

## Jak se vytváří náš pohled na staré lidi? A proč je často negativní?

Každý z nás má o starých lidech nějakou předem vytvořenou představu na základě jejich chování a také podle toho, co o nich čte. Obvykle jsou tyto **stereotypy velmi negativní**. Proč? Až příliš často se píše o starých lidech jako o skupině, která potřebuje zvláštní zdravotní péči, více léků nebo více lůžek v nemocnicích. Diskutuje se o tom, jak těžké bude získat finance na vyplácení jejich důchodů.



Tyto v médiích často uváděné informace působí zpětně i na staré lidi a ti **sami sebe prezentují převážně jako chudáky, kterým je třeba pomáhat**. V obrazu seniorů převládá představa, jako by staří lidé byli především objektem péče a starostlivosti, jako by to byli chudáci živořící na okraji společnosti, kteří mohou vzbudit nanevšš soucit.

## Potřebují staří lidé skutečně jenom péči a slitování?

**Opravdu intenzivní zdravotní péči potřebuje jen asi 8% populace starší 65 let.** Tato data potvrzuje i subjektivní hodnocení zdraví, kdy pouze 31% mužů a 42% žen nad 75 let hodnotí své zdra-

ví jako špatné. **Ve věku 60 až 74 let je 84% osob zcela nezávislých na pomoci druhých.** Mezi těmi, kdo hodnotí kvalitu svého života jako nízkou, „vedou“ muži mezi 55–64 lety (8%). V jejich případě může být významným faktorem **ztížená adaptace na život po přechodu z aktivní pracovní činnosti do důchodu**. U žen až do věku 75 let se podíl stěžujících si na sníženou kvalitu života pohybuje kolem 4%. **Zhruba každý desátý senior nad 60 let považuje stáří za nejlepší období svého života.**

Výzkumy dokazují, že průměrný příjem domácnosti důchodců (vzhledem k tzv. spotřebnímu koši) převyšuje průměrný příjem domácnosti mladých lidí s malými dětmi. Navíc důchodci, na rozdíl od těch, kteří opravdu žijí z průměrné mzdy, již mají zařízený domov, zajištěný byt a často k tomu třeba i chatu či možnost někam jezdit na víkendy. **To, co jim chybí, je pocit smyslu života, užitečnosti, potřeby a úcty. Úcta ani sebeúcta se ale nedá nařídit ani vyhlásit jako program.** Tu lze získat jediné tím, že se představitelé této věkové skupiny, tedy staří lidé, budou chovat tak, aby sami úcty v druhých vzbuzovali, že budou spokojeni a budou o sobě jako o spokojených lidech prožívajících spokojené stáří také mluvit.

## Co nás čeká aneb jak bude vypadat stáří v budoucnosti?

V blízké budoucnosti bude nejen více starých lidí, ale v důsledku rozvodů, rozpadů rodin, migrace lidí do ciziny, do měst nebo jiných lokalit **se budou ještě více uvolňovat tradiční rodinné a mezigenerační příbuzenské i sousedské pevné vztahy**. Uspokojení z vlastní užitečnosti tak bude čím dál nižší. Spokojenost života nezávisí na penězích, proto problematiku současné i blízké budoucí věkové skupiny starých nelze vyřešit vyššími finančními dávkami, ani kdybychom na to – jako společnost – měli. Jediným řešením je, že si **staří lidé začnou systematicky a cílevědomě vytvářet svou vlastní kulturu, svůj osobitý způsob života neboli subkulturu**. Nikoli že ji pro ně a za ně budou vytvářet jiné generace, ale že si ji pro svou věkovou skupinu začnou vytvářet oni sami! Budou-li starým lidem organizovat program lidí z jiných věkových skupin, bude to opět chápáno jako „péče“, pomoc, starost o druhé.

## Jak může vypadat ideální mezigenerační soužití?

Pokud mají staří lidé chalupu či chatu, mohou tam zvat své přátele, občas si „vypůjčit“ – tedy pozvat – děti třeba z dětského domova, vzít na víkend děti mladých rodičů ze sousedství, kteří třeba nemají žádnou, nebo tak čilou babičku, a tím jim umožnit, aby si na pár dní oddechli od intenzivní péče o potomky. Hra s dětmi (nemusí to být jen vlastní vnoučata) nejenže obohatí jejich život ve stáří, ale pomohou tím i lidem z jiné generace a ti jim jejich pomoc třeba zase někdy oplatí. **Němci tomuto vztahu říkají mezigenerační Austauschdienst, tedy „výměnná služba“.** O těchto seniorech a jejich bohatém životním stylu by se pak mělo psát a mluvit – ti by se mohli stát vzorem pro ty druhé. Tak by se vzory či jakési implantáty subkultury starých lidí rozšiřovaly na celek. Pochopitelně, neby-

lo by to všude stejné. **Jinak by vypadala subkultura starých lidí na venkově, jinak na malém městě, jinak ve velkoměstě.**

## Jak to bylo v minulosti? Bylo stáří idylické a moudré jako „babička Boženy Němcové“?

Důchod nebyl, místo něj existoval **institut výměnku**. To byla vlastně **individuálně uzavřená „obchodní smlouva“ mezi rodiči a jejich dětmi**. „Předám ti chalupu, dílnu, pole, sad a za to si vymíňuji, že budu každým rokem dostávat od tebe, můj synu či zeti, tolik a tolik korců žita, zelí, dva hrnce sádla, čtyři košíky brambor, díl masa ze zabijačky a třetinu jablek z těch, která se urodí.“ Takováto smlouva se musela plnit, a hospodařil-li syn nebo vnuk špatně a tuto dodávku či vymíněnou rentu neplnil, mohli ho staří rodiče dokonce žalovat. A také tak často u soudu činili. **Nedělejme si tedy iluze, stáří v minulosti bylo hrozné období plné ústrků, závislosti na milosti druhých a fyzické bolesti**. Revmatismus existoval, dna také, ale salicyl zatím nikdo nevyráběl. **Stáří jako fáze života bylo v minulosti smutné a bolestivé, ale starých bylo poměrně málo.**

## Kolik nás starých lidí bude?

Příslušník lidského rodu narozený v době kamenné měl podle vědců průměrně šanci dožít se 25 let. Ve středověku se délka života prodloužila někam ke 33 letům. **Ještě počátkem 20. století měl právě narozený člověk statisticky vzato šanci žít 47 let. O sto let později se očekávaná délka života vyšplhala na 76 let** – za posledních sto let tedy lidstvo získalo k dobru tolik let co za celou dobu své dosavadní existence. **Jen za patnáct let po převratu v roce 1989 se náš průměrný život prodloužil o další čtyři roky**. Dožije-li se žena 65 let, dá se na podkladě statistických údajů předpokládat, že oslaví ještě 84. narozeniny. **Již v roce 2020 budou staří lidé představovat**

**35 % celé západoevropské populace**. Do roku 2050 bude v ČR pokračovat trend výrazného stárnutí populace – ve věku nad 60 let bude 40 % obyvatel, nad 65 let 33 % a nad 80 let téměř 10 %.

taz, co by s těmito vyššími příjmy udělali, většina starých lidí odpovídá, že by chtěli finančně podpořit děti nebo vnoučata. Jinak řečeno – zalíbit se nebo si koupit pozornost, lásku a vážnost. Je to krutý vý-



## Co je ageismus?

V industriální a bohaté společnosti, v níž máme to štěstí žít, se objevuje fenomén označovaný slovem **ageismus**. **Je to termín odvozený od anglického „age“ čili věk**. Slovo ageismus zní podobně jako rasismus, sexismus, tedy je to **předsudečné, apriorní přepisování určitých negativních vlastností a postojů určité věkové skupině, v tomto případě starým lidem**. Těm jsou přisouzeny negativní vlastnosti a negativní sociální status, který je neovlivnitelný, podobně jako není chováním ovlivnitelná barva kůže či pohlaví. „Nižší“ kvalita života ve stáří je chápána jako „přirozená“, samozřejmá, očekávaná. **Ageismus ovlivňuje nejen ty mladší, ale i ty, kteří se sami nacházejí v této věkové skupině**. Sami staří se často mezi staré nezařazují, další staré lidi podceňují a pomlouvají, aby naznačili, že oni mezi ně nepatří. Jiní říkají, že život ve stáří je mizerný, aby vzbudili lítost a současně snížili agresi proti sobě samým. Jsou naučeni odvozovat svoji hodnotu od příjmů, domnívají se, že kdyby **měli vyšší důchody či mohli ještě pracovat, budou spokojenější**. Na do-

rok? Je. Bohužel, většina starých lidí, kteří mají děti, si sebe sama málo váží (nechce již ani peníze investovat sama do sebe), ale úctu si přesto nárokuje. „To již nestojí za to, abych se to učila, abych si to koupila,“ říkají, aniž si položí otázku, proč by si jich měli tolik vážit druhí, když oni si sami sebe vážit nedokážou.

## Platí tvrzení staří lidé = shopholici?

I přesto, že senioři tvoří stále se zvětšující část populace, nezaměřují se na ně obchodníci dostatečně. Není kde koupit seniorskou módu, obaly na výrobcích jsou nečitelné, police ve velkých obchodech jsou moc vysoko, tlačítka a písmena na elektronice (např. mobilních telefonech) jsou malá. Reklama na starší lidi většinou zapomíná, nebo jim nabízí takové věci, které nelze považovat za doplněk aktivního životního stylu. **Pod pojmem „služby pro seniory“ si lidé dnes většinou představí pečovatelku nesoucí oběd, ale už ne třeba cestovní kancelář, bankovní služby a kosmetický salon.**

## Staří lidé a sex?

Často převládá stereotypní představa, že většina starších lidí se už nevěnuje žádné pohlavní aktivitě, a pokud ano, není to běžné, či že sexualita je pro staré lidi nedůležitá. Studie však ukazují, že ve věku 57 až 64 let vedou aktivní pohlavní život téměř tři čtvrtiny lidí. **Ve věkové kategorii od 65 do 74 let se pravidelně miluje každý druhý a ve věku nad 75 let více než čtvrtina lidí. Zemí, kde sex starých lidí není tabu, je překvapivě Japonsko.** Velkou popularitu tam teď zažívá nenápadný šedovlasý muž s bríškem, bývalý zaměstnanec cestovní kanceláře. Muž s pseudonymem Šigeo Tokuda je už sice dědečkem, ale také je králem pornografie třetího věku. Stárnoucí Japonsko, kde žije 30 milionů lidí ve věku nad pětadesát let, totiž nechce rezignovat na sex. A dívat se na příběhy mladých seniory nebaví, jak tvrdí sám čtyřiasedmdesátiletý pornoherc. V Japonsku vzniklo porno pro seniory teprve před deseti lety, ale dnes jde o byznys, který vydělává 20 miliard dolarů ročně.

## Na vysokou až v důchodu?

Mnoho starých lidí věnuje svůj volný čas v důchodu studiu. **Univerzity třetího věku (U3V) nebo centra celoživotního vzdělávání dnes navštěvuje kolem 15000 lidí** a najdou se i studenti a studentky, kterým je přes devadesát let. Staří lidé tak získávají šanci začít úplně novou kariéru, či spíše dopřát si to, co dříve nebylo možné. Navíc je to pro ně významná náplň volného času. Mnozí z nich říkají, že texty, které studují, neznají ani jejich vnuci, a že tím mají i vyšší prestiž ve své širší rodině. S tím souvisí i aktivní pracovní činnost – ne proto, že by neměli dostatečný důchod, ale protože je udržuje v lepší psychické kondici a dává jim vyšší sebevědomí. Již dnes si k důchodu přivydělává každý desátý senior a toto číslo se bude nadále zvyšovat. Podle sociologů by si na to měli začít čeští zaměstnavatelé zvykat.

## Senioři jako dobrovolníci

Většina lidí se domnívá, že dobrovolnictví je aktivita, která se týká jen mladých lidí. Rozsáhlý sociologický výzkum Respekt institutu 50+ Aktivně stejně jako příklady z praxe však svědčí o tom, že dobrovolníkem se člověk může stát i „na stará kolena“. **Výzkum ukázal, že myšlenka stát se dobrovolníkem je nakloněno skoro 40 % lidí v důchodovém věku.**

Senioři se mohou například zapojit do některé z výměnných sítí dobrovolníků seniorů (např. SEVEN či Grundtvig). Do projektu jsou zapojeny neziskové organizace, místní zastupitelstva i univerzity, takže senioři mohou jet pomáhat například restaurovat okenice v Toskánsku nebo pomoci včelařům ve Francii či zemědělcům v Německu. Program umožňuje dobrovolníkům zdokonalit si jazykové znalosti, sociální či odborné dovednosti. V Německu zase funguje iniciativa JAZZ (Mladí a staří = společná budoucnost). Senioři dobrovolníci v rámci ní pomáhají již deset let žákům při jejich přechodu ze školy do profesního života. Studentům radí při výběru profese, usnadňují jim orientaci na trhu práce či pomáhají vyplnit dotazníky při žádosti o práci.

V Česku začala dobrovolníky-seniory využívat policie. Od roku 2009 se projekt Senioři sobě – pomáhat a chránit jako dobrovolník realizuje ve všech krajích. Reaguje na fakt, že přibývá starších lidí, kteří se stali obětí majetkové trestné činnosti. Dobrovolník se po speciálním školení stane „kurýrem prevence“. Má oslovovat známé a seniory ve svém okolí a vysvětlovat jim, jak dodržovat základní bezpečnostní pravidla a předcházet nebezpečí.

## AUTORKY:

Jiřina Šiklová, Karla Štěpánková

## PARTNER PROGRAMU:



NADAČNÍ FOND AVAST

## Informační zdroje

### ČLÁNKY:

- » **Sobota, J.: Už tady zůstaneme.** Praha, Respekt č. 62, 2011.
- » **Šiklová, J.: Jak přežít stáří.** Praha, Lidové noviny, str. 13, 2005.
- » **Čápková, H.: Dobrovolníkem v seniorském věku? Proč ne?.** Respekt institut, 2011.

### LITERATURA:

- » **Šiklová, J.: Úkol pro současnou stárnoucí generaci! Vytvořit subkulturu starých a spokojených lidí.** Přednáška J. Šiklové
- » **Bočková L., Hastrmanová Š., Havrdová E.: 50+ Aktivně. Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života.** Respekt institut, 2011.

### INTERNETOVÉ ZDROJE:

- » <http://cz.q4work.com> – On-line portál nabídek práce, který se zaměřuje na pracovní příležitosti pro seniory a kvalifikované odborníky v důchodu.
- » [www.e-senior.cz](http://www.e-senior.cz) – Seniorský portál má pomoci seniorům orientovat se v nabídkách na vzdělávání a také umožnit vzájemnou komunikaci s vrstevníky.
- » [www.helpnet.cz/seniory/univerzity-tretiho-veku](http://www.helpnet.cz/seniory/univerzity-tretiho-veku) – Přehled vzdělávání pro seniory v rámci celoživotního vzdělávání nabízí velká část českých vysokých škol. Na portálu Helpnet je jejich přehled.
- » [www.isenior.cz](http://www.isenior.cz) – Nabízí originální tematické zajímavosti z domova i ze světa, diskusní fóra, specializované poradny i články z jiných médií týkající se seniorů.
- » [www.otevrenoseniorum.cz](http://www.otevrenoseniorum.cz) – Stránky provozované Diakonií Českobratrské církve evangelické v rámci Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity 2012 se snaží bořit mýty a předsudky vůči starým lidem.
- » [www.respektinstitut.cz/50-aktivne/](http://www.respektinstitut.cz/50-aktivne/) – Rozsáhlý sociologický výzkum Respekt institutu 50+ Aktivně svědčí o tom, že dobrovolníkem se člověk může stát i „na stará kolena“.
- » [www.seniorum.cz](http://www.seniorum.cz) – Web provozovaný občanským sdružením Život 90 funguje jako rozcestník k dalším informacím pro seniory.
- » [www.sduchodci.cz/](http://www.sduchodci.cz/) – Stránka provozovaná svébytným důchodcem Pavlem Buvalou s mottem Důchodci důchodcům.
- » [www.veselysenior.cz](http://www.veselysenior.cz) – Nadační fond, mimo jiné organizuje burzu vzájemné pomoci či množství vzdělávacích a zájmových kurzů.
- » [www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz) – Nabízejí sociální služby (provozování tísňové linky, pečovatelské služby, denního centra), ale i kulturní aktivity (provoz Divadla 90 U Valšů), módní přehlídky a jazykové kurzy, vydávají časopis Generace.