



Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

Modul: Medosebni odnosi in intimnost

Uvod in opis

Razvojne teorije priznavajo, da je ena osrednjih nalog zgodnjega obdobja odraslosti oblikovanje in ohranjanje tesnih medosebnih odnosov, ki imajo vpliv na intimnost. Novejši pristopi v razvojni psihologiji in znanost o življenjski dobi poudarjajo vseživljenjske procese, ki so povezani s tesnimi medosebnimi odnosi od rojstva do smrti. V zvezi s tem je veliko dokazov, da se družbeni motivi, prednosti in potrebe v dobi odraslosti spreminjajo glede na priložnosti, ki so odvisne od starosti in okolja. Posledica tega so spremembe v intimnosti, doživljanju bližine in čustvenega sveta v kasnejših fazah odraslosti.

V večini evropskih držav so se v zadnjih desetletjih razvile različne oblike partnerstev in romantičnih zvez. V prvi polovici 20. stoletja je tradicionalna zakonska zveza pomenila prevladujoči vzorec za romantične zveze. Še posebej za mlajše ženske praviloma ni bilo alternative za zakonsko zvezo ali samski stan. Danes obstajajo v nasprotju s tem obdobjem različne in množične oblike partnerstev in romantičnih vzorcev; od zgodnjega do poznega obdobja odraslosti, vključujoč vzorce skupnega življenja in vzorce skupnega življenja brez sklenjene zakonske zveze. Glede njihovega seksualnega in socialnega življenja lahko opazimo, da se večina posameznikov lahko svobodno odloči za različne oblike življenjskih slogov, kot so npr. zakonska zveza, registrirano partnerstvo, kohabitacija (sobivanje, priležništvo – ang. "concubinage") ali konsolidirano ljubezensko razmerje.

Razen tega so sodobni življenjski slogi večplastni in vključujejo istospolna partnerstva, razno spolna partnerstva, partnerstva z ločenim gospodinjstvom kot tudi partnerstva na daljavo. Kljub tej raznolikosti ni veliko poznanega o razporejenosti in razširjenosti različnih oblik partnerstev in romantičnih zvez. Ne glede na to pa je za večino zadovoljnih parov pomembno vzdrževanje srečnega vsakodnevnega življenja. To vključuje skupne aktivnosti, delitev skupnega prostora in medsebojno dostojanstvo kot tudi vzajemno zaupanje in podporo drug drugemu. V kasnejšem obdobju življenja je nežnost poleg seksualnosti bistveni del vsake intimne zveze (Müller, 2014).





Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

V času trajanja zveze morata partnerja najti in ohranjati pozitivno ravnovesje med intimnostjo in razdaljo, še posebej takrat, kadar gre za spremembe pri zvezah kot so težji dogodki v življenju ali kadar gre za primer kakšne izgube. Ena takšnih kritičnih in "neizogibnih" tranzicij je upokojitev. V takšnih okoliščinah je potrebno obstoječe vloge doma in v partnerstvu prilagoditi in na novo organizirati.

Ključne definicije

Partnerstvo

Partnerstvo pomeni oboje, tako seksualnost kot socialno oz. družbeno razmerje med dvema človekoma, torej vse dolgotrajne/jše seksualne zveze. In sicer ne glede na izbrano pravno obliko neke zveze oz. odnosa, spolno usmerjenost partnerjev ali drugih pogojev glede gospodinjstva ali stalnega prebivališča.

Intimnost

Intimnost (lat. intimus; dobesedno pomeni najbolj oddaljeno zunanost in najbližjo notranost) pomeni zvezo globoke intimnosti. Danes se beseda intimnost v pogovornem jeziku pogosto razume v kontekstu spolnega kontakta. Kakorkoli že, intimnost vključuje tako fizične kot tudi družbene, čustvene, mentalne in duševne vidike življenja.





Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

Enota 1 (od 4): Razmerja in intimnost

Uvod

Razvoj starejših ljudi je različen od posameznika do posameznika. Pravzaprav se v tej skupini pokaže več različnosti/individualizacij kot če naredimo primerjavo z zgodnejšimi obdobji življenja, saj so starejši najmanj homogena skupina. Kljub temu so družbena razmerja v kasnejšem življenju predmet dveh stereotipov, ki sta še vedno globoko zakoreninjena v javnih diskurzih. Najprej gre za t.i. zlom družbene in družinske generacijske solidarnosti, in kot drugo za »osamljenost v kasnejšem življenju«, ki sta glavni temi negativnih predstav povezanih s staranjem.

Osrednja prvina družbene integracije v vseh obdobjih življenja posameznika so pozitivni in smiselni družbeni odnosi. Kot je znano tesne zveze prispevajo k dobremu počutju sicer na splošno v življenju in tudi v starosti ni drugače. Da občutimo podporo in zadovoljstvo, k temu pripomorejo tudi družbena omrežja, ki lahko posameznika osrečujejo (Bennett & Riedel 2013). Medtem ko so široka družbena omrežja pomembna, je dovolj že ena oseba, ki ji lahko zaupamo in nam je blizu, da pripomore v veliki meri k dobremu počutju, še posebej takrat, ko so potrebna kakšna zdravljenja ipd. (Meyer 2000). Pozitivni družbeni odnosi oz. razmerja so zaradi tega izrednega pomena, kajti ključna sta dostopnost in pridobivanje družbene podpore v primeru, da posameznik potrebuje pomoč in nego.

Za družbena razmerja v kasnejšem življenju so značilna štiri glavna merila (Höpflinger 2014):

1. Večina zakoncev si deli eno gospodinjstvo in oba zakonca sta drug drugemu najpomembnejša podpora v vsakdanjem življenju. Večina drugih razmerij do sorodnikov in prijateljev temelji na principu »oddaljena intimnost«.
2. Družinski odnosi vs. ne-družinski odnosi: sorodniki se štejejo za pomembnejše od prijateljev. Npr. starejši ljudje imajo tesnejše stike s svojimi vnuki kot pa z drugimi otroci ali najstniki.
3. Sorodstvene vezi so danost, prijatelje lahko izbiramo po svoji volji.
4. Starostne skupine na splošno razumemo kot generacije.

Ključna sporočila

- Človek kot bitje izbira, ima vpliv in spreminja svoje neposredno okolje in s tem spreminja svoje družbene zveze, odnose, ne glede na starost.





Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

- Starejši ljudje kažejo več diferenciacije/individualizacije v primerjavi z njihovimi zgodnejšimi obdobji življenja in jih iz tega razloga ne smemo obravnavati kot homogeno skupino.
- Bistveni del intimne zveze v kasnejšem obdobju predstavljata nežnost in spolnost.

Učni cilji

Ob koncu vsake učne enote se od študentov pričakuje da:

1. razumejo pomen značilnosti staranja in da znajo to razumevanje prenesti na oblikovanje svojega lastnega pogleda na starost in staranje.
2. se zavedajo pomena socialnih omrežij kot instrumentalne podpore za starejše ljudi, saj imajo ta omrežja vpliv pri doseganju uspeha na pogajanjih družbeno-medicinskih intervencij oz. posredovanj.
3. razumejo in podpirajo pomembnost intimnosti in spolnosti v kasnejšem življenju kot enega izmed ključnih elementov intimne zveze.

Vsebina

Študija primera

Carl (75), bivši mizar, in Sophie (74), bivša prevajalka, sta poročena že 45 let. Trenutno uživata kot upokojenca in uživata v prostem času na potovanjih in pri športnih aktivnostih. Njuni otroci imajo svoje družine in živijo oddaljeni od njiju, tako da Carl in Sophie preživita večino časa drug z drugim. Ponovno sta odkrila nežnost (npr. držita se za roke med sprehodi) in intimnost, ki ima veliko vrednost za njuno zvezo. Sophie pravi, da se počuti »mlada in bolj živa, če zdajšnje življenje primerja z obdobjem, ko je delala«. Carl je imel poškodovano hrbtenico in je bil hospitaliziran, in med dolgim okrevanjem, ko mu je morala biti Sophie ves čas v oporo, sta sklenila, da bosta več vložila v njuno fizično zdravje in sta se odločila za pohodništvo. Tako se lahko »kosata s svojimi vnuki, ko ju obiščejo, in lahko gresta tudi na izlete z versko skupino upokojencev«. Razen tega sta se odločila, da bosta uživala spolno aktivnost »tako dolgo, kot bo le mogoče«.

Vprašanja za diskusijo:

1. Kako bi opisali življenje Carla in Sophie-je? Kako bi opredelili in označili zvezo med 1) obema partnerjema in med 2) drugimi ljudmi v družbenem okolju?





Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

2. Gre za določene vidike oz. elemente, ki vas presenečajo ob branju študije primera?
3. Kakšen je vaš vtis glede njunega razmerja? Se razlikuje v primerjavi z vašimi osebnimi izkušnjami/ oz. pričakovanji, ki jih imate pri drugih starejših ljudeh?





Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

Enota 2 (od 4): Spolnost s partnerjem/brez partnerja

Uvod

Spolnost v starosti zahteva širše razumevanje pomena seksualnosti oz. spolnosti. Npr. spolne aktivnosti po spolnem odnosu so veliko bolj pomembne, mednje štejemo masturbacijo ali medsebojno božanje. Spolnost v poznejših letih je determinirana z biološkimi (fizično stanje), psihološkimi (kognitivna sposobnost, osebnost, vedenje), družbenimi (socialni odnosi, partnerstvo, družina) in okoljskimi (pogoji bivanja, infrastruktura, finance) dejavniki (Gatterer 1994). Kljub temu pa je spolnost pogosto med starejšimi, še posebej ženskami, tabu tema. Delno zaradi dejstva, ker v zahodnih družbah prevladuje tendenca po »večni« mladosti in tako je tam pogost pojav »dvojni standard staranja«. To praviloma pogosto pomeni, da se ženske (starejše) – bolj kot moški – obravnava kot neatraktivne, stare in aseksualne. Ampak vendarle je za starejše ljudi spolnost prijetna, zadovoljujoča in koristna izkušnja, ki bogati. To lahko pomeni, da se pogledi in stališča posameznikov, skupin ali družbe oblikujejo okrog kontradikcij oz. protislovij, pogosto kot rezultat nevednosti ali ignorance.

Študije kažejo, da se spolna aktivnost tako žensk kot moških z leti v obdobju starosti zmanjšuje. Kljub temu pa se ta razvoj v starosti spremeni v dobro moških, kajti so ženske so spolno bolj aktivne od nasprotnega spola v obdobju med 18 in 40 letom. Znani so primeri starejših od 60 let, kjer je kar dva-krat več moških spolno aktivnejših od žensk (Unger & Brähler 1998). Najpomembnejši vpliv na spolno aktivnost ima prisotnost ali odsotnost razmerja. Ne glede na razmerje, ki ga nekdo nima z nekim partnerjem, so slabše družbene razmere kot zgodnja brezposelnost, majhen prihodek ali vprašanja glede stalnega bivališča tisti dejavniki, ki negativno vplivajo na spolnost moških. Spolna aktivnost v kasnejših letih se lahko zmanjša tudi zaradi fizičnih in hormonskih sprememb pri posameznikih.

Študija ILSE - "Interdisciplinarna Longitudinalna študija odraslosti" ("Interdisziplinäre Längsschnittstudie des Erwachsenenalters") poteka od leta 1993 in preučuje vprašanja glede pomembnosti spolnosti in intimnosti v kasnejšem življenju, identificira nežnost kot odločujoč dejavnik za zadovoljstvo v razmerju (Müller, 2014). Npr. spolnost igra pomembno vlogo pri 61% moških in 21% žensk v tej študiji, 91% moških in 81% žensk v starosti okrog 74 let pa odgovarja, da je nežnost v njihovi zvezi (odnosu) primarnega značaja. Zaradi tega je nežnost potrjeno eden izmed najpomembnejših dejavnikov za zadovoljstvo v zvezi (razmerju) v starosti.

Kot je navedeno zgoraj je odsotnost partnerja pogosto glavni vzrok za zmanjšano spolno življenje v starosti. To je lahko še poseben izziv za ženske, saj moški praviloma ne živijo tako dolgo. Razen tega je ena tretjina samskih žensk takšnih, ki so pripravljene vstopiti v novo zvezo (Schultz-Zehden 2004).





Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

Samo-stimulacija ali masturbiranje je različica spolnosti, pogosta v življenju takrat, kadar posameznik/posameznica nima partnerja. Po Butler in Lewis (1996) se masturbacija uporablja oz. izvaja do poznih let v starosti. Pravzaprav nekateri ljudje začnejo z redno samomasturbacijo komaj v starosti in sicer iz razloga, da bodisi nimajo partnerja/partnerice ali pa so invalidni. Starejših oseb naj negativni družbeni stereotipi od te oblike spolnosti ne odvrčajo, saj je potrebno poudariti, da je lahko spolno življenje obogateno kadarkoli z novimi izkušnjami in novimi srečanji.

Ključna sporočila

- Spolno življenje starejših ljudi, še posebej starejših žensk, je pogosto tabu tema.
- Študije kažejo, da se spolna aktivnost za ženske in tudi moške zmanjšuje oz. pojenja, ko postajajo starejši. Kljub temu pa ostaja spolnost zelo pomembna za izpolnjujoče se življenje.
- Študije prepoznava nežnost kot odločujoč dejavnik za zadovoljstvo v razmerju.
- Eden glavnih razlogov za manj pogoste spolne aktivnosti v kasnejšem obdobju življenja je odsotnost razmerja oz. zveze.

Učni cilji

Ob koncu te učne enote se od študentov pričakuje, da:

1. razumejo dejavnike, ki lahko pomenijo ovire za spolnost med starejšimi ljudmi;
2. prepoznajo načine, po katerih se spolnost v kasnejšem življenju spreminja, in
3. upoštevajo, na kakšen način se družbeni odnosi odražajo ob teh ugotovitvah v zvezi s spolnostjo pri starejših.

Vsebina

Študija primera

Martin (78) in Louise (76) živita v skupni zvezi oz. partnerstvu že 18 let od takrat, ko sta oba ovdovela. Živita povsem blizu Louise-ine hčerke v majhnem domu na podeželju. Obe družini imata redno skupne obroke. Martin in Louise sta zmeraj uživala v skupni spolni aktivnosti, vendar sta v zadnjem času ugotovila spremembe, ki zadevajo njune potrebe v trenutkih intimnosti drugega z drugim. Zaradi predpisanih zdravil za srce, ki jih jemlje Martin, je





Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

njegovo splošno stanje slabše, to občuti pri fizičnih naporih, tudi pri seksu. Po drugi strani pa Louise nerada prizna, da je pri sebi ugotovila, kako pozablja imena in ima težave pri obvladanju nalog kot je pisanje nakupovalnega listka. Zaradi tega sta tako njen partner kot njena hčerka zaskrbljena glede njenega počutja in zdravja, to pa je pripeljalo do tega, da se hčerka veliko več vključuje v dnevno dogajanje in potek življenja matere. Par je ugotovil, da bi bilo potrebno, da prilagodita njuno intimno življenje in spolnost tem novim okoliščinam.

Vprašanja za diskusijo:

1. Prepoznajte dejavnike, ki vplivajo na spolnost Martina in Louise. Kateri drugi dejavniki bi bili lahko prav tako pomembni, če govorimo o spolnosti in starejših ljudeh?
2. Predstavljajte si, da želita Martin in Louise nadaljevati z njuno (intimno) zvezo. Kako naj se prilagodita novim življenjskim okoliščinam?
3. Razmislite o zvezah med starejšimi ljudmi v vaši družbi. Kateri elementi, po vašem mnenju, naj bi bili najpomembnejši za zadovoljstvo in kateri za nezadovoljstvo? Katere smatrate za najdragocenejše v razmerju oz. zvezi, ko smo starejši?
4. Spolnost v kasnejšem življenju postopoma upada. Razmislite, katere dejavnike lahko prepoznate v študiji primera zgoraj in jih smatrate za odločujoče?





Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

Enota 3 (od 4): Homoseksualnost / Enaka vprašanja o spolnosti

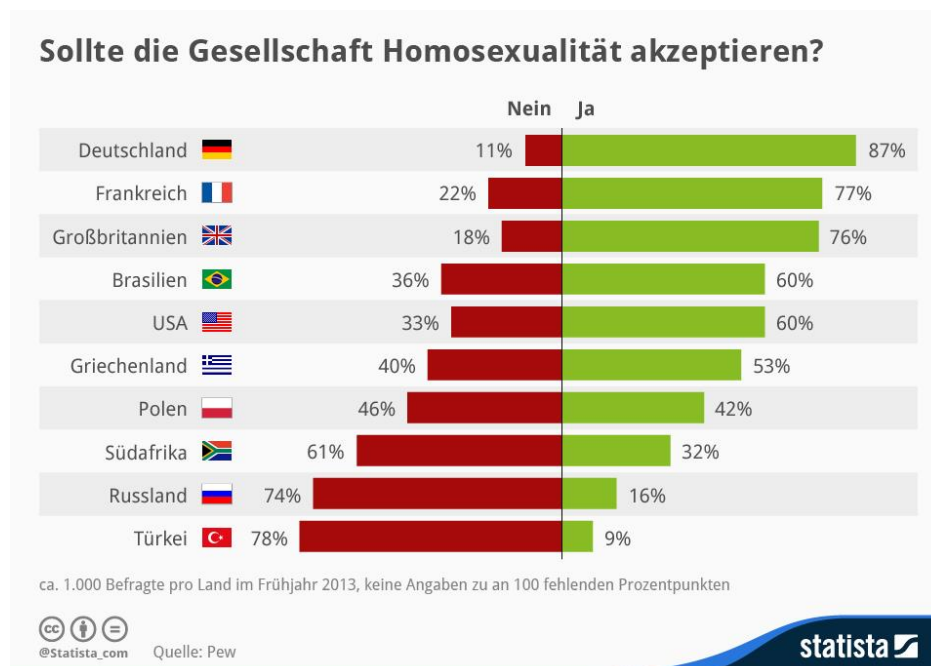
Uvod

Homoseksualnost pomeni spolno usmerjenost, kjer se erotična in romantična želja v glavnem oz. praviloma usmeri v osebo istega spola. Govorimo o identitetah kot so lezbijke in geji. Gej je sinonim za moškega homoseksualca in lezbijka za žensko homoseksualko. Spolna usmerjenost človeka je del njegove osebnosti in identitete. Kljub postopnemu vse večjemu sprejemanju homoseksualnosti, večje število starejših lezbičnih žensk in gejev še vedno živi v družbi dvojno življenje. Ta način življenja tudi ni drugačen v institucijah, ki skrbijo za starejše ljudi, saj morajo homoseksualni posamezniki pogosto skrivati svojo spolno identiteto, kajti bojijo se družbene izključenosti. Ne samo to, homoseksualnost je pogosti tudi tabu tema med starejšimi ljudmi samimi. Torej lahko rečemo, da starejši homoseksualci lahko pogosto živijo izolirani od družbe in se počutijo osamljeni.

Spodnji diagram prikazuje navedbo stališč glede homoseksualnosti iz perspektive ljudi iz različnih držav.

Diagram 1: Rezultati raziskave o sprejemanju homoseksualnosti v družbi v različnih državah.

(naslov: Naj družba sprejme homoseksualnost?)





Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

Ključna sporočila

- Tema homoseksualnost je še vedno tabu v številnih državah, še posebej med starejšimi ljudmi.
- Starejše lezbične ženske moški geji pogosto živijo dvojno življenje v družbi in zlahka postanejo družbeno izolirani.
- V zahodni Evropi so geji in lezbijke na splošno bolj sprejeti v primerjavi z vzhodnimi državami v Evropi.

Učni cilji

Ob koncu učne enote se od študentov pričakuje, da:

1. Razumejo, da je homoseksualnost pogosto tabu tema med starejšimi ljudmi.
2. Upoštevajo določene izzive, s katerimi se lahko soočajo starejši homoseksualni posamezniki.
3. Prepoznajo bistvene razlike, ki jih povzročajo različna kulturna in verska stališča, in ta določajo in oblikujejo poglede na spolnost v različnih državah.

Vsebina

Primer študije

Elise (79) in Anna (80) se nameravata preseliti v skupno bivališče, kjer bosta deležni pomoči na domu, saj potrebujeta podporo pri vsakodnevem življenju. Odločili sta se, da se bosta izselili iz njunega stanovanja, ki sta si ga delili vrsto let. Iščeta zunanjo pomoč, vendar želita ohraniti svojo avtonomijo. Kljub dejstvu, da sta že žveli njuno lezbično razmerje v preteklosti povsem javno, pa ju skrbi, kako bo njuno novo okolje sprejelo njuno zvezo. Nekaj prijateljev jima je svetovalo, da naj te zveze v novih razmerah in okolju nikomur ne omenita do takrat, ko bosta lahko ocenili, kakšna so prevladujoča stališča in mnenja okolice.

Vprašanja za razmislek

1. Zakaj po vašem mnenju so prijatelji Elise in Anne svetovali, da naj ohranita svojo zvezo kot skrivnost? Bi njima dali enak nasvet? Zakaj/Zakaj ne?





Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

2. Menite, da je za Elise in Anno pomembno, da živita njuno razmerje javno oz. odprto? Kakšne razloge bi njima navedli v ta namen?
3. Zamislite si situacijo, ko bi Elise in Anna potrebovali popolno nego (24 ur) ali pa se bi morali preseliti v dom za ostarele? Kakšni novi izzivi oz. preizkusi ju lahko doletijo kot par?





Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

Enota 4 (od 4): Spremembe v razmerju (glede na starost)

Uvod

V času trajanja razmerja morata biti intimnost (bližina) in razdalja (oddaljenost) vedno znova in znova uravnoteženi, še posebej takrat, kadar se odnos spremeni, npr. zaradi nekega novega dogodka v življenju. Eden izmed običajnih takšnih dogodkov je upokojitev. V pokoju je potrebno prilagoditi obstoječe vloge tako doma kot v zvezi oz. razmerju. Druge takšne spremembe v življenju zaradi višje starosti so bolehanje ali bolezen, izguba partnerja, izselitev otrok od doma ali druge spremembe v zvezi s stalnim prebivališčem zahtevajo prilagoditve v odnosu oz. zvezi.

Med starejšimi ljudmi je pogosto takšna izkušnja upokojitev. To lahko privede do še globlje intenzivne bližine. Npr. pari imajo praviloma več časa in veliko manj motenj ter raztresenosti vsakdanjega življenja, kar jim omogoča, da lahko uresničujejo nove zamisli, ideje in izpolnijo želje; prav tako pa se ponudijo tudi nove možnosti glede spolnosti. Sočasno pa seveda več časa, ki ga partnerja preživita skupaj pomeni, da na dan pridejo kakšne nerešene težave ali konflikti.

To je verjetno eden izmed razlogov, da so se zadnjih dvajset let odstotki ločitev po jubileju srebrne poroke (25 let zakona z istim partnerjem) podvojili. Ne preseneča dejstvo, da sta ločitev in razveza radikalni spremembi v razmerju, ki lahko imata precejšnje posledice za par neodvisno od starosti. V veliko primerih gre le za ločitev oz. ločeno življenje obeh, saj ima razveza pravne posledice kar zadeva pokojnino, dediščino ali pravice do premoženja; tako da se veliko parov odloči za ločeno življenje brez razveze.

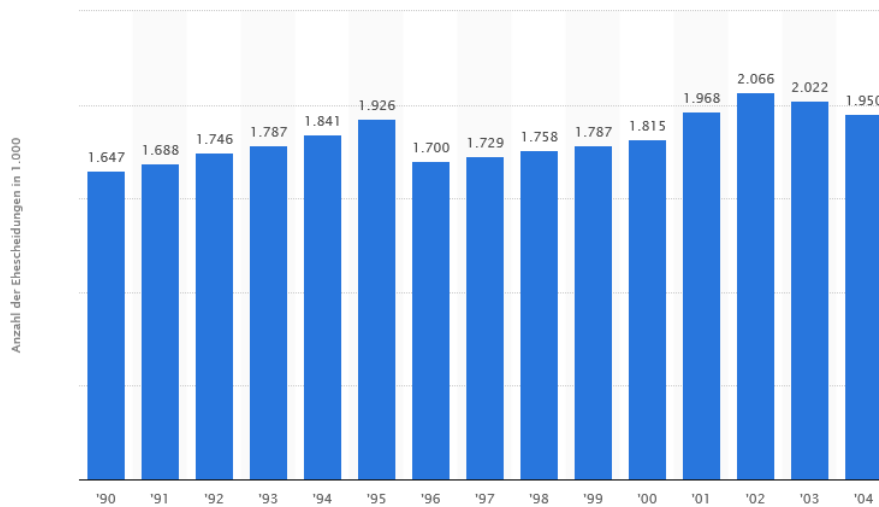
Naslednji graf prikazuje število razvez v Evropi v zaporednih letih od 1990-2004. V letu 1990 je v Evropi zakon propadel v 1.646.616 (mio) zvez.





Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu



Vir: Statistični zvezni urad

Z naraščajočo starostjo se povečuje tudi verjetnost izgube partnerja zaradi vzroka smrti. Izgubo in žalovanje je potrebno premagati in sprejeti. Za preživelega partnerja je lahko težko, da si ustvari novo razmerje. Ljudje ubirajo različne poti, da se s to izgubo sprijaznijo. Medtem ko nekateri iščejo novega (spolnega) partnerja, se pri drugih želja po novem razmerju in intimnosti izgubi. Kadar gradimo in si prizadevamo za novo zvezo, naj ne bi govorili o spolnosti s partnerjem, saj lahko naletimo na zadrego. Če povzamemo; načini, s katerimi si ljudje pomagajo premostiti žalost in žalovanje, še niso bili raziskani v dovolj velikem obsegu.

Druga sprememba v odnosu se lahko pojavi takrat, ko otroci zapustijo gospodinjstvo in dom. Ta pojav pogosto poimenujemo »faza praznega gnezda«. Faza praznega gnezda ne prinaša le strukturnih sprememb v družinski sistem, pomeni tudi čustvene, psihološke in družbene naloge oz. izzive, ki lahko imajo tako pozitivne kot negativne učinke na življenje in razmerje med staršema. Medtem ko smo tradicionalno šteli obdobje po starševstvu za srednje obdobje odraslosti v okviru od 40-60 let, pa novejši trendi, kot so pozno rojstvo prvega otroka, podaljšana obdobja šolanja za otroke in vse višja pričakovana življenjska doba, potiskajo to mejo navzgor. Poleg tega je zaradi daljše pričakovane življenjske dobe obdobje po starševstvu daljše, celo do 30 let.

Na podoben način tudi daljša pričakovana življenjska starost vodi k temu, da morata partnerja, eden ali kar oba, razmišljati o daljšem obdobju, ki ga bosta preživela v domu za ostarele. Splošno gledano si večina ljudi želi ostati na svojem domu tako dolgo, kot je mogoče. Vendar pa zaradi telesnih, umskih ali psiholoških težav – bolezni niso sposobni





Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

opraviti vse potrebno kar zadeva osebno higieno, mobilnost, prehranjevanje ali splošno vodenje gospodinjstvih opravil; tako ostaja dom za ostarele najboljša opcija oz. rešitev.

Ključna sporočila

- Novi dogodki v življenju prinašajo nove izzive in priložnosti za starejše ljudi, tako na področju spolnosti kot tudi gledano širše.
- Običajni dogodki v življenju, s katerimi se moramo srečati so upokožitev, odhajanje otrok od doma (faza praznega gnezda) ali smrt enega izmed partnerjev.
- Ločitev in razveza sta še posebej zahtevni nalogi oz. izziva med dogodki v življenju.

Učni cilji

Ob koncu enote se od študentov pričakuje, da:

1. Se zavedajo običajnih življenjskih dogodkov, ki spremljajo staranje in imajo pozitiven odnos do izzivov, nalog in priložnosti, ki prihajajo.
2. Razumejo, v kakšni meri modeli, kot sta Selektivna optimizacija in kompenzacija, lahko vplivajo pri sprejemanju odločitev.

Vsebina

Model selektivne optimizacije in kompenzacije.

Selektivna optimizacija in kompenzacija (SOC model) (Baltes et al 1998) navaja, da se učinkovito prilagajanje in doseganje ciljev, ki prispevajo k dobremu počutju, dosegajo s pomočjo procesov selekcije, optimizacije in kompenzacije. Proces selekcije se osredotoča na postavljanje prioritet za najpomembnejših ciljev, ki jih izpolnujemo glede na osebne preference (izbiranje izbire) ali kot odgovor na izgubo sredstev (selekcija na osnovi izgube). Na splošno je izbiranje izbire oz. selekcija osredotočena na omejitve sredstev oz. virov, medtem ko je selekcija na osnovi izgube bolj osredotočena na vzdrževanje delovanja v luči neke izgube sredstev, kar je lahko dohodek, zdravje, mobilnost, družbena podpora ali drugo sredstvo pomembne domene.

V obdobju starosti nagibamo k temu, da imamo manj pričakovanj glede vsega; starejši ljudje imajo morda večjo širino oz. svobodo izbire ciljev za doseganje. Sočasno pa lahko starost





Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

pomeni tudi omejitve sredstev oz. virov, kar pa omejuje in oblikuje obseg posameznikovega delovanja v okviru njegovih želenih ciljev. Optimizacija pomeni aktiviranje in pridobivanje sredstev in virov, da bi dosegli cilje, kar je največkrat investicija v obliki časa in energije. V starosti sta želeni rast in doseganje ciljev še posebej pomembni, saj sta povezani s pozitivnimi čustvi in spodbujata dobro počutje (Baltes & Baltes, 1990). Kakorkoli gledano, starost pogosto povezujemo z zmanjšanjem sredstev, zato je pomembna odločitev za selekcijo izgube, kjer se osredotočamo na razvijanje še neuporabljenih internih in eksternih virov ali stremimo za doseganjem drugih ciljev (Freund & Riediger, 2001; Ouwehand et al., 2007).

Vprašanja za diskusijo

1. Kako lahko SOC-model opiše stanje kvalitete življenja starejših ljudi? Pomislite na zmanjšano sposobnost ali kompetenco, ki jo imajo starejši ljudje, ko želijo nekaj kompenzirati (npr. biološko, družbeno). Kakšna je zanje najuspešnejša pot, da bi dosegli svoj postavljeni cilj?
2. Predstavljajte si, da so vaši starši v situaciji, ko se morajo odločiti glede bivanja in doma. Imenujte vsaj tri domene, ki bi jih lahko uporabili takrat, ko se bodo odločali (npr. njihovo zdravje). Kako lahko kot njihov otrok prispevate k njihovi diskusiji pri sprejemanju odločitve?
3. Pomislite na svoje starše ali na druge starejše sorodnike. Kdaj bi jim svetovali, da ponovno razmislijo in se odločijo glede bivanja oz. namestitve? Katere razloge bi navedli kot pomoč pri njihovi odločitvi? Kakšni pomisleki in občutja so lahko prisotni pri vaših sorodnikih, ko se morajo odločiti glede selitve (menjave bivališča)?





Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

www.intimage.eu

Reference

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), e111404 <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0111404> (10.08.2015)





Material za promocijo zdravstvene in socialne oskrbe, s poudarkom na intimnosti in spolnosti v tretjem življenjskem obdobju

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.

Ta projekt delno financira Evropska komisija. Vsebina publikacije izraža izključno stališča avtorjev, zato Evropska komisija ne more biti odgovorna za kakršnokoli uporabo informacij, podanih v tej publikaciji.

