

Udvari Andrea

Tevékeny élet időskorban is

2012 a tevékeny időskor
és a nemzedékek közötti szolidaritás éve

II. rész

Jelen cikk, a tevékeny (aktív) időskor és a nemzedékek közötti szolidaritás magyarországi programjának rövid bemutatására fókuszál. Az írást terjedelmi okok miatt két részben adjuk közre. Az előző Kapocs számban megjelent első rész az aktív idősödés, a nemzedékek közötti szolidaritás, valamint a demográfiai idősödés egyre kiterjedtebbé válásával összefüggő újszerű kérdéseket és újfajta válaszokat, megoldásokat célozta meg. A második rész az aktív állampolgárság kérdéskörét fejti ki bővebben, valamint az élethosszig tartó tanulás folyamatát mutatja be az életút-perspektíva mentén, az egyes korcsoportok/életszakaszok tekintetében.

Azok számára, akik már nem képesek dolgozni a nyugdíjkorhatár elérése után, az aktív idősödés aktív állampolgárságot kell hogy jelentsen – erről fogok írni a cikknek ebben a részében. Idős korban nagyon szoros a kapcsolat az egészségi állapot és az életminőség között. Az összes tényező közül, amelyek meghatározza az idősök élethelyzetét, az egészségi állapotnak van a legerősebb hatása a szubjektív jólétre (Larson, 1978), ezért minden olyan intézkedés, amely növeli az egészségesen és rokkantságmentesen várható élettartamot, segíteni fogja az aktív állampolgárságot és minőséget ad az emberi életnek. Az aktív idősödés koncepciójában, amely (mint korábban láttuk) elsősorban a foglalkoztatáspolitikából fakad, nemcsak arra nyílik lehetőség, hogy általa a szociális védelmi kiadásokat csökkentsük, és minőséget adjunk az emberi életnek idős korban is, hanem ahhoz is hozzájárul, hogy megoldást találjunk azokra a társadalmi élettel kapcsolatos követelményekre, amelyeket egy idősödő társadalom állít elénk.

Az időskorra való felkészülésnek nálunk nincsenek hagyományai. A nyugdíjba vonulás

után megmaradó több szabad idő depresszív tünetegyüttest generál. A megbirkózási stratégiák megismerésével, mind szélesebb ismeretterjesztő programok keretében kell segítséget adni az időskori problémák megoldására. Ennek formája a támogató kisebb közösségek létrehozása lenne, mely egyben véd az elmagányosodástól, a fölöslegesség érzésétől is. Ebben nagyon nagy szerepet kapnak a különböző civil és karitatív szervezetek, illetve az időseket aktívabb életre készítető programok, melyek egyben alkalmasak a szemléletváltásra a nemzedéki kapcsolattartásban:

- rendszeres beszélgetések az időseket érintő témákról;
- fiatalokkal való találkozások, közösségi kapcsolatok kialakítása;
- olyan programokba való bevonás, amelyek a csoportkohéziót erősítik;
- színházi előadások látogatása, illetve kirándulások szervezése;
- klubfoglalkozások, társas programok, képzőművészeti körök szervezése;
- igény szerint mentálhigiénés gondozás, valamint lelki segélyszolgálat biztosítása.

Létezik egy általánosan elfogadott, sztereotip feltetelezés, miszerint időskorban a norma az inaktivitás. Valójában a tények azt mutatják, hogy az idősök relatíve aktívak. Ez persze csökken a korral, és a 80 évesek és az a fölöttiek között van egy kisebbség, amelyik teljesen el van zárva a külvilágtól, ki van rekesztve a társadalomból. Ezért a stratégiának foglalkoznia kell azokkal is, akik már megtapasztalták az izolációt, illetve akiket veszélyeztet az elmagányosodás, amely az időskori depresszió is kulcstényezője. A depresszió a fő oka a

megbetegedéseknek, a rossz életminőségnek, és ez sokkal több idős embert érint, mint pl. a demencia (Heikkinen, 1995; Keogh, 1996). A gerontológia, geriátria művelői folyamatosan keresik a megoldásokat, melyekkel az idősök helyzete, életminősége javítható. Az idős nemzedék társadalmi érték, az aktív korban megszerzett tudásra, tapasztalatra igényt kell tartania a társadalomnak. Az aktív életvitel biztosítása idős korban is fontos, az aktivitással kivédhető a feleslegesség válás érzése. Komoly egészségnevelési tevékenységet igényel, hogy az idősödő emberek keressék és megtalálják a személyiségüket kiteljesítő, önértéket fokozó elfoglaltságokat, lehetőségük legyen a nagy élettapasztalat átadására. Napjainkban a gondokkal küzdő idősöknek nagyobb a társadalmi nyilvánossága, amely az idősökről alkotott kedvezőtlen közgondolkodás táplálója. Megvalósítandó cél az idősök társadalmi, politikai aktivitása, értékteremtő és értéknövelő funkciójának erősítése.

Az EU tagállamaiban az utóbbi években átfogó akciók indultak annak érdekében, hogy növeljék az idős állampolgárok részvételét a helyi, regionális és országos szintű döntéshozói folyamatokban. A legtöbb országban idősökből álló tanácsadó csoportokat, testületeket hoztak létre (Walker és Naegle, 1999). Néhány államban (Dánia, Svédország) ezeknek a szervezeteknek jogszabályban rögzített felelősségük van, és valós hatást gyakorolnak a döntésekre, máshol csak látszólagos a működésük, és nem reprezentálják az idős populációt. Mindazonáltal ezek a szervezetek katalizátor szerepet tölthetnének be az idős emberek politikai részvételében, illetve az aktív idősödés stratégiája révén meg tudnának erősödni.

Az idős emberek sok civil szervezetben önkéntesként kulcsszerepet játszanak. Például az Egyesült Királyságban a Nyugdíjas és Idős Önkéntes Programba (Retired and Senior Volunteer Programme = RSVP) 6000 önkéntest sikerült bevonni olyan különböző tevékenységek révén, mint pl. kertészkedés, háziorvosnak való segítség, gyerekek olvasásának hallgatása az iskolákban. Fontos tehát, hogy olyan intézkedéseket kell hoznunk, amelyek támogatják az időskori önkéntes tevékenységeket: a cél egyrészt az, hogy általánosságban felértékelődjön az önkéntesség, másrészt hogy inspirálják az idősök részvételét. Erre irányulóan szintén történtek jó kezdeményezések mind uniós, mind hazai szinten, melyek az alábbiak.

Önkéntesség

A 2011-es európai év munkájához kapcsolódva elkészült a Nemzeti Önkéntességi Stratégia, amelynek egyik célcsoportja az idősök. A stratégia keretében adatgyűjtésre és elemzésekre kerül sor az egyes csoportok, így az idősök vonatkozásában is, ami elősegítheti a megfelelő ösztönző intézkedések tervezését és a meglévő akadályok elhárítását. Az idősebb korosztály egyrészt nagy szakmai tapasztalatokkal rendelkezik, másrészt sokan keresik az aktív elfoglaltság és szabadidő-eltöltés lehetőségeit, így az önkéntességben fontos szerepet játszhatnak. A kulturális intézmények és a nagyközönség számára elérhető épített örökség szakmai irányítással történő bemutatása és fenntartása (pl. történeti kert fenntartása, rekonstrukciója, egy-egy örökséghelyszín vagy helyi értékek megőrzése, helytörténeti gyűjtemények létrehozása-gondozása, helytörténeti körök működtetése) vagy kulturális rendezvények megvalósítása potenciális lehetőségeket rejt az idősebb korosztályok bekapcsolására az önkéntesség jegyében. Önkéntes tevékenység keretében az idősök tudásuk és tapasztalataik révén nagy segítséget nyújthatnak a civil szervezetek működéséhez is.

Oktatásirányítás, infokommunikációs fejlődés, közművelődés

Egyik ilyen kezdeményezés a TÁMOP 3.2.1-11/A1 Közoktatási intézmények szerepbővítése, újszerű intézményi együttműködések kialakítása (tanulást segítő támogató formák bevezetése) pályázat – Szociális és állampolgári kompetencia pályázat, TÁRS Program, amely szorosan kapcsolódik a tevékeny időskor és a nemzedékek közti szolidaritás európai évének magyarországi programjához. Ez a program azt célozza, hogy a fiatalok nevelésében jelenjen meg az idősök tisztelete, szeretete, valamint az, hogy a fogyatékkal élőkkel is emberségesen kell bánni.¹

Az állampolgári kompetencia olyan képességeket is igényel, mint a közügyekben való hatékony együttműködés, a helyi és a tágabb közösségeket érintő problémák iránt mutatott érdeklődés, valamint a megoldásuk során tanúsított szolidaritás. A szociális és állampolgári kompetencia pályázat célja, hogy a felnövekvő nemzedékek körében szemléletváltás következzen be a szűkebb és tágabb környezetükhöz, a rászorulókhöz és a közjóhoz

fűződő viszonyuk tekintetében. A fiatalok saját élményű tanuláson keresztül kapnak lehetőséget az aktív állampolgári létre való felkészülésre.

Az Önkéntesség Európai Évéhez kapcsolódóan 2011-ben a Nemzeti Erőforrás Minisztérium Oktatásért Felelős Államtitkársága – a Nemzeti Együttműködés Nyilatkozata szellemében – pilot jelleggel pályázatot írt ki a középfokú nevelési-oktatási intézményeknek (TÁRS Program), amelynek keretében 148 győztes pályázó valósíthatta meg közösségi szolgálatát 30 órás időkeretben más szociális, oktatási, illetve egészségügyi intézményekkel együttműködve. Jelen pályázat ennek a pilot projektnek a folytatása. Célja, hogy a tevékenységben részt vevő korosztály tagjai (15-23 évesek) a közösségi szolgálat révén tapasztalatot nyerjenek az önkéntes tevékenységről, ezzel tapasztalati úton tanuljanak, s ez segítse őket pályaaorientációjuk tekintetében is. A program lehetőséget teremt arra is, hogy a partner szervezetek, fenntartók ismeretet szerezzenek az önkéntességen ezen formájáról, hasznosságáról, jó gyakorlatairól.

A kiírásra kerülő TÁMOP program alkalmas a generációk közti kölcsönösségen alapuló kapcsolat fejlesztésére, kialakítására, összhangban a kampányév célkitűzéseivel. A program keretében a diákok szociális intézményekben, családi körben tudják aktivizálni az idős embereket.

A közművelődés, a muzeális intézmények, a könyvtárak és a kulturális intézmények lehetőségei, valamint az épített örökség szerepe a tevékeny idős kor és a nemzedékek közötti szolidaritás növelésének érdekében

A közművelődési intézmények tevékenységének egyaránt kiemelt célcsoportja az idős és a fiatal korosztály. A közművelődés az amatőr művészeti tevékenységek és a hagyományörző csoportok szervezésével az idős és a fiatal emberek tömegei számára teszi lehetővé az önkifejezés különböző módjainak megismerését, fejlesztését, a kultúrában, művészetekben való aktív részvételt, az alkotást, teremtést. Mindkét korosztály számára a közösségben való alkotásnak nem csupán az alkotómunka vagy a mű a produktuma. A művészi kiteljesedés mellett építi a személyiséget, a folyamatos kooperáció emeli az egyének toleranciaszintjét, konfliktuskezelő-képességét, az egymásra való figyelmet, az empátiát, erősíti a megtartó közösségi hálót és a produkció/alkotás létrehozása közben észrevétlenül is megvalósul a generációk közötti tudástranszfer.

A muzeális intézmények és a könyvtárak egyik kiemelt célközönsége az idősek. Ingyenesen vehetik igénybe a könyvtári alapszolgáltatásokat, a 70 éven felülieknek beiratkozási díjat sem kell fizetniük. A 62 év felettiek 50%-os kedvezménnyel látogathatják a muzeális intézmények állandó és időszakos kiállításait, a 70 év felettiek pedig ingyenesen. A Múzeumi Majálison, a Múzeumok Éjszakája rendezvénysorozatban kifejezetten az időskorúak, nagyszülők számára kialakított programok is vannak.

Az időskorúak tanulási lehetőségeinek megteremtése is sokoldalúan történik. Központi helyet foglal el ebben a digitális írni-olvasni tudás képességeinek elsajátítása, a könyvtárak jó része egyben eMagyarország-pont is. Az országban 20 helyszínen, közösségi központokban egész évben folyamatosan zajlanak a „Kattints rá, Nagyi!” programok.

A közművelődési statisztika adatai ugyan némileg összemossák az idős korosztályt érintő sokféle, színes tevékenységi kört és közösséget, de a művészeti csoportok, nyugdíjas klubok, tanfolyamok résztvevőinek számában így is megjelenik az aktivitás emelkedésének tendenciája. A nyugdíjas kluboknak 2009-ben több mint 257 ezer tagja volt. A művészeti csoportok tagjai közül mintegy 27 ezer fő 60 éves vagy idősebb, a tanfolyamok esetében pedig ez a szám közel 16 ezer. A statisztikák azt is mutatják, hogy az idős emberek számára jól szolgált a közművelődés: a kistélepülések felén (49%) működnek nyugdíjas klubok, de a főleg időseket tömörítő hagyományörző és népművészeti amatőr csoportok is hasonló arányban (47%) találhatók.

Vidékfejlesztés

2009-ben került meghirdetésre az Új Magyarország Vidékfejlesztési Program III. tengelye horizontális programjai keretében az a jogcím, amelynek célja olyan többfunkciós terek – az Integrált Községi Szolgáltató Terek (IKSZT) – létrehozása, amelyek a helyi igényeken, szükségleteken alapuló komplex szolgáltatásokat biztosítják az egyébként szolgáltatásihiányos településeken. A támogatott program része, hogy az üzemeltető (támogatott) az üzemeltetési kötelezettség ideje alatt korlátozás- és térítésmentesen közösségi, közművelődési programokat biztosít. Ennek keretében lehetősége van arra, hogy speciálisan idősek számára közösségi és szabadidős programokat szervezzon, valósítsa meg. A 635 nyertes IKSZT

címirtokos vállalásai alapján valósítja meg éves programját. A programokon túl további kötelezettsége az IKSZT címirtokosnak a közösségi internet hozzáférés biztosítása, amely az idősök számára is lehetőséget ad annak igénybevételére.

Az idősök információs társadalomba történő bevonásának kiemelt eszköze az eMagyarország program, melynek célja az internetelérés kiterjesztése az ország teljes területén, főként a kevésbé vagy egyáltalán nem ellátott területekre (hátrányos helyzetű települések) fókuszálva. Akiknek otthonában technikai, motivációs vagy anyagi okokból nincs szélessávú internet-hozzáférésük, ott a pontok kiépítése, fenntartása biztosíthatja ezt. Cél, hogy minél szélesebb körben lehetővé váljon így pl. az e-közzolgáltatások használata vagy az ott dolgozó szakemberek, az e-tanácsadók segítségével. Jelenleg 1791 regisztrált eMagyarország pont működik.

További célok, tervek

Nagyon fontos feladat a továbbiakban a társadalom különböző partnereinek bevonása. Szoros együttműködésre van szükség az Időügyi Tanáccsal, a különböző időügyi szervezetekkel, a szociális szolgáltatókkal, egészségügyi partnerekkel, valamint az iskolákkal, hiszen a hazai időspolitika célkitűzései hosszú távúak, a jelenre és a jövőre is fókuszálnak. Legfőbb céljai között szerepel:

- a születéskor várható élettartam növekedésének elősegítése;
- az egészségben eltöltött évek számának növelése;
- az aktív élet fenntartása;
- az időskori jövedelembiztonság megteremtése;
- a társadalmi integráció erősítése, a különböző szolgáltatások (egészségügyi, szociális, oktatási, kulturális stb.) összehangolása az idősödők és idősök szükségleteinek és érdekeinek figyelembevételével;
- az idősök digitális írástudatlanságának csökkentése és élethosszig tartó tanulásának támogatása a digitális tananyagok hozzáférhetőségének biztosításával;
- az aktív idősödés feltételeinek erősítése, amely nem csupán a fizikai aktivitást, a munkaerőpiacon maradást jelenti, hanem a társadalmi, kulturális, civil életben való aktív részvételt is;
- az idősödési folyamat „menedzsmen tjének” elterjesztése már fiatalokban;

- a társadalmi szemléletváltás az idősödésnek mind a gazdasági, mind a társadalmi megítélését és megélését illetően.

Az életkor meghosszabbodásából adódó következmények Magyarországon nem problémaként, hanem kihívásként definiálódnak. Az életkor előrehaladása nem a veszteségek halmozódását jelenti, hanem esélyeket az alkalmazkodásra, változásra, esélyeket új örömforrások megtalálására. Cél, hogy olyan individuális és társadalmi részvételi aktivitásnövekedést lehessen elérni, amely széleskörű lehetőséget kínál munkára, közösségi cselekvésekre és a kreativitás kibontakoztatására, ezzel is segítve az idősokról alkotott szemlélet pozitív változását.² Éppen ebből a megfontolásból született meg az Időügyi Nemzeti Stratégia, mely az aktív idősödés elveivel összhangban készült el és került elfogadásra 2009-ben a 81/2009. (X.6) OGY-határozat alapján. Ezt maga a dokumentum is leszögezi, külön kitérve a WHO 2001-ben publikált, az időügyi politikát meghatározó alapidokumentumára, melynek címe az Aktív Idősödés (Active Ageing – Policy Framework). Ez utóbbi dokumentum azért jelentett igazi áttörést, mert először gondolkodik az idős emberről a maga emberi teljességében, figyel az emberi élet kiteljesedésére, és nem szűkíti le szociális és egészségügyi vonatkozásokra. Az Időügyi Nemzeti Stratégiában elsődleges célcsoportot képeznek a mai idősebb generáció tagjai. Rá kell azonban mutatni, hogy az aktív időskor lényege éppen a generációk közötti szerves kapcsolatban és kölcsönös támogatásban rejlik. Így a középkorú és a fiatalabb generációk számára sem közböbs az idősök aktivitása, életminősége, a saját majdani időskoruk lehetőségei. Ennek kapcsán is született jó pár kezdeményezés, melyek röviden összefoglalva a következők.

„Vegyen részt Ön is!” konferencia

Az Európai Unió annak érdekében, hogy az európai év egységes üzenetét el tudja juttatni a megvalósításban részt vevő államok polgáraihoz, egységes programjavaslat alapján minden résztvevő államban konferencia szervezését támogatja. Az esemény egyben az év nyitókonferenciája volt, amelyre 2012. március 5-én került sor a Nemzeti Erőforrás Minisztérium épületében, kb. 100 fő részvételével.

Kor-Társ Időügyi Program pályázat

A pályázati program lehetőséget teremtett az idősebbek és idősek széles köréből érkező programigények támogatására, hozzájárulva az időügyi cselekvési terv célkitűzéseinek hatékonyabb teljesüléséhez. E célok elérése érdekében a pályázati program támogatta kulturális, oktatási, egészségügyi és sportprogramok megvalósítását. A programok keretében szakmai előadások, író-olvasó találkozók, konferenciák, előadóestek, kiadványok, utazások, közösségi programok, hagyományőrző programok, szabadidős és sportesemények, valamint tanfolyamok egyaránt megvalósulhattak, akár csak kész programsorozatok.

„Életút” pályázat

Az önéletrajzi program keretében az alkotó kedvű, 60 év feletti idős emberek bemutathatták személyes múltjuk fontosabb eseményeit, életútjukat, hogyan éltek meg egy-egy számukra emlékezetes (történelmi) pillanatot. A pályázat unoka vagy fiatal ismerős (pl. szomszédságban lakó gyermek, fiatal) segítségével, interjú formájában is elkészíthető volt.

Nemzedékek Napja (április 28.)

A családpolitika fókuszában az aktív idősödés témakörében elsősorban a nemzedékek közötti szolidaritás, együttműködés állt. A családok megerősítése és a népesedési helyzet javítása érdekében – sok más tényező mellett – nagy szükség van azoknak a családi hálóknak az újrászövésére, amelyek biztosítják, hogy a gyermekes családok össze tudják egyeztetni a munkavállalást a gyermekneveléssel, építhessenek az idősebb generáció tapasztalataira, és a nagyszülők idősebb generációja számára is lehetővé teszik a családon belüli gondozást. A nap megünneplésére nagyszabású szabadterei rendezvény keretében került sor a Millenáris Parkban. Ez a kezdeményezés előnyt jelentett a Családbarát közgondolkodás pályázatok³ esetén is, hiszen a kiírás szerint kiemelten támogatták azokat, akik a Generációk Közötti Szolidaritás Napja kapcsán megvalósuló programokat szerveztek.

Nemzedékek az iskolában program

Ennek a programnak az eredeti célja, hogy időskorúak fakultatívan beülhessenek az egyetemi előadásokra ingyen. Németországban, Svédországban, Dániában már nagy hagyománya van ennek a kezdeményezésnek, főleg társadalom- és bölcsészettudományi területeken. Hazánkban az április 23-i héten 50 év feletti állami vezetők látogattak el iskolákba, órát tartva a diákok számára. A szervezést az EMMI és az érintett iskolák közösen végezték. A program a nemzedékek közötti együttműködésre, szolidaritásra hívta fel a fiatalabb korcsoportok figyelmét, rávilágított az egymástól való kölcsönös tanulás fontosságára, az idősebbek értékeire. Hosszabb távon remélhetőleg erősíti majd azt a kormányzati elköteleződést is, hogy az idősebb és fiatalabb nemzedékeket a jövőben senki se fordíthassa szembe egymással.

Ezek a kezdeményezések arra hívják fel a figyelmet, hogy erősítsük legfontosabb értékeinket, valamint az életút által összefonódó, egymás segítségére lévő két korcsoportot kapcsoljuk össze mind hazánkban, mind az egész Unión belül. A cél tehát az, hogy az idősebb nők és férfiak tevékenysége fokozódjon az élet minden területén, így a képzésben, önképzésben is, és ezáltal jobb eséllyel lehessenek jelen a munkaerőpiacon, a segítségnyújtásban, vagy az önkéntességben egyaránt, és ezáltal éljenek teljes életet. Az egészségben és méltóságban átélt idősödés követendő érték legyen a fiatalok számára is, és a méltóság kijárjon mindazoknak, akik ezt kiérdemlik, mind a családi életben, mind a társadalomban.

Összegzés

Fontos, hogy a tevékeny idős kor stratégiája a teljes életútra fókuszálva legyen komplex, rugalmas, megelőző és befogadó. Ezen túl képviselnie kell a jogok és kötelezettségek egyensúlyát. Ez multidimenziós megközelítést jelent, azaz a stratégia egyéni és társadalmi szinten működik, de integrált módon. Az egyének feladata, hogy egész életük során képezzék magukat, törődjenek az egészségükkel és jóllétükkel. Ami a társadalmat illeti: a kihívás a közpolitika számára a kapcsolatok felismerése, és az összes releváns közpolitikai aréna bevonása, úgy mint: foglalkoztatás, egészségügy, szociális ellátás, társadalmi befogadás, közlekedés, oktatás stb. Ezeknek a területeknek össze kell kapcsolódnuk, és kölcsönösen támogatniuk kell

egymást. Egy ilyen stratégiának is meg van a maga veszélye, amennyiben kényszerítő erejűvé válhat (Moddy, 1993), de ez könnyen elkerülhető, ha a közpolitika segítő-közvetítő szerepet vesz fel, és érzékenyen reagál a kor szerinti, nemi, faji, kulturális és egyéb különbségekre. A tevékeny idős kor stratégiájának valójában kortalannak (ageless) kell lennie, abban az értelemben, hogy le kell fednie a teljes életutat. Természetesen nem tagadhatjuk le az idősödés tényeit, de az aktív idősödés stratégiája nemcsak az idős emberekkel, hanem azzal is foglalkozik, ahogyan, amilyen módon mindannyian idősekké válunk. Mindehhez az alábbiakra van szükség:

- Meg kell akadályozni a kor alapú diszkrimináció terjedését, amely beszívárog a munkaerőpiacra és a társadalom más meghatározó szféráiba.
- Az életkorbeli gátat fel kell számolni minden területen, hogy az emberek maguk dönthessék el, mennyire érzik magukat kompetensnek.
- Fejleszteni kell az aktív életkortervezést (age management) a munkaerőpiacon, azzal a céllal, hogy megelőzzük az életkor gátló tényezővé válását.
- Meg kell őrizni az idős dolgozók kapcsolatát a munkaerőpiacra, hogy ne veszítsék el a munkaképességüket.
- Ösztönözni kell a rugalmas nyugdíjba vonulást, hogy eltűnjön a merev határ a munkavállalás és a nyugdíjba vonulás ideje között.
- Támogatni kell az aktív közösségi életet, a bekapcsolódást a közösségi részvételbe, az aktív állampolgári létet; pl. erősíteni lehet az önkéntességet oly módon, hogy az idősök bátorítást kapjanak, és képesek legyenek a képességeiket és tudásukat latba vetni a szélesebb közösség segítése érdekében.
- Segíteni kell a közegészségügyet az élet minden aspektusában és minden korcsoportban, különösen az aktivitás megtartásában, amely a fizikai és mentális egészség forrása.
- Javítani kell az elesettek hozzáférését a szociális támogatásokhoz, hogy képesek legyenek irányítani az életüket, és a családjuk ne legyen túlterhelve.
- Biztosítani kell, hogy a szociális ellátás minőségi ellátás legyen, és ne korlátozódjon a pénzbeli minimumtámogatásra.

Miután bemutattam az alapelveket és a kulturális változás szükségességét, fontos tudnunk, hogyan is néz ki a tevékeny idősödés a gyakorlatban. Ezt egy életút-perspektíva mentén szeretném felvázolni, amely az alábbiak szerint épül fel a különböző korcsoportok/életszakaszok tekintetében.

Az első korcsoportra vonatkozó legfontosabb teendők:

- Kölcsönösen erősíteni kell a teljes életúton át tartó egyéni és kollektív felelősséget, azaz a fiatalokat fel kell készíteni egy hosszabb, sokkal aktívabb és jobb minőségű életre.
- Tudatosítani kell bennük és szüleikben egyaránt az egészséges életmód, az élethosszig tartó tanulás és a koralapú önmenedzselés fontosságát.
- A gyerekeknek és a fiataloknak ismerniük kell az idősödés folyamatát, és az életmód hatását a későbbi életminőségükre.
- Fel kell hogy ismerjék az életkor alapú diszkriminációt, és tudniuk kell megszüntetésének módjait, valamint erősíteni kell az integrációs szolidaritást, és pozitív képet kell kialakítani bennük az idősekről.

A második korcsoportra vonatkozó legfontosabb teendők:

- Le kell küzdeni az életkor gátló szerepét a foglalkoztatásban, támogatni kell az egész életen át tartó tanulást, a folyamatos képzést, a képességek megőrzését, az idősök reintegrációját, biztosítani kell a fokozatos nyugdíjba vonulást, és azt, hogy a szociális védelem ösztönözze az aktivitást.
- Az antidiszkriminációs szabályozásra azért van szükség, hogy egy olyan környezet alakuljon ki, amelyben az alkalmazás kritériuma a kompetencia, nem pedig az életkor.
- Az egészségügyi aktivitás azért fontos elem, hogy ösztönözze a pozitív egészségkultúrát.

A harmadik életszakasz (a teljes vagy részidős nyugdíjba vonulás) legfontosabb teendői:

- Elsősorban biztosítani kell a szabad választás lehetőségét a különböző aktivitási formák között (fizetett munka, önkéntes munka, közösségi részvétel, családi aktivitás, pihenés), vagy ezeknek a keveredését attól függően, hogy az érintetteknek mi felel meg leginkább.
- Az egészséges életmód kialakításában nagy hangsúlyt kell fektetni a megfelelő táplálkozásra. Azokra a programokra kell különösen fókuszálni, amelyek motiválják és segítik az idős embereket abban, hogy a helyi közösségi életbe, sőt akár a helyi, akár az országos döntéshozói folyamatokba is tevékenyen bekapcsolódjanak.

A negyedik korcsoport legfontosabb teendői:

- Ebben az életszakaszban fő cél a maximális részvétel és az autonómia megőrzése kell hogy legyen. Ebben az esetben a közpolitika kulcsszerepe – az egészségügyben, szociális ellátásban, nyugdíjban és lakhatásban – az önbizalom és ön meghatározás segítése.

- A közösségi gondozásban ez azt jelenti, hogy el kell mozdulni a passzív ellátásoktól, azaz az egészségügy és a szociális ellátás közti korlátokat le kell bontani, és egységesíteni kell őket, azaz egybe-forrnt szolgáltatássá kell válniuk.
- A technológia szerepe is nagyon fontos szerepet játszik a biztonság garantálásától a hozzátartozókkal való kapcsolattartáson át az ellátások hatékonyságának biztosításáig.
- A biztonságot elsősorban az államnak kell garantálnia, de ez nem jelenti azt, hogy az ellátás szükségszerűen csak állami, hiszen a szociális gazdaságot, beleértve az önkéntes szervezeteket is, ösztönözni kell arra, hogy fejlessze a partnerséget az állami szolgáltatókkal – és mindez fordítva is igen fontos. (A. Walker, 2009)

Mindent összevetve konklúzióként megállapítható, hogy a tevékeny idősor stratégia-ja mindenki számára egyaránt jó, azaz bármely korcsoportban/életszakaszban lévő állampolgár esetében maximalizálja az életminőséget, hiszen a legtöbbet hozza ki a humán tőkéjükből, kiterjeszti a közösségi részvételt és szolidaritást, megszünteti az intergenerációs konfliktust, és egy sokkal befo-gadóbb társadalmat hoz létre. Emellett a stratégia figyelembe veszi a gazdaság érdekeit is, és választ ad a demográfiai időszedésből fakadó gazdaság előtt álló kihívásokra. A tevékeny idősor stratégiája révén javul az életminőség, és gazdaságilag is fenntartható-vá válik. A gazdaságnak is az a jó, ha morálisan cse-lekszik, valamint közpolitikai fókuszát az idősekről, mint elszigetelt csoportról valamennyi korcsoportra helyezi át. Mindannyian érdekeltek vagyunk ebben a folyamatban, a saját életünk minőségének javítá-sában. Ezért ez a stratégia a társadalom minden kor-csoportját érintő eszménykép – hiszen mindannyian ugyanannak a „projektnek” vagyunk a résztvevői.

Irodalomjegyzék

Age Concern (1999): Turning your back on us. London

Alan Walker (2009): Az aktív időszedés stratégiája – Kapocs VIII. évf. 1. szám (40)

Az aktív és méltó idősor programja Budapest XIII. kerületében 2011–2014, Budapest Főváros XIII. kerületi Önkormányzat

Barnes, M. – Walker, A. (1996): „Consumerism versus empo-werment: A principled approach to the involvement of older service users”. In: Policy and Politics, Vol.24, No.4.

Bass, S. – Caro, F. – Chen, Y-P. (eds). (1993): Achieving a productive aging society. Westport, CT, Auburn House

Blaikie, A. (1999): Aging and popular culture. Cambridge, OUP.

Budapest Főváros XIII. kerületi Önkormányzat Szociális Szolgáltató Központ Szakmai Programja. Jóváhagyta: Buda-pest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat Képviselő-testület Szociális Egészségügyi és Művelődési Bizottság 128/2011. (05.10.) SZEMB számú határozatával.

Butler, R. – Oberlink, M. – Schecter, M. (eds), (1990): The promise of productive aging. New York, Springer

Bytheway, B. (1995): Agism. Buckingham, OUP
Cabinet Office (2000): Winning the generation game. Lon-don, The Stationery Office

Cumming, E. – Henry, W. (1961): Growing old: The process of disaengagement. New York, Basic Books

Csillag Gabriella – Németh Judit (szerk.): Munkahelyi esély-egyenlőség – fogalomtár http://www.mtdtanacsado.hu/userfi-les/file/definiciok_bkf_200811.pdf

Delsen, L. – Reday-Mulvey, G. (eds). (1996): Gradual retire-ment in the OECD countries. Aldershot, Dartmouth

Dr. Majercsik Eszter: Életminőség és közérzet az élet alkonyán – Családorvosok lapja 2008/7. szám

Egyenlő Bánásmód és Esélyegyenlőség a foglalkoztatáspolitiká-ban (szerk. Dr. Kövér Ágnes) (2012) ELTE TáTK, Budapest
European Commission, European Technology Assessment Network (ETAN)

- (1999) Towards a Europe of all ages. Brussels, EC

- 2000) Social Report. Brussels, European Commission, Di-rectorate-General for Employment and Social Affairs, DGV

Gyarmati Andrea (2009): Aktív idősor – új paradigma a II. világháború utáni európai szociálpolitikában – Kapocs VIII. évf. 1. szám (40)

Havighurst, R. (1954) „Flexibility and the social roles of the retired”. In: American Journal of Sociology, Vol. 59, No. 2.
- (1963) „Successful aging”. In: R. Williams, C. Tibbits and

W. Donahue (eds), Process of aging, Vol.1. New York, Atherton

Havighurst, R. – Albrecht, R. (1953): Older people. London, Longmans

Heikkinen, R. (1995): „Depressed mood among the elderly in Jyväskylä: A five year follow-up”. In: Scandinavian Journal of Social Medicine, Supplement 53.

Itzin, C. – Phillipson, C. (1993): Age barriers at work. Lon-don, METRA

Iván László: Aktivitás és geroméntálhigiéné, Egészségnevelés, 1991, 32: 276–280.

Iván László: Az időseked testi-lelki egészségének kérdései, Honvédorvos, 1998. (50) 2, 7591.

Jelinekné dr. Vári Zsuzsa (2010): Az idősellátás törvényi szabályozásának változásai – Kapocs IX. évf. 1. szám (44)

Jogi útmutató az egyenlő bánásmódról szóló törvény gyakorlati alkalmazásához, NEKI – Nemzeti Etnikai Kisebbségi Jogvédő Iroda, Másság Alapítvány, Budapest 2007

John Myles: Új társadalmi szerződés az idősekkel? – Esély 2007/6. szám

Keogh, F. (1996): Mental disorders in older Irish people: Incidence, prevalence and treatment. Dublin, National Council for the Elderly

Larson, R. (1978): „Thirty years of research on the subjective wellbeing in older people”. In: Journal of Gerontology, Vol. 33, No.2.

Moody, H. (1993): „Age, productivity and transcendence”. In: S. Bassetal. (eds), op.cit.
OECD 1988. The future of public pensions. Paris, Organisation for Economic Cooperation and Development
Pfeiffer, E. (ed). (1974): Successful aging: A conference report. Durham, NC, Duke University

Rowe, J. – Kahn, R. (1987): „Human aging: Usual and successful”. In: Science, Vol. 237.

Ruminé Szijártó Ildikó – Dr. Veres Gábor (szerk.) (2012): Információk időseknek – Nemzeti Erőforrás Minisztérium Szociális, Család- és Ifjúságügyért Felelős Államtitkárság, Kabinet, Budapest

United Nations: International plan of action on ageing, WHO: Active ageing, A policy framework, 2002.

Walker, A. (1980): „The social creation of poverty and dependency in old age”. In: Journal of Social Policy, Vol.9, No.1.
-1993. Age and attitudes. Brussels, EC, Directorate-General for Employment and Social Affairs, DGV
-1994. „Work and income in the third age: An EU perspective”. In: Geneva Papers on Risk and Insurance, Vol. 19. No. 73.
-1997. Combating age barriers in employment. Luxemburg, Office for Official Publications of the European Communities
-1999a Managing an aging workforce: A guide to good

practice. Luxemburg, Office for Official Publications of the European Communities

-1999b Why the aging workforce demands an active response in public policy (keynote lecture for International Conference on Active Strategies for an Aging Workforce, Turku, 12–13 August)

Walker, A. – Naegele, G. (eds) (1999): The politics of old age in Europe. Buckingham, OU Press

WHO 1994. Health for all: Updated targets. Copenhagen, World Health Organisation

-2001a Health and aging: A discussion paper. Geneva, WHO

-2001b Active aging: From evidence to action. Geneva, WHO

World Health Organization: Active Ageing – Policy Framework (2002)

A tevékeny időskor és a nemzedékek közötti szolidaritás európai évének magyarországi programja
https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:i-SLfH5SLbYJ:www.kormany.hu/download/f/38/80000/Tev%25C3%25A9keny%2520id%25C5%2591skor_elfogadott%2520munkaprogram.docx+&hl=hu&gl=hu&pid=bl&srcid=ADGEEShuWXtkhdTeeHGg_t_NlyleIH6la-OE5jxlQz19E1ITqHzrQDAN_tBLqkoypswQU-619PnM9fpQcHiZSoE4_jKWdwzF_VoZlhPGtAgpdkECXu_ZJTzQJXIoKRBhcTPpgTgLRewl8&sig=AHIEtbQOpT6y0fAZbYTP3L-yYcDDiu6RPA

Bevezetés az Időügyi Nemzeti Stratégiába
http://www.obme.hu/wp-content/uploads/2010/03/02_bevezetes_az_INSba.pdf
<http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?catId=977&clangId=hu>
<http://www.edmiskolc.eu/rendezveny69/20121030.pdf>
http://www.respectophetwerk.be/hu/priority_groups/ageingworkers
<http://www.observer.hu/news/index.php?id=8336>
<http://nyugdij.kormany.hu/az-aktiv-idosodes-europai-eve>
<https://osha.europa.eu/hu/publications/articles/promoting-active-ageing-in-the-workplace>
http://www.edcovasna.ro/index.php?option=com_content&view=article&id=219&Itemid=76&clang=hu
<http://www.geronto.hu/index.php/hu/szakcikkek/43>
<http://www.who.int/ageing/publications/active/en/index.html>
http://www.magyarhirlap.hu/belfold/tarsprogram_az_elfogadott_fiatalsagert.html

Jegyzetek

- 1 http://www.magyarhirlap.hu/belfold/tarsprogram_az_elfogadott_fiatalsagert.html
- 2 A tevékeny időskor és a nemzedékek közötti szolidaritás európai évének magyarországi programja
- 3 A Családbarát közgondolkodás pályázatot az NCSSZI írta ki egyházi és más civil szervezetek, valamint médiaszolgáltatók számára, 2012. február 01. és április 30. közötti támogatási időszakra vonatkozóan. A pályázat teljes keretösszege 62 millió forint volt, az egyes pályázók által maximálisan elnyerhető összeg pedig 1,5 millió forint. A pályázat célja a családbarát közgondolkodás elősegítését szolgáló képzési programok, kommunikációs programok és helyi közösségi kezdeményezések támogatása volt.