

STROKOVNO SREČANJE - »TABU TEME PRI STAREJŠIH«

V torek 21.4 je potekalo strokovno srečanje v podporo starejšim, ki smo ga poimenovali »Tabu teme pri starejših«. Posvetili smo ga Evropskemu dnevu medgeneracijske solidarnosti, ki poteka 29.4. Ta dan se obeležuje že od leta 2009 naprej po vsej Evropi in tudi izven njenih meja.

V uvodu je Taja Kontler, dipl. m. s. s specialnimi znanji pozdravila vse navzoče in izpostavila nekaj ključnih podatkov na področju staranja.

V Sloveniji in po Evropi se je geografska slika pomembno spremenila. Delež starejših v Sloveniji se je od leta 2029, ko je znašal 16 odstotkov povečal in znaša že več kot 22 odstotkov, tudi zaradi maloštevilnih mladih generacij. Daljše pričakovano trajanje življenja je eden od pomembnih dosežkov sodobne civilizacije, istočasno pa predstavlja velik izziv in priložnost za celotno družbo.

Starost prinaša mnoge izzive s katerimi se srečujejo in se bomo srečevali vsi, ki stopamo po poti staranja. Staranje se prične takoj, ko se rodimo, zato tega procesa ne moremo odložiti, ampak ga lahko samo sprejmemo in že v mladosti naredimo veliko, da nam bo potem lažje. Starejši se srečujejo z osamljenostjo, nerazumevanjem, očitki, slabšalnimi besedami zaradi neznanja, počasnostjo. In vse to so stvari na katere nimajo vpliva, lahko pa jim z našim razumevanjem pri njih pomagamo.

Navzoče je nagovoril tudi predstojnik Območne enote Ljubljana, dr. Tomaž Čakš, ki je poudaril pomembnost tem in vsem zaželel prijeten dan.

Strokovno srečanje je začel Jaka Sotlar, po izobrazbi seksolog in psihodramski psihoterapevt. Predstavil je spremembe, ki se na področju spolnosti zgodijo s starostjo ter sodobne modele spolnega funkcioniranja, ki odpirajo pot v zadovoljujočo spolno življenje v tretjem življenjskem obdobju.

Nato smo prisluhnili Luciji Knez magistrica kineziologije, ki je predstavila, kako telesna dejavnost vpliva na duševno zdravje – s posebnim poudarkom na razpoloženju pri starejših – ter kako se ti učinki razlikujejo v primerjavi z mlajšo populacijo. Poseben poudarek je namenila tudi praktičnim smernicam, ki jih lahko različni strokovni kadri uporabijo pri svojem delu s starejšimi. Pred predavanjem smo vsi skupaj tudi potelovadili.

Pred odmorom pa smo prisluhnili še gospe Jasmini Vrečko, univ. dipl. soc. delavki, ki je predstavila Stereotipe povezane s starostjo in staranjem. Ena od edinstvenih značilnosti starizma je ta, da starost – v nasprotju z raso in spolom – predstavlja kategorijo, katere člani bomo predvidoma nekoč postali vsi. Tako se zdi čudno, da imamo predsodke do skupine, ki ji bomo v prihodnosti pripadali tudi sami.

Po odmoru, je bil na vrsti Sebastijan Turk, strokovnjak za področje prometne varnosti in deluje kot področni podsekretar v Sektorju za razvoj, preventivo in vzgojo v cestnem prometu na Javni agenciji Republike Slovenije za varnost prometa. Predstavil je temo Varnost v prometu pri starejših, kjer je še posebej izpostavil pomen starejših udeležencev v prometu in predstavil strokovna znanja s področja zakonodaje, podatkovne analize in vedenjskih dejavnikov.

Za konec pa smo prisluhnili Christjanu Mastnaku, ki dela kot COO v Simbiozi Genesis in skrbi za koordinacijo in nemoten potek projektov. V zadnjih letih je sodeloval pri izvedbi več kot 150-ih delavnic na področju digitalnih veščin, tako na terenu kot v Simbiozi. Z nami je delil nekaj ključnih vidikov kibernetike varnosti ter praktične usmeritve za delo s starejšimi na področju kibernetike varnosti.

Naj bodo vsi dnevi posvečeni sodelovanju in solidarnosti med generacijami kot eni ključnih vezi, ki spaja našo družbo.

Sklepna misel:

Staranje je proces nenehnega prilagajanja. Z združevanjem fizične aktivnosti, odprtosti do lastnih čustev in digitalne pismenosti lahko starost preživljamo varno, dostojanstveno in polno življenja. Naj nam današnja spoznanja služijo kot popotnica, da v tretje življenjsko obdobje stopamo samozavestno in informirano.

Pripravila: Taja Kontler