

**EDU  
KACJA  
KRYTYCZNA**



# Jak otworzyć KoModę?

## Szkolenie dla wolontariuszy

koncepcja: Kamila Kamińska

tekst: Maria Rudnicka

realizacja projektu: Stowarzyszenie Edukacji Krytycznej

Stowarzyszenie Edukacji Krytycznej

Wrocław 2018

## Szkolenie dla wolontariuszy

### konspekt nr 1

### Późne lata życia

#### Cel spotkania

- przekazanie wiedzy na temat tego, czym są późne lata życia;
- pokazanie fenomenu wiekowości w XX w.; pokazanie wpływu przemian cywilizacyjnych na wydłużenie życia i poprawę jego jakości;

#### Przebieg spotkania

1. Projekcja filmu o późnych latach życia (np. film AARP „Czym jest wiek”/ „[Millennials Show Us What 'Old' Looks Like](#)”, film stanowi załącznik do niniejszego konspektu), aby uświadomić, co wyobrażamy sobie, myśląc o starości, a jaka jest rzeczywistość.
2. Wcielenie się w skórę osoby starszej (o ile jest dostępny, warto wykorzystać symulator starości).
3. Wypisanie cech wieku późnego – charakterystyka okresu rozwojowego.
4. Dyskusja połączona z wykładem – weryfikacja wyobrażeń.

#### Co warto wiedzieć o późnych latach życia?

#### Kiedy się zaczyna?

Światowa Organizacja Zdrowia określiła dolną granicę starości na 60. rok życia. Według demografów to ukończony 60. lub 65. rok życia. Na rynku pracy oznacza on ilość lat, która uprawnia do przejścia na emeryturę. W rodzinie uznanie kogoś za przynależnego do trzeciego pokolenia wynika ze struktury wspólnoty i z roli danej osoby w grupie. Jeszcze inaczej granicę między późną dorosłością a starością wyznaczają potrzeby cielesne i cielesność.

#### Przemiany demograficzne

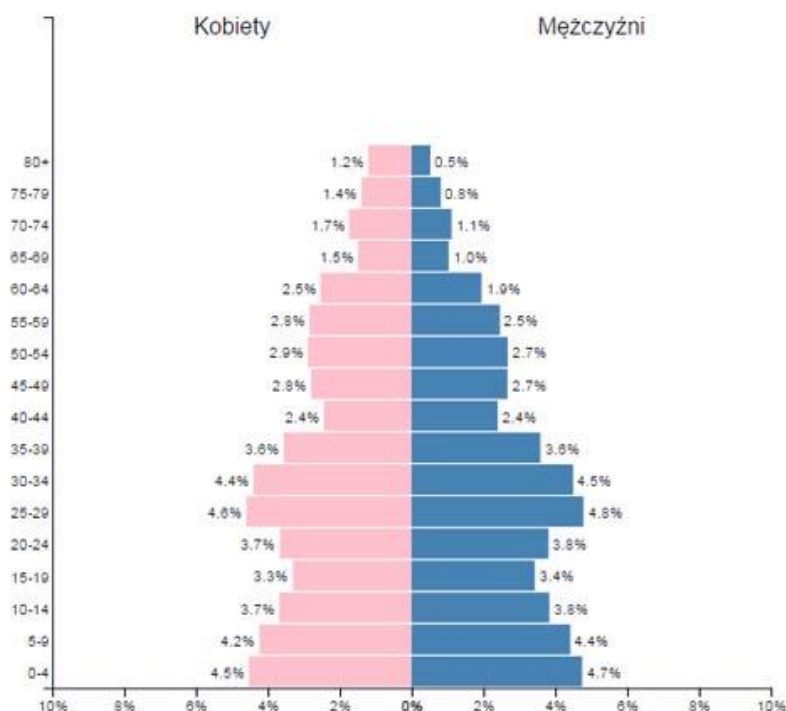
O zachodnich społeczeństwach mówi się jako o społeczeństwach starzejących się. Ten proces (zwany rewolucją demograficzną) rozpoczął się w XIX w. w wyniku poprawy warunków i zmiany stylu życia, wzrostu higieny społecznej oraz industrializacji. W jego wyniku zmieniła się struktura ludności. Udział różnych pod względem wieku, a także płci

grup przedstawia tzw. piramida demograficzna. Poniżej widać przemiany kilku ostatnich dekad (źródło: [www.populationpyramid.net](http://www.populationpyramid.net))

**Polska ▼**

**1985**

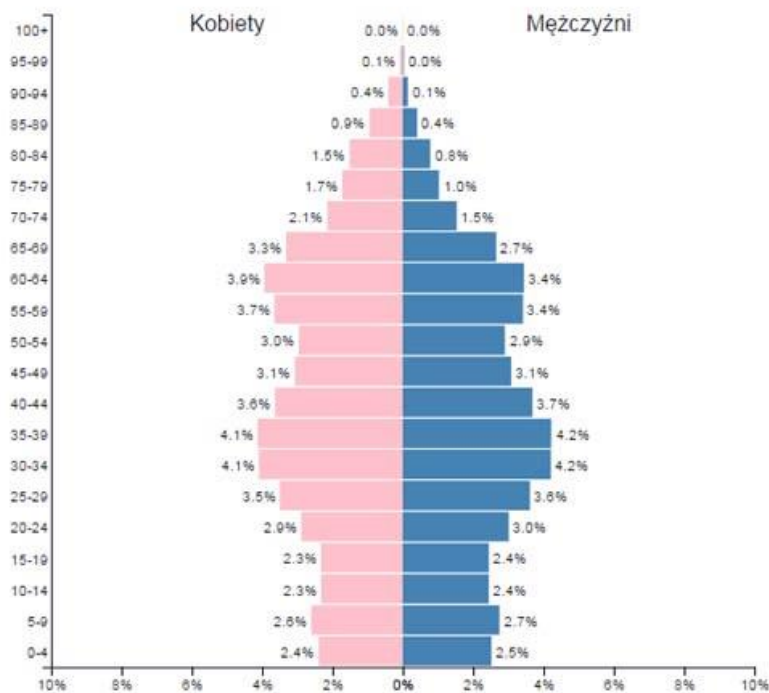
Populacji: **37,486,105**



**Polska ▼**

**2017**

Populacji: **38,563,573**



Spółeczeństwo polskie przekroczyło tak zwany próg zaawansowanej starości

demograficznej w 1980 r., gdy udział w nim osób powyżej 65. roku życia wyniósł ponad 10%. W 2003 r. wskaźnik ten wzrósł do 12,8 %, w 2004 – do 13%. Tendencja wzrostowa ma się utrzymywać, by w 2030 r. osiągnąć wartość 29,8% – niemal jedna trzecia społeczeństwa będzie w wieku powyżej 60 lat. Przewiduje się też, że wzrost odsetka osób w starości późnej będzie szybszy niż w starości wczesnej, co spowoduje zwiększanie się subpopulacji osób w późnym wieku i niesprawnych, wymagających stałej opieki domowej lub instytucjonalnej.

Nie dość, że wydłuża się przeciętne trwanie życia ludzkiego, to systematycznie wzrasta liczba osób po 65. roku życia, szczególnie grup najstarszych. Przemianie ulega też jakość życia. Na początku lat 70. XX w. w Stanach Zjednoczonych zauważono wyraźną zmianę w kondycji sześćdziesięcio- i siedemdziesięciolatków: wiek biologiczny i psychiczny nie zgadzał się z wiekiem metrykalnym a stan zdrowia tych ludzi był dużo lepszy niż niegdysiejszych starców. Pomimo problemów z cholesterolem, słuchem lub ciśnieniem, ich ciała były tak zdrowe i pełne wigoru jak ciała czterdziesto- bądź pięćdziesięcioletnich dorosłych. To nie jest zjawisko jednostkowe – dotyczy całego pokolenia, dlatego określa się je sformułowaniem „nowa starość”

## Jak długo żyjemy?

Szacuje się, że na ziemiach historycznie polskich na przełomie XIX i XX w. osiągnięta długość życia wynosiła niewiele ponad 34 lata i była jedną z najniższych w Europie. Na początku XX w. wydłużyła się do około 42 lat. W okresie po II wojnie światowej, w latach 1952-1953, osiągnęła już 58,6 roku dla mężczyzn i 64 lata dla kobiet, by od lat 70. do 90. utrzymywać się na poziomie około 70 lat. W roku 2017 r. średnia długość życia mężczyzn zamieszkujących w miastach wynosiła 74,4 lata, kobiet natomiast 81,1. W roku 2017 r. najdłużej żyli mieszkańcy województwa: podkarpackiego, małopolskiego, pomorskiego, a najkrócej mieszkańcy łódzkiego, warmińsko-mazurskiego i śląskiego.

## Późny wiek jako jeden z etapów rozwoju człowieka

Starzenie się (*aging*) zachodzi jako proces biologiczny i społeczny. Psychologia rozwojowa nazywa ten etap późną dorosłością - to nieodwracalny proces fizjologiczny o złożonych podstawach biochemicznych. Charakteryzuje się ogólnym obniżeniem sprawności.

W psychologii rozwój rozumiany jest jako proces, który zachodzi przez całe życie. W tym wieku w sferze fizycznej przeważa inwolucja nad ewolucją, ale może to być okres

pozytywnych zmian i prowadzenia niezależnego trybu życia. Choć to nieoczywiste, jesień życia to także czas na uczenie się i zdobywanie nowych umiejętności.

Osoby w starszym wieku chcą mieć poczucie bycia potrzebnymi, aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym, dzielić się swoim doświadczeniem – ważne jest poczucie posiadania bliskiej osoby, z którą można porozmawiać, spędzić czas. Potrzebują one również zdobywać nową wiedzę, szczególnie taką, która pozwoli im radzić sobie ze zmieniającą się codziennością.

To ostatni etap rozwoju i jednocześnie najbardziej zróżnicowana faza życia, zależna od poprzednich. Proces starzenie się dokonuje się przez całe życie. Do okresu wczesnej dorosłości zachodzące zmiany sygnalizują gotowość wkroczenia w świat dorosłych i są łatwo akceptowane. Kiedy jednak wraz z upływem czasu zachodzące zmiany zaczynają powodować utrudnienia w funkcjonowaniu, spadek witalności, skutkuje to często stopniowej izolacji od społeczeństwa i poczuciem zmniejszenia wpływu na otoczenie.

## Co się dzieje z ciałem?

Początkowo nieznaczne i mało zauważalne zmiany inwolucyjne stopniowo stają się coraz widoczniejsze. Zachodzą w układzie nerwowym i sercowo-naczyniowym. Spada maksymalna zdolność oddychania, zmniejsza się objętość płuc i tempo metabolizmu, obniża się odporność. Przemiany dotyczą także układu trawiennego i mięśniowo-szkieletowego, m. in. w wyniku kurczenia się kości zmniejsza się długość ciała. Spada siła mięśni, zaczynamy inaczej chodzić. Osłabieniu ulega układ moczowy.

Już od wieku średniego na skórze pojawiają się zmarszczki, a włosy stopniowo zaczynają siwieć i tracą swój połysk. Pojawiają się problemy z uzębieniem.

Na ogół pogarsza się działanie zmysłów (wzroku, słuchu, itp.). A ponieważ te zapewniają kontakt ze światem zewnętrznym, ich obniżenie działania ma konsekwencje psychologiczne, powoduje brak odbierania informacji z zewnątrz, np. zbyt późne reakcje, niedosłyszenie. To wpływa na sposób postrzegania seniorów przez innych ludzi – osoba o słabszym wzroku lub słuchu może być odebrana jako uparta lub ekscentryczna.

Choć populacja ludzi w podeszłym wieku faktycznie jest podatna na pewne zaburzenia i choroby (takie jak artretyzm, choroby serca, osteoporoza), późny wiek dorosły nie jest synonimem słabego zdrowia. Największe zagrożenie dla utrzymania dobrej kondycji starszych ludzi to nie sam proces starzenia się, ale brak aktywności połączony z siedzącym trybem życia, zauważa się bowiem, że utrata celów życiowych oraz bierność pociągają za sobą przyspieszoną inwolucję psychiczną i fizyczną.

## Psychologia

Psycholog Erik Erikson uważa, że rozwój psychiczny człowieka to proces, w którym jednostka osiąga kolejne etapy, zmieniające perspektywę jej widzenia i uczestnictwa w społeczeństwie. Aby rozwój mógł się dokonać, konieczne jest pokonanie kryzysów zewnętrznych i wewnętrznych (kryzys to moment przesilenia rozwoju, w którym rozstrzyga się okresowy postęp lub regres, integracja lub rozkład), naturalnych dla każdego człowieka. Pełnia rozwoju człowieka zachodzi dopiero w wieku dojrzałym, po wykonaniu wszystkich zadań życiowych. Większość z nich przypada na czas dzieciństwo i młodość, pozostałe – równie ważne – są wyzwaniem wczesnej i średniej dorosłości. Wiekowi dojrzałemu przypisane jest osiągnięcie spójnej, zintegrowanej osobowości, mądrości i dojrzałości. Integralność można osiągnąć dopiero na końcu egzystencji, m.in. po zapoczątkowaniu nowego życia, doświadczeniu opieki nad rzeczami i ludźmi, przeżyciu triumfów i porażek. Bagaż doświadczeń przynosi akceptację życia oraz swoich słabych i mocnych stron. Wykonanie zadania owocuje poczuciem braterstwa z ludźmi, odpowiedzialnością za siebie i za innych oraz przyjęciem stworzonej przez społeczeństwo hierarchii wartości. Negatywne rozwiązanie tego konfliktu to rozgoryczenie i rozpacz, chroniczne niezadowolenie i pogarda jednostki dla siebie samej. Etapowi temu towarzyszy doświadczenie transcendencji. Człowiek w późnym wieku zyskuje odwagę bycia sobą i nie boi się przekraczania bezsensownych norm społecznych. Staje się spokojniejszy, uczy się przyjęcia własnej starości, akceptuje wynikające z niej zmiany fizyczne i ekonomiczne.

Erikson uważa również, że do zadań, którym musi sprostać człowiek w podeszłym wieku, należą także: wejście w nowe role społeczne (np. rola dziadka czy babci), przejście na emeryturę, utrzymanie zainteresowania światem, przystosowanie do rosnących ograniczeń fizycznych i rozpoczęcie innych niż dotąd form aktywności. Duże wyzwanie może stanowić życie w samotności (śmierć bliskich czy usamodzielnienie się dzieci).

### Co się dzieje w mózgu?

Zmiany w sferze psychicznej to także zmiany zachodzące w działaniu mózgu.

W tym czasie obniżają się możliwości zapamiętywania oraz pojawiają problemy z przypominaniem. Jednocześnie starsze osoby dobrze radzą sobie z zadaniami niewymagającymi pośpiechu i takimi, w których potrzeba wiedzy eksperckiej czy doświadczenia. Wbrew stereotypom wiedza ogólna nie zmniejsza się z wiekiem, a osiągnięcia

w nauce ludzi między 60. a 64. rokiem życia mogą być równie wysokie jak studentów w wieku powyżej 21 lat.

Dowodem aktywności intelektualnej i kreatywności są liczne przykłady tworzenia *opus magnum* oraz autobiografii w tym okresie.

Pewien regres może ujawniać się w następujących dziedzinach: rozumienie słów (choć dzieje się czasem przeciwnie), świadomość społeczna, umiejętność wykorzystania doświadczenia. Maleje zdolność do podejmowania złożonych decyzji i pracy w warunkach stresu; niechętnie podejmowane są zadania wymagające działania długotrwałego; zmniejsza się szybkość wykonywania zadań.

Badania pokazują, że wszelkie ubytki mogą być kompensowane przez myślenie i dzięki nagromadzonej wiedzy.

Wiele zależy od fizycznej aktywności i dbania o zdrowie – odpowiednie ćwiczenia i dbanie o siebie pomagają spowolnić negatywne przemiany związane ze starością (utrzymanie samodyscypliny i aktywności niewykonalne staje się dopiero w połowie dziewiątej dekady życia).

## Osoby starsze zależne

Należy pamiętać, że osoby starsze nie stanowią grupy jednorodnej. Wiele zależy od relacji społecznych czy od kondycji psychicznej (liczne i poważne zmiany w tym okresie życia mogą owocować depresją). Są więc tacy seniorzy, którzy, jak DJ Vika organizują dla innych imprezy muzyczne i stają się rzecznikami seniorów w Polsce, są tacy, jak Antoni Huczyński, znany jako Dziarski Dziadek, który na swoim kanale na YouTube dzieli się z internautami w różnym wieku swoim sposobem na aktywne życie w późnej dorosłości. Są też tacy ludzie, którzy w jakimś obszarze wymagają wsparcia i stałej opieki: może to być przewlekła choroba typu Alzheimer lub postępująca choroba Parkinsona, może to też być problem osteoporozy, który nie uniemożliwia pewnej aktywności (jak choćby spacer w okolicy czy nawet wyjścia do teatru), ale utrudniają wykonywanie codziennych obowiązków (np. zakupy, których dźwiganie pogarsza stan kręgosłupa i kości). Takie osoby nazywane są osobami starszymi zależnymi.

## Bibliografia

- A. Gawryszewski, *Ludność Polski w XX wieku*, Warszawa 2005.  
 B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dziegielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa 2006.

H. Worach–Kardas, *Starość jako wartość w kontekście zdrowia i długiego życia*, „Ethos.

Kwartalnik Instytutu Jana Pawła II KUL”1999, nr 47(3).

Z. Pietrasiński, *Rozwój człowieka dorosłego*, Warszawa 1990.

<http://gnoza.blox.pl/2017/06/Demografia-polska-cz-1.html>

## Szkolenie dla wolontariuszy

### konspekt nr 2

## Starość w społeczeństwie – rola ludzi w późnym wieku w grupie społecznej (społeczeństwo postfiguratywne, kofiguratywne i prefiguratywne)

### Cel

- pokazanie zależności między zmianami kulturowymi a jakością życia ludzi w późnym wieku (upadek autorytetu, kwestia szacunku);
- pokazanie wpływu, jaki wywarł rozwój technologii na sytuację różnych grup pokoleniowych;
- przyjrzenie się temu, jak wygląda „typowa starość” w Polsce

### Przebieg spotkania

1. Rozmowa o skojarzeniach związanych z różnymi określeniami starości (senior, starzec, głowa rodziny, zgred itp.)
2. Prezentacja zdjęć i rysunków osób starszych z różnych kultur postfiguratywnych – asumpt do dyskusji o tym, jak w tego rodzaju kulturach postrzegano stare osoby <sup>1</sup>

---

1

Ze względu na ograniczenia czasowe oraz koncentrację na kwestiach starości we współczesności nie zostanie przedstawiony zmieniający się w czasie stosunek do starości, choć można o nim wspomnieć.



3. Wyjaśnienie, czym są kultury: postfiguratywna, kofiguratywna, prefiguratywna (elementy wykładu)
4. Portretowanie współczesnego seniora – praca w grupach; burza mózgów: jak spędza czas współczesna osoba starsza (warto zwrócić uwagę na to, by – mimo ćwiczeniowego charakteru zadania – nie generalizować).
5. Można przybliżyć kwestie zależności między dochodami a stylem życia i rolą starego człowieka w społeczeństwie, analizując treści bloga Pokolenie1600.

## Co warto wiedzieć o osobach w późnym wieku w społeczeństwie?

### Kultura postfiguratywna, kofiguratywna i prefiguratywna

Jaka jest sytuacja ludzi w późnym wieku w społeczeństwie XXI w.? Margaret Mead, antropolożka badająca różne typy kultur zauważa podobieństwo przemian, które zaszły w minionych wiekach do relacji między pokoleniami. Mówi o trzech typach kultur:

Kultura postfiguratywna to taka, w której dzieci uczą się od rodziców. Zmiany zachodzą wolno i są trudne do zauważenia. Ponieważ życie wnuków i dziadków odbywa się według takiego samego wzoru, młodzi ludzie oczekują, że spotka ich to, czego doświadczyli rodzice. Jedyne sposoby kształtowania pomyślnego losu dziecka należą do tradycji, którą starsi przekazują młodym wraz z poczuciem ciągłości. To z kolei zapewnione jest przez żywą obecność trzech pokoleń. W przeszłości życie trwało znacząco krócej a wczesna umieralność sprawiała, że życie ojca kończyło się często przed zawarciem związku małżeńskiego przez najstarszego syna. Niewielu było reprezentantów najstarszego pokolenia, więc żyjący pradiadkowie oraz dziadkowie stanowili rzadkość. Trzeba dodać, że długo i zdrowo żyli przede wszystkim ludzie stojący na szczycie hierarchii społecznej: ich sprawność, doświadczenie, energia budziły respekt zarówno dla seniorów, jak i dla samej starości, która była postrzegana jako proces naturalny, oczekiwany, pożądanym. Szacunek wynikał też z prostego faktu wartościowania tego, co rzadkie oraz powszechnie niespotykane. Bez istnienia pokolenia trzeciego nie ma kultur postfiguratywnych. Starcy są strażnikami dotychczasowego porządku.

Kultura kofiguratywna – tego rodzaju wspólnoty pojawiają się sporadycznie; nie ma przykładów przekazywania tej formy kultury z pokolenia na pokolenie. Biorąc początek z rozpadu systemu postfiguratywnego spowodowanego kataklizmem, dziesiątkującym całą ludność, na przykład: pojawienie się nieznanymi dotąd technologii, osiedlenie w nowym kraju lub podbój starego kraju; w wyniku czego starsi zmuszeni są przekazywać dzieciom wartości

inne niż własne. W takich lub tym podobnych sytuacjach przykład starszych traci znaczenie. (Przykładem zaistnienia kofiguracji w kulturze Zachodu jest bunt młodzieży w latach 60. i 70. XX w.)

Kultura prefiguratywna jest zjawiskiem wyjątkowym – jej istnienie obserwujemy aktualnie. W związku z nagłymi i całościowymi przemianami sposobów komunikacji, podróżowania, pozyskiwania energii, nie ma właściwie nigdzie takiego pokolenia starszych, które przeżyło to, czego doświadczają dzieci i którego zakres wiedzy byłby taki, jak młodszego pokolenia. To dorośli uczą się od swego potomstwa, m.in. radzenia z technologiami. Wywołuje to we wszystkich wątpliwości i niepewność, konieczność poszukiwania przez młodych sposobów funkcjonowania i izolację starszego pokolenia. Niesie to dosyć oczywiste implikacje dla postrzegania starości: starzy, sami niepewni, nie do końca radzący sobie z otaczającą ich rzeczywistością, nie są już autorytetami dla młodych ludzi, nie są w stanie na podstawie własnego doświadczenia wraz z nimi szukać sposobów pokonania współczesnych problemów.

## **Człowiek w późnym wieku we współczesnym społeczeństwie polskim**

Człowiek w ciągu swojego życia odgrywa role przypisane poszczególnym etapom, m. in. rola dziecka, wnuka, partnera, ucznia, studenta, pracownika, rodzica. Osoba starsza niektóre kontynuuje, niektóre w jej życiu znikają (rola pracownika); inne ulegają modyfikacji (rola kolegi z pracy). Dochodzą też nowe: bycie babcią lub dziadkiem.

Efektom zakończenia aktywności zawodowej staje się nadmiar czasu. Zaprzymanie pracy zawodowej może przynieść poczucie bycia niepotrzebnym dla społeczeństwa (więc i poczucie niepełnej wartości) oraz obniżenie dochodów i kłopot z zapewnieniem dobrej jakości życia (temat wysokości emerytur w Polsce w ciekawy sposób porusza na swoim blogu pokolenie1600.blogspot.com Rafał Betlejewski, który na miesiąc wcielił się w rolę osoby starszej, zamieszkał w niewielkim mieszkaniu i próbował przeżyć za kwotę średniej polskiej emerytury).

Koniec pracy zawodowej oraz potrzeba życia zgodnie ze sobą, np. odrzucania znajomości powierzchownych owocuje ograniczeniem kontaktów społecznych. W tym okresie szczególnego znaczenia nabiera rodzina. Potwierdzeniem takiej opinii są badania CBOS z 2010 roku, które wykazały, że głównym adresatem działań seniorów, mających na celu wsparcie, są członkowie rodziny – tylko 19% seniorów więcej niż raz udzielało pomocy osobom spoza rodzinnego kręgu, 67% nie czyniło tego wcale.

Wspomniane badania CBOS pokazują też, że samodzielnie gospodarstwa domowe

prowadzi 38% seniorów; ze współmałżonkiem żyje 36%. Z dziećmi lub rodzicami mieszka 15% , a 11% – z innymi członkami rodziny.

Na emeryturze kontynuuje się wcześniejsze sposoby spędzania czasu, wynikające ze stylu życia i przyzwyczajzeń. Choć nowa struktura życia i większa ilość wolnego czasu dają szansę na realizację pasji i zainteresowań, zajęcia starszych ludzi są w większości pasywne: oglądanie telewizji, rozmowy ze znajomymi, odpoczynek. Mniej niż połowa (tylko 36%) zainteresowana jest takimi sposobami spędzania czasu, jak: korzystanie z Internetu, działalność w organizacjach społecznych, wyjścia do klubów i do teatru. 41% chciałoby poświęcać więcej czasu na opiekę nad dziećmi i naprawy domowe. Jedną z najistotniejszych przyczyn braku aktywności ludzi w późnym wieku jest niedobór środków finansowych – renty i emerytury wystarczają zazwyczaj na minimum egzystencji.

## Bibliografia

- K. Wądołowska, *Obraz typowego Polaka w starszym wieku*, ser.: „Komunikat z badań CBOS”, BS/2/2010, Warszawa, 2010.
- M. Halicka, *Wiek podeszły społeczeństwa: aspekty demograficzne* [w:] *Trzeci wiek. Szanse – możliwości – ograniczenia*, [red.:] A. M. de Tchorzewski, A. Chrapowska–Zielińska, Bydgoszcz 2000.
- S. Kowalik, *Problemy seniorów* [w:] *Wybrane problemy osób starszych*, [red.:] A. Nowicka, Zielona Góra 2006.
- M. Mead, *Kultura i tożsamość: studium dystansu międzypokoleniowego*, [tłum.] J. Hołówka, Warszawa 2000, wyd. 2.

## Szkolenie dla wolontariuszy

### konspekt nr 3

### Ageizm i wykluczenie społeczne

#### Cel spotkania

- zastanowienie się nad tym, czym jest wykluczenie i czym jest ageizm i jak może wpływać na funkcjonowanie społeczne;
- zastanowienie się, czym jest gerontofobia, i jak się przejawia;

#### Przebieg spotkania

1. Uczestnicy wypisują skojarzenia z osobami starszymi: w ogóle i znanymi sobie, bliskimi. Porównanie tych skojarzeń, omówienie eksperymentu.
2. Wypisanie listy możliwych dyskryminacji – krótka charakterystyka, znalezienie cech wspólnych i odmiennych między nimi,<sup>2</sup>
3. Wyjaśnienie, czym jest Ageizm.
4. Wyjaśnienie, czym jest wykluczenie (także w kontekście rewitalizacji).

#### Co trzeba wiedzieć o wykluczeniu i ageizmie?

#### Wykluczenie osób starszych – co to jest?

Wykluczenie społeczne, zdaniem autorów „Diagnozy społecznej 2013”, to brak możliwości uczestniczenia jednostki lub grupy jednostek w ważnych dziedzinach życia wspólnoty, do której przynależy. Z kolei zdaniem Wojciecha Kłósowskiego wykluczenie to doznawany przez jednostkę lub grupę faktyczny brak możliwości pełnienia ról społecznych dostępnych dla innych (lub znaczne utrudnienie), nawiązywania normalnych relacji społecznych, korzystania z dóbr publicznych i infrastruktury społecznej, gromadzenia

---

2

Tu warto podkreślić istotę ageizmu: wiek z czasem ulega zmianie; inne cechy powodujące wykluczenie – nie.

zasobów i zdobywania dochodów w godny sposób. Wykluczona społecznie jest jednostka lub grupa, która w sensie formalnych należy do danego społeczeństwa i chce uczestniczyć w jego życiu codziennym, lecz nie może z powodów będących poza jej kontrolą (opracowano na pdst J. Przywojska, *Rewitalizacja miast. Aspekt społeczny*, Łódź 2016). Osoby starsze bardzo często zagrożone są wykluczeniem społecznym, ponieważ nie są one już aktywne zawodowo, co prowadzi do ich wycofania. Problem ten pogłębia również fakt szybkiego rozwoju technologii oraz cywilizacji. Osoby starsze często nie potrafią korzystać, np. z komputerów, smartfonów i zależne są od pomocy osób młodszych.

## Ageizm

Ageizm (wiekizm, ang. *ageism*) – pojęcie to po raz pierwszy zastosował w 1969 r. Robert Butler. To zespół uprzedzeń, stereotypów i praktyk dyskryminacyjnych, wynikający z przekonania, że z powodu wieku jedna grupa jest lepsza od innej. Podstawą tego stereotypu jest wiek i przypisywanie cech charakterystycznych, na przykład skojarzenie wieku ze słabym zdrowiem; głównie dotyczy grupy ludzi w późnym wieku.

To wyraz myślenia, że ktoś jest za stary do wykonywania danej czynności. Na przykład kiedyś starsze kobiety ubierały się na ciemno lub czarno, co znaczyło, że w społeczeństwie już ich NIE MA. Dziś przejawia się np. w opiniach, że pewnych spraw seniorom nie wypada, np. uprawiania sportu czy okazywania uczuć w sposób żywiolowy.

Warto pamiętać, że przejawami ageizmu są również stwierdzenia, że ktoś jest za młody np. do wykonywania określonego zawodu<sup>3</sup>, ignorowanie pomysłów dzieci lub lekceważenie ich uczuć.

## Jakie są rodzaje ageizmu?

Mówi się ageizmie **w odniesieniu do innych i w odniesieniu do siebie**. Od innych uprzedzeń – rasizmu, seksizmu itp. – różni się od nich z dwóch powodów. Przede wszystkim klasyfikacja do grupy wiekowej to rzecz zmienna, a inne czynniki: rasa, płeć, są zazwyczaj stałe i nie ulegają zmianie. Po drugie, nikt nie uniknie tego, że w pewnym momencie się zestarzeje, chyba że umrze w młodym wieku.

## Podstawy ageizmu

Ageizm budują trzy wzajemnie warunkujące się elementy:

- **krzywdzący stosunek** wobec seniorów, późnego wieku i procesu starzenia się;
- **praktyki dyskryminacyjne** w stosunku do seniorów
- **działania instytucjonalne i polityczne** utrwalające stereotypy.

Jego skutki mogą być szkodliwe, gdy treść stereotypu nie dotyczy większości grupy, albo kiedy, mocno zakorzeniony, przemawia silniej niż fakt, że nie dotyczy danej jednostki. Postawa taka np. u osób, które profesjonalnie zajmują się opieką zdrowotną, może niewłaściwie wpływać na ich działania i prowadzić do dyskryminacji. Dobrze obrazuje to poniższy przykład: gdy ktoś zobaczy starego i młodego dorosłego z bólem pleców, łatwiej jest przyjąć, że kondycja tej drugiej osoby jest przejściowa i można ją leczyć, podczas gdy stan osoby starej – nieuleczalny i chroniczny. Bywa jednak i tak, że to ludzie w późnej dorosłości wracają do zdrowia, a dzieci mogą stać się trwale niesprawne.

## A gerontofobia?

To także ważne zjawisko – strach przed ludźmi w późnym wieku. Objawia się jako deprecjacja starości, czasem też jako wrogi stosunek do seniorów. Towarzyszą jej dwa rodzaje aktywności: przekonania i działania. Przekonania typu: człowiek w późnym wieku jest chory, niezdolny do współzawodnictwa, opuszczony, samotny, bezradny, niepotrzebny, słaby oraz działania polegające np. na wcześniejszym przenoszeniu na emeryturę ludzi starzejących się.

## Na co dzień

Jak te zjawiska przejawiają się w codzienności? To może być gorsze traktowanie seniorów: błędne wydawanie reszty, wpychanie się w kolejkach, impertynencje, wyzwiska oraz działania niezamierzone powodujące wykluczenie lub utrudniające funkcjonowanie, wynikające z braku znajomości potrzeb ludzi starych, np.: za mała czcionka w pismach urzędowych lub gazetach; stosowany przez instytucje zawiły, niejasny język, brak krzeseł w poczekalniach urzędów, za wysokie schody w publicznych miejscach.

## Bibliografia

*Diagnoza społeczna Polaków. Warunki i jakość życia Polaków*, red. J. Czapiński, T. Panek, Warszawa 2014, [dostęp:]

[http://analizy.mpips.gov.pl/images/stories/publ\\_i\\_raporty/DS2013/Raport\\_glowny\\_Diagnoza\\_Spoleczna\\_2013.pdf](http://analizy.mpips.gov.pl/images/stories/publ_i_raporty/DS2013/Raport_glowny_Diagnoza_Spoleczna_2013.pdf)

Narodowa Strategii Integracji Społecznej, dokument przygotowany przez Zespół Zadaniowy do Spraw Reintegracji Społecznej pod przewodnictwem Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej Jerzego Hausnera.

J. Nicole-Urbanowicz, *Ageizm i dyskryminacja ze względu na wiek*, „Niebieska Linia” 2006, nr 6, [dostęp:] <http://www.pismo.niebieskalinia.pl/index.php?id=482>.

T. Nelson, *Ageism: Stereotyping and Prejudice against Older Persons*, Cambridge 2002.

R. Posthuma, *Age stereotyping in the workplace: Common stereotypes, moderators, and future research directions*, „Journal of Management”, 2009, 35(1), s. 158–188.

*Słowniczek antydyskryminacyjny*, [dostęp:]

<http://www.bezuprzedzen.org/dyskryminacja/art.php?art=14>.

*Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie*, red. A. Łysak, E. Zierkiewicz, Wrocław 2005.

A. Zych, *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*, ser.: „Biblioteka Pracownika Socjalnego”, Katowice 1999.

# Szkolenie dla wolontariuszy

## konspekt nr 1

### Rewitalizacja a zaangażowanie społeczne

#### Cel spotkania

- wyjaśnienie, czym jest rewitalizacja;
- pokazanie, jaka jest zależność między procesami rewitalizacyjnymi i zaangażowaniem społecznym;

#### Przebieg spotkania

1. Powitanie
2. Wprowadzenie do tematu, prośba do uczestników o próbę zdefiniowania pojęcia: rewitalizacja.
3. Praca w grupach: każda grupa dostaje opis społeczności w kryzysie, zadaniem jest zaplanowanie działań, które uwolnią potencjał społeczny.
4. Omówienie pomysłów, wyjaśnienie, czym jest rewitalizacja w oparciu o omówione propozycję oddziaływania na lokalną społeczność.

#### Co warto wiedzieć o rewitalizacji?

#### Czym jest?

Rewitalizacja to tyle, co przywrócenie do życia (z łaciny *re-+vita*). Tym pojęciem określa się zespół działań urbanistycznych i planistycznych, koordynowanych przez lokalną administrację samorządową. Ich celem jest korzystne przekształcenie określonego obszaru gminy znajdującego się w stanie kryzysu - rewitalizacja to odpowiedź na konieczność zadbania o teren, na którym występują jednocześnie negatywne zjawiska natury społecznej, takie, jak: ubóstwo, wykluczenie społeczne, bezrobocie, problemy zdrowotne, przestępczość, trudne warunki mieszkaniowe, deficyt usług, niewystarczający poziom uczestnictwa w życiu publicznym i kulturalnym, niski poziom edukacji lub kapitału społecznego czy zanieczyszczone środowisko. Przekształcenie więc dotyczy obszaru społecznego, architektonicznego i ekonomicznego. Inicjuje go i koordynuje samorząd gminny;



najistotniejszym celem jest wyprowadzenia za stanu kryzysowego określonych obszarów miast i gmin.

Choć pojęcie to kojarzy się dość negatywnie, rewitalizacja to proces ukierunkowany na rozwój miasta, głównie przez dążenie do przywrócenia jego utraconej integralności. Podejmowane w jej ramach przedsięwzięcia mają na celu odbudowę dobrej jakości życia na tych obszarach, które doświadczyły kryzysu. Jest to ważne o tyle, że choć problemy występują na określonym terenie, spowalniają rozwój całego miasta, w tym jego „zdrowych”, nie obciążonych kryzysem obszarów.

Warto podkreślić, że pojęciem tym określa się wieloletni proces podejmowania spójnych, zintegrowanych działań, związanych z zatrzymaniem rozwoju negatywnych tendencji, przeciwdziałaniem patologiom i wykluczeniu społecznemu oraz poprawą bezpieczeństwa. Trudno nie zauważyć jednak, że takie kompleksowe podejście (myślenie o poprawie jakości infrastruktury i polepszenie bytu wspólnoty) jest rzadko realizowane w praktyce. Obserwacje pokazują, że dotychczasowe prace nad rewitalizacją w różnych miejscach Polski to działania raczej fragmentaryczne, powierzchownie powiązane z celami ekonomicznymi i społecznymi. Najczęściej mianem tym określa się budowanie nowych lokali lub remont, modernizację dawnej zabudowy.

## Jakich obszarów dotyczy?

Rewitalizacja to pojęcie szerokie, obejmuje kompleksowe procesy odnowy w następujących obszarach:

- społecznym  
(integracja, aktywizacja społeczna mieszkańców, aktywizacja zawodowa, animacja, kultura, edukacja, sport, czas wolny, bezpieczeństwo, warunki mieszkaniowe, społeczeństwo obywatelskie, partycypacja, kapitał społeczny, edukacja, usługi społeczne, inwestycje społeczne, kultura, inkluzja, partnerstwo publiczno-obywatelskie);
- gospodarczym  
(zachęcanie i zatrzymywanie inwestorów, promocja, specjalizacja i innowacje, usługi komunalne, kierowanie rewitalizacją, partnerstwo publiczno-prywatne, instytucje otoczenia biznesu, kapitał ludzki, współpraca, rynek pracy);
- przestrzenno-infrastrukturalne aspekty rewitalizacji (budownictwo, planowanie przestrzenne, architektura, transport publiczny, modernizacja infrastruktury, mieszkalnictwo, planowanie przestrzeni, ekologia, obszary zielone w mieście).

## Czym jest rozwój lokalny?

Aby zrozumieć miejsce i rolę rewitalizacji w procesach wychodzenia z kryzysu (a tak rozumiemy problem obszaru, na którym rewitalizacja jest niezbędna), konieczna jest charakterystyka rozwoju lokalnego (kontekst procesów rewitalizacyjnych). Według Aleksandry Jewtuchowicz rozwój lokalny scharakteryzować można następująco:

- to proces, uświadamianie sobie przez lokalną społeczność swojej sytuacji w szerokim aspekcie i swoich możliwości formułowania i rozwiązywania problemów;
- ważny jest w nim nacisk na siły wewnętrzne i na lokalnych aktorów (mieszkańców dzielnicy objętej rewitalizacją), bo takie podejście może pomóc wywołać, zbudować poczucie przynależności do konkretnej społeczności i konkretnego miejsca w szerszej przestrzeni;
- to wynik korzystnej kombinacji indywidualnych przedsięwzięć, które odpowiadają (przynajmniej częściowo) wspólnemu celowi;
- to rozwój terytorialny, którego punktem wyjścia jest przestrzeń i jej zagospodarowanie; w rozwoju lokalnym istotny problem stanowi tworzenie środowiska w szerokim znaczeniu tego słowa (elementy materialne i niematerialne, np. kultura, tradycja, przedsiębiorczość); to również zdolność danej społeczności do zmian, co stanowi warunek kreatywności i rozwoju pomysłowości.
- Rozwój lokalny ma za zadanie poszukiwanie autonomii i niezależności, ma doprowadzić do tego, że dana społeczność ma chęć decydowania o własnym losie (od bierności do aktywności).
- Oznacza współpracę i współdziałanie wszystkich aktorów lokalnych, grupujących się wokół akceptowanego i zrozumiałego programu.
- Jednym z najistotniejszych czynników wpływających na trwałość procesu rozwoju jest tworzenie przestrzeni do negocjacji stymulujących powstawanie różnorodnych instytucji; kluczowym zagadnieniem jest tu rola władz publicznych i rozszerzenie się zakresu odpowiedzialności społeczności lokalnych.

Rozwój lokalny oznacza zatem bazujący na zasobach wewnętrznych, oddolny, angażujący lokalny potencjał sposób pobudzania lokalnych gospodarek i poprawy warunków życia społeczności lokalnych. Można go określić jako proces dywersyfikacji i wzbogacania działalności społecznej, kulturalnej, gospodarczej, obywatelskiej a nawet politycznej i

administracyjnej, odbywający się przy zaangażowaniu i wykorzystaniu wewnętrznego potencjału określonego terytorium. Oznacza również zdolność do innowacji i kreowania zbiorowej inteligencji na poziomie lokalnym.

## Wykluczenie w kontekście rewitalizacji

Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu to jedno z ważnych zadań rewitalizacji, wiąże się z naciskiem na aktywizację i integrację mieszkańców. Koncentracja przestrzenna biedy i wykluczenia w określonych miejscach skutkuje upadkiem wspólnoty, bo jakość sąsiedztwa i jego zła reputacja powodują odejście osób z wyższymi dochodami, co w rezultacie prowadzi do likwidacji sklepów, banków, instytucji publicznych, zaniechanie inwestycji komunalnych i ograniczenia usług społecznych, słowem – do degradacji danego obszaru.

Wykluczenie społeczne bywa interpretowane jako skutek oddziaływania różnych czynników. Elżbieta Tarkowska opisywała biedę jako zjawisko, które może przedłużać się, nabierać chronicznego charakteru, a nawet być przekazywane międzygeneracyjnie (dziedziczenie biedy). Wskazuje też na zagrożenie koncentracją ubóstwa i powiązanych z nią problemów społecznych (które prowadzą do wykluczenia społecznego) – tych z nich, których utrwalaniu sprzyja biedne sąsiedztwo. Nagromadzenie w danej przestrzeni różnych negatywnych zjawisk: biedy, bezrobocia, braku miejsc pracy, niskiego poziomu edukacji, braku perspektyw dla młodzieży, ograniczonej mobilności, przeszkód w komunikacji ze światem zewnętrznym a w konsekwencji izolacji – wszystko to zwiększa niebezpieczeństwo czegoś, co nazywa się błędnym kołem ubóstwa, trwałej marginalizacji oraz wyjawiającej się *underclass*. Koncentracja biedy może dotyczyć szczególnie starych centrów miast przemysłowych.

Enklawy biedy są silnie negatywnie naznaczone w zbiorowej świadomości, co dodatkowo stymuluje procesy segregacji oraz przyspiesza realne i psychiczne odseparowanie takiego obszaru od pozostałe części miejskiej przestrzeni i społeczności. Skutki tego procesu mają z reguły charakter trwały.

W efekcie procesy segregacji mogą prowadzić do powstania tak zwanego „miasta dualnego”, czyli systemu miejskiego spolaryzowanego społecznie i przestrzennie na cenne rejony, zamieszkane przez grupy wysokiego statusu, i zniszczone okolice, zamieszkane przez grupy zdegradowane społecznie. To powoduje gettoizację przestrzeni – procesu, w wyniku którego osoby o podobnym poziomie wykształcenia, dochodu, kapitału kulturowego żyją w

enklawach, niewiele mając możliwości kontaktów z innymi. To może rodzić napięcia społeczne i obniżać poziom bezpieczeństwa.

## Co łączy aktywność społeczną i kryzys określonego obszaru?

Czym jest aktywność społeczna? W Encyklopedii PWN (on-line) można przeczytać, że to *wszystkie unormowane społecznie działania jednostek, wykonywane w ramach określonych ról społecznych*. Za cechę aktywności społecznej uznaje się czynny stan danej osoby, który przejawia się w oddziaływaniu na otoczenie przyrodnicze i społeczne. To bardzo szerokie rozumienie aktywności społecznej wyraża się poprzez: pracę zawodową, zdobywanie wiedzy, twórczość, zabawę, uczestnictwo w różnych grupach społecznych. O jej poziomie decydują czynniki wewnętrzne i zewnętrzne o charakterze psychologicznym, biologicznym i społecznym. Drugie rozumienie aktywności społecznej to praca społeczna, uczestnictwo w rozmaitych działaniach zbiorowych wykraczających poza obowiązki związane z funkcjami zawodowymi i rodzinnymi, zmierzające do realizacji cenionych wartości społecznych. Tak rozumiana działalność społeczna charakteryzuje się dobrowolnością i samorzutnością, bezinteresownością materialną i motywacjami altruistycznymi. Uważa się ją za jeden z przejawów socjalizacji. Tym pojęciem obejmuje się aktywność społeczną polegającą na przynależności do różnego typu organizacji społecznych – prace w tych organizacjach określane są jako zinstytucjonalizowana aktywność społeczna.

Im bardziej bierne jest środowisko, tym trudniej przeprowadzić rewitalizację (bo jak ktoś interesuje się tylko swoim najbliższym otoczeniem, rodziną, to nie będzie zajmować się tym, co dzieje się w dzielnicy). Im głębiej bierność jest zakorzeniona, im większe problemy związane z wykluczeniem społecznym, tym bardziej dana ludność i dany obszar podatni są na kryzys.

Rewitalizacja to aktywna metoda oddziaływania na społeczność zamieszkującą dany obszar zdegradowany – jako taka wpisuje się w zakres działań polityki społecznej rozumianej jako działalność państwa, samorządu, organizacji pozarządowych ukierunkowana na wyrównywanie drastycznych różnic socjalnych między obywatelami, dawanie im równych szans i ochranianie przed skutkami ryzyka socjalnego. W dzielnicach rewitalizowanych obserwuje się zjawisko wyuczonej bezradności, w takich sytuacjach należy dążyć do odbudowania (zbudowania) wiary we własną sprawczość. Badania potwierdzają, że skupienie się na aktywizacji tylko tych, którzy w danym środowisku od razu są gotowi z niej korzystać,

i wyłączenie z działań aktywizujących osób dotkniętych wyuczoną bezradnością pogłębia problem wykluczenia tych osób i podkopuje skuteczność całej aktywnej polityki społecznej.

Najsukuteczniejsze programy polityki społecznej to takie, które sprawią, że obywatelowi będzie bardziej chciało się (i opłacało) pracować niż nie pracować, być aktywnym niż nie (takie programy warto promować, dziś stosowane są rzadko). Chodzi o budowanie aktywnych postaw osób i rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji, a więc – by wybierać takie narzędzia aktywizacji społecznej, by były one bardziej skuteczne i efektywne. W takim podejściu liczą się:

- decentralizacja i wzrost znaczenia samorządu lokalnego;
- zasada pomocniczości w organizacji państwa (także w wymiarze ekonomicznym), oznaczająca wzrost rangi trzeciego sektora w polityce społecznej;
- uznanie przez państwo podmiotowości wspólnot lokalnych i znaczenia więzi społecznych dla budowy kapitału społecznego;
- akceptacja postulatu utrzymywania równowagi finansów publicznych oraz ograniczenia redystrybucji funkcji programów socjalnych;
- stosowanie mechanizmu negocjacji zbiorowych, w tym partycypacji i dialogu obywatelskiego, w którym aktywnie uczestniczą organizacje obywatelskiego;
- postrzeganie edukacji jako instrumentu inwestowania w kapitał ludzki i budowania społeczeństwa opartego na wiedzy;
- wykorzystanie ekonomii społecznej, zatrudnienia socjalnego i zatrudnienia subsydiowanego dla realizacji pełnego zatrudnienia;
- przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu przez pomoc w podjęciu pracy lub udział w programach integracyjnych /reintegracyjnych;
- podejmowanie działań aktywizujących nie tylko pojedynczych klientów, ale również całych społeczności lokalnych.

## Rewitalizacja a osoby starsze

Celem rewitalizacji powinno być przede wszystkim rozwiązywanie problemów społeczno-ekonomicznych oraz aktywizowanie i integrowanie mieszkańców. Chodzi o łączenie przemian urbanistycznych ze zmianami społecznymi i ekonomicznymi, tak, by odnawiane obszary nabrały nowych cech.

W procesach rewitalizacyjnych należy uwzględnić także wyzwania współczesności, wśród których można wymienić starzenie się społeczeństw i towarzyszącą mu depopulację

społeczności miejskich (według najnowszych trendów liczba ludności w Polsce zmniejszy się, towarzyszy temu spadek liczby osób w wieku produkcyjnym). Starzenie się społeczeństwa wywołuje konsekwencje zarówno w sferze ekonomicznej, jak i społecznej funkcjonowania wspólnot samorządowych: obciążenie budżetu państwa świadczeniami emerytalnymi, wzrastający popyt na miejsca w domach pomocy społecznej i ośrodkach wsparcia dla osób starszych, a nawet rozwój nowych typów usług skierowanych do osób starszych. Planując rewitalizację, należy uwzględniać działania na rzecz poprawy jakości życia osób starszych oraz realizowania praw tej grupy osób; nie chodzi tylko o potrzeby materialne osób w późnej dorosłości, ale też o potrzeby wyższego rzędu. Może to się dzieć przez powoływanie instytucji wspomagających kształcenie, doksztalcanie, rozwijanie zainteresowań wśród osób starszych, jak: uniwersytety trzeciego wieku czy kluby seniora. Potrzeby osób starszych powinny stanowić istotny bodziec rozwoju lokalnego. Aby tak się stało, muszą zostać właściwie zwerbalizowane, zdiagnozowane, uświadomione szerszej publiczności i zaspokojone na możliwie najwyższym poziomie.

Niestety, sporym problemem może być percepcja decydentów: wielu z nich postrzega osoby starsze głównie jako niesamodzielne czy wolno przyswajające wiedzę; w lokalnych strategiach rozwiązywania problemów społecznych grupa osób starszych często diagnozowana jest jako jednolita, zdarza się, że włącza się ją do grupy osób niepełnosprawnych. W procesie rewitalizacji warto spojrzeć na osoby w późnej dorosłości jako na potencjalnego klienta, zainteresowanego specyficznymi produktami. Istotna jest też promocja aktywności zawodowej osób starszych. Można spróbować wykorzystać potencjał tych osób, umożliwiając aktywne angażowanie się w sprawy wspólnoty (Konspekt oprac. na podst. A. Wojnarowska, *Rewitalizacja zdegradowanych obszarów miejskich. Przykłady praktyczne*, Łódź 2011 i J. Przywojska, *Rewitalizacja miast. Aspekt społeczny*, Łódź 2016).

## Bibliografia

A. Wojnarowska, *Rewitalizacja zdegradowanych obszarów miejskich. Przykłady praktyczne*, Łódź 2011.

K. Janas, W. Jarczewski, W. Wańkiewicz, *Model rewitalizacji miast*, Kraków 2010.

*Przykłady rewitalizacji miast*, red. A. Muzioł-Węclawowicz, Kraków 2010.

J. Przywojska, *Rewitalizacja miast. Aspekt społeczny*, Łódź 2016.

*Założenia polityki rewitalizacji Polski*, red. Z. Ziobrowski, Kraków 2010.