

Jako społeczeństwo boimy się starości i niedołężności, a czasem wręcz odczuwamy wobec nich niechęć. Nie rozumiemy tego procesu, a tego, czego nie rozumiemy, unikamy – mówi Rokšana Góral, Prezes Fundacji Św. Mikołaj dla Seniora.

W ostatnich dniach Fundacja opublikowała raport o potrzebach, tożsamości i codzienności seniorów korzystających z opieki instytucjonalnej. Co sprawia, że jest on unikatowy i dlaczego warto po niego sięgnąć?

O wyjątkowości raportu decyduje przede wszystkim materiał, na którym się opiera. Takiej bazy danych nie spotyka się w typowych badaniach. To swobodne wypowiedzi seniorów, niczym nieskrępowane i nieocenzurowane. Dzięki nim możemy zbadać to, co zwykle pozostaje poza zasięgiem badaczy. Seniorzy to grupa wykluczona i zmarginalizowana, w której imieniu zazwyczaj wypowiadają się instytucje, urzędy albo rodzina. Nikt wcześniej nie zgromadził takiego materiału. Po raz pierwszy słyszymy autentyczny głos osób, które przebywają w placówkach opieki. To naprawdę niezwykle.

Na czym polegało badanie?

Z bazy 76 tysięcy listów do św. Mikołaja, które nasi podopieczni pisali na przestrzeni pięciu lat w ramach akcji Św. Mikołaj dla Seniora, wylosowaliśmy ponad 5 tysięcy listów do próby ilościowej i ponad 300 do próby jakościowej. W części ilościowej przeanalizowaliśmy elementy wspólne dla wszystkich listów i to, co da się policzyć, przede wszystkim typologię potrzeb. W części jakościowej przyjrzelśmy się kontekstowi wypowiedzi, czyli temu, jak nasi podopieczni piszą i co mówią „między wierszami”.

We wstępie do raportu można przeczytać, że jego treść wzrusza. Pani ma za sobą lekturę tysięcy listów pisanych przez seniorów. Czy mimo to coś Panią zaskoczyło?

Tak. To, jak wyraźnie seniorzy wyrażają swoje potrzeby w prośbach o maskotki i ciepłe koce. Badanie dobitnie pokazało, że osobom starszym brakuje dotyku. Nie chodzi o dotyk medyczny czy związany z czynnościami opiekuńczymi, ale o taki zwykły, ludzki.

Kiedy głębiej się nad tym zastanowiłam, uznałam, że dotyczy to także seniorów mieszkających z rodzinami. Jako społeczeństwo boimy się starości i niedołężności, a czasem wręcz odczuwamy wobec nich niechęć. Nie rozumiemy tego procesu, a tego, czego nie rozumiemy, unikamy. Dlatego jestem przekonana, że osoby starsze cierpią z powodu braku czułości nie tylko w instytucjach. Boimy się dotykać ludzi starszych i okazywać im bliskość. Myślę, że to nasza ogólna postawa wobec starości.

Czego seniorom brakuje dziś bardziej: zabezpieczenia materialnego czy zaspokojenia potrzeb emocjonalnych?

Najważniejsze jest zaspokojenie potrzeby relacji. Niedostatek materialny może oczywiście prowadzić do bardzo trudnych sytuacji życiowych i zdrowotnych. Dziś łatwiej jednak na niego odpowiedzieć dzięki istniejącym programom wsparcia. Znacznie poważniejszym problemem jest powszechny brak obecności drugiego człowieka.

Uważam, że naszym największym wyzwaniem jest nauczenie się rozmowy międzypokoleniowej i budowanie solidarności między pokoleniami bez przyklejania łatek. Chciałabym, żebyśmy patrzyli na osoby starsze nie przez pryzmat zmian w ich wyglądzie czy ciele, ale z taką samą ciekawością, z jaką

podchodzimy do innych grup wiekowych. Wobec rówieśników jesteśmy ciekawi, zadajemy pytania. Kiedy ktoś się starzeje, ograniczamy rozmowę do pytań o lekarza albo zaczynamy mówić do niego jak do dziecka. To błąd. W czasach, w których żyjemy coraz dłużej, nauczenie się tej ciekawości będzie trudnym procesem, ale jest konieczne. Wierzę, że nam się to uda.

Jakie jeszcze problemy uważa Pani za najpilniejsze?

Wykluczenie cyfrowe i wykluczenie społeczne. Samotność to jedno, ale żeby z nią walczyć, seniorzy muszą czuć, że są w przestrzeni publicznej chciani i widziani oraz że jest ona do nich dostosowana. To wymaga edukacji o starości i o tym, jak rozmawiać, żeby budować relacje korzystne dla obu stron. Wymaga to też odpowiedniej infrastruktury.

Dziś udajemy, że nasza sytuacja demograficzna jest inna, niż jest naprawdę. Tymczasem powinniśmy projektować przestrzeń publiczną tak, by znalazło się w niej miejsce dla seniorów, odpowiadające ich potrzebom. Mam na myśli dostępne i wygodne toalety publiczne, transport, całą infrastrukturę społeczną.

Nie można zapominać także o rynku pracy. Od wielu lat nie mamy zastępowalności pokoleń, a wiek aktywności zawodowej się wydłuża. Rynek pracy musi więc nauczyć się korzystać z talentów i wiedzy osób starszych. Dziś nie jest na to przygotowany, choć bardzo tego potrzebuje. Wkrótce ubędzie z niego kolejne 2 miliony osób, a przy malejącej imigracji nie będzie ich kim zastąpić. Sztuczna inteligencja i roboty nie zrobią wszystkiego za nas.

Czy ma Pani konkretne pomysły na rozwiązanie tych problemów?

Nasza Fundacja stworzyła aplikację, której pilotaż planujemy po Nowym Roku. Ma ona łączyć ludzi z różnych pokoleń na podstawie wspólnych zainteresowań i pasji. Chodzi o zwykłe, ludzkie spotkania, w których nikt nie występuje w roli wybawcy, ani w roli osoby wybawianej. Przykładowo, młody chłopak może pójść na ryby ze starszym sąsiadem, bo obaj kochają wędkowanie. Wspólny mianownik sprawia, że żadna ze stron nie czuje się wyłącznie biorcą. Ja coś daję tobie, ty dajesz coś mnie.

Dzięki takiemu podejściu seniorom łatwiej będzie się zaangażować, bo nie będą traktowani protekcyjnie, ani nie będą czuli się ciężarem. Bardzo zależy mi na tym, żeby odejść od myślenia, że tylko senior czegoś potrzebuje. My, młodszy, również potrzebujemy wartości i historii, które osoby starsze noszą w sobie. Są niepowtarzalne i nie pozwólmy, by się zmarnowały. Relacje międzypokoleniowe oparte na wzajemności będą po prostu głębsze.

Drugim obszarem jest rynek pracy. Warto promować niepełne etaty i elastyczne formy zatrudnienia dla seniorów, żeby wybór nie ograniczał się do ośmiu godzin pracy dziennie albo emerytury. Z danych wynika, że spośród osób, które przechodzą na emeryturę w ciągu pół roku od nabycia uprawnień, aktywnych zawodowo pozostaje tylko 10 procent. To bardzo mało. Tymczasem nawet ograniczona aktywność zawodowa daje cel i poczucie sprawczości, a to przekłada się na lepszą kondycję psychiczną.

Jest Pani młodą osobą. Myśli Pani czasem o własnej starości?

Tak. Mam dzieci i widzę siebie w roli babci. Chciałabym nadal działać społecznie, dawać młodszym ciepło i przekazywać im wartości. Nie boję się starości. Jestem jej ciekawa, bo z każdym rokiem nabieramy dystansu do życia i więcej rozumiemy. Zastanawiam się, jaką będę seniorką w wieku 60 czy

70 lat, z tak bogatym bagażem doświadczeń.

Czytelnikami „Warto wiedzieć”, wydawanego przez Związek Powiatów Polskich, są przede wszystkim samorządowcy. Co chciałaby im Pani przekazać?

Przede wszystkim zachęcam do przemyślanego podejścia do wolontariatu w placówkach opieki długoterminowej. Nie można obarczać tym zadaniem kadry, która i tak jest bardzo przeciążona. Brakuje personelu i rąk do pracy, więc dokładanie pracownikom obowiązku koordynowania wolontariatu to zły pomysł. Samorządy mogłyby natomiast rozważyć powołanie podmiotów, których zadaniem byłoby prowadzenie działań społecznych w różnych placówkach. Takie działania pomogłyby zmienić wizerunek instytucji. Deinstytucjonalizacja jest oczywiście konieczna, ale nie możemy zapominać, że usługi opiekuńcze dzienne i całodobowe nadal są potrzebne. W Polsce mieszka dziś ponad 800 tysięcy osób w wieku 85 lat i więcej, a w placówkach opieki długoterminowej jest około 100 tysięcy miejsc. Do zakładów opiekuńczo-leczniczych ustawiają się kolejki, a jednocześnie niektóre DPS-y mają wolne miejsca. Aktywność społeczna w placówkach może odczarować obraz DPS-u jako miejsca zamkniętego i smutnego, dzięki czemu ludzie będą mniej się go obawiać. Obecność osób z zewnątrz to także forma społecznej kontroli, która pomaga obalać mity. Może również zachęcić młodych ludzi do kształcenia się w zawodach potrzebnych w opiece długoterminowej, żeby nie zabrakło rąk do pracy, gdy wszyscy będziemy się starzeć.

Mam też drugi apel do samorządowców: warto prowadzić lokalne kampanie zachęcające młodych do pracy w opiece długoterminowej. Bardzo potrzebujemy tych ludzi.

Dziękuję za rozmowę.

Cały raport [TUTAJ](#).