

Aktív idősök megkérdezése a Szenior Szelfiben

Eredmények

Az „Aktív időskorért Alapítvány” Pécsi Szenior Akadémiájának tagjai közül 62 fő válaszolt az online felvétel kérdéseire (köztük 53 nő), döntő többségük 65 éves (54 fő), vagy idősebb. Zömük magasan iskolázott (40 fő), és stabil internetes készségekkel bírnak. Évek óta járnak az akadémiára, sokukkal találkozunk egyéb helyi körökben és aktivitásformákban is.

Mégis arra a kérdésre, hogy **mennyire érzik személyes választásnak az egészséges és tevékeny időskor megélését, csak 2,75-ös értéket adtak** (1-5-ig tartó skálán, ahol az az ötös érték a legjobb), korlátozó tényezőnek látva az adott egészségi állapotot és jövedelmi helyzetet, a családi kötelezettségeket, valamint a lehetőségeket felkínáló társadalmi környezet szűkösségét.

Az „**Örülök, ha együtt vagyok más generációkkal.**” állítás viszont 4,3-as egyetértési szintet ért el. Úgy érzik, a személyes társadalmi környezetükre számíthatnak a megkérdezettek, leginkább a családtagjaikra (4,26), de a baráti körök is 4-es szintet ért el, s közepesnél rosszabbra nem ítélték társas kapcsolataik egyéb formáit sem.

A **társadalmi részvétel szokásos mérései közül** kérdeztük, hogy mennyire vesznek részt tanulási formákban (24 fő válaszolt igennel, holott mindenki jár a Szenior Akadémiára, de valószínűleg az ismeretterjesztés ezen formáját nem értelmezik képzésnek), de majdnem 90 százalékuk mondta, hogy aktívan látogat szabadidős-kulturális-mozgásos, túrázó programokat. Önkéntes munkát is nagyobb arányban végeznek mint az országos arány. A felsorolt formák: tanítanak, programokat tartanak, szervező-adminisztratív munkát végeznek, adományokat gyűjtenek, beteget látogatnak, ill. sok fizikai tevékenységről számolnak be (kertgondozás, falfestés, játékkészítés, szemétszedés, sírhelygondozás, ételosztás).

Értékeikről, az idős-létükre vonatkozó felfogásukról képet kaphatunk pár állításra adott szabad válaszaikból.

“Jól érzem magam idősként, mert ...

59 mondatbefejezés született, amelyek eloszlása jelzi, hogy milyen vezérgondolatok rejlenek az egyes csoportosítások mögött. Gazdagon tartalmaznak egyénre jellemző beállítódásokat, de az igényeket kiformaló kollektív társadalmi tényezőket is felvillantják. Érdekes, hogy kevésbé hangsúlyozódik a jó közösségekbe tartozás, a kötődések erőssége, leglábbis expliciten nem volt érzékelhető a válaszokban.

Nézzük a csoportokat:

- 1. Van egy tematikai vonal, amely a személyiség érettségének megélésére, az életút egésze „értelmének” megélésére utal.**

Egyben az élet végességének és az öregedés természetének elfogadását is tükrözi, amelyben az aspirációs szintek igazodnak a körülményekhez.

Bölcsebb lettem./ Vannak még céljaim. / Hívő ember vagyok. / Sok-sok tapasztalat, átélt gyász megerősít hitemben./ Még lehetőségem van (m megszervezhetem magamnak) a tudásom, tapasztalataim esetenként történő továbbadását kortársaimban és a középiskolások egy tört részének./ Vannak céljaim, melyekről szabadon dönthetek./ Mert a lehetőségek közül kiválasztom magamnak a megfelelőt. / Tudatosan készülök az idős kora. / Nyugdíjas vagyok. / Nagyjából egészséges vagyok. / Egészséges vagyok, aktív vagyok, mindent megteszek azért, hogy jól legyek. Elfogadom a koromat amivel most együtt kell élnem./ Jó állapotban vagyok és készültem a nyugdíjas létre./ Nem kell minden jelen kihívásnak megfelelnem.

- 2. Erőteljesen megjelenítődik a szabad, szuverén önrendelkezés, a szabadon meghozott döntések értéke, az egyéni szabad akarat, az autonóm választás terének hangsúlyozása. Az, hogy az egyén autonóm módon képes megválasztani életformáját, amit szeretne, elégedettséget, boldogságot ad.**

Szabadon dönthetek az életemről./ Viszonylag, egészséges vagyok, szabadon dönthetek minden napom programjáról, sok barátom van, együtt segíthetünk, ha gond van. / Szabad vagyok. / Még aktív életet tudok élni./ Amit szeretnék, megvalósítom, elérem./ Még jó az egészségem és tudom élni az életem/ Vannak céljaim, melyekről szabadon dönthetek.

- 3. Az "aktív" szót is gyakran felmerül, kifejezve a magabiztosságot adó önálló cselekvési erőt, cselekvési képességet, ennek nem elvesztését.**

Igyekszem aktív program szerint élni./ Aktív életet élhetek. / Többé-kevésbé sikerült kialakítanom olyan életformát, amelyben számomra fontos tevékenységeket végezhetek, számomra kedves emberek társaságában. / Úgy érzem tartalmas életet élek, nem a betegségekkel foglalkozom. Tornázom, társaságba járok, olvasok, rejtvényt fejtek, és a Szenior Akadémiára járok!/ Még aktívan tevékenykedem, családi és baráti körben.

- 4. A társadalmi tényezők adta (elsősorban lokális) intézményi és civil lehetőségtér megjelenítése**

Mert sok lehetőség van. /Elég sok program van, amiben részt tudok venni. / Sok lehetőségem van a természetjáráshoz, egyesületek, pl:Mecsek Egyesület,Civil Közösségek Háza, Nyugdíjas klubok, Szenior. / Kirándulhatok az országban busszal, vonattal ingyen. ingyen!! /Még elég jó eü állapotban vagyok. / Nyugdíjasként kedvezményesen utazhatok./ Olyan mintha szabadságon volnék./ Tudok járni különféle előadásokra, néha új ismereteket is szerezni /Mehetek rendezvényekre, könnyebb túrákra./ Elfoglalom magam, részt veszek az ingyenes rendezvényeken!

Egy negatív állítás született éppen e dimenzió tekintetében, valószínűleg, a jólét anyagi és társadalmi keretei, az életszínvonal-elemek összehasonlító keretében fogalmazódott meg a nézet.” Nem érzem jól magamat idősként, mert a lehetőségeimről megfosztva érzem magamat, pl. egy osztrák nyugdíjashoz képest”.

5. A családi erőforrások hangsúlyozása. Tudható, hogy a szeretetet adó közvetlen közösségekben való tagság az egyik döntő dimenziója az életminőségnek.

Kiskertem van és unokáim vannak./ Van szerető családom./ Van családom, még egészséges vagyok, találok értelmes elfoglaltságokat./ Egészséges vagyok, van szerető családom./ Még önállóan tudok létezni, családomnak, páromnak segíteni.

6. A jól funkcionálás öröme, leginkább a családban, de a munka terepein is. Megélni, hogy fontosak vagyunk, meghatározó energiát adó forrás. Ehhez társul valamennyire a kompetencia-érzéssel bírás, azaz a személyiség képességeinek kihasználása.

Szüksége van rám a családomnak. / Próbálok kihasználni az erőforrásaimat. És hasznossá tenni magam, amennyiben ezt az egészségi állapotom megengedi. / Szükség van rám. / Amíg tudok, egészségügyileg dolgozok---szív és stroke. / Van 2 kicsi unokám, még el tudok menni színházba, nyugdíjas klubba./ Tudom segíteni a családomat, és még van energiám a természetjáráshoz, amit nagyon fontosnak tartok az egészség megőrzése céljából./Egészséges vagyok, gyermekeim megtalálták párjukat./ Nem érzem magam magányosnak./ A tevékenységi lehetőséget ki tudom használni(sport, kultúra, kreatív tevékenység) és önkéntes munkát tudok végezni.

A “Nem érzem annyira jól magam idősként, mert ...” állításra 46 válasz érkezett.

Páran eleve elutasították a gondolatot: *Nem jellemző rám ez az állítás./ Jól érzem magam./ Ez szerencsére rám nem vonatkozik. /Nincs baj a korommal. Voltam fiatal is.*

1. A redukciós logika mentén születtek az elégedetlen válaszok: a jól funkcionálás képességének egyéni csökkenése kapcsán, a gyengülő testi, fizikai, szellemi erő jeleinek megtapasztalásával.

Csökcentek a lehetőségeim./ Testileg érzem a negatív változást./ Nem bírok annyi mindent megtenni, mint régen./ Vannak mozgással kapcsolatos kisebb nehézségem. /Nehezebben mozgok./ Hol itt fáj, hol ott. Néha, egyre többször kell lemondani valamiről. / Elmúltak az évek, de ez így természetes./Eljárt az idő./ Néha fáj a lábam. /Fogy az erőm, nehezebb a korábban megszokott aktivitásom./

Betegségek miatt korlátozva vagyok a mozgásokban. / Az egészségem már nem a régi./ Az egészségi állapotom nem megfelelő.

2. Társadalmi korlátozó tényezők említése, az intézményes feltételek szűkössége, színvonaltalansága. Az ellátórendszer(hangsúlyosan az egészségügyi rendszer) és a kormányzás adott színvonalának kritikája mellett a társadalmi kohézió adott állapota is nevesítődött, mint a szubjektív jól-létet meghatározó negatív tényező.

Korlátozottak a lehetőségeim. / Az egészségügyi ellátás kicsit nehézkes, sokat kell várni szakrendelésekhez bejutásra./ Lehetne magasabb a nyugdíjam. / Igen nehézkes az egészségügyi szolgáltatás igénybevétele./ Jelen kormány leszarja./ Egyre gyengébb az egészségügyi ellátás./ Sok ellentétet tapasztalok./ A társadalom számára csak a szavazatom számít, az egészségem nem./ Másodrendű állampolgárnak érzem magam./ Néha vannak egészségügyi problémáim és az orvosi ellátás nem megfelelő./ Nincs szociális biztonság. /

3. Félelem; szorongás érzése:

Félek a betegségektől./ Az öregségtől való félelem, a betegségek, a fizikai korlátok árnyékot vetnek az ember jövőjére ebben a korban./ A tapasztalatom nem mindig talál értő fejekhez, a szomszédos háború nagyon aggaszt. / Aggódok, hogy betegségem esetén mi vár. / Az egészségügyi ellátás gyenge, hiszen tehernek érzem magam ebben a túlterhelt rendszerben. Időnként a halált kívánom./ Súlyos betegségek lettek, és a gyerekeim nem itt élnek. Aggaszt, hogy ha megbetegszem, nem kapok megfelelő ellátást.

4. **Az egyedüllét nehézségei:** *Egyedül vagyok sokszor, és sok élményt jó lenne megosztani. Egyedül maradtunk./ Egyedül élek*

5. **A társadalmi kapcsolódás deficitjei:** *Nincs jó társaságom./- Hiányzik a közösség, ahová tartoztam./ Nincs megfelelő kapcsolat az unokáimmal ./ Több súlyos betegségem lett, és a gyerekeim az ország más részében élnek./*

6. **Az idősek alulértékelése, diszkriminációja:** *Nem számítok, az egészségügyi ügyintézés nehézkes. /Többnyire lenéznek, kioktatnak, gúnyos szavakkal illetnek.*

PÉCSI SPECIFIKUMOK

Büszkeséggel tölt el, mint időskorú pécsi polgárt, hogy... állításra 47 választ kaptunk.

Az alábbi típusokat találjuk:

1. Az idősekre fordított figyelem, elismertség, az idősek láthatósága

A Nyugdíjas klubok és az Egyetem is tartanak előadásokat. Az idősök világnapjáról is megemlékeznek. / Ha úgy bánnak az időskorúakkal, akkor büszkeséggel tölt el./ Sok helyen megtalálom a helyem./ Sok lehetőség van arra, hogy különböző rendezvényen és más programon is részt tudok venni./ Van olyan civil szervezet, amely segít a tudatos időssé válásban./Szinte állandóan remek a hangulatom./Aktív, szép idős kort élhetek meg./ Vannak kulturális kikapcsolódási lehetőségek. /Részt vehetek a remek kulturális és szabad Idős programokon. Egy szép városban, sok kulturális és túra lehetőséggel élhetem a mindennapjaimat./ Időnként már gondolnak ránk. Jó a Szenior Akadémia./ Sajnos, nem vagyok pécsi lakos,de sokat vagyok itt./ Vannak lehetőségek, túrázás, fitt nagyfi torna, senior örömtánc, előadások stb. / A polgármester idősök napján műsort rendez./ Ilyen sok fiatal tanul városunkban./ Különböző rendezvényeken tudok részt venni. Pl. Szenior Akadémia, koncertek, civil közösségi rendezvények./ **Megkérdezték véleményem.**
(Ez utóbbi gondolat unikális a szövegekben, senki más nem írt arról, hogy módja van beleszólni, bevonódni helyi döntésekbe, szenior ügyekbe.)

2. **A helyi közösségi élet:** Valami "hasznosat" is tehetek a rászorulókon./ A pécsi keddi túracsoport országos harmadik a Gyalogló Idősök Mozgalomban. /Sok helyen megtalálom a helyem./ Sok lehetőség van arra, hogy különböző rendezvényen és más programon is részt tudok venni./ Van néhány jól működő program, ami összehozza az idősödő embereket./ Még itt élhetek és vagyok./- Jelenleg még sokat tudok túrázni, és gyűjthetem a pontokat az unokáim iskoláinak!/
3. PÉCS város mint vonzó környezet: esztétikai szépsége, a fejlődés jelei

Ilyen szép városban élek. / Itt élhettem le eddigi életemet ebben az élhető városban./ Itt élhetek./ Hogy a belvárosunk ilyen rendezett és virágos./ Pécsen élhetek./ A negyven-ötven évvel ezelőtt elültetett fák, bokrok gyönyörűen zöldek, a parkokat szépen kezelik, kicserélik a régi csatornákat, javítják a járdákat, sok kerékpárutat építenek./ Az ismert hátráltató tényezők ellenére is van fejlődés./A város szépen fejlődik. /Több mint 60 éve ebben a szép városban élhetek./ Szépül a város./ A város fejlődik, ha a kívántnál lassabb tempóban is./ Ebben a szép városban élhetek nyugdíjasként!

4. **NINCS büszkeség-érzet: Egy megkérdezett így értékelte a feltett kérdést:**

Bocsánat, de ez egy elég idióta kérdés. Nincs ilyen. Az életkorom állapot, nem érdem - ugyan mire volnék büszke? Szóval nincs ilyen.

5. **Egyéni érdemektől függő büszkeség:** Kemény és szorgalmas munkával viszonylag biztos nyugdíjas megélhetést biztosítottam./ Úgy gondolom teljes életet éltem./ Jó családban (katolikus) nevelkedtem és ezt adom tovább.

