mati mi je umrla, ko mi je bilo osemindvajset let in oče se je znova poročil. Ko je bilo sinu devet let in meni enaintrideset, sem pričela študirati pravo na pravni fakulteti. Nenadno sem odločila za študij. Živela sem z mladimi, hodila ven, na ljubezenske sestanke, plesala in smejala sem se veliko. Moje izkušnje so bile v tistem času, rekla bi "zunaj mojega časa in generacije". Poklicno sem korak za korakom napredovala. Delala sem v nekem podjetju. Smrt dveh njihovih družinskih članov je naredila, da so podjetje delno prodali, kar mi je dalo možnost, da sem postala direktorica. Prosili so me, da naj ustvarim in vodim oddelek kreditiranja naročnikov v verigi štirih hotelov. Povzpela sem se na vrh svoje poklicne poti, osebno sem se razcvetela, končala sem tretji letnik prava. Nekaj let pozneje pa so celotno podjetje prodali in iznenada ni bilo več potrebe po direktorjih. Poskušala sem nadaljevati s študijem, a kmalu sem si morala poiskati novo zaposlitev. Pričela sem delati na področju izobraževanja. A tam pravih delovnih pogojev ni bilo. Okolje je bilo revno. Mojega dela niso cenili, kar me je naredilo depresivno. Osemnajst let sem preživela, ne da bi imela delo rada. Tako sem morala oditi, da bi si ohranila vrednost. Morala sem oditi, da ne bi zapadla v občutek praznine. V občutje, da je bilo štirideset let delovne dobe praznih, da bi se znebila teže prihajajoče starosti. Psihologinja, ki me je spremljala v času depresije, je razumela, da sem si želela spremeniti pot, a potrebovala sem nove priložnosti za nov začetek. Povedala mi je, da obstaja izobraževanje za starejše. Naj si ga ogledam, mi je dejala. Občutila sem močno željo, da bi spet začutila življenje, da bi srečala lepe in zanimive ljudi, da bi naredila korak dalje, kajti zdravo okolje boljše kakovost življenja. Pričela sem študirati na univerzi za tretje življenjsko obdobje in zazdelo se mi je, da staranje ne pomeni odhoda s tega sveta, marveč, da je začetek novega življenja.

(Maria Antonia, 65 let)

Strategija za spoprijemanje z dejavnim staranjem

Učenje v poznejših letih življenja je privilegiran način ustvarjanja novega pomenljivega življenja, doseganje boljše kvalitete življenja.

SITUACIJE IN STRATEGIJE ZA SPOPRIJEMANJE Z DEJAVNIM STARANJEM

3

Evropski film za dejavno staranje

CINAGE

LUČ.
KAMERA,
AKCIJA!

Pripoved starejše osebe o njenem dejavnem staranju (Portugalska)

Rodil sem se v Lizboni leta 1933 v meščanski družini. Pričel sem študirati v Lizboni. Nekaj let sem študiral na ljudski univerzi. Družina je bila tradicionalna, patriarhalna, tista po materini strani, nekateri člani družine po očetovi strani prav tako. Moja družina je bila republikanska po politični orientaciji in bila je pod komunističnimi vplivi. Leta 1930 pa vse do leta 1940 so nekatere člane aretirali, zaprli in mučili. Mučila jih je tajna policija v času fašizma. V istem času sem se tudi vpisal v formalno priznano šolo. Tam sem vzpostavil prve politične kontakte in se pridružil organizaciji mladih MUD. Kasneje sem na Lizbonskem trgovinskem inštitutu vstopil v Portugalsko komunistično stranko. Sodeloval sem pri časopisu Republic in postal član ljubiteljskega zbora pod vodstvom Fernanda Lopeza Graca. Ostal sem politično dejaven vse do volilne kampanje leta 1958 in bil sem član kampanje v podporo generalu Humbertu Delgadu. Septembra leta 1958 so me zaprli, mučili in obsodili na dve leti in dva meseca zapora. Zaprli pa so me za šest let. Deportirali so me in mi določili stalno bivališče na Cape Verde (Saint Vincent). Pridružil sem se organizaciji PAIGC in posledično so me poslali nazaj in mi določili stalno bivališče v Lizboni, od koder sem pobegnil. Šel sem v Pariz, kjer sem končal visokošolski študij in sodeloval v več antifašističnih demonstracijah, tudi tistih v Budimpešti in Moskvi. Ko sem se vrnil na Portugalsko, sredi pomladi Marcelista sem spremenil poklic. Pričel sem delati v gospodarski družbi. Vse družbe so bile registrirane kot gospodarske, iz političnih razlogov je bilo tako. Z nastopom 25. aprila 1974 sem postal gostujoči profesor na pravni fakulteti v Lizboni na Univerzi MUD. Bil sem kandidat za mestnega svetnika v Mestnem svetu. Lotil sem se različnih kulturnih dejavnosti. Zdaj sem povezan z gibanjem Univerza za tretje življenjsko obdobje v Lizboni.

(Carlos, 81 let)

Strategija za spoprijemanje z dejavnim staranjem

Težko življenje, deportacije in mučenje so okrepili politična prepričanja o nujnosti solidarnosti in borbe za boljše življenjske okoliščine. Tudi sodelovanje v kulturi in organizacijah civilne družbe je imelo podoben vpliv. V vsakem primeru je šlo za razdajanja, izmenjavo znanja in zavezanost. Gibanje univerze za tretje življenjsko obdobje na Portugalskem ponuja primere dejavnega staranja. Gre za zavzeto kolektivno vodenje tega gibanja. Nedvomno navdihne mnoge starejše za dejavno življenje.

SITUACIJE IN STRATEGIJE ZA SPOPRIJEMANJE Z DEJAVNIM STARANJEM

4

Evropski film za dejavno staranje

CINAGE

LUČ,
KAMERA,
AKCIJA!

Pripoved starejše osebe o njenem dejavnem staranju (Velika Britanija)

Poljska bolnišnica. Nad njo in naokrog plava velik labod razpetih kril. Gora zdravil se veča. Vse do obzorja. Skupina zdravnikov stoji naokrog. Želijo si delati. Henrik, 75 let, je zanimiv, bolan, šibak. Sedi za šahovnico, za mizo. Nosi svilen, rdeč šal. V bližini njega leži razpršilo za lajšanje dihanja. Očala so tam in okrog vratu mu visi težka maska Trageda vlita v bronu. Blizu njega je Min, oblečena v cvetlično krilo segajoče do pet. Preko krila ima vojaški jopič. Opazuje Henrika skozi daljnogled. Henrikova desna roka miruje, počiva. Medicinska sestra strese zdravila Henriku v usta. Obriše mu brado. Druga mu jemlje kri. Henrik izpljune zdravila, se postavi na noge. Namesti cevčice, ki gledajo iz njegovega telesa. Odvrže jih. Min opazuje laboda. Sedi pri šahovnici in premika bele figure. Črnih figur ni na šahovnici, razen kralja. Henrik nosi masko Komedije. Poljubi Min na lice. Postavi kolo pokonci in odbrzi navzdol po hribu. Min ga opazuje, kako beži proti skalnatemu robu. Henrik dvigne roke, kot da bi hotel poleteti. Tedaj sem mu pridruži labod z razprostranjenimi krili. Henrik sedi na kolesu in odplava v nebo. Pod okriljem labodovih kril in proti morju odplava belo pero.

(Zgodbo pripoveduje Ray, 73 let)

Strategija za spoprijemanje z dejavnim staranjem

Glavna strategija je v našem primeru na področju zdravja in dobrega čustvenega počutja. Ugotovitev, da dejavno staranje ni le pasivno sprejemanje staranja, četudi takšno sprejemanje velja za najbolj sprejemljivo, marveč je pravo dejavno staranje tisto, ki pomeni sprejemati odločitve o zdravju, odnosih, prijateljstvu, odločitve glede zadovoljevanja čustvenih potreb. Učenje je tudi pomembno. Učenje skozi vse življenje nas uči o življenju in dolžini življenja in o tem, kako dolgo bo trajalo. To slednje naj bo naša lastna izbira.

SITUACIJE IN STRATEGIJE ZA SPOPRIJEMANJE Z DEJAVNIM STARANJEM

5

Evropski film za dejavno staranje

CINAGE

LUČ,
KAMERA,
AKCIJA!

Pripoved starejše osebe o njenem dejavnem staranju (Velika Britanija)

Gledala sem lokalno televizijo. Nekdo je pripovedoval o tem, da se bo upokojil in o knjigi o terorizmu, ki jo je napisal iz lastnih izkušenj policista. Opazoval je sumljive ljudi, je pripovedoval, "notranjega sovražnika". Znova sem se zagledala vanj. Saj ni mogoče, a bilo je! Bil je moj bivši mož Marc, ki naj bi bil umrl 15. maja 1987. Zdaj pa je bil živ, na zaslonu, in hvalil se je, kako je pristal med teroristi v njihovih organizacijah. Teroristi. Smešno! Mi nismo bili teroristi! Bili smo uporniki, agitropovci. Borili smo se proti atomskemu orožju, vojnam na tujih tleh. Marc je bil eden od nas. Saj je bil eden od nas. Imela sva dva otroke. Potem pa je izginil. Eden njegovih tovarišev, tudi policist, se mi zdi, mi je povedal, da je Marc umrl v avtomobilski nesreči nekje v inozemstvu. Izmišljotina! A Marc se je vrnil. Meni je danes 70 let. In sestra mi je dejala, da naj pozabim na vse skupaj. Da je bilo v preteklosti. Da sem preveč stara, da bi se znova pričela ukvarjati s politiko, a jaz tega nočem! Nočem, da Marc odide. Kaj pomeni, če ti zlikovec ukrade identiteto! O tem sem pisala. Marca ni več tukaj in jaz sem junakinja. Nikoli ni prepozno, da naredim tisto, za kar mislim, da je prav.

(Zgodbo pripoveduje Jean, 75 let)

Strategija za spoprijemanje z dejavnim staranjem

Ključne strategije so v razvijanju občutka za utrjevanje čustvenega ravnotežja. Strategija je tudi nadaljevanje sodelovanja v skupnostnem življenju, dejavnega državljanstva. Strategija je nazadnje v tem, da prepoznamo, kako ohranjati čustveno ravnotežje, kar je mogoče doseči tako, da smo hkrati v preteklosti, sedanosti in prihodnosti.

SITUACIJE IN STRATEGIJE ZA SPOPRIJEMANJE Z DEJAVNIM STARANJEM

6

Evropski film za dejavno staranje

CINAGE

LUČ,
KAMERA,
AKCIJA!

Pripoved starejše osebe o njenem dejavnem staranju (Velika Britanija)

Osemdeset let mi je in še zmeraj hodim plavat. Včasih se zavem, kako staro je postalo moje telo in kako zgubano je. Čutim, kako vsi strmijo vame. Stojim na robu bazena in čakam. Bojim se skočiti v vodo, ker se bojim stika s hladno vodo. Stojim tam in pričenjam se tresti. Prelepo mlado dekle stoji ob bazenu, skoči vanj, se potopi. Plava z dolgimi lahkotnimi koraki. Jaz grem počasi v vodo in ne morem se več potapljati, odplavam do konca bazena. Mlado dekle me opazuje. Pove mi kdo je, da sem jo nekoč učila, pravi, učila sem jo brati, pravi. Nikoli me ne bo pozabila, pravi. Odplava. Obrnem se in počasi plavam za njo.

(Zgodbo pripoveduje Liz, 86 let)

Strategija za spoprijemanje z dejavnim staranjem

V tem primeru gre delno za vzdrževanje zdravja s športnimi dejavnostmi. Gre tudi za skupnost in dejavno državljanstvo. Dobro je hoditi na bazen, kjer so vsi različne starosti. Dobro je srečevati nove ljudi, vzpostavljati odnose. Pa naj gre za stare ali nove odnose. Odnosi prinašajo občutek ravnotežja in dosežka.

SITUACIJE IN STRATEGIJE ZA SPOPRIJEMANJE Z DEJAVNIM STARANJEM

7

Evropski film za dejavno staranje

CINAGE

LUČ.
KAMERA,
AKCIJA!

Pripoved starejše osebe o njenem dejavnem staranju (Italija)

Mara, 81 let, sebe opisuje kot simbol dejavnega staranja, pri čemer pravzaprav ne ve, kaj naj bi to bilo. Pravzaprav je zmeraj, vse svoje življenje bila dejavna in ne more si predstavljati, da bi lahko živela na drugačen način.

Rojena in vzgojena je bila v nekonvencionalni družini, kjer je bilo veliko družinskih članov in kultur. Takrat pa je v Evropi že rasel individualizem. Poročila se je z indijskim glasbenikom in dolgo je živela v različnih krajih. Četudi je dolgo in pogosto sodelovala v lokalni skupnosti in družabnih dejavnostih še za časa življenja moža, pa je tedaj, ko je ta umrl, pričela delati tisto, za kar je bila najbolj usposobljena. Pričela je pomagati ljudem v stiski.

Mara se zmeraj smeji, zmeraj teka naokrog, četudi ji je 81 let. Prepričana je, da je stereotipe moč premestiti le, če o njih govorimo. To posebej velja takrat, ko ljudje različnih kultur živijo skupaj.

(Mara, 81 let)

Strategija za spoprijemanje z dejavnim staranjem

Neformalno učenje je ključen vidik dejavnega staranja. To da cenimo, kar smo s se naučili v družini in predhodnih okoljih, je dobra strategija za to, da ostanemo dejavni in prispevamo k boljšanju današnjih skupnosti, ki jim pripadamo.

SITUACIJE IN STRATEGIJE ZA SPOPRIJEMANJE Z DEJAVNIM STARANJEM

8

Evropski film za dejavno staranje

CINAGE

LUČ,
KAMERA,
AKCIJA!

Pripoved starejše osebe o njenem dejavnem staranju (Italija)

Ernesto, 69 let je nedavno zgubil ženo in ne more se potolažiti. Vidno propada, telesno in mentalno. Redi se. Ves dan preživi pred TV zaslonom. Nič več mu ni do vzdrževanja zdravja in družabnega življenja.

Njegova edina hčerka Kristina se je pred dvajsetimi leti izselila v inozemstvo. Zdaj preživi nekaj časa pri očetu. Predlaga mu, da naj pride živeti k njej v njeno mesto, v stanovanje blizu njenega doma. Ernesto sprva povabilo zavrne, a čez čas, ko v času božiča pride na obisk k vnukom, tam iznenada sreča starega prijatelja Giulia, 79 let. Tudi ta živi zdaj v tem mestu. Skupaj se odločita za večerjo v mestu. Toda Ernesto odkrije, da ima ima Gulilo novo partnerico, Jeleno iz Rusije (55 let), ki jo je spoznal, ko mu je umrla žena. Namesto v restavracijo ju Giulio povabi na ples. Vse je v redu in prav. Vsi so veseli, plešejo. Čez čas se Ernesto pogrezne vase z občutkom krivde, odmakne se za točilni pult. Sram ga je ob veselju, ki ga občuti in spominu na umrlo ženo. Za točilno mizo sreča Adelaido, 69 let. Povabi jo na pijačo. Slabo ji je, potrebuje zdravila za uravnavanje srčne aritmije. Gre za prav takšna zdravila, ki jih ima Ernesto v žepu in jih jemlje dvakrat dnevno. Pričneta se pogovarjati. Nekaj dni preživeta skupaj, skupaj obdelujeta Ernestov vrt na podeželju. Skupaj sta, kadar ne obiskujeta svojih dvanajstih vnukov raztresenih po vsej Evropi.

(Ernesto, 69 let)

Strategija za spoprijemanje z dejavnim staranjem

Dejavno staranje pomeni sprejemati podporo in nasvete tistih, ki nas obdajajo tudi takrat, ko imamo težave in nismo dovolj močni, da bi se sami spoprijeli z njimi. Takšna strategija nas lahko pripelje iz težavnih in bolečih situacij, ki nas lahko zelo prizadenejo in nam zaprejo vrata v družabno življenje in doživljanje najlepšega življenjskega obdobja.

SITUACIJE IN STRATEGIJE ZA SPOPRIJEMANJE Z DEJAVNIM STARANJEM

9

Evropski film za dejavno staranje

CINAGE

LUČ.
KAMERA,
AKCIJA!

Pripoved starejše osebe o njenem dejavnem staranju (Italija)

Alfredo, 68 let, ve, da bo moral prenehati s treniranjem mlade nogometne ekipe. Nogomet je njegova največja strast, s katerim se je ukvarjal zadnjih deset let. Zmeraj se je počutil mladega, verjetno tudi zato, ker je veliko časa prebil z mladimi. Vsekakor pa ga zdaj teži, da ne more več narediti kaj pomembnega za druge. Ko je bil mlad, se je iz majhne vasi preselil v Milano. Mesto ga je plašilo, ni ga poznal. Poznal je malo in malokoga. Znal je mizariti in znal je igrati nogomet. In glej! Njegova najljubša nogometna ekipa je bila Milano.

Zaradi strasti do športa si je pridobil nekaj prijateljev. Z njimi je ob koncu tedna v soseski igral nogomet. To mu je pomagalo, da si je razširil socialno mrežo. Da si je našel delo in okrepil samozavest. A najpomembnejše je bilo zanj to, da ga je nek starejši človek odkril, ga opazoval in ga nato zaprosil, če bi bil v prostem času trener mladih. V manj kot dveh letih je ekipa mladih, ki jih je treniral, zmagala na regionalnem tekmovanju. Mladi nogometaši so mu podarili jopič in nanj izvezli njegov vzdevek Baron. Alfredo je po tistem še treniral mlade, še dolga leta. Nekoč pa je sredi tekme sprejel odločitev, da bo jopič predal mlademu nadarjenemu igralcu nogometa, mlademu, ki je bil v stiski. Še več, Alfredo je zanj organiziral sestanek s klubom Milano. Tam so mladeniča izbrali in zdaj je nogometaš. Četudi ga Alfredo ne bo več treniral, pa se je vendarle odločil, da bo tudi v prihodnje dejaven na svojem področju. Postal je skavt in nogometni trener mladih z roba družbe.

(Alfredo, 68 let)

Strategija za spoprijemanje z dejavnim staranjem

Staranje včasih ne omogoča, da bi nadaljevali z dejavnostmi, ki smo jih opravljali zelo dolgo. A zmeraj obstajajo tudi alternativne poti, da smo dejavni in uporabimo tisto, česar smo se naučili. Morebiti tudi tako, da podpremo mlade, da najdejo pot in dobijo navdih za svoje življenje.

SITUACIJE IN STRATEGIJE ZA SPOPRIJEMANJE Z DEJAVNIM STARANJEM

10

Evropski film za dejavno staranje

CINAGE

LUČ,
KAMERA,
AKCIJA!

Pripoved starejše osebe o njenem dejavnem staranju (Slovenija)

Sedem let je Peter, 81 let, skrbel za svojo ženo Ano, 78 let. Ana je bila igralka. Pri njej so ugotovili Alzheimerjevo bolezen v naprednem stadiju. Peter je upal, da bodo Ano sprejeli v specializirano bolnišnico, a hkrati se je tega bal. Bal se je, da se bo v rokah profesionalnega osebja počutila zgubljena. Nazadnje se je odločil, da bo sam s plačano pomočjo skrbel zanjo. Vse življenje je organiziral okrog Aninega življenja. Podobe in vtise si je Ana zapomnila le nekaj kratkih trenutkov. Tako jo je Peter nenehno slikal, njo in druge podobe. Ani se je vrtelo, a Peter je naredil tako, da je vsak dan vsaj nekaj časa hodila in se pri tem opirala nanj. Nenehno se je lovila. Četudi tega ni marala, sta šla sleherni dan na sprehod, kjer je Peter iskal vse, kar bi lahko pritegnilo njeno pozornost; glasbo, časopise, knjige, filme. Ko sta srečala znanca ali znanko ji je pomagal, da je vedela, kako mu je ali ji je ime. Peljal jo je v gledališče. Peter se je spraševal, če Ana razume svoje stanje. Da bi jo podprl, je nenehno spraševal in jo spodbujal: "Se spominjaš tiste zgodbe o bananah? Se spominjaš tiste klepetave ženske?" Od časa do časa je bila Ana prisotna, a večino časa je bila potopljena v svoj svet, ločena od Petrovega sveta in sveta in drugih. Peter je trpel ob pogledu na ženo, ki je zgubljala spomin, tisto najpomembnejše za igralca. Sprva je pozabljala naslove knjig. Pozabila je kretnje. Ni bila več zmožna splezati na skale ki jih je dobro poznala. Ni več vedela, kje je. Mislila je, da je v Moskvi, medtem, ko je bila v Ljubljani. Vrata je iskala tam, kjer jih ni bilo. Opazoval je ženo. Študiral je članke, bral knjige, študije o Alzheimerjevi bolezni. Postal je član Nacionalnega društva za borbo proti Alzheimerjevi bolezni. Sodeloval je v pogajanjih s politiki za sprejem nacionalnega programa glede Alzheimerjeve bolezni.

Vse svoje življenje je Peter organiziral okrog Ane v prizadevanju za obvladovanje bolezni in njeno boljše življenje. Kar je bila tragedija zanj, se je spremenilo v prednost, v srečo, možnost dejavnega staranja, v zavzetost za skupnost. Peter bi lahko pristal, da bi Ana šla v bolnišnico, a ni. Sam se je staral in situacija je bila zanj vse težja, a čas je zdaj preživel v družbi z drugimi člani društva. Čas je bil zdaj strukturiran in to je zdaj dajalo smisel njegovemu življenju. Odnosi so bili zanj pomembni. Skrb za Ano je pripomogla, da je Peter osebnostno zrasel in postal samozavesten.

(Peter, 81 let)

Strategija za spoprijemanje z dejavnim staranjem

Dejavno staranje ni mogoče brez zavzetih odnosov, dajanja in prejemanja, brez učenja, da premostimo sami sebe in svoje lastno življenje.

SITUACIJE IN STRATEGIJE ZA SPOPRIJEMANJE Z DEJAVNIM STARANJEM

11



LUČ.
KAMERA,
AKCIJA!

Pripoved starejše osebe o njenem dejavnem staranju (Slovenija)

Po tistem, ko sem se upokojila nisem vedela, kaj naj bi sama s seboj. Počutila sem se zgubljeno. Takrat mi je brat, ki je zgubil delo, predlagal, da bi skupaj ustanovili društvo in delali na skupnostnem vrtu. Nastalo je novo društvo. Ustanovili smo skupnostni vrt in zdaj ga obdelujemo vsi člani našega ekološkega društva, delamo skupaj. Organiziramo srečanja in predavanja. Vsi smo prostovoljci, seveda. Izmenjujemo znanje med seboj in s prebivalci lokalne skupnosti. Skupaj doživljamo tudi radost. Naši člani so znova pridobili življenjski smisel, voljo do življenja, pridobili so delovne navade. Znova "mislijo jasno". Še več, zdaj imajo tudi zamisli za plačano delo. Med seboj si izmenjujemo sadove svojega dela, upajoč, da ta vrt postane zares skupnostni. Da bo tam potekalo izobraževanje, usposabljanje, sodelovanje med generacijami. Da bomo vsi razvili občutek pripadnosti skupnosti.

(Zdenka, 60 let)

Strategija za spoprijemanje z dejavnim staranjem

Dejavno se staramo tako, da sooblikujemo lokalno skupnost. Gre za vključevanje drugih prebivalcev, ki tudi postanejo dejavni. Pri tem gre tudi za zadovoljevanje lastnih potreb. Oblikovanje skupnosti, skupnostnih storitev, katerih nismo zgolj pasivni uporabniki. Gre za podporo lokalni skupnosti, razvojno vizijo, medgeneracijsko učenje in sodelovanje.

SITUACIJE IN STRATEGIJE ZA SPOPRIJEMANJE Z DEJAVNIM STARANJEM

12



LUČ,
KAMERA,
AKCIJA!

Pripoved starejše osebe o njenem dejavnem staranju (Slovenija)

Ko sem bila še zaposlena, sem imela veliko prostočasnih dejavnosti in zanimanj. Po upokojitvi sem se takoj vpisala na Slovensko univerzo za tretje življenjsko obdobje, kjer je bila nekoč študentka tudi moja mama. Ko sem bila kot novinarka zaposlena na nacionalni televiziji, sem imela veliko zanimivih intervjujev z njihovimi strokovnjaki.

Zmeraj sem se rada učila. Študirati na UTŽO je zame biti v dialogu, spoštovati različnost, učiti se zaupanja. Spoznala sem, da je sporazumevanje vseživljenjski proces, da se nikoli ne ustavi. Priključila sem se študijskemu krožku o mediaciji. Učila sem se o konstruktivnem in destruktivnem dialogu, o reševanju konfliktov. Toda učiti se, ne da bi vedeli, kako znanje uporabiti nima smisla. Pričela sem delati na sodišču kot mediatorica v pomoč mladih sodnic.

(Jasna, 65 let)

Strategija za spoprijemanje z dejavnim staranjem

Javne dejavnosti so potrebne za strukturiranje časa. Dejavno staranje se uresničuje s prostovoljstvom, z individualno in družbeno odgovornostjo ter sodelovanjem generacij.