



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

[www.intimage.eu](http://www.intimage.eu)

## Modul: Medosebni odnosi in intimnost

### Enota 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.

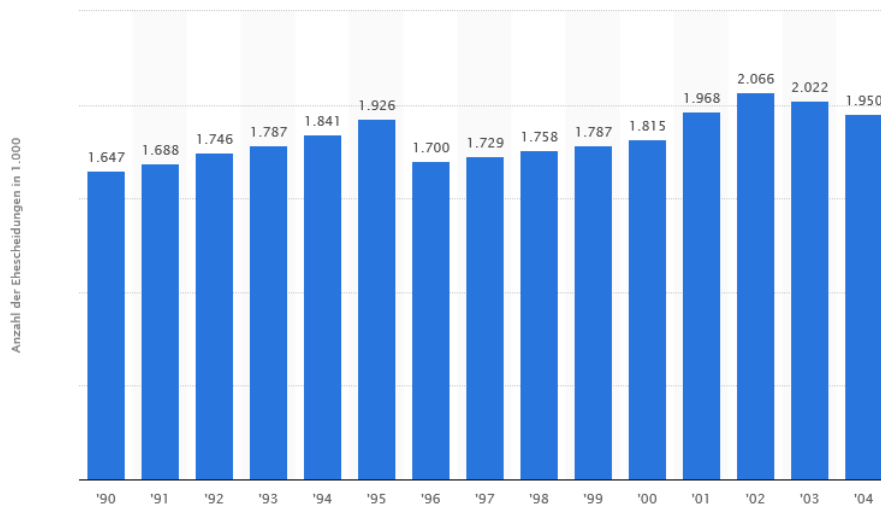
Naslednji graf prikazuje število razvez v Evropi v zaporednih letih od 1990-2004. V letu 1990 je v Evropi zakon propadel v 1.646.616 (mio) zvez.





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

[www.intimage.eu](http://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](http://www.intimage.eu)

opraviti vse potrebno kar zadeva osebno higieno, mobilnost, prehranjevanje ali splošno vodenje gospodinjskih 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 omejitev 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.





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

[www.intimage.eu](http://www.intimage.eu)

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 pomeni tudi omejitev 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 želena 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)?

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.

