



USAMLJENOST STARIJIH OSOBA – IZAZOVI I MOGUĆNOST


SOCIOLOŠKI ASPEKTI STARENJA

Marija Žirović, magistra socijalnog rada

1

USAMLJENOST – SVE DOBNE SKUPINE

- Djeca
- Adolescenti
- Srednja dob
- Starost
- Muškarci
- Žene
- Bogati
- Siromašni

DUGOROČNO  RAZBOLJEVA
UBIJA



DJECA

- Desetljećima manje rađanja
 - Jednoroditeljske obitelji
 - Vrtići
 - Škola
 - Aktivnosti izvan škole
 - Prijatelji
 - Rodbina
- 1 dijete
više djece
- puno kontakata



Razvod roditelja

- Krivi za razvod
- Ostavljeni od drugog roditelja
- Tužni
- Potišteni
- Usamljeni

LIJEK

- Razgovori
- Tješnje
- Grljenje



Adolescenti

- Socijalna usamljenost – isključivanje iz soc. kontakata
- Emocionalna usamljenost – nedostatak bliskosti (nemir, napetost, anksioznost)

- Prekidi ljubavnih veza
 - Kraća ili dulja izoliranost
 - Nisko samopouzdanje
 - Introvertiranost
 - Sramoćenje
- Usamljenost

- Društvene mreže
 - Narcisoizam – zadovoljstvo tjelesnim izgledom
 - Sramoćenje
 - Tuga
 - Krivnja



- Vršnjačko zlostavljanje
 - Povlačenje u sebe
 - Usamljuje se
 - Suicid (treći uzrok smrti adolescenata)
- Konzumiranje brze hrane (hamburger)
 - Nema zajedničkih obroka ili su rijetki
- Kompjuterizacija
 - Novi tip usamljenosti
 - Nema socijalnih kontakata

TERAPIJA

- individualna
- Grupni rad
- Osnaživanje
- Reduciranje sramežljivosti (kod prekida ljubavnih veza)

Srednja dob

- Usamljenost
 - Oženjeni
 - Razvedeni
 - Samci
- Razvod braka
 - Fizička povrijeđenost
 - Mentalni poremećaj
- Zlostavljane žene:
 - a) Glava
 - b) Lice
 - c) Grudi
 - d) Abdomen
 - a) Strah
 - b) Depresija
 - c) Izolacija
 - „sigurna kuća”
- Gubitak drage osobe
 - Odlazak djece
 - Smrt roditelja
 - LIJEK - ljubimci



- Zatvor
 - Izoliranje
 - Stres
 - Usamljenost
 - Samoozljeđivanje (sklonost suicidu)
- Beskućnici
 - Nisko samopouzdanje
 - Razočaranje
 - Tuga
 - Usamljenost (socijalna i emocionalna)
- Imigrantska usamljenost
 - Nostalgija za domom
 - Neznanje jezika
 - Nezaposlenost
- Društvene mreže – Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, YouTube...
 - a) Nadziranje partnera
 - b) Neželjene fotografije



Stari

- Starije osobe → 65 do 75
 - Stare osobe → 76 do 90+
- } Zlatne godine

Okolnosti

- Gubitak kontakta sa voljenom osobom, smrt
- Invaliditet
- Umirovljenje – nema priprema za to
- Prestanak veza s kolegama s posla, rodbinom, prijateljima

Terapija

- Gledanje
- Slušanje
- Govorenje
- Dodirivanje

SKRB – vlastiti dom – izvan vlastite obitelji

VLASTITI DOM	GETOIZACIJA
Usluge različitih udruga ili dionika	Državni dom – subvencija Privatni dom – nema
Volontiranje – samci – zanemarena skupina	
	Dobra organizacija vremena (čitanje, ples, izleti, rekreacija...) Zadovoljene sve osobne potrebe (liječnik, prehrana...)
Projekt „Zaželi”	Udomiteljske obitelji

MOGUĆNOSTI- izlaz iz usamljenosti

GRAD	SELO
Izlazak na ulicu	Dobrosusjedska pomoć
Kino	Rad zimnice sa susjedima
Kazalište	Briga o starim roditeljima
Koncerti	Čuvanje unučadi
Čitaonice (društvene igre)	Vrtlarenje
Plesnjaci	Uključenost u karitativne aktivnosti
Druženje uz kavu	Vjerski sadržaji
Edukativne radionice (nove tehnologije, mobiteli, računala...)	Autobusne veze
Podizanje svijesti u zajednici	
Uključenost u karitativne aktivnosti	
Vjerski sadržaji	
Vratiti dostojanstvo - siromaštvo – kante za smeće	



Osobe s invaliditetom

Govoreći o osobama s invaliditetom govorimo zapravo o:

- • Osobama s tjelesnom invalidnošću
- • Osobama s kroničnim bolestima,
- • Osobama s oštećenjima sluha,
- • Osobama s oštećenjima vida,
- Osobama s višestrukim oštećenjima,
- Osobama s poremećajima u glasovno - govornoj komunikaciji,
- Osobama s psihičkim i organskim smetnjama,
- Osobama s intelektualnim poteškoćama.

Osobe s invaliditetom -> izložena, ranjiva, rizična skupina -> zajedničko svim osobama s invaliditetom je da su ljudska bića i da imaju iste potrebe kao i svi drugi građani i građanke (za hranom, sigurnošću, emotivnim vezama, obrazovanjem, kulturom itd.)

Konvencija UN o pravima osoba s invaliditetom ističe pitanje dostupnosti obrazovanja, zapošljavanja, socijalne zaštite i svega ostalog neophodnog za normalno funkcioniranje osobe. Invalidnost je fizički ili mentalni nedostatak, koji ograničava osobu u jednoj ili više životnih aktivnosti

- komunikacija
- skrb o sebi
- mogućnost stanovanja
- socijalne vještine
- sudjelovanje u životu zajednice
- briga o zdravlju i sigurnosti
- mogućnost učenja
- provođenje slobodnog vreme
- rad i zapošljavanje

Pitaj susjede
trebaju li što
iz dućana. #MaliZnakovi

Nazovite starije
članove svoje
obitelji.
#MaliZnakoviPaznje



Deset minuta „živog” razgovora više je nego pedeset poruka!

COVID - 19

- Izolacija
- Nekretanje
- Strah od oboljenja
- Usamljenost



LITERATURA

- Dr. Tony Lake, „**Osamljenost**”
- Fritz Riemann, Wolfgang Kleespies, „**Umijeće starenja**”
- Norman Vincent Peale, Smiley Blanton, „**Umijeće prave sreće**”
- Mirjana Krizmanić, „**Tkanje života**” i „**Jesenji valcer**”
- Katica Lacković – Grgin, „**Usamljenost**”
- Manfred Spitzer, „**Usamljenost (nepoznata bolest)**”
- Dr. Erika J. Chopich, dr. Margaret Paul, „**Izlječite svoju samoću**”

ŽIVJETI SRETNO!

