

Vientulība skar gan seniorus, gan jauniešus

Pērn Rīgas Ekonomikas augstskolas pētījumā "Nevienlīdzības seja" secināts, ka Latvijas senioru vislielākā problēma ir vientulība, to atzīst gan paši vecie ļaudis, gan speciālisti, kuri strādā ar šiem cilvēkiem.

Centrālās statistikas pārvaldes statistikas dati liecina, ka Latvijā aizvadītajā gadā vairāk nekā trešdaļu māsaimniecību apdzīvo viens cilvēks, turklāt ir tendence šādu māsaimniecību skai-

tam palielināties. Statistikas dati liecina, ka vientulības un sociālās atstumtības izjūtas, pieaugot vecumam, palielinās. 17% iedzīvotāju vecumā no 75 gadiem atzīmējuši, ka pēdējā mēneša laikā ir jutušies vientuļi visu laiku vai lielākoties, savukārt gados jaunāki cilvēki (25–34 gadu vecumā) šādu atbildi sniedza desmit reizes retāk (1,6%). Savukārt septembrī projektā "Parunāsim?" veiktajā aptaujā par vientulības izplatību Latvijas iedzīvotāju vidū atklāts, ka vientulību teju katru dienu izjūt gandrīz katrs piektais jauniešs, turklāt to nebūt nemazina at-
rašanās sociālajos tīklos, virtuāla-

jā vidē. Vieni no izplatītākajiem cēloņiem vientulībai saistīti ar sociālajiem apstākļiem un apkārtējo vidi kopumā. Statistika liecina, ka ienākumu līmenis būtiski ietekmē iedzīvotāju vientulību un sociālo atstumtību. Turklāt visas vecuma grupas vientulību biežāk izjūt gada aukstākajos mēnešos.

Pētnieki secinājuši, ka vientulība nereti iet rokrokā ar depresiju un vientuļajiem pensionāriem trūkst psiholoģiskā atbalsta. Autori norāda, ka vientulību kļūdēt palīdz socializēšanās iespējas interešu grupās vai sabiedriskās aktivitātēs, tamdēļ senioriem kā pašvaldības, tā nevalstiskās orga-



nizācijas rīko pasākumus, ekskursijas, tematiskos vakarus, kultūras iestāžu apmeklējumus, interešu pulciņus. Pilsētās dzīvojošajiem senioriem šādas iespējas ir plašākas, laukos socializēšanās iespējas vientuļiem pensionāriem ierobežo veselības stāvoklis, attālumus no dzīvesvietas līdz pasāku-

ma norises vietai, transporta pieejamība un ienākumu līmenis. Projekta "Parunāsim?" aptaujā gan jaunieši, gan seniori norādījuši, ka vientulību palīdz novērst izrunāšanās ar līdzcilvēku, kā arī laika pavadīšana ar draugiem, iespēja doties ārpus mājas. □

Jaunieši sasilda senioru sirdis

Arvien vairāk novados tiek domāts, kā iepriecināt vecos ļaudis, kuri ir vientuļi, jo īpaši domājot par tiem, kuri arvien dzīvo savā mājā un veselības problēmu dēļ ārpus mājām neiziet. Praktiskos darbos, kā arī svētku noskaņas radīšanā iesaistās arī jaunieši.

Priekuļu novada pašvaldības Sociālā dienesta vadītāja Skaidrīte Astahovska - Eglīte teic, ka novadā katru gadu vairāk nekā 150 senioriem uz Ziemassvētkiem tiek gādātas svētku paciņas, daļu no tām izdala jaunieši, gan tie, kas darbojas Jauniešu domē, gan novada jauniešu centros: "Dodamies pie vientuļajiem pensionāriem, kas ir mūsu redzeslokā. Protams, ņemam vērā, ka jaunieši ir ļoti aktīvi un svētku laiks viņiem ir ļoti aizņemts, turklāt vēlamies, lai šie ciemošanās brīži ir nesteidzīgi, sirsnības un korektuma pilni. Tāpēc ļoti rūpīgi pārdomājam, kurš jaunietis dodas pie konkrētā seniora, lai tas būtu patīkams piedzīvojums abām pusēm. Arī jauniešiem tā ir īpaša pieredze – komunicēt ar nepazīstamu citas paaudzes cilvēku, samērā īsā laikā rast kopīgu valodu un spēt iepriecināt. Tas ir ļoti sensitīvs un smalks darbs, tāpēc jo vairāk priecājamies, ka gan jaunieši gadu no gada turpina to darīt, gan arī seniori svētku reizē uzņem jauniešus savās mājās, kopīgi radot svētku sajūtu." Skaidrīte Astahovska - Eglīte atzinīgi vērtē šī gada Priekuļu vidusskolas iniciatīvu uz valsts svētku koncertu īpaši aicināt tieši seniorus. Tāpat jaunieši vecos ļaudis ar koncertiem un citām aktivitātēm iepriecina citos pasākumos.

Cēsu novada Jauniešu mājas aktīvistiem izveidojusies tradīcija Lielās talkas dienās doties pie vientuļajiem senioriem, stāsta pašvaldības jaunatnes lietu speciāliste Anete Dargē. Viņi palīdz

dažādos mājas darbos: notīra logus, sakrauj malku un dara citus nepieciešamos darbus. Savukārt Sarkanā Krusta Cēsu komitejas izpilddirektore Marina Orlova teic, ka, šogad, īstenojot projektu "Tu arī esi daļa no mums", lai vismaz reizi mēnesī apmeklētu vientuļos seniorus, kuriem ir kustību traucējumi, vecos ļaudis svētku reizēs apmeklē arī jaunieši. Tā Līgo svētkos jaunieši gatavoja ziedu pušķus, dzejoļus un dziesmas, brauca pie katra un apsteica: "Tie ir ļoti sirsnīgi svētki. Pateicoties jauniešiem, arī vientuļie cilvēki izbaudīja svētkus. Tagad gatavojamies Ziemassvētkiem. Tā kā esmu skolotāja arī Cēsu Audzināšanas iestādē nepilngadīgajiem, tad ar savām idejām dalījos arī ar šiem jauniešiem, viņi uzreiz mani atbalstīja, bija ļoti atsaucīgi un ar atbildīgu pieeju senioriem gatavo apsveikumus, kurus ar Sarkanā Krusta jauniešu palīdzību nogādāsim vecajiem ļaudīm. Mēs ar jauniešiem šim tikšanās reizēm ļoti nopietni gatavojamies, jaunieši izturas ar cieņu, un seniori jauniešus gaida un uztver ļoti pozitīvi. Šādas paaudžu tikšanās ir svarīgas. Šiem vientuļajiem cilvēkiem tuvinieku nav, tomēr sarunās redzu, ka viņi nezaudē optimismu. Apbrīnoju, kāda tīrība

un kārtība valda viņu mājokļos. Kad runājos, viņi sarunās vēlas pavadīt divas trīs stundas, un, tā kā esmu smaidīga un pozitīva, bieži vecie ļaudis vēlas pieskarties, viņiem svarīgs ir kontakts, tāpat kā ikvienam no mums."

Amatas novada jauniešu organizācija "Nītaureni" gadu gaitā kļuvuši par biedrību visām paaudzēm. Lai gan kapacitātes dēļ organizācijai nav aktivitātes tieši vientuļajiem senioriem, tomēr gan 2017. gadā, gan arī pērn projekta "Nītaures likteņstāsti" laikā jaunieši apmeklēja daudzas Nītaures lauku mājas, satika vientuļos seniorus, aprunājās, uzklaušīja gan viņu dzīves stāstus, gan stāstus par pagastu. Šādu ciemošanas plānots ik pa laikam turpināt, biežums atkarīgs no brīvā laika, jo visas šīs aktivitātes ir jauniešu brīvprātīgais darbs. Bet jaunieši uzsver, ka ir vientuļie seniori, kuru vēlētos, lai viņus apmeklētu kāds no sociālā dienesta vai pašvaldības, viņiem tas ir svarīgi. Jaunieši arī ir priecīgi par šogad nodibināto Nītaures senioru biedrību "Labākie gadi", kurai palīdzējuši pirmajos soļos līdz biedrības dibināšanai. Jaunieši savas organizācijas pasākumos aicina iesaistīties ikvienu – kā jaunus, tā pieredzes bagātus. Seniori nāk uz

radošajām darbnīcām, kino vakariem, piedalās citās aktivitātēs, arī šajā vasarā jaunatklātajā izlaušanās spēlē "Latvija", kas atrodas telpās Nītaures kultūras namā. Jaunieši labprāt sadarbojas tur, kur iespējams.

Vecpiebalgas jaunieši Eiropas Solidaritātes korpusa programmas laikā piecus mēnešus īsteno projektu "Es varu dot!", rīkojot pasākumus, lai atbalstītu Vecpiebalgas pansionātu. Jau pirms projekta īstenošanas jaunieši bija sākuši vismaz divas reizes mēnesī apmeklēt seniorus pansionātā. Savukārt, pateicoties projektam, jauniešiem ir iespēja mācīties, kā vislabāk vecajiem ļaudīm palīdzēt, tiekoties gan ar fizioterapeitiem, lai sagatavotu vingrinājumus senioriem, gan citiem speciālistiem. Jaunieši uz pansionātu ir devušies kopā gan ar Dakteriem Klauniem, gan suņiem – pavadoņiem. Šādi suņi arī ir liels atbalsts cilvēkiem, kuri ir vieni. Turklāt aktīvie jaunieši "KOPA" projektā "Kopienas pārdomāta attīstība" izveidoja jaunu kopienu, kurā darbojas jauniešu centra "Balgas strops" aktīvo jauniešu grupa un Vecpiebalgas senioru klubs "Pīlādzītis". Jaunieši vērtē, ka nevar būt nekas brīnišķīgāks, kā pašiem priecēt un aizkustināt citus, nav nekā vērtīgāka par laiku, ko izmantot, lai citus darītu laimīgākus. Vecpiebalgas Jauniešu centra vadītāja Baiba Roze atzīst, ka jauniešiem tikties ar senioriem ir īpaša pieredze: "Jaunieši vēl nedomā par vecumdienu, viņiem nav sajūta, ka arī viņi kādreiz būs veci, turklāt jauniešiem un senioriem dzīves vide ir ļoti atšķirīga, tāpēc šādas tikšanās un aktivitātes ir pārsteigums vienam par otru. Jā, reizēm jaunieši ir pārsteigti, ka vecajiem ļaudīm arī ir brīnišķīga humora izjūta, arī viņi ir aktīvi un ieinteresēti dzīvē. Lai gan pirmās tikšanās reizes pansionātā ir emocionāli grūtas, jaunieši grib atkal un atkal doties pie senioriem, var redzēt, ka šī gada laikā jaunieši un seniori ir satuvinājušies, valodas raisās raitāk, visi kļuvuši atvērtāki un sirsnīgāki. Starp paaudzēm veidojas sapratne un draudzība," saka Vecpiebalgas Jauniešu centra vadītāja BAIBA ROZE.

“

■"Vēlamies, lai jauniešu ciemošanās pie senioriem svētku laikā ir nesteidzīga, mierīga, sirsnības un korektuma pilna. Arī jauniešiem tā ir īpaša pieredze – komunicēt ar nepazīstamu citas paaudzes cilvēku, samērā īsā laikā rast kopīgu valodu un spēt iepriecināt. Tas ir ļoti sensitīvs un smalks darbs," atzīst Priekuļu novada pašvaldības Sociālā dienesta vadītāja SKAIDRĪTE ASTAHOVSKA – EGLĪTE.

■"Mēs tikšanās reizēm ar vientuļajiem senioriem ļoti nopietni gatavojamies, jaunieši izturas

ar cieņu, ir sirsnīgi, seniori jauniešus gaida un uztver ļoti pozitīvi. Šādas paaudžu tikšanās ir svarīgas gan jauniešiem, gan veciem cilvēkiem," vērtē Sarkanā Krusta Cēsu komitejas izpilddirektore MARINA ORLOVA.

■"Tikšanās un kopīgas aktivitātes vienam par otru atklāj gan veclaudīm, gan jauniešiem. Šī gada laikā abas puses ir satuvinājušās, valodas raisās raitāk, visi kļuvuši atvērtāki un sirsnīgāki. Starp paaudzēm veidojas sapratne un draudzība," saka Vecpiebalgas Jauniešu centra vadītāja BAIBA ROZE.

Atziņas

Jaunieši, kas apciemo vecos ļaudis Vecpiebalgas pansionātā, vērtē, ka tikšanās reizēs ieguvums ir abpusējs.

MELISA STEPĀNE: "Ir tik jauki redzēt, kā vecos ļaudis izdodas iepriecināt, sagatavojot kārumus, priekšnesumus. Iepazīstu viņus kā ļoti sirsnīgus cilvēkus, kas labprāt aprunājas un pastāsta savu dzīves gājumu. Sākumā biju domājusi, ka cilvēki šajā vecumā ir sevi noslēgušies, nevēlas ar apkārtējiem runāt, bet tagad iespajds ir pavisam cits, un par to priecājos."

MĀRCIS BĒRZIŅŠ: "Man tā ir citas paaudzes cilvēku iepazīšana, kas māca pacietību un toleranci. Un man ir sajūta, ka varu viņiem palīdzēt brīžos, kad viņi paši sev nevar palīdzēt, tāpēc arī turpinu doties un iepriecināt, lai viņu diena kļūtu drusku gaišāka. Protams, tikties ar šiem cilvēkiem ir citādi, neparastāk nekā ar draugiem, atzīšos, ka pirmajā reizē biju nobijies, domāju, kā tas viss būs. Jā, cilvēki man bija sveši, daļa ir ratiņkrēsls, daļa ir guļošs, nestaigā, bet ar laiku pierodam, atrodam kopēju valodu, viņi kļūst atvērtāki pret mums, jauniešiem."

Satikšanās prieks

Cēsniece **MARIJA BĒRZIŅA**, kurai apritējuši 84 gadi, par jauniešu apciemojumu teic: "Man patīk, ka mani apciemo jaunieši, tas rada prieku. Esmu viena pati, tāpēc labprāt gaidu šādas tikšanās. Bērni ir laipni un sirsnīgi, parunājas un ar savu klātbūtni iepriecina. Paldies viņiem! Solīja, ja vajadzēsot, palīdzēsot. Gaidu atkal nākamo tikšanos, jo ir tik labi parunāties, tikt uz klausītai un saprastai. Dzīvoju saimnieka mājā, bet būtu tik priecīga par pašai savu mazu, siltu istabiņu, jo manos gados gribas savu telpu un mieru." □

Lappusi sagatavoja
IVETA ROZENTĀLE

Projektu finansē
Mediju atbalsta fonds
no Latvijas valsts
budžeta līdzekļiem

MAF
Mediju atbalsta fonds