

Ponad 400 tysięcy osób w wieku 80+ w Polsce zmaga się z osamotnieniem – jest to więcej, niż liczba mieszkańców tak dużych miast, jak Szczecin czy Lublin. Kim są? Z czym mierzą się na co dzień? O tym w najnowszym raporcie “Samotność wśród osób 80+” Stowarzyszenia mali bracia Ubogich.

Według ostatniego spisu powszechnego rośnie w Polsce odsetek seniorów. Aż 26% osób starszych jest osamotnionych, a ponad 12% z nich w ogóle nie wychodzi z domu – wskazuje najnowsze badanie Stowarzyszenia mali bracia Ubogich. – *Samotność to choroba cywilizacyjna naszych czasów, która dotyka szczególnie osoby starsze* – mówi Joanna Mielczarek, Dyrektor Stowarzyszenia mali bracia Ubogich – *i to seniorom najczęściej brakuje bliskiej rodziny, przyjaciół i znajomych, a do tego dotyczą ich choroby i niepełnosprawność. Czują się niepotrzebni, zbędni, rośnie w nich poczucie wykluczenia. 61% osób starszych, które mierzą się z samotnością, mówi, że czują się nieważne, a 70% nie ma obok kogoś, komu mogłyby zaufać.*

Dla takich seniorów każdy poranek zaczyna się tak samo. Od wstania, rozruchu, nalania kubka kawy czy herbaty. Ich życie to cztery ściany, a jedyny kontakt ze światem stanowi ekran telewizora. Rutynę samotności niektórych z nich od 20 lat przełamują wolontariusze Stowarzyszenia mali bracia Ubogich: odwiedzają osoby starsze w ich domach, zabierają na spacer, do kina czy do teatru.

Jak leczyć samotność seniorów?

– *Prowadzimy wolontariat towarzyszący, ponieważ wiemy, że najlepszym lekarstwem na samotność jest obecność drugiego człowieka* – tłumaczy Joanna Mielczarek. – *Dajemy seniorom swój czas i obecność w ich życiu. A przede wszystkim budujemy relacje.*

Nieprzypadkowo kluczowy Program Stowarzyszenia nazywa się TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ: dzięki wizytom wolontariuszy seniorzy czują się doceniani i pełnowartościowi. – *Sama świadomość, że ja wiem, że ktoś przyjdzie, zainteresuje się, że nie jestem sama, to już dużo daje* – przyznaje pani Danuta, podopieczna Stowarzyszenia.

Wolontariusze pamiętają też o urodzinach seniorów, odwiedzają ich wtedy z tortem, rozmawiają przy kawie lub herbacie. Relacje, które nawiązują seniorzy i wolontariusze, są oparte o wzajemną troskę, zaufanie i przyjaźń. – *Kiedy jej nie było, to była szarość* – mówi pan Stanisław, podopieczny Stowarzyszenia. – *Teraz jest ta perspektywa, że coś się nam przydarzy, na przykład spacer.*

– *To odpowiedź na jedną z ważnych potrzeb, jaką zauważa wspomniane badanie. Aż 42% osób, których dotyka samotność mówi, że brakuje im naprawdę bliskiego przyjaciela* – zwraca uwagę J. Mielczarek.

W Programie OBECNOŚĆ w całej Polsce bierze udział blisko 700 wolontariuszy w 11 miastach. To właśnie oni każdego dnia dają samotnym starszym osobom oparcie i poczucie bezpieczeństwa. Dla niektórych spotkania z seniorami to odskocznia od życia codziennego i możliwość znalezienia równowagi w dzisiejszych, jakże zmiennych czasach. Dla innych – szansa na rozwój umiejętności osobistych i zdobycie nowej perspektywy na świat.

– *Nasi podopieczni tęsknią za kontaktem z drugą osobą, dlatego potrzebują pomocy “małych braci” – wolontariuszy, którzy wspierają ich swoją obecnością i dzielą się chwilą radości* – mówi Wioleta Pawlukiewicz, koordynatorka wolontariatu z Lublina.

– *Samotność jest okropna... Niby jest plan dnia, niby jest wszystko OK, a wieczorem chwyta ta samotność: dzwoni się na siłę do znajomych, do koleżanek, ogląda się jakiś program. I jest ten lęk, że coś mi się stanie i nie będę w stanie pomóc sobie* – opowiada pani Zofia, podopieczna Stowarzyszenia mali bracia Ubogich. – *Człowiek zamyka się... Ja mam depresję, mój mąż dwa lata temu umarł. Staram się myśleć pozytywnie, ale zna Pani to przysłowie? “Myśleć pozytywnie pozytywne rzeczy, a rzeczywistość – skrzeczy”.* Samotność mnie dobija – przyznaje pani Zofia w podcaście Stowarzyszenia mali bracia Ubogich.

Hasło 20. jubileuszowego roku Stowarzyszenia mali bracia Ubogich to “Drugi człowiek zmienia wszystko”.

– *Organizujemy wolontariat, by zaangażować ludzi na długo i zapewnić starszym samotnym osobom prawdziwe relacje. Staramy się trafić do osób najbardziej potrzebujących, czyli do tych zamkniętych w czterech ścianach, bez windy, do których nie dociera obecność drugiego człowieka. Szukamy seniorów w potrzebie, rekrutujemy wolontariuszy i przydzielamy każdą osobę do jednego podopiecznego, którego regularnie, przynajmniej raz w tygodniu, odwiedza* – mówi Joanna Mielczarek, Dyrektor Stowarzyszenia. – *I w ten właśnie sposób niejednokrotnie tworzą się więzi, bliskie relacje, a nawet międzypokoleniowe przyjaźnie na wiele lat.*

*Źródło: IP*