



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

Ενότητα: Σχέσεις και Στενές Προσωπικές Σχέσεις

Εισαγωγή και περιγραφή

Σύμφωνα με τις θεωρίες της ανθρώπινης ανάπτυξης, ένας από τους βασικούς στόχους του ανθρώπου, στην αρχική ενήλικη ζωή, είναι η δημιουργία και διατήρηση στενών προσωπικών σχέσεων που χαρακτηρίζονται από οικειότητα και εγγύτητα. Νεώτερες εξελίξεις στην εξελικτική ψυχολογία και τις συναφείς επιστήμες επισημαίνουν ότι η διαδικασία αυτή διατρέχει όλο το εύρος της ζωής του ανθρώπου, από τη γέννηση έως το θάνατό του. Μάλιστα, υπάρχουν ενδείξεις ότι τα κοινωνικά πρότυπα και οι προσωπικές προτιμήσεις και ανάγκες μεταβάλλονται κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής, ανταποκρινόμενες στις εκάστοτε προσφερόμενες από την ηλικία και το περιβάλλον δυνατότητες. Ως συνέπεια αυτού του γεγονότος, οι έννοιες της οικειότητας, της εγγύτητας και των συναισθηματικών αλληλεπιδράσεων στις προσωπικές σχέσεις υφίστανται τροποποιήσεις κατά τις ύστερες φάσεις της ενήλικης ζωής.

Στις περισσότερες χώρες της Ευρώπης έχουν διαμορφωθεί κατά τις τελευταίες δεκαετίες νέες μορφές ερωτικών σχέσεων και δεσμών. Μέχρι και το πρώτο ήμισυ του 20^{ου} αιώνα, ο παραδοσιακός γάμος αποτελούσε το επικρατέστερο πρότυπο δεσμού. Ειδικώς για μια νέα γυναίκα, σχεδόν δεν υπήρχε καμία άλλη εναλλακτική οδός πέραν του γάμου ή της αγαμίας. Στις μέρες μας, αντίθετα, υπάρχει μεγάλη ποικιλομορφία μοντέλων δεσμού και ερωτικών σχέσεων σε όλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής, όπως το μοντέλο της συμβίωσης ή της συμβίωσης χωρίς γάμο. Ένα άτομο μπορεί να επιλέξει μεταξύ πολλών μορφών σεξουαλικής και κοινωνικής ζωής, όπως το γάμο, το σύμφωνο συμβίωσης, τη συγκατοίκηση ή τις μόνιμες ερωτικές σχέσεις.

Επιπλέον, ο σύγχρονος τρόπος ζωής είναι πολύπλευρος και συνεπάγεται δεσμούς μεταξύ συντρόφων του ίδιου φύλου, διαφορετικών φύλων, με διαφορετικές κατοικίες, καθώς και εξ' αποστάσεως. Κι ενώ υπάρχει μεγάλη ποικιλότητα, λίγα είναι γνωστά για την κατανομή και τον επιπολασμό των διαφορετικών μορφών δεσμού και ερωτικών σχέσεων. Σε όλες τις περιπτώσεις, βασικό στοιχείο για να δηλώνουν ικανοποιημένα τα μέλη ενός ζευγαριού είναι να έχουν μαζί μια ευτυχισμένη καθημερινή ζωή. Αυτό περιλαμβάνει κοινές δραστηριότητες, το να δίνουν ο ένας στον άλλο χώρο και αξία, καθώς και την εκδήλωση αμοιβαίας εμπιστοσύνης και υποστήριξης. Στη γεροντική ηλικία, η τρυφερότητα συνιστά μαζί με τη σεξουαλικότητα βασικό στοιχείο κάθε στενής προσωπικής σχέσης (Muller, 2014).

Στην πορεία μιας σχέσης, οι δύο σύντροφοι θα πρέπει να βρίσκουν και να διατηρούν ένα θετικό ισοζύγιο μεταξύ εγγύτητας και απόστασης, ειδικώς στην περίπτωση αλλαγών στη



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

σχέση, όπως για παράδειγμα αυτών που συμβαίνουν ως αποτέλεσμα κρίσιμων γεγονότων ή κάποιας απώλειας. Μια τέτοια κρίσιμη και «αναπόφευκτη» μετάβαση είναι η συνταξιοδότηση. Στις περιπτώσεις αυτές, οι υπάρχοντες ρόλοι στο σπίτι και στο δεσμό θα πρέπει να προσαρμοστούν και να επαναδιοργανωθούν.

Ορισμοί – κλειδιά

Δεσμός

Ο όρος δεσμός (partnership) σημαίνει τη σεξουαλική και κοινωνική σχέση μεταξύ δύο ανθρώπων (συνεπώς περιλαμβάνει όλες τις μακροχρόνιες σεξουαλικές σχέσεις) ανεξαρτήτως της επιλεγείσας νομικής μορφής της σχέσης, του σεξουαλικού προσανατολισμού των δύο ατόμων ή των συνθηκών διαβίωσης.

Στενή προσωπική σχέση

Με τον όρο στενή προσωπική σχέση (intimacy, από τη λατινική λέξη intimus που σημαίνει κατά λέξη τον έχοντα εγγύτητα) νοείται κάθε σχέση με βάθος και εγγύτητα. Στις μέρες μας, ο όρος συχνά ταυτίζεται στην καθομιλουμένη με τη σεξουαλική επαφή. Ωστόσο, είναι πολύ ευρύτερος και περιλαμβάνει σωματικές αλλά και κοινωνικές, συναισθηματικές, ψυχικές και πνευματικές παραμέτρους.



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

Υποενότητα 1 (από 4): Σχέσεις και στενές προσωπικές σχέσεις

Εισαγωγή

Η ανάπτυξη κάθε ατόμου κατά τη γεροντική περίοδο είναι διαφορετική. Η συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα παρουσιάζει τη μεγαλύτερη διαφοροποίηση/εξατομίκευση συγκρινόμενη με τις προηγούμενες φάσεις της ζωής ενός ανθρώπου και εμφανίζει τη μικρότερη ομοιογένεια. Πέραν αυτού, οι κοινωνικές σχέσεις στη γεροντική ηλικία υπόκεινται συχνά σε δύο στερεότυπα τα οποία βρίσκονται ακόμη βαθιά χαραγμένα στο δημόσιο λόγο. Το πρώτο είναι η έννοια της κατάρρευσης της κοινωνικής και οικογενειακής αλληλεγγύης μεταξύ των γενεών, και το δεύτερο η «μοναξιά της γεροντικής ηλικίας» ως αίτιο αρνητικών εικόνων σχετιζόμενων με το γήρας.

Σε κάθε φάση της ζωής ενός ανθρώπου, κεντρικό στοιχείο της κοινωνικής ενσωμάτωσης είναι οι θετικές και γεμάτες νόημα κοινωνικές σχέσεις. Είναι γνωστό ότι οι στενές σχέσεις συνεισφέρουν στην ευεξία καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου και η γεροντική ηλικία δεν αποτελεί εξαίρεση. Η υποστήριξη και η ικανοποίηση που προσφέρουν τα κοινωνικά δίκτυα διαμορφώνουν την ευτυχία που βιώνει ένας άνθρωπος (Bennett & Riedel 2013). Κι ενώ τα ευρείας κλίμακας κοινωνικά δίκτυα έχουν μεγάλη σημασία, το να έχει κάποιος τουλάχιστον ένα άτομο εμπιστοσύνης από το στενό κύκλο του είναι αρκετό για να αισθάνεται ευεξία, ειδικώς όταν έχει να αντιμετωπίσει κάποιας μορφής ιατρική αγωγή (Meyer 2000). Οι κοινωνικές σχέσεις με θετικό πρόσημο έχουν συνεπώς τεράστια σημασία όχι μόνο για τη διαθεσιμότητα αλλά και για την αποτελεσματικότητα υποστήριξης, και ιδιαίτερα όταν το ηλικιωμένο άτομο χρήζει αρωγής και φροντίδας.

Τέσσερα βασικά κριτήρια προσδιορίζουν τις κοινωνικές σχέσεις (Hörpfinger 2014) στα ύστερα χρόνια της ζωής ενός ανθρώπου:

1. Οι σύζυγοι ως επί το πλείστον μοιράζονται το ίδιο νοικοκυριό, οπότε λειτουργούν ως οι κατ' εξοχήν υποστηρικτές ο ένας του άλλου στην καθημερινότητά τους. Όλες οι άλλες κοινωνικές σχέσεις με συγγενείς και φίλους υπόκεινται στην αρχή της «εξ' αποστάσεως οικειότητας».
2. Οικογενειακές σχέσεις σε αντιδιαστολή με μη-οικογενειακές σχέσεις: οι συγγενείς θεωρούνται ότι έχουν μεγαλύτερη αξία από τους φίλους. Επί παραδείγματι, τα ηλικιωμένα άτομα έχουν ουσιαστικότερες σχέσεις με τα δικά τους εγγόνια παρά με άλλα, ξένα παιδιά ή ενήλικες.
3. Οι σχέσεις με την οικογένεια είναι δεδομένες, ενώ με φίλους αποτελούν προϊόν ελεύθερης επιλογής.



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

4. Οι ηλικιακές ομάδες ορίζονται γενικά με βάση τις γενιές.

Βασικά μηνύματα

- Οι άνθρωποι επιλέγουν, επηρεάζουν και αλλάζουν το άμεσο περιβάλλον τους και συνεπώς τις κοινωνικές σχέσεις που διατηρούν ανεξαρτήτως ηλικίας.

- Τα ηλικιωμένα άτομα επιδεικνύουν μεγαλύτερη διαφοροποίηση/εξατομίκευση συγκριτικά με άτομα σε προηγούμενες ηλικιακές περιόδους και συνεπώς δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ως ομογενής ομάδα.

- Η τρυφερότητα και η σεξουαλικότητα αποτελούν ουσιαστικές συνιστώσες μιας στενής προσωπικής σχέσης κατά τη γεροντική ηλικία.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της υποενότητας, οι μαθητές αναμένεται να:

1. Κατανοούν τη σημασία των χαρακτηριστικών της γεροντικής ηλικίας και είναι σε θέση να στρέψουν την προσοχή τους στις προσωπικές αντιλήψεις κάθε ατόμου για την ηλικία και τη γήρανση.
2. Αποδέχονται τη σημασία των κοινωνικών δικτύων ως υποστηρικτικών εργαλείων για τα ηλικιωμένα άτομα καθώς και το ρόλο τους στην επιτυχή εφαρμογή κοινωνικο-ιατρικών παρεμβάσεων που προτείνουν.
3. Κατανοούν τη σημασία της οικειότητας και της σεξουαλικότητας ως ουσιαστικού μέρους των στενών προσωπικών σχέσεων κατά τη γεροντική ηλικία.

Περιεχόμενο

Μελέτη περίπτωσης

Ο Carl (75 ετών), πρώην ξυλουργός, και η Sophie (74 ετών), πρώην μεταφράστρια, είναι παντρεμένοι επί σαράντα πέντε χρόνια. Προς το παρόν, απολαμβάνουν τη συνταξιοδότησή τους και τον ελεύθερο χρόνο τους ταξιδεύοντας και ασχολούμενοι με αθλητικές δραστηριότητες. Καθώς τα παιδιά τους έχουν τις δικές τους οικογένειες και κατοικούν μακριά, ο Carl και η Sophie περνούν το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου τους μαζί. Έχουν ανακαλύψει ξανά την αξία της τρυφερότητας (για παράδειγμα, να κρατιούνται χέρι-χέρι στους περιπάτους τους) και της οικειότητας στη σχέση τους. Η Sophie λέει πως αισθάνεται «νέα και με περισσότερη ζωντάνια απ' ό,τι όταν εργαζόταν». Μετά από έναν τραυματισμό που ο Carl υπέστη στην πλάτη του, για τον οποίο χρειάστηκε νοσηλεία σε νοσοκομείο και



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

μα μακρά περίοδος αποκατάστασης κατά την οποία η Sophie έπρεπε να τον φροντίζει, και οι δύο αποφάσισαν να επενδύσουν στη σωματική τους υγεία, και ξεκίνησαν πεζοπορία «ώστε να μπορούν να τα βγάλουν πέρα με τα εγγόνια τους όταν αυτά τους επισκέπτονται και να συμμετέχουν στα ταξίδια της ομάδας συνταξιούχων της ενορίας τους». Επίσης, αποφάσισαν να έχουν σεξουαλική δραστηριότητα «για όσο θα μπορούν».

Ερωτήσεις προς συζήτηση

1. Πώς θα περιγράφατε τη ζωή του Carl και της Sophie; Πώς θα περιγράφατε τη σχέση ανάμεσα 1) στους δυο τους 2) σε αυτούς και σε άλλα άτομα του κοινωνικού τους περιβάλλοντος;
2. Υπάρχουν στοιχεία που σας προκάλεσαν κατάπληξη διαβάζοντας τη μελέτη περίπτωσης;
3. Πώς η εικόνα που σχηματίσατε για τη σχέση τους διαφέρει από τις προσωπικές σας εμπειρίες και/ή τα πιστεύω σας αναφορικά με ηλικιωμένα άτομα;



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

Υποενότητα 2 (από 4): Σεξουαλικότητα με/χωρίς σύντροφο

Εισαγωγή

Ο όρος σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία απαιτεί μια ευρύτερη αντίληψη της έννοιας σεξ. Για παράδειγμα, άλλες σεξουαλικές δραστηριότητες, πλην της σεξουαλικής πράξης, είναι πιο σημαντικές, για παράδειγμα ο αυνανισμός ή τα αμοιβαία χάδια. Η σεξουαλικότητα στη γεροντική ηλικία καθορίζεται από διάφορους παράγοντες, βιολογικούς (φυσική κατάσταση), ψυχολογικούς (γνωσιακή απόδοση, προσωπικότητα, συμπεριφορά), κοινωνικούς (κοινωνικές σχέσεις, ύπαρξη δεσμού, οικογένεια) και οικολογικούς/πλαισίου (συνθήκες διαβίωσης, δομές, οικονομική κατάσταση) (Gatterer 1994). Ωστόσο, η σεξουαλική ζωή των ηλικιωμένων ατόμων, ιδιαιτέρως των γυναικών, παραμένει θέμα-ταμπού. Εν μέρει αυτό οφείλεται στο ότι η δυτική κοινωνία μας, με την επικρατούσα εικόνα της «αιώνιας» νεότητας, τελεί υπό την επήρεια «διπλών κριτηρίων γήρανσης» υπό την έννοια ότι οι γυναίκες θεωρούνται μη ελκυστικές, γερασμένες και ασεξουαλικές σε μικρότερη ηλικία από ότι οι άνδρες. Παρά ταύτα, η σεξουαλικότητα μπορεί να αποτελέσει πηγή ευχαρίστησης και επιβράβευσης και εμπειρία που εμπλουτίζει τη ζωή των ηλικιωμένων ατόμων. Συμπερασματικά, οι επί του θέματος απόψεις ενός ατόμου, μιας ομάδας ή μιας κοινωνίας συχνά διαμορφώνονται γύρω από αντιφάσεις ή ως αποτέλεσμα άγνοιας.

Σύμφωνα με μελέτες, η σεξουαλική δραστηριότητα τόσο των γυναικών όσο και των ανδρών ελαττώνεται στη γεροντική ηλικία. Παρότι οι γυναίκες μεταξύ 18 και 40 είναι σε μεγαλύτερο βαθμό ενεργές σεξουαλικά από τους άνδρες, αυτό αντιστρέφεται στη γεροντική ηλικία. Στην περίπτωση των ατόμων με ηλικία μεγαλύτερη των 60 ετών, οι άνδρες είναι ενεργοί σεξουαλικά σε διπλάσιο ποσοστό από τις γυναίκες (Unger & Brähler 1998). Το σημαντικότερο ρόλο στη σεξουαλική δραστηριότητα έχει η ύπαρξη ή μη σχέσης. Πέραν της έλλειψης σχέσης, οτιδήποτε είναι μειονέκτημα με κοινωνικούς όρους, όπως η πρόωγη ανεργία, το μικρό εισόδημα και θέματα στέγασης έχουν αρνητική επίδραση στη σεξουαλική δραστηριότητα των ανδρών. Επίσης, η σεξουαλική δραστηριότητα στα ύστερα χρόνια μπορεί να ελαττωθεί εξαιτίας σωματικών και ορμονικών αλλαγών.

Μελέτη υπό τον τίτλο ILSE “Interdisziplinäre Längsschnittstudie des Erwachsenenalters” (διεπιστημονική διαχρονική μελέτη ενηλίκων) η οποία βρίσκεται σε εξέλιξη από το 1993 διερευνώντας ερωτήματα σχετικά με τη σημασία της σεξουαλικότητας και των στενών προσωπικών σχέσεων στα ύστερα χρόνια, έχει καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η τρυφερότητα είναι ο πλέον καθοριστικός παράγοντας για μια ικανοποιητική σχέση (Müller, 2014). Και ενώ το σεξ ευρέθη ότι παίζει σημαντικό ρόλο στο 61% των ανδρών και στο 21%



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

των γυναικών της προαναφερθείσας μελέτης, για το 91% των ανδρών και το 81% των γυναικών με ηλικία κοντά στα 74 έτη, η τρυφερότητα στις σχέσεις τους είναι πρωτεύουσας σημασίας. Η τρυφερότητα, λοιπόν, αποδείχτηκε ότι είναι ο μοναδικός παράγοντας που σχετίζεται με ικανοποιητικές σχέσεις στη γεροντική ηλικία.

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, ένας από τους κύριους λόγους μειωμένης συχνότητας σεξουαλικών δραστηριοτήτων στα ύστερα χρόνια είναι η απουσία συντρόφου. Ειδικά, δε, για τις ετεροφυλόφιλες γυναίκες, η απουσία συντρόφου αποτελεί εμπόδιο καθώς κατά μέσο όρο οι άνδρες πεθαίνουν νωρίτερα και μόνο το ένα τρίτο των μοναχικών γυναικών είναι έτοιμες να δημιουργήσουν καινούργια σχέση (Schultz-Zehden 2004).

Η αυτοδιέγερση και ο αυνανισμός αποτελούν παραλλαγές της σεξουαλικότητας αφεαυτοί, ειδικώς στην περίπτωση απουσίας συντρόφου. Σύμφωνα με τους Butler and Lewis (1996), ο αυνανισμός είναι μια πρακτική που εξασκείται μέχρι πολύ προχωρημένη ηλικία. Μερικοί άνθρωποι αρχίζουν να επιδίδονται σε συστηματικό αυνανισμό σε μεγάλη ηλικία, επί παραδείγματι λόγω του ότι δεν έχουν σύντροφο ή διότι έχουν κάποια σωματική αναπηρία. Τα ηλικιωμένα άτομα δεν θα πρέπει να αποθαρρύνονται από το να ζουν μια σεξουαλικά ενεργό ζωή εξαιτίας κοινωνικών στερεοτύπων που σχετίζονται με την ηλικία. Σε κάθε φάση της ζωής, νέες εμπειρίες και συναντήσεις μπορούν να οδηγήσουν σε μια πλούσια σεξουαλική ζωή.

Βασικά μηνύματα

- Η σεξουαλική ζωή των ηλικιωμένων ατόμων, ειδικώς των γυναικών, παραμένει θέμα-ταμπού.
- Σύμφωνα με αποτελέσματα μελετών, η σεξουαλική δραστηριότητα ελαττώνεται στη γεροντική ηλικία τόσο για τις γυναίκες όσο και για τους άνδρες. Παρά ταύτα, η σεξουαλική δραστηριότητα παραμένει σημαντικός παράγοντας για μια πλήρη νοήματος ζωή.
- Σύμφωνα με αποτελέσματα μελετών, η τρυφερότητα είναι καθοριστικός παράγοντας για μια ικανοποιητική σχέση.
- Ένα από τα βασικά αίτια μειωμένης συχνότητας σεξουαλικής δραστηριότητας στη γεροντική ηλικία είναι η έλλειψη σχέσης.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της υποενότητας, οι μαθητάνοντες αναμένεται να:

1. Κατανοούν τους παράγοντες που μπορούν να εμποδίσουν τη σεξουαλικότητα των ηλικιωμένων ατόμων.



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

2. Αναγνωρίζουν τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να αλλάξει η σεξουαλικότητα στη γεροντική ηλικία.
3. Αποδέχονται ότι κοινωνικές θέσεις ενδέχεται να έχουν αντίκτυπο στη θεώρηση της σεξουαλικότητας μεταξύ των ηλικιωμένων ατόμων.

Περιεχόμενο

Μελέτη περίπτωσης

Ο Martin (78 ετών) και η Louise (76 ετών) έχουν σχέση εδώ και 18 χρόνια, από τότε που χήρεψαν και οι δύο. Κατοικούν σε ένα μικρό εξοχικό σπίτι το οποίο βρίσκεται δίπλα στο σπίτι της οικογένειας της κόρης της Louise, ενώ συχνά γευματίζουν μαζί τους. Ο Martin και η Louise είχαν ικανοποιητικές σεξουαλικές σχέσεις μέχρι που, πρόσφατα, διαπίστωσαν αλλαγές στις ανάγκες και των δυο τους. Εξαιτίας φαρμακευτικής αγωγής που ακολουθεί για ένα καρδιακό πρόβλημα, ο Martin διαπίστωσε ότι δεν μπορεί να ανταπεξέλθει το ίδιο σε διάφορες σωματικές δραστηριότητες συμπεριλαμβανομένου του σεξ. Από την άλλη πλευρά, η Louise παρατηρεί διάφορες αλλαγές, όπως το ότι ξεχνάει ονόματα και δυσκολεύεται να διεκπεραιώσει εργασίες, όπως το να συμπληρώσει έναν κατάλογο για ψώνια. Τόσο ο Martin όσο και η κόρη της Louise ανησυχούν για την κατάστασή της και η κόρη της έχει αρχίσει να εμπλέκεται περισσότερο στην καθημερινή ζωή της μητέρας της. Το ζευγάρι έχει αρχίσει να συνειδητοποιεί ότι ενδέχεται να χρειαστεί να προσαρμόσει στις νέες συνθήκες τις μεταξύ τους εκδηλώσεις οικειότητας και σεξουαλικότητας.

Ερωτήσεις προς συζήτηση:

1. Προσδιορίστε παράγοντες που επηρεάζουν τη σεξουαλικότητα του Martin και της Louise. Ποιοι επιπλέον παράγοντες ενδέχεται να είναι σημαντικοί όταν θεωρείται η σεξουαλικότητα των ηλικιωμένων ατόμων;
2. Φανταστείτε τον Martin και τη Louise να επιθυμούν να διατηρήσουν τη σεξουαλική σχέση τους. Πώς θα μπορούσαν να προσαρμοστούν στις καταστάσεις της ζωής τους;
3. Θεωρείστε σχέσεις μεταξύ ηλικιωμένων ατόμων στην κοινότητα που ζείτε. Ποια στοιχεία θεωρείτε ότι είναι τα πιο σημαντικά για να είναι τα άτομα ικανοποιημένη ή όχι; Τι θα θεωρούσατε εσείς ως πιο σημαντικό σε μια σχέση καθώς θα μεγαλώνετε;
4. Η σεξουαλικότητα τείνει να μειώνεται στη γεροντική ηλικία. Αναλογιστείτε πώς συνεισφέρουν οι παράγοντες που προσδιορίσατε στην προηγούμενη μελέτη περίπτωσης.



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

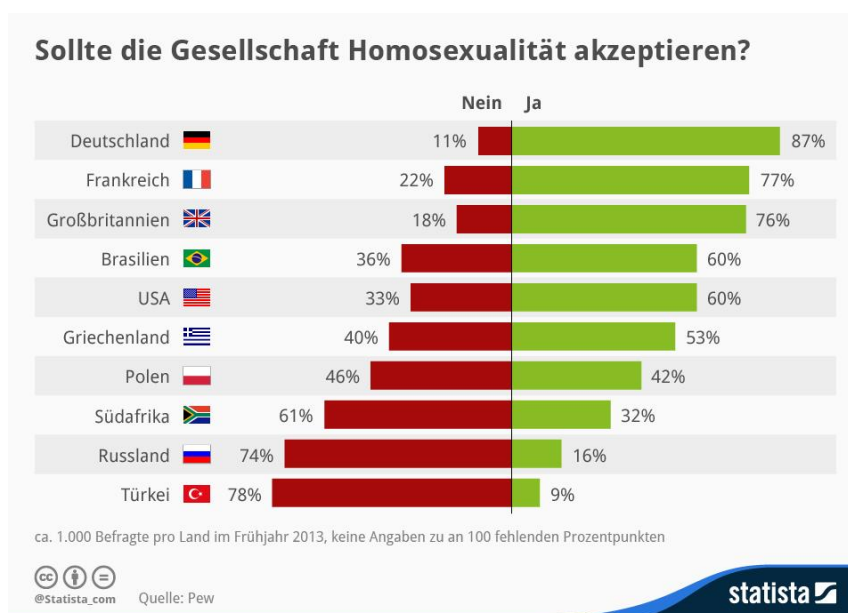
Υποενότητα 3 (από 4): Ομοφυλοφιλία /Θέματα του ίδιου φύλου

Εισαγωγή

Ο όρος ομοφυλοφιλία σημαίνει τον σεξουαλικό προσανατολισμό στον οποίο η σεξουαλική και ερωτική επιθυμία απευθύνεται κυρίως σε άτομα του ίδιου φύλου. Οι σχετικές ταυτότητες καλούνται λεσβίες και γκέι. Γκέι είναι το συνώνυμο του άρρενα ομοφυλόφιλου και λεσβία του θήλεος. Ο σεξουαλικός προσανατολισμός ενός ατόμου είναι μέρος της προσωπικότητας και της ταυτότητάς του. Παρά την αυξανόμενη αποδοχή της ομοφυλοφιλίας, πολλά ηλικιωμένα άτομα που είναι λεσβίες ή γκέι ζουν διπλή ζωή. Το φαινόμενο αυτό παρατηρείται και μεταξύ όσων διαβιούν σε ιδρύματα φροντίδας ηλικιωμένων, όπου συχνά η σεξουαλική ταυτότητα αποκρύπτεται από το φόβο του αποκλεισμού. Επιπλέον, η ομοφυλοφιλία αποτελεί θέμα-ταμπού και μεταξύ των ίδιων των ηλικιωμένων ατόμων. Ως συνέπεια, τα μεγάλης ηλικίας ομοφυλόφιλα άτομα ενδέχεται να ζουν σε κοινωνικό αποκλεισμό και να έχουν την τάση να είναι μοναχικά.

Στο ακόλουθο διάγραμμα παρουσιάζεται ενδεικτικά η στάση απέναντι στην ομοφυλοφιλία σε διάφορες χώρες.

Διάγραμμα 1: Αποτελέσματα δημοσκόπησης για την κοινωνική αποδοχή της ομοφυλοφιλίας σε διάφορες χώρες. Στο διάγραμμα παρουσιάζονται τα ποσοστά του Όχι (Nein) και του Ναι (Ja) στο ερώτημα «Πρέπει η κοινωνία να αποδέχεται την ομοφυλοφιλία;»





Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

Βασικά μηνύματα

- Η ομοφυλοφιλία αποτελεί ακόμη θέμα-ταμπού σε πολλές χώρες, ειδικώς μεταξύ των ηλικιωμένων.
- Οι μεγάλης ηλικίας λεσβίες και γκέι συχνά ζουν διπλή ζωή και μπορεί να βιώσουν ευκολότερα κοινωνικό αποκλεισμό.
- Οι λεσβίες και οι γκέι είναι αποδεκτοί σε μεγαλύτερο βαθμό στις χώρες της δυτικής Ευρώπης συγκριτικά με αυτές της ανατολικής.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της υποενότητας, οι μαθητές αναμένεται να:

1. Κατανοούν ότι η ομοφυλοφιλία αποτελεί θέμα-ταμπού μεταξύ των ηλικιωμένων ατόμων.
2. Κατανοούν τις ειδικότερες δυσκολίες που τα ηλικιωμένα ομοφυλόφιλα άτομα ενδέχεται να αντιμετωπίσουν.
3. Αναγνωρίζουν ότι οι απόψεις για τη σεξουαλικότητα σε διαφορετικές χώρες, διαμορφωμένες από διαφορετικές πολιτιστικές και θρησκευτικές θέσεις, παρουσιάζουν μεταξύ τους διαφορές.

Περιεχόμενο

Μελέτη περίπτωσης

Η Elise (79 ετών) και η Anna (80 ετών) πρόκειται να μετακομίσουν μαζί σε μονάδα υποβοηθούμενης διαβίωσης καθώς χρειάζονται βοήθεια στην καθημερινότητά τους. Αποφάσισαν να αφήσουν το διαμέρισμά τους, το οποίο μοιράζονταν επί χρόνια, και να ζητήσουν βοήθεια διατηρώντας παράλληλα την αυτονομία τους. Παρότι στο παρελθόν ζούσαν ανοικτά τη λεσβιακή σχέση τους, τώρα, ανησυχούν για την αποδοχή της στο νέο τους περιβάλλον. Κάποιοι φίλοι πρότειναν να μην αναφέρουν κάτι για τη σχέση τους στη νέα τους κατοικία μέχρι να σχηματίσουν εικόνα των απόψεων που επικρατούν εκεί.

Ερωτήσεις αναστοχασμού

1. Γιατί νομίζετε ότι οι φίλοι συμβούλευσαν την Elise και την Anna να κρατήσουν μυστική τη σχέση τους; Θα δίνετε την ίδια συμβουλή; Γιατί;/Γιατί όχι;



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

2. Πιστεύετε ότι είναι σημαντικό για την Elise και την Anna να ζουν ανοικτά τη σχέση τους; Τι θα τους λέγατε σχετικά;
3. Φανταστείτε την περίπτωση κατά την οποία η Elise και η Anna θα χρειαστούν αποκλειστική φροντίδα ή νοσηλεία. Ποιες επιπλέον προκλήσεις θα έχουν να αντιμετωπίσουν ως ζευγάρι;



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

Υποενότητα 4 (από 4): Αλλαγές στις σχέσεις (οφειλόμενες στην ηλικία)

Εισαγωγή

Στην πορεία μιας σχέσης, η εγγύτητα και η απόσταση πρέπει να επαναπροσδιορίζονται ξανά και ξανά, ειδικώς όταν κάτι αλλάζει, για παράδειγμα, λόγω κάποιου καινούργιου γεγονότος. Ένα τέτοιο γεγονός είναι η συνταξιοδότηση. Μετά τη συνταξιοδότηση, οι υφιστάμενοι ρόλοι στο σπίτι και στο δεσμό δύο ανθρώπων πρέπει να προσαρμοστούν ή να οργανωθούν εξ' αρχής. Άλλες αλλαγές οι οποίες οφείλονται στη ηλικία, όπως η ασθένεια, η απώλεια του συντρόφου, η αυτονόμηση των παιδιών ή η αλλαγή κατοικίας, συνήθως προκαλούν μεταβολές στις σχέσεις.

Για τα ηλικιωμένα άτομα, η συχνότερα βιούμενη αλλαγή είναι η συνταξιοδότηση. Το γεγονός της συνταξιοδότησης μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη εγγύτητα καθώς τα ζευγάρια έχουν περισσότερο χρόνο και λιγότερες υποχρεώσεις, οπότε αποκτούν μεγαλύτερη άνεση στο να κάνουν νέα πράγματα μαζί, ενώ υπάρχουν νέες δυνατότητες και όσον αφορά τη σεξουαλικότητα. Από την άλλη πλευρά, ο περισσότερος χρόνος που περνούν μαζί μπορεί να αναδείξει υφιστάμενα προβλήματα ή διενέξεις.

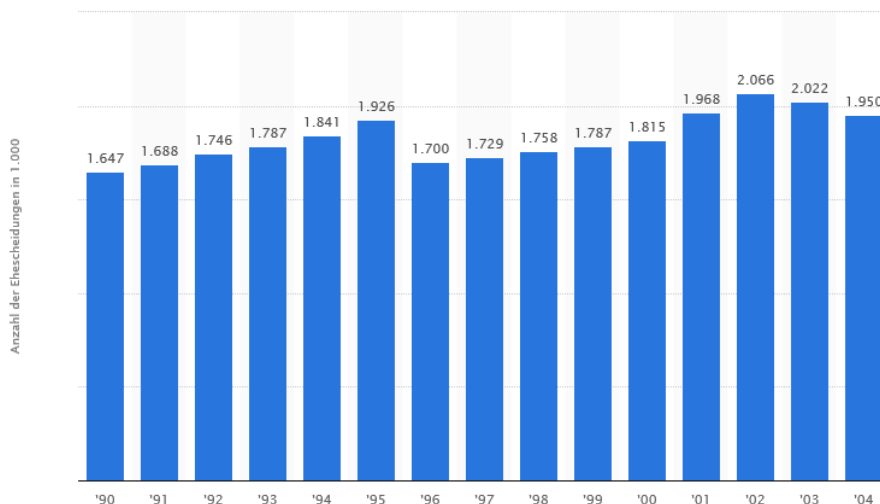
Αυτό ενδέχεται να αποτελεί και ένα αίτιο του διπλασιασμού των ποσοστών διαζυγίου μετά την αργυρή επέτειο του γάμου (25 έτη γάμου) κατά τις τελευταίες δύο δεκαετίες. Όπως είναι φυσικό, ο χωρισμός και το διαζύγιο αποτελούν ριζικές αλλαγές σε μια σχέση, με σοβαρές συνέπειες, ανεξαρτήτως ηλικίας. Σε μερικές περιπτώσεις, επίσης, μπορεί να υπάρξει χωρισμός χωρίς διαζύγιο, καθώς το διαζύγιο έχει νομικές επιπτώσεις στις συντάξεις καθώς και στα περιουσιακά δικαιώματα και σε θέματα κληρονομιάς, με αποτέλεσμα κάποια ζευγάρια να επιλέγουν να χωρίσουν χωρίς να λάβουν διαζύγιο.

Στον ακόλουθο πίνακα, παρουσιάζεται το πλήθος των διαζυγίων κατά έτος στην Ευρώπη για το διάστημα 1990-2004. Ο αριθμός των διαζυγίων ανά έτος είναι η ένδειξη του πίνακα πολλαπλασιασμένη επί 1000, π.χ το 1990 υπήρξαν 1,646,616 διαζύγια.



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu



Πηγή: Statistisches Bundesamt

Προϊούσης της ηλικίας, η πιθανότητα απώλειας του/της συντρόφου λόγω θανάτου αυξάνεται. Η απώλεια και το πένθος πρέπει να γίνουν αποδεκτά και να ξεπεραστούν, ενώ είναι δύσκολο για το σύντροφο που μένει πίσω να ξεκινήσει μια νέα σχέση. Οι άνθρωποι επιλέγουν διάφορους τρόπους για να συμφιλιωθούν με την απώλεια. Κάποιοι αναζητούν καινούργιο (σεξουαλικό) σύντροφο, ενώ άλλοι χάνουν την επιθυμία για νέα στενή προσωπική σχέση. Ακόμη και αν δημιουργηθεί νέα σχέση, το θέμα της σεξουαλικότητας μπορεί να μην θιγεί για διάφορους λόγους, όπως η αμηχανία. Σε γενικές γραμμές, οι τρόποι με τους οποίους τα ηλικιωμένα άτομα ξεπερνούν το πένθος και το θρήνο δεν έχουν διερευνηθεί εκτεταμένα.

Μία ακόμη αλλαγή σε ένα δεσμό ανθρώπων είναι η στιγμή που τα παιδιά φεύγουν από το σπίτι. Η «φάση της άδειας φωλιάς» δεν επιφέρει δομικές μόνο αλλαγές στην οικογένεια. Για τους γονείς, η νέα αυτή κατάσταση περιλαμβάνει συναισθηματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές προκλήσεις οι οποίες μπορεί να έχουν τόσο θετικές όσο και αρνητικές επιπτώσεις στη ζωή τους και στη σχέση τους. Στο παρελθόν, η μετα-γονεϊκή φάση συνέβαινε όταν οι γονείς ήταν μεσήλικες (40-60 ετών), ενώ τώρα υπάρχει μια μετατόπιση εξαιτίας της αύξησης ηλικίας απόκτησης πρώτου παιδιού και της παρατεταμένης περιόδου σπουδών των παιδιών. Λόγω της προβλεπόμενης επιμήκυνσης της διάρκειας ζωής των ανθρώπων, η φάση αυτή μπορεί να διαρκέσει μέχρι και 30 χρόνια.

Ομοίως, με την αύξηση του προσδόκιμου ζωής, ο ένας ή και οι δύο σύντροφοι ίσως χρειαστεί να εισαχθούν σε μονάδα φροντίδας για μεγάλο χρονικό διάστημα. Γενικά,



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

επιθυμία των ηλικιωμένων είναι να παραμείνουν στο σπίτι τους για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο διάστημα. Ωστόσο, εξαιτίας προβλημάτων σωματικής, πνευματικής ή ψυχικής υγείας, ενδέχεται να μην είναι σε θέση να φέρουν εις πέρας θέματα προσωπικής υγιεινής, μετακίνησης, διατροφής και γενικά διαβίωσης. Σε τέτοιες περιπτώσεις, μια μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων είναι η καλύτερη επιλογή.

Βασικά μηνύματα

- Καινούργια γεγονότα στη ζωή ενός ηλικιωμένου ατόμου μπορεί να δημιουργήσουν νέες προκλήσεις και ευκαιρίες τόσο αναφορικά με τη σεξουαλικότητα όσο και γενικότερα.
- Συνήθη γεγονότα της ζωής που πρέπει να αντιμετωπίσει ένα ηλικιωμένο άτομο είναι η συνταξιοδότηση, η αυτονόμηση των παιδιών («φάση της άδειας φωλιάς») και ο θάνατος του/της συντρόφου.
- Ο χωρισμός και το διαζύγιο είναι γεγονότα της ζωής που μπορεί να προκαλέσουν ιδιαίτερα μεγάλες προκλήσεις.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της υποενότητας, οι μαθητάνοντες αναμένεται να:

1. Γνωρίζουν τα συνήθη γεγονότα της ζωής που συνοδεύουν τη γήρανση και κατανοούν τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που αυτά προκαλούν.
2. Κατανοούν τον τρόπο που μοντέλα όπως το «Selective Optimisation and Compensation (SOC) model» μπορούν να συνεισφέρουν στη λήψη αποφάσεων.

Περιεχόμενο –Selective Optimisation and Compensation model (Μοντέλο επιλεκτικής βελτιστοποίησης με αντιστάθμιση)

Σύμφωνα με το μοντέλο « Selective Optimisation and Compensation (SOC model)» (Baltes et al 1998), η αποτελεσματική προσαρμογή και η εκπλήρωση στόχων που συνεισφέρουν στην ευεξία μπορούν να επιτευχθούν μέσω των διαδικασιών της επιλογής, της βελτιστοποίησης και της αντιστάθμισης. Η διαδικασία της επιλογής επικεντρώνεται στην ιεράρχηση των πιο σημαντικών προς επίτευξη στόχων με βάση τις προσωπικές προτιμήσεις («προαιρετική επιλογή») ή ως απόκριση σε απώλεια πόρου («επιλογή βασισμένη στην απώλεια»). Σε γενικές γραμμές, η «προαιρετική επιλογή» δίνει έμφαση στην ενίσχυση της λειτουργικότητας, ενώ η «επιλογή βασισμένη στην απώλεια» στη διατήρηση της



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

λειτουργικότητας υπό το καθεστώς απώλειας, που μπορεί να περιλαμβάνει το εισόδημα, την υγεία, την κινητικότητα, την κοινωνική αρωγή ή οποιαδήποτε σχετική υποστήριξη.

Καθώς η γεροντική ηλικία χαρακτηρίζεται από λιγότερες προσδοκίες, τα ηλικιωμένα άτομα ίσως χρειαστεί να διευρύνουν τους στόχους που επιθυμούν να επιτύχουν. Ταυτόχρονα, η γεροντική ηλικία μπορεί να εισάγει περιορισμούς στους πόρους και τα μέσα που ένα άτομο έχει στη διάθεσή του για να διαμορφώσει το περιβάλλον του σύμφωνα με τους στόχους του. Η έννοια της βελτιστοποίησης αναφέρεται στη χρήση μέσων και πόρων για τη διασφάλιση των στόχων, κάτι που συνήθως περιλαμβάνει την επένδυση χρόνου και ενέργειας. Στη γεροντική ηλικία, η επιδίωξη στόχων που σχετίζονται με την ανάπτυξη έχει μεγάλη σημασία, καθώς έχει συσχετισθεί με θετικά συναισθήματα και ενίσχυση της ευεξίας (Baltes & Baltes, 1990). Ωστόσο, καθώς η γεροντική ηλικία συνήθως συνεπάγεται μείωση των διαθέσιμων πόρων, ίσως είναι σημαντικό να επιλέξει κάποιος την «επιλογή βασισμένη στην απώλεια» και να εστιάσει στην ανάπτυξη αχρησιμοποίητων ως τότε εσωτερικών ή εξωτερικών πόρων ή στην επίτευξη εναλλακτικών στόχων (Freund & Riediger, 2001; Ouwehand et al., 2007).

Ερωτήσεις προς συζήτηση

1. Ποιες είναι οι θέσεις του μοντέλου SOC για την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων ατόμων; Σκεφτείτε μία απωλεσθείσα ικανότητα ή δεξιότητα (π.χ βιολογική, κοινωνική) την οποία ένα ηλικιωμένο άτομο επιθυμεί να αντισταθμίσει. Πώς θα μπορούσε να επιτύχει ένα σχετικό στόχο;
2. Φανταστείτε ότι οι γονείς σας είναι στη διαδικασία να αποφασίσουν για τον τόπο και το καθεστώς διαμονής τους. Ονομάστε τουλάχιστον τρεις παραμέτρους που θα επιθυμούσατε να λάβουν υπ' όψιν στη λήψη της απόφασής στους (για παράδειγμα, η υγεία τους). Πώς εσείς, ως παιδί τους, θα μπορούσατε να συνεισφέρετε στη συζήτηση;
3. Αναλογιστείτε τους γονείς σας ή κάποιον άλλον ηλικιωμένο συγγενή σας. Πότε θα τους συμβουλευάτε να επανεκτιμήσουν τον τόπο και το καθεστώς διαμονής τους; Ποιους λόγους θα μπορούσατε να επικαλεσθείτε για να τους βοηθήσετε να αποφασίσουν; Ποιες πιστεύετε ότι θα ήταν οι σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με την αλλαγή του τόπου διαμονής τους;



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

Αναφορές

Baltes, P., & Baltes, M 1990, 'Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation', in P. Baltes & M. Baltes (eds), *Successful aging: Perspectives from the behavioural sciences*, pp. 1-34. New York: Cambridge University Press.

Baltes, P. B., Lindenberger, U. & Staudinger, U. M 1998, 'Life-span theory in developmental psychology. In: Lerner R M (ed.) *Handbook of Child Psychology: Theoretical Models of Human Development*' (5th ed). New York: Wiley.

Bennett, J., & Riedel, M 2013, 'Was beeinflusst die Lebenszufriedenheit im hohen Alter?' Repräsentative Studie zur ambulanten Altenpflege und -betreuung in der Deutschschweiz, *Zeitschrift für Gerontologie + Geriatrie*, vol. 46. no. 1. pp. 21-26. Brähler E, Berberich H J. [Hrsg.] (2009). *Sexualität und Partnerschaft im Alter*. Psychosozial-Verlag Gießen.

Butler, R., & Lewis, M 1996, 'Alte Liebe rostet nicht: Über den Umgang mit Sexualität im Alter'.

Freund, A., & Riediger, M 2001, 'What I have and what I do: The role of resource loss and gain throughout life', *Applied Psychology An International Review*, vol. 50. pp. 370-380.

Gatterer, G 1994, *Handbuch der Gerontopsychiatrie. Rehabilitation*. Wien: Springer Verlag.

Höpflinger, F 2014, *Sozialbeziehungen im Alter – Entwicklungen und Problemfelder*. (www.hoepflinger.com).

Meyer, P 2000, *Rollenkonfigurationen, Rollenfunktionen und Gesundheit. Zusammenhänge zwischen sozialen Rollen, sozialem Stress, Unterstützung und Gesundheit*, Opladen: Leske + Budrich.

Müller, B., Nienaber, C. A., Reis, O., Kropp, P., & Meyer, W. 2014, 'Sexuality and Affection among Elderly German Men and Women in Long-Term Relationships: Results of a Prospective Population-Based Study', *PloS one*, 9(11), e1111404
<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.01111404> (10.08.2015)



Υλικό προαγωγής της υγείας και της κοινωνικής μέριμνας με έμφαση στις στενές προσωπικές σχέσεις και τη σεξουαλικότητα στην τρίτη ηλικία

www.intimage.eu

Ouwehand, C., de Ridder, D, & Bensing, J 2007, 'A review of successful aging models: Proposing proactive coping as an important strategy', *Clinical Psychology Review*, vol. 27, pp. 873-884.

Schultz-Zehden, B 2004, Das Sexualleben älterer Frauen - ein tabuisiertes Thema. Das Wissenschaftsmagazin der Freien Universität Berlin, Ausgabe 1/2004

Unger, U., & Brähler, E. 1998, Sexuelle Aktivität im Alter - Ergebnisse einer Repräsentativbefragung. In: Kruse, A. (Hrsg.) Psychosoziale Gerontologie. Band I: Grundlagen. Jahrbuch der Medizinischen Psychologie 15. S.238-252. Göttingen: Hogrefe.

Το σχέδιο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση (ανακοίνωση) δεσμεύει μόνο τον συντάκτη της και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για τυχόν χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

