

**Velenje**  
**Nove aktivnosti**

**Velenjski večgeneracijski center Planet, ki deluje od leta 2017 in je namenjen predvsem ranljivim skupinam, bo v okviru projekta Planet generacij + nadgradil dosedanje vsebine in aktivnosti.** Od avgusta letos do septembra 2029 bodo sodelujoči v projektu, to so med drugim andragoški zavod Ljudska univerza Velenje, UPI – Ljudska univerza Zalec in Slovenska filantropija – hiša Sadeži družbe Zalec, izvajali različne aktivnosti na 18 lokacijah v 13 občinah savinjske regije. Raznolik program, ki bo zajemal delavnice, predavanja, svetovalnice, učne pomoči, festival ..., bo namenjen zlasti ranljivim skupinam, torej starejšim, otrokom in mladostnikom, invalidom, osebam s posebnimi potrebami ter priseljencem. Projekt je vreden 1,5 milijona evrov.

**Karitas**  
**Letovanja in tabori**

**Slovenska karitas tudi letos organizira 15 programov letovanj in taborov, namenjenih otrokom, mladostnikom, družinam in starejšim, ki si sicer počitnice ne bi mogli privoščiti.** Več kot 280 animatorjev prostovoljcev, ki so se za to delo spomlad pripravljali na več izobraževalnih, bo pomagalo pri izvedbi različnih dejavnosti za 1294 udeležencev iz vse države, od tega bo 947 otrok, 161 staršev in 180 starejših. Letovanja in tabori potekajo v Portorožu, Soči, na Rakitni in drugod po Sloveniji.

**Andragoški center**  
**Vseživljenjsko učenje**

**Ministrstvo za kohezijo in regionalni razvoj je odobrilo evropska sredstva za projekt Krepitev vseživljenjskega učenja, ki ga izvaja Andragoški center Slovenije.** V okviru projekta, ki je vreden pet milijonov evrov, od tega bo evropski socialni sklad plus prispeval 3,35 milijona, bo Andragoški center izvedel programe v štirih vsebinskih sklopih: razvoj pismenosti in temeljnih zmognosti odraslih, presojanje in razvijanje kakovosti s poudarkom na digitalizaciji, krepitev svetovalne dejavnosti v izobraževanju odraslih ter razvoj zelenih kompetenc in prilagajanje na zeleni prehod. Ciljna skupina so vsi odrasli, poudarek pa je na ranljivih skupinah, kot so starejši od 45 let, nižje izobraženi in manj usposobljeni. **S. F.**

# Priročnik za vse, ki skrbijo za svoje

**Skrb zase** Napotki, kako poskrbeti zase, da obveznosti oskrbe ne vplivajo negativno na naše počutje

»Skrb zase ni sebična – je nujna sestavina učinkovitega in vzdržljivega negovalca.« so na prvih straneh zapisali avtorji priročnika *Skrb zase*. Publikacija, ki je dostopna na spletu v dveh različicah, krajši in daljši, je eden prvih, če ne sploh prvi priročnik o konkretnih ukrepih, kako naj svojci – večinoma gre za ženske – poskrbijo zase.

SIMONA FAJFAR

Pr pripravili so jo v Razvojnem centru Srca Slovenije, ki deluje v Litiji, in sicer v okviru mednarodnega projekta SupportCare, ki ga podpirajo občine Litija, Šmartno pri Litiji, Kamnik in Lukovica. Publikacija ima podnaslov *Priročnik za neformalne oskrbovalce oseb z demenco*, vendar priročnik ni ozko specializiran in je lahko koristen pripomoček za vse, ki doma skrbijo za svojca.

Osnova zanj je bila raziskava, opravljena v petih državah, ki so sodelovale v projektu, Nemčiji, Grčiji, Italiji, Belgiji in Sloveniji. Na vrsto vprašanj, povezanih s prakso negovalcev in njihovimi potrebami, je odgovarjalo 130 oskrbovalcev. Večina je bila ženski, stari so bili od 45 do 65 let, različnih stopenj izobrazbe in poklicev, najpogostejše pa skrbijo za starša ali tasta z demenco.

»Rezultati so pokazali, da skrb za svojca povzroča izčrpanost, spremembe v zdravju in psihično obremenitev. Oskrbovalci so poročali, da se počutijo pod stresom in večkrat dvomijo, ali imajo nadzor nad svojim življenjem,« pravi Anita Molka, vodja projekta SupportCare pri slovenskem partnerju. Oskrba vpliva na socialno življenje in odnose neformalnih oskrbovalcev. Vloga negovalca pogosto zahteva veliko časa in energije, kar pomeni, da je manj časa za druženje in ohranjanje prijateljstev, kar vodi v socialno izolacijo, ta pa le še okrepi občutek osamljenosti in stresa.



»Negovalcem je treba zagotoviti dostop do strokovne podpore, nadomestne oskrbe, svetovanje in izobraževanje o tem, kako skrbeti za svojca,« pravi Anita Molka.

- Priročnik *Skrb zase* je eden prvih te vrste.
- Nastal je v okviru projekta SupportCare.
- Namenjen je vsem, ki skrbijo za svojca.

**Potrebujete podporo**

V vseh državah so sodelujoči v raziskavi poudarili, da potrebujejo strokovno podporo tako zase kot za človeka, za katerega skrbijo, in da bi jim koristila nadomestna oskrba oziroma začasna namestitve svojca, da bi, na primer, lahko mirno odšli na dopust. Opozorili so na finančno obremenitev, ki jo prinaša oskrba, prav tako si želijo, da bi imeli dostop do izčrpnih informacij in izobraževalnih virov. Oskrba terja tudi čustveni davek, saj je veliko oskrbovalcev izrazilo potrebo po čustveni podpori.

»Raziskava je jasno pokazala potrebo po celovitih podpornih sistemih za neformalne oskrbovalce,« pojasnjuje Anita Molka. »Negovalcem je treba zagotoviti dostop do strokovne podpore, nadomestne oskrbe, svetovanje in izobraževanje o tem, kako skrbeti za svojca.«

Celostna obravnava negovalcev pa ni pomembna le zato, ker se s tem izboljša počutje oskrbovalcev, ampak vodi h kakovostnejši oskrbi. Ali kot so zapisali v priročniku: »Če dajete prednost skrbi zase, s tem ne koristite le sebi, temveč tudi izboljšate kakovost oskrbe, ki jo zagotavljate svojim bližnjim. Ko poskrbite za svoje dobro počutje, ste bolj pripravljeni na izzive oskrbe in ohranjanje zdravo



Ukvarjanje s prostočasnimi dejavnostmi ima več pozitivnih učinkov na telesno in duševno zdravje. FOTO PROMOCIJSKO GRADIVO

## Raziskava je jasno pokazala potrebo po celovitih podpornih sistemih za neformalne oskrbovalce.

ravnovesje v življenju. Skrb zase lahko pomaga zmanjšati stres, preprečiti izgorelost, izboljšati čustveno počutje in povečati splošno odpornost.«

V priročniku predlagajo, da naj oskrbovalci poskrbijo zase na štirih področjih, in sicer za telesno in duševno zdravje, socialno življenje in prosti čas. Pri telesni skrbi zase poudarjajo tri bistvene elemente: cenjenje telesa, resno obravnavanje njegovega stanja in potrebe ter dejavno prispevanje k splošnemu dobremu počutju. Čeprav ni univerzalnih priporočil, je odlično izhodišče telesne skrbi redno prehranjevanje, dovolj spanja, gibanje in ustrezna nega telesa.

Za svoje telo poskrbimo z redno telesno vadbo in tehnikami sproščanja, ki naj postanejo del vsakdanje jutranje rutine, z rednimi prehodi, uravnoteženo prehrano, dovolj spanja in z izpostavljanjem sončni svetlobi, ki pomaga pri sintezi vitamina D in ima pomembno vlogo pri uravnavanju razpoloženja.

Med koristnimi orodji predlagajo uporabo platforme za boljše spanje, ki si jo lahko naložite na telefon, za vajo predlagajo uživanje vsaj 400 gramov zelenjave na dan in kot tehniko uporabo steklenice za vodo s časovnimi oznakami.

**Skrb za lastno duševno zdravje**

»Medtem ko so vadba, prehrana in spanje bistveni za zdravje, ne smete zanemariti čustvenega in psihičnega počutja,« poudarjajo. Predlagajo podporne prakse, kot so meditacija, refleksija in povezovanje z naravo, dodajajo pa tudi povezave do orodij, kot so likovna teorija, pozitivna psihologija Živite srečno, pisanje dnevnika in drugo umetniško in domišljijsko izražanje. Podobno predlagajo pri skrbi zase na socialnem nivoju. »Neformalni oskrbovalci se pogosto socialno izolirajo, saj se ne počutijo popolnoma razumljene v svoji socialni mreži, pri družinskih članih ali prijateljih, ki se niso znašli v enakem položaju kot oni,« pravi Anita Molka. Zato je dobro poiskati podporne skupine za oskrbovalce in programe skupnosti.

Poleg tega opozarjajo, da socialna izolacija ne nastane čez noč, ampak postopoma in pogosto tako, da se je sploh ne zavedamo. »Pomembno je, da imamo v mislih svoje socialno počutje in ga ne pozabimo negovati, četudi le z majhnimi gestami,« pravi sogovornica. V pomoč so lahko orodja, kot je digitalna akademija za oskrbovalce, facebook skupina Družinski oskrbovalci,

projekt Care for a cuppa, udeležba na Alzheimer cafejih, ki jih organizira Spominčica ...

Enako pomembna pa je tudi skrb za prosti čas, saj ima ukvarjanje s prostočasnimi dejavnostmi več pozitivnih učinkov na telesno in duševno zdravje. Orodja, ki pri tem pomagajo, so

in prepoznavanju dejavnosti, ki ponujajo veselje in izpolnitev.

Pri izdelavi načrta je ključno dvoje. Prva je sposobnost samorefleksije, ki pomaga pri preučevanju lastnega počutja oziroma pri prepoznavanju stisk, odkriva pa tudi osebne prednosti in ranljivosti. »Druga ključna stvar pa je, da skrb za samega sebe vključuje sprejetje ciljno usmerjenih ukrepov za izboljšanje splošnega dobrega počutja,« pravi sogovornica.

## Bistveno je, da oskrbovalci načrt skrb zase prilagodijo svojim edinstvenim potrebam, željam in okoliščinam.

koledarji in opomniki za določanje prednostnih dejavnosti v prostem času, storitve nadomestne oskrbe ter tehnike, kot so glasbena terapija in odmori za smeh.

**Oblikovanje načrta**

Priročnik je zastavljen tako, da lahko z njim oblikujemo lasten načrt skrbi zase. Izobraževalne vsebine, delovni listi in vaje pomagajo pri razmišljanju o trenutnih praksah, ki jih ima človek, pri postavljanju novih ciljev

Orodje za pripravo načrta skrbi zase, ki ga predlagajo v priročniku, je kanvas, ki pomaga ne samo razumeti osebne izzive, potrebe in cilje, ampak jih tudi organizirati in načrtovati dejavnosti. Naslednji korak je uporaba kontrolnih seznamov za izvajanje dejavnosti. »Bistveno pa je, da načrt skrbi zase prilagodimo svojim edinstvenim potrebam, željam in okoliščinam,« poudarja Anita Molka.

Priročnik, ki so ga pripravili v dveh različicah, krajši, ki je z grafiko premo za oči prijaznejša, in daljši z izčrpnimi poglavji, je dostopen na spletni strani Razvojnega centra Srca Slovenije. Ne načrtujejo, da bi ga izdali tudi na papirju, ga pa lahko posameznikom natisnete.

**DOSTOPEN NA SPLETU**

Priročnik *Skrb zase* je dostopen na spletni strani Razvojnega centra Srca Slovenije [www.supportcare-project.eu/wp-content/uploads/2024/workbook-short/Slovenia\\_Supportcare\\_workbook.pptx.pdf](http://www.supportcare-project.eu/wp-content/uploads/2024/workbook-short/Slovenia_Supportcare_workbook.pptx.pdf). V daljši različici pa na [www.supportcare-project.eu/wp-content/uploads/2023/12/Self-care-plan-workbook\\_FINAL\\_Slovenian.pdf](http://www.supportcare-project.eu/wp-content/uploads/2023/12/Self-care-plan-workbook_FINAL_Slovenian.pdf).

# Na stare dni me ne zavrzi

**Papeževa poslanica** *Minulo nedeljo so v Katoliški cerkvi zaznamovali svetovni dan starih staršev in ostarelih*

**Papež Francišek je ob svetovnem dnevu starih staršev in ostarelih, ki ga je Katoliška cerkev praznovala četrto leto zapored, napisal poslanico z naslovom *Na stare dni me ne zavrzi*. V njej je spregovoril o tem, kako zajeziti porast osamelosti in zapuščenosti starejših ljudi.**

SIMONA FAJFAR

»Vse prepogosto je osamljenost mračna spremljevalka življenja starejših ljudi in starih staršev,« piše papež Francišek v poslanici, v kateri se med drugim spominja časov, ko je bil škof v Buenos Airesu in je pogosto obiskoval domove za ostarele in ugotavljal, kako redko te ljudi kdo obišče.

Toda razlogov za osamelost je več, meni papež. V revnejših državah starejši ostanejo sami doma zato, ker so njihovi otroci prisiljeni delo poiskati drugje, morda je razlog tudi vojna. V nekaterih delih sveta pa je globoko zakoreninjeno prepričanje, ki podžiga sovražno do starejših. »Te obtožujejo, da s čarovništvom izkoriščajo življenjsko energijo mladih; ko mlade doleti pregodnja smrt, bolezen ali kakšna

druga nesreča, krivdo pripišejo starejšim. Proti tej miselnosti se je treba boriti in jo odpraviti,« je jasen papež. Čeprav je to eden neutemeljenih predsodkov, še vedno podpihuje generacijske spore med mladimi in starimi.

**Proti individualistični kulturi**

»Če dobro pomislimo, je obtožba, da starejši ljudje 'mlade ropajo prihodnosti', danes prisotna povsod,« opozarja papež Francišek. »Pod drugimi imeni se pojavlja celo v najbolj naprednih in najmodernejših družbah.« To kaže prepričanje, da starejši obremenjujejo mlade z visokimi stroški socialnih storitev, da je zato manj sredstev za razvoj skupnosti in s tem mladih. »To dojemanje je izkrivljeno,« opozarja Francišek. »Medgeneracijski konflikt je zmeta in strupen sad kulture konfliktov. Postavljanje mladih proti starim je nesprijemljiva oblika manipulacije.«

»Osamljenost in zapuščenost starejših ni naključna ali neizogibna, temveč je sad odločitve, političnih, gospodarskih, družbenih in osebnih, ki ne priznavajo brezmejnega dostojanstva vsakega človeka,« pravi papež. To se



Papež je v poslanici spregovoril o tem, kako zajeziti porast osamelosti in zapuščenosti starejših ljudi. FOTO DYLAN MARTINEZ/REUTERS

dogaja, ko pozabimo na vrednost vsakega posameznika in ko ljudi presojava glede na njihovo ceno, ki se v nekaterih primerih šteje za previsoko, da bi jo plačali. A ne le to: pogosto so žrtve te miselnosti tudi sami starejši, ki menijo, da so v breme in bi se zato morali prvi umakniti.

Dodaten problem pa je v tem, da danes veliko ljudi išče osebno

izpolnitev v življenju, ki je čim bolj neodvisno in od drugih ljudi ločeno. »Članstvo v skupinah je v krizi, individualizem pa se slavi: prehod od 'nas' k 'meni' je eden od najbolj očitnih znakov našega časa,« poudarja papež Francišek. Družina je prva žrtev te individualistične kulture. »A ko se enkrat postaramo in nam opešajo moči, se slepilo indivi-

dualizma, ki pravi, da nikogar ne potrebujemo in da lahko živimo brez družbenih vezi, razkrije kot to, kar v resnici je. Dejansko se izkaže, da potrebujemo vse,« pravi Francišek in nadaljuje: »Vendar se znajdemo na točki

## Medgeneracijski konflikt je zmeta in strupen sad kulture konfliktov. Postavljanje mladih proti starim je nesprijemljiva oblika manipulacije.

PAPEŽ FRANČIŠEK

v življenju, ko smo sami, brez ljudi, ki bi nam pomagali, brez nekoga, na kogar bi se lahko zanesli. To je mračno spoznanje, so katerega mnogi pridejo šele, ko je prepozno.«

**Družba osamljenih in zapuščenih**

Danes je v družbi ogromno osamljenosti in zapuščenosti. »V

nekaterih primerih sta posledica premišljene izključnosti, nekakšne obžalovanja vredne 'družbene zarote'. V drugih, in to je res tragično, pa sta stvar osebne odločitve posameznika. V še drugih primerih se starejši podredijo tej realnosti in se pretvarjajo, da je to njihova svobodna izbira,« ugotavlja papež.

A tako kot se je v svetopisemski zgodbi po svoje odločila snaha Ruta, ki ni zapustila tašče Naomi, čeprav ji je ta rekla, da naj si mladi gradijo prihodnost drugje, moramo razmišljati o drugačnih poteh, pravi papež: »Ne bojmo se spremeniti svojih navad in si predstavljati drugačne prihodnosti za naše ostarele.« Zato je pozval, da na četrty svetovni dan ostarelih pokažemo nežno ljubezen do starih staršev in starejših članov družin: »Preživimo čas s tistimi, ki so obupani in ne upajo več v možnost drugačne prihodnosti. Namesto sebičnega odnosa, ki vodi v osamljenost in zapuščenost, raje pokažimo odprto srce in vesel obraz ljudi, ki imajo pogum reči: 'Ne bom te zapustil' in se podati na drugačno pot.«