

Socialno vključevanje starih ljudi skozi prizmo organiziranega prostovoljstva

Social inclusion of older people through the prism of organized volunteering

Amir Crnojević, org. soc., dipl. soc. menedž., Gerontološko društvo Slovenije

POVZETEK

Stari ljudje so ena najbolj ranljivih družbenih skupin. Svoj davek je pred kratkim terjala tudi koronavirusna osamitev, ko so bili socialni stiki z drugimi med epidemijo covid-19 omejeni zaradi karanten in omejitve izhoda. V Mestni občini Ljubljana, ki je od leta 2011 starejšim prijazno mesto, so se številne organizacije, tudi na pobudo Mestne občine Ljubljana, hitro odzvale na epidemijo in organizirale pomoč in podporo starim ljudem. Veliko pomoči je bilo v obliki organiziranega prostovoljstva, ki je ena od možnih oblik socialnega vključevanja starih ljudi. Stari ljudje so bili bodisi izvajalci, bodisi prejemniki prostovoljstva. V razpravi poudarimo pomen in pomembnost prostovoljstva za posameznika in izpostavimo, da so stari ljudje v različnih delih Slovenije neenako obravnavani, saj imajo slabši dostop do številnih storitev v skupnosti; ponudbe je manj ali skoraj nič, zato je v Sloveniji stopnja socialne izključenosti starih ljudi različna. V zaključku poudarimo, da mora organizirano prostovoljstvo dobiti svoje mesto in priznanje tudi v strateških dokumentih države in pričakovani zakonodaji o dolgotrajni oskrbi skupaj z neformalnimi oskrbovalci.

Ključne besede: stari ljudje, socialno vključevanje, organizirano prostovoljstvo, epidemija covid-19, Mestna občina Ljubljana.

SUMMARY

Key words: old people, social inclusion, organized volunteering, covid-19 epidemic, City of Ljubljana

Uvod

Čas, v katerem živimo, zahteva od nas resen razmislek, kako naprej. Epidemija z virusom covid-19 je spremenila naša življenja, še najbolj pa življenja starih ljudi. Odprla je stare rane

sistemov in izpostavila pomanjkljivosti v oskrbi starih ljudi, razdrobljenost in pomanjkljivosti zdravstvene in socialne oskrbe. Izolacija, omejevanje osebnih stikov, ukrepi, ki so bili zlasti do starejše populacije nemalokrat diskriminatorni, so posegli tudi na že tako kritično področje – osamljenost in posledično socialno izključenost starih ljudi.

Osamljenost je v starosti ena od najhujših tegob. Osamljeni stari ljudje začnejo doživljati tudi vso svojo bogato življenjsko preteklost kot nekaj praznega in nevrednega. Osamljenost je za starega človeka tako huda kakor telesna podhranjenost. Če star človek nima zadovoljene potrebe po temeljnem ali osebnem medčloveškem odnosu z nekom, je osamljen. Osamljenost v starosti je lakota po bližini nekoga od svojih ljudi. Potreba po osebnem medčloveškem odnosu je pri starih ljudeh med najmanj zadovoljenimi, zato je osamljenost ena od njihovih najbolj razširjenih in najhujših stisk (Ramovš 2003, 104). Osamljenost je čustveno stanje, v katerem oseba občuti močne čustve praznine in izolacije. Osamljenost je več kot samo želja po družbi nekoga drugega. Je občutek, da si odrezan od ljudi in odtujen od njih (Hvalič Touzery 2006).

Raziskave iz nekaterih zahodnoevropskih držav kažejo, da osamljenost tare med 10 in 15 odstotki prebivalcev, še več je takšnih med starimi ljudmi. Eurostat je za leto 2015 ugotavljal, da več kot trije odstotki ljudi nimajo več nobenega stika s sorodniki ali prijatelji, v skupini starejših nad 65 let je takih sedem odstotkov. Razlogi za to so, da se povečuje število enočlanskih gospodinjstev in razvez, rodnost je nizka, odrasli otroci po eni strani ostajajo pri starših, po drugi strani pa zaradi delovnih obveznosti družinske vezi ohranjajo le še na daljavo (Eurostat 2015).

Družbena osamitev in osamljenost sta v Evropski uniji kruta realnost. Raziskava Eurostata iz leta 2017 je pokazala, da 6 % Evropejcev (starih 16 let in več) nima okrog sebe ljudi, na katere bi se obrnili za pomoč, če bi jo potrebovali, in nikogar za pogovor o osebnih zadevah. Na splošno ugotovitve kažejo, da so moški bolj osamljeni kot ženske. Prebivalci mest imajo manj oseb, ki bi se jim lahko potožili, kot prebivalci podeželja. Ljudje z nižjimi dohodki so družbeno bolj izolirani od premožnejših. Še posebej pa starejši pogosto nimajo nikogar, da bi se obrnili nanj (Eurostat 2017).

Na zdravje vseh, tudi starejših, pomembno vplivajo tudi občutki in počutje. V letu 2018 je 13 % starejših (65+) ocenilo, da so bili v zadnjih štirih tednih pred anketiranjem ves čas ali večino časa zelo nervozni, 9 % se jih je ves čas ali večino časa počutilo »na tleh« ali potrte, 8 % osamljene, 4 % pa malodušne ali depresivne. Med njimi pa je bilo tudi več kot polovica (59 %) takih, ki so se ves ta čas ali večino tega časa počutili sproščene in umirjene, skoraj polovica (49

%) pa takih, ki so bili v zadnjih štirih tednih pred anketiranjem v 2018 ves čas ali večino časa srečni (SURS 2020).

Tabela 1: Občutki, ki spremljajo osamljenost

<p>OBUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - brezupno - nebogljeno - preplašeno - zapuščeno - ranljivo 	<p>NEVZDRŽNO DOLGOČASJE</p> <ul style="list-style-type: none"> - nemir - želja, da bi bil drugje - razdražljivost - jeza - nezmožnost koncentracije
<p>SAMOOTOŽEVANJE</p> <ul style="list-style-type: none"> - negotovost - sram - neumnost - neprivlačnost - zavrženost - odtujenost 	<p>DEPRESIJA</p> <ul style="list-style-type: none"> -žalost - praznina - izoliranost - samopomilovanje - melanholičnost

Vir: Lacković-Grgin 2008.

Socialna izključenost predstavlja mešanico večdimenzionalnih procesov prikrajšanosti, ki se med seboj še krepijo, ter vključuje postopno ločitev od socialnega okolja, kar vodi v izolacijo posameznikov in skupin od vseh priložnosti, ki jih nudi družba.

Revščino pogosto razumemo kot del socialne izključenosti (materialni aspekt) ali pa kot eden od predpogojev za razvoj socialne izključenosti. Vendar pa sam pojem lahko razumemo v širšem ali ožjem smislu. Ko revščino razumemo v ožjem smislu, torej kot materialno pomanjkanje, socialno izključenost razumemo kot večdimenzionalen in bolj dinamičen koncept kot revščino. Če pa si jo razlagamo v širšem smislu, potem tudi revščino razumemo kot večdimenzionalen koncept: poudarjeni so tako materialni kot tudi nematerialni vidiki, pa tudi posledice prikrajšanosti (Hlebec idr. 2010).

Na kratko bi lahko rekli, da so posamezniki opredeljeni kot socialno izključeni, ko trpijo zaradi različnih težav, ki lahko ali pa tudi ne vključujejo revščino, v vsakem primeru pa te težave ogrožajo posameznikov odnos z družbo, v kateri živi. Duffy (v Kneale 2012, 5) kot primer navede »nezmožnost sodelovanja v ekonomskem, družbenem, političnem in kulturnem

življenju ter odtujenost od večinske (mainstream) družbe«. Burchardt in drugi (v Kneale 2012) pa so definirali štiri dimenzije izključenosti:

- nezmožnost nakupovanja dobrin in storitev;
- nezmožnost udejstvovanja v ekonomsko ali družbeno pomembnih dejavnostih;
- pomanjkanje vključenosti pri sprejemanju lokalnih ali državnih odločitev;
- pomanjkanje socialnih vezi z družino, prijatelji in skupnostjo.

Prostovoljstvo je družbeno koristna brezplačna aktivnost posameznikov, ki s svojim delom, znanjem in izkušnjami prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja posameznikov in družbenih skupin ter k razvoju solidarne, humane in enakopravne družbe. Prostovoljstvo krepi medsebojno solidarnost ljudi, spodbuja razvoj človeških zmožnosti in vseživljenjskega učenja, zagotavlja družbeno povezanost in sodelovanje pri reševanju problemov posameznikov in družbe (Zakon o prostovoljstvu, 2. čl.).

Prostovoljstvo tako predstavlja način socialne integracije najrazličnejših ranljivih družbenih skupin (Gladek 2017, 3).

Ljubljana – starejšim prijazno mesto

Lokalne skupnosti imajo pomembno vlogo pri soustvarjanju pogojev za kakovostno bivanje ljudi. V začetku leta 2011 je Mestna občina Ljubljana postala članica Globalne mreže starosti prijaznih mest Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), katere poudarek je na prizadevanju za ustvarjanje urbanih okolij, ki spodbujajo zdravo in aktivno staranje.

S tem je Ljubljana, kot prvo mesto oziroma občina v Sloveniji, pristopila k programu *Starosti prijazna mesta*. Konec septembra 2011 je Mestna občina Ljubljana podpisala prvo Dublinsko deklaracijo starosti prijaznih mest, leta 2013 pa še drugo, bolj evropsko naravnano.

Članstvo v Globalni mreži starosti prijaznih mest med drugim predvideva izdelavo akcijskega načrta po osmih ključnih področjih:

1. Javne površine in stavbe (Outdoor spaces and buildings),
2. Prevoz (Transportation),
3. Stanovanjski objekti (Housing),
4. Družabno življenje (Social participation),
5. Spoštovanje in vključevanje v družbo (Respect and social inclusion),
6. Družbeno angažiranje in zaposlitev (Civic participation and employment),
7. Komuniciranje in informiranje (Communication and information),
8. Skupnostni programi in zdravstvene službe (Community support and health services).

Mestna občina Ljubljana je pripravila že dva akcijska načrta. Akcijski načrt »Starosti prijazna Ljubljana«, za obdobje od 2013 do 2015, je Mestni svet Mestne občine Ljubljana sprejel 18. marca 2013, drugega, Akcijski načrt »Starosti prijazna Ljubljana«, za obdobje od 2016 do 2020, pa je bil na Mestnem svetu Mestne občine Ljubljana sprejet 23. maja 2016.

Cilji Akcijskega načrta Starosti prijazno mesto so:

- Zunanje površine in stavbe Mestne občine Ljubljana, ki so v javni rabi, so urejene in vzdrževane.
- Dostopnost javnega prevoza.
- Dostopnost stanovanjskih stavb in stanovanj.
- Spodbujanje razvoja in zagotavljanje kontinuiranega izvajanja programov in storitev s področij športa in rekreacije.
- Spodbujanje razvoja in zagotavljanje kontinuiranega izvajanja programov in storitev s področja kulture.
- Spodbujanje razvoja in zagotavljanje kontinuiranega izvajanja programov in storitev s področja izobraževanja.
- Spodbujanje razvoja in zagotavljanje kontinuiranega izvajanja programov in storitev s področja socialnega varstva in varovana zdravja.
- Starejši imajo možnost sodelovanja pri odločevalskih procesih za starejše v Mestni občini Ljubljana.
- Spodbujanje vključevanja starejših v prostovoljske in druge aktivnosti.
- Skrb za stalen pretok informacij in vsebin s področja skrbi za starejše in krepitev socialne vključenosti starejših v življenje lokalne skupnosti.
- Podpora skupnosti k podaljševanju in dvigu kakovosti življenja starejših v domačem okolju.
- Pomoč socialno šibkejšim starejšim občankam in občanom.
- Dostopnost in kakovost zdravstvenih storitev ter izvajanje preventivnih programov in programov varovanja zdravja (Mestna občina Ljubljana 2021).

Možnosti socialnega vključevanja starih ljudi v Mestni občini Ljubljana

Mestna občina Ljubljana preko rednih letnih javnih razpisov, ki niso zakonska obveza, izdatno podpira tudi številne druge aktivnosti, programe in projekte, ki pomembno dopolnjujejo storitve javnih služb in jih večinoma izvajajo nevladne organizacije ter nekateri javni zavodi. S področja socialnega varstva so to npr. dnevni centri aktivnosti za starejše, programi za spodbujanje

medgeneracijskega sodelovanja, za zmanjšanje padcev med starimi ljudmi, za ljudi z demenco in njihove sorodnike, skupine za samopomoč, idr.

V nadaljevanju bomo izpostavili tiste programe, projekte in organizacije, ki najbolj izstopajo, so v lokalnem okolju dobro prepoznane in sprejete in vključujejo večje število starih ljudi.

Dnevni centri aktivnosti za starejše

V Ljubljani deluje devet dnevnih centrov aktivnosti za starejše, ki so razporejeni po celotnem območju Mestne občine Ljubljana. Dnevni centri aktivnosti za starejše izvajajo množico aktivnosti, ki pripomorejo k vzdrževanju psihofizične kondicije in k medsebojnemu druženju. Starim ljudem tako omogočajo možnost aktivnega staranja, vseživljenjskega učenja, medgeneracijskega sodelovanja in druženja ter spodbujanje prostovoljstva.

V okviru Mestne zveze upokojencev Ljubljanam deluje sedem dnevnih centrov, v okviru Doma starejših občanov Fužine deluje en dnevni center, imenovan CAF (Center aktivnosti Fužine), ter v okviru Društva gluhih in naglušnih Ljubljana en dnevni center za starejše osebe z okvarami sluha (Mestna občina Ljubljana 2021).

V omenjenih centrih se starejši lahko vključujejo v organizirane aktivnosti kot uporabniki, lahko pa so tudi izvajalci teh aktivnosti in delujejo v okviru organiziranega prostovoljstva.

Prostovoljski servis

Program Prostovoljski servis izvaja Slovenska filantropija – Združenje za promocijo prostovoljstva, ki je humanitarna organizacija, ki deluje v javnem interesu vse od leta 1992. Njihovi programi so usmerjeni v dvig kvalitete bivanja v skupnosti in v zagovorništvo socialno šibkejših. Osrednja dejavnost je promocija prostovoljstva. Prostovoljski servis je namenjen posameznikom in družinam v stiski, ki bi za kakovostno življenje potrebovale pomoč, ki si je zaradi finančne stiske ne morejo zagotoviti oziroma takšna pomoč na trgu ne obstaja. Na Slovenski filantropiji so program vzpostavili z namenom pomoči ljudem, ki se ne znajdejo med različnimi socialnovarstvenimi programi javnih zavodov in nevladnih organizacij. V primeru, da ni programa, ki bi jim lahko nudil pomoč, vključijo v pomoč prostovoljce. Deluje tako, da povezuje ljudi, ki so se znašli v stiski, s prostovoljci in prostovoljskimi organizacijami. V sklopu programa koordinirajo: družabništvo osebam, ki težko zapustijo dom, spremljanje starejših ter gibalno oviranih oseb, pomoč pri rehabilitaciji po zdravljenju v bolnišnici, varstvo otrok, učne pomoči otrokom, druge pomoči – odvisno od specifične situacije posameznika oz. družine (Slovenska filantropija 2021).

Humanitarno prostovoljsko delo

Prostovoljsko delo v okviru Rdečega križa Slovenije

Poslanstvo Rdečega križa Slovenije je z močjo humanosti izboljšati življenje ranljivih ljudi. Zato Rdeči križ Slovenije deluje v skladu s sedmimi temeljnimi načeli gibanja Rdečega križa, v lokalnih okoljih spremlja življenje ljudi in aktivno reagira na pojave stisk in nemoči, še posebej ranljivih skupin, kot so otroci in starejši, zagotavlja spoštovanje človeka in nagovarja ljudi, da delijo del svojega blagostanja s tistimi, ki so nemočni in v stiski, v organizaciji in med ljudmi spodbuja in gradi čut za solidarnost in razumevanje stiske drugih, spodbuja in širi vrednote zdravja in zdravega življenja, uvaja načrtno izobraževanje in usposabljanje za izvajanje poslanstva in nalog ter širi znanja o gibanju Rdečega križa in mednarodnem humanitarnem pravu (Rdeči križ Slovenije 2021).

Prostovoljci delujejo na naslednjih področjih: ozaveščanje in izobraževanje (Klub 25, Klub 100 kapljic, promocija darovanje organov in tkiv po smrti), izvajanje preventivnih delavnic Prve pomoči - samo eno življenje imaš (izvajanje preventivnih delavnic prve pomoči na osnovnih šolah, mentorstvo in treniranje osnovnošolskih in srednješolskih ekip prve pomoči ter izvajanje kratkih delavnic prve pomoči za najmlajše v vrtcih), socialne dejavnosti (pomoč v Humanitarnem centru, pomoč v okviru Izmenjevalnice in Srečevalnice, nudenje psihosocialne pomoči ljudem, ki se soočajo z materialno ogroženostjo in socialno izključenostjo, učna pomoč in psihosocialna pomoč otroku in družini ter pomoč in podpora starim ljudem, zaščita in reševanje (ekipe prve pomoči RKS, Nastanitvene enote, izvajanje delavnic Sem sreča v nesreči: ozaveščanje o ukrepanju, pred, med in po nesreči ter nudenje psihosocialne pomoči v primeru nesreč) ter lokalna dejavnost (organiziranje in izvajanje dejavnosti v lokalni skupnosti: prireditve, srečanja, zbiranje in delitev humanitarne pomoči, obiskovanje starejših, izvajanje meritev krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in kisika v krvi) (Rdeči križ Slovenije 2021).

Prostovoljsko delo v okviru Slovenske Karitas

Slovenska Karitas je dobrodelna ustanova rimskokatoliške Cerkve na Slovenskem in ima namen, da uresničuje karitativno in socialno poslanstvo Cerkve. Temelj delovanja Karitas je prostovoljno delo. Prostovoljci vseh starosti delujejo na naslednjih področjih: prostovoljno delo v župnijskih in škofijskih Karitas (odgovarjanja na materialne stiske, usmerjanja in osnovnega svetovanja, obisk starejših, invalidov in osamljenih, prostovoljno delo v socialnih zavodih pomoč zasvojenim, materam in ženskam v stiski, druženje), Prostovoljno delo v pisarni Slovenske Karitas (administrativna dela, priprava gradiv ob različnih akcijah, animatorstvo na letovanju družin, pomoč pri pripravi Klica dobrote in shoda prostovoljcev Karitas) ter Prostovoljstvo na počitnicah Biserov (prostovoljci animatorji se v okviru prostovoljskega dela

posvetijo otrokom in mladostnikom, se skupaj z njimi družijo in jim pomagajo, da se bodo počutili čim bolj sprejete (Slovenska Karitas 2021).

Družabništvo na domu

Program Starejši za starejše

Zveza društev upokojencev Slovenije (v nadaljevanju ZDUS) deluje od leta 1946 in je po številu članstva (230.000 članov) in društev (preko 500) ena največjih nevladnih organizacij v Sloveniji. ZDUS je organizirana na lokalni, regionalni in nacionalni ravni. Je nevladna, neprofitna in samopomočna organizacija upokojencev, s statusom humanitarne organizacije in organizacije v javnem interesu na področju sociale in kulture.

Upokojene strokovnjakinje Slovenske filantropije in Zveze društev upokojencev Slovenije so leta 1995 pričele razvijati projekt medsebojne pomoči starejših, da bi lahko čim dlje ostali v domači oskrbi. V sedanji obliki teče od leta 2004. Bistvo programa je v tem, da starejši prostovoljci obiščejo vse starejše od 69 let v svoji okolici, jih povprašajo o tem, kako živijo in jim poskušajo organizirati pomoč, če jo potrebujejo. Na ravni države program vključuje 193.000 starejših ali kar 65 % starejših od 69 let. Leta 2017 je prejel nagrado Evropskega parlamenta Državljan Evrope (ZDUS 2021).

Program organiziranega prostovoljstva in medgeneracijskega sodelovanja

Zavod za oskrbo na domu Ljubljana (ZOD) je ustanovila Mestna občina Ljubljana za izvajanje socialno varstvenih storitev socialna oskrba in socialni servis na območju Mestne občine Ljubljana in je največji tovrstni zavod v Sloveniji. Od aprila 2014 dalje izvajajo program organiziranega prostovoljstva in program medgeneracijskega sodelovanja. Prostovoljci delujejo na štirih področjih: družabništvo z uporabniki (prostovoljci uporabnikom omogočajo bolj kakovostno preživljanje prostega časa v obliki družabništva na njihovem domu oz. v času epidemije družabništvo po telefonu), izvajanje delavnic za uporabnike in njihove svojce, promocija zavoda in prostovoljskega dela ter prostovoljsko delo v okviru projektov (ZOD 2021).

Izobraževanje in vseživljenjsko učenje

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje (SUTŽO) je namenjena izobraževanju in dejavnemu razvoju starejših. V njene dejavnosti se vključujejo upokojenci, starejši brezposelni in starejši zaposleni, ki se pripravljajo na upokojitev. Od ustanovitve, leta 1984 do danes, je Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje zrasla v nacionalno mrežo 53-tih univerz, v 51-tih krajih po Sloveniji. Njihovo poslanstvo je integracija starejših v skupnost in razvoj izobraževalnih programov za osebno rast, za dejavno delovanje v okolju v dobro vseh

generacij in programov za razumevanje položaja starejših v družbi. Člani se tako izobražujejo na predavanjih, strokovnih delavnicah, krožkih ter pohodih in potepanjih (SUTŽO 2021).

Razprava

Nastala situacija v času pandemije covid-19 zahteva takojšnje in temeljito ukrepanje ter prilagoditve izbranih lokalnih in nacionalnih politik, ki bodo zagotavljale socialno vključenost, oskrbo in pomoč starim ljudem ter dostojno, človeka vredno življenje v tretjem življenjskem obdobju.

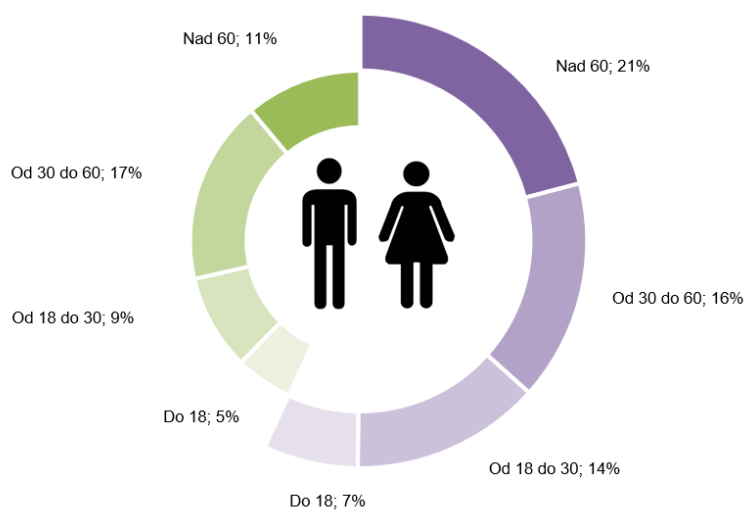
V Mestni občini Ljubljana imamo dobro razvito mrežo podpore in pomoči za stare ljudi. Poleg številnih nevladnih organizacij na tem področju, deluje tudi nekaj javnih zavodov, ki starim ljudem preko programov in projektov omogočajo socialno vključevanje. Zavedamo se, da je stanje izven Ljubljane bistveno drugačno. Stari ljudje imajo slabši dostop do vseh storitev, ponudbe je manj ali skoraj nič, zato je v Sloveniji stopnja socialne izključenosti starih ljudi različna.

Prostovoljstvo je za ranljive posameznike pomembno za potrditev lastne sposobnosti, občutka lastne vrednosti, za ohranjanje in širjenje socialne mreže. Vsak, ne glede na trenutno življenjsko situacijo, lahko komu pomaga in s tem opravlja pomembno delo. Največji doprinos prostovoljstva za osebe iz socialno ranljivih skupin je to, da so enakovredno sprejeti, cenjeni, spoštovani, da lahko koristno prispevajo, da dobijo občutek dostojanstva.

Podatki iz Skupnega poročila o prostovoljstvu za leto 2019 kažejo, da slovenski prostovoljci, ki delujejo v okviru prostovoljskih organizacij in javnih zavodov, opravijo več kot enajst milijonov in pol ur prostovoljskega dela. Ocenjena vrednost prispevka prostovoljskega dela k družbeni blaginji je več kot 115 milijonov evrov. Če bi upoštevali še prostovoljsko delo, ki poteka neorganizirano, bi bila ta številka še višja (Ministrstvo za javno upravo 2020, 25. september).

Iz spodnje slike 1 je razvidno, da je največji delež prostovoljcev moškega spola v starostni skupini od 30 do 60 let, enako kot v letu 2018, medtem ko je bil v letu 2017 največji delež prostovoljcev moškega spola v starostni skupini nad 60 let. Iz slike 1 nadalje izhaja, da je največ prostovoljk v starostni skupini nad 60 let, kar je enako kot v letu 2018 in 2017. Podrobnejša analiza podatkov je ponovno pokazala, da je delež žensk v starostni skupini nad 60 let najvišji v društvi upokojencev, ki delujejo na področju sociale. Visok je delež prostovoljcev moškega spola v starostni skupini od 30 do 60 let, ki delujejo na področju športa oziroma rekreacije.

Grafikon 1: Delež števila prostovoljk in prostovoljcev po starostnih skupinah v letu 2019



Vir: Ministrstvo za javno upravo 2020.

Zaključek

Epidemija covid-19 s seboj prinaša tudi novo opredelitev pomena socialne države.

Družba vseh generacij sloni na komplementarnih vlogah starih ljudi, zato moramo prerasti njihovo diskriminacijo in socialno izključenost. Ko govorimo o starih ljudeh, moramo hkrati obravnavati in upoštevati življenjske razmere vseh generacij, da bi bile rešitve prave in dolgotrajnejše. Epidemija je razgalila vse nepravilnosti, ki smo jih kot družba povzročali desetletja. Je le vrh ledene gore.

Država in lokalne skupnosti morajo spodbujati in omogočiti sodelovanje starih ljudi v družbi, tako v obliki smiselnega preživljanja prostega časa, v obliki izobraževanja, plačanega dela in nenazadnje prostovoljskega dela. Pomembno je namreč, da se star človek lahko prepozna v javnem prostoru, kjer srečuje druge, z njimi izmenjuje znanje, z njimi dela prostovoljno ali kako drugače.

Prostovoljke in prostovoljci s svojim delom družbo plemenitijo ter ljudem in skupnosti vlivajo občutek zaupanja v solidarnost in človečnost. S prostovoljstvom krepimo socialno mrežo, povečujemo osebno zadovoljstvo in se vključujemo v družabno življenje. Ljudje, ki so po 65. letu prostovoljci, živijo dlje, zato je prostovoljstvo v dolgoživi družbi kar dvakrat koristno: za starejšega prostovoljca, ki se počuti koristnega, in za družbo, ki s spodbujanjem prostovoljstva krepi vrednote solidarnosti in tako postaja bolj socialna in povezana.

Pomembno je tudi, da organizirano prostovoljstvo dobi svoje mesto in priznanje v strateških dokumentih države in pričakovani zakonodaji o dolgotrajni oskrbi skupaj z neformalnimi

oskrbovalci. Vsaka kriza je tudi priložnost, da se znova vzpostavijo programi in projekti, za katere trdne temelje v Sloveniji že imamo.

Literatura

1. Gladek, Nevenka Alja. 2017. *Socialna aktivacija brezposelnih in drugih ranljivih skupin skozi spodbujanje prostovoljstva*. Dostopno na: https://www.prostovoljstvo.org/resources/files/pdf/Socialna_aktivacija_brezposelnih_in_d_rugih_ranjivih_skupin_skozi_spodbujanje_prostovoljstva.pdf (15. maj 2021)
2. Hlebec, Valentina, Kavčič, Matic, Hrast Filipovič, Maša, Vezovnik, Andreja, Trbanc, Martina. 2010. *Samo, da bo denar in zdravje: življenje starih revnih ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
3. Hvalič Touzery, Suzana. 2006. Gerontološko izrazje: osamljenost: Socialna izolacija. *Kakovostna starost* 9 (4): 55.
4. Kneale, Dylan. 2012. *Is Social Exclusion still important for Older People?* London: The International Longevity Centre. Dostopno na: http://www.ilcuk.org.uk/index.php/publications/publication_details/is_social_exclusion_still_important_for_older_people (11. maj 2021).
5. Lacković Grgin, Katica. 2008. *Usamljenost. Fenomenologija, teorije i istraživanja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
6. Mestna občina Ljubljana. *Dnevni centri za starejše*. Dostopno na: <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/starejsi-v-ljubljani/aktivnosti-za-starejse/dnevni-centri-za-starejse/> (13. maj 2021).
7. Mestna občina Ljubljana. *Ljubljana – starejšim prijazno mesto*. Dostopno na: <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/starejsi-v-ljubljani/starosti-prijazna-ljubljana/> (13. maj 2021).
8. Ramovš, Jože. 2003. *Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
9. Ministrstvo za javno upravo. *Skupno poročilo o prostovoljstvu v Republiki Sloveniji za leto 2019*. Dostopno na: <https://www.gov.si/novice/2020-09-25-skupno-porocilo-o-prostovoljstvu-v-republiki-sloveniji-za-leto-2019/> (29. maj 2021).
10. Slovenska filantropija. *Prostovoljski servis*. Dostopno na: <https://www.filantropija.org/prostovoljski-servis/> (15. maj 2021).
11. Slovenska Karitas. Dostopno na: <https://www.karitas.si/o-karitas/> (15. maj 2021).

12. Služba Evropskega parlamenta za raziskave. *Ljudje, ki trpijo zaradi osamljenosti*. Dostopno na: https://what-europe-does-for-me.eu/data/pdf/social/C23_sl.pdf (15. maj 2021).
13. *Zakon o prostovoljstvu* (ZProst). Ur. l. RS, št. 10/11 (s poznejšimi spremembami in dopolnitvami).
14. Zavod za oskrbo na domu Ljubljana. Dostopno na: <https://www.zod-lj.si/> (15. maj 2021).
15. Zveza društev upokojencev Slovenije. Dostopno na: <https://zdus-zveza.si/> (15. maj 2021).