



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji

PREDUPOKOJITVENE
PRIPRAVE ZA ZDRAVO
IN AKTIVNO STAROST

PREDUPOKOJITVENE PRIPRAVE ZA ZDRAVO IN AKTIVNO STAROST – Znanstvena monografija

Avtorice: Nina Scagnetti, Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Urška Gračner, Andreja Meziniec, Andreja Belščak

Urednice: Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Nina Scagnetti, Andreja Belščak

Recenzenta: prim. prof. dr. Ivan Eržen, dr. med., spec., doc. dr. Helena Jeriček Klanšček

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Elektronski vir: <http://www.nijz.si>

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2018

Raziskava je bila financirana v okviru projekta »Active and health ageing in Slovenia« (AHA.SI), financiranega s strani Evropske komisije, DG EMPLOYMENT, ter s strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in Ministrstva za zdravje.

Zaščita dokumenta © 2018 NIJZ

Za vsebino publikacije so odgovorni njegovi avtorji. Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršenkoli način in v kateremkoli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorja. Kršitve se sankcionirajo v skladu z avtorsko, pravno in kazensko zakonodajo.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID=297140224
ISBN 978-961-7002-68-3 (pdf)

PREDUPOKOJITVENE PRIPRAVE
ZA **ZDRAVO**



IN **AKTIVNO STAROST**

ZAHVALA

Avtorji se za konstruktivno sodelovanje pri pripravi publikacije zahvaljujejo: Heli Backman, Davideu Balestri, Tonyu Clacku, doc. dr. Dušani Findeisen, Ritti Kittilä, Danieli Kuck-Schneemelcher, Ursuli Lenz, Saiji Ohtonen-Jones, Katri Pyykkö, mag. Sigrid Röhrich, Minni Sirkka, dr. Leopoldu Stiegerju, Roberti Zadku, dr. Elisi Zechner, mag. Magdi Zupančič. Zahvaljujemo se tudi vsem tistim številnim, ki so v procesu priprave publikacije in ukrepov sodelovali z delovno skupino ter prispevali nove informacije, poglede in predloge.

Posebej se zahvaljujemo Ministrstvu za obrambo RS, ki je omogočilo vrednotenje PUS MORS, in gospodu Robertu Zadku, ki je vodil organizacijo PUS MORS 2015 in aktivno sodeloval pri organizaciji vrednotenja. Prav tako se zahvaljujemo Inštitutu Emonicum za vrednotenje predupokojitvenega seminarja Upravne akademije.

KAZALO VSEBINE

RECENZIJE	I
Prim. prof. dr. Ivan Eržen, dr. med., spec.	I
Doc. dr. Helena Jeriček Klanšček	II
POVZETEK.....	III
ABSTRACT	VI
1. UVOD.....	11
2. NAMEN IN CILJI PRIPRAV NA ZDRAVO IN AKTIVNO STAROST	13
3. ANALIZA STANJA NA PODROČJU PRIPRAV NA ZDRAVO IN AKTIVNO STAROST	16
3.1 Opis problema.....	16
3.2 Prikazi primerov strateških rešitev izbranih drugih držav	17
Avstrija	17
Nemčija.....	18
Velika Britanija.....	19
Belgija.....	20
Francija	20
Nizozemska	21
Finska	23
Evropska Komisija - GRUNDTVIG Program za vseživljenjsko učenje	24
Slovenija	26
3.3 Zbrane dobre prakse iz Slovenije in tujine	28
3.4 Predlagane tematike predupokojitvenih seminarjev	30
3.4.1 Vseživljenjsko učenje	30
3.4.2 Prostovoljstvo	30
3.4.3 Strukturiranje prostega časa.....	31
3.4.4 Odnos do minljivosti, umiranja in smrti in žalovanja, pomoč hudo bolnim in umirajočim	31
3.4.5 Starejši vozniki in ostali udeleženci v prometu.....	32
3.4.6 Upravljanje z osebnimi financami	32
3.4.7 Pomen branja	33
3.4.8 Zdrav življenjski slog.....	33
3.4.9 Prehrana in prehranjenost starejših odraslih	34
3.4.10 Telesna dejavnost.....	34
3.4.11 Tobak	35
3.4.12 Alkohol	35
3.4.13 Obvladovanje stresa ob upokojitvi.....	35
3.5 10-letno izvajanje predupokojitvenih seminarjev med upokojenimi pripadniki MORS oziroma SV	36
3.6 Vrednotenje izvedbe predupokojitvenega seminarja (PUS) MORS 2015	36
3.7 Aktivno in zdravo staranje na delovnem mestu	37
3.8 Izzivi staranja v regijah Koper, Maribor in Nova Gorica – možnosti organizacije lokalnih informacijskih točk.....	37
3.9 Pregled obstoječih usmeritev in priporočil	37
3.10 Ekonomski vidiki pri pripravi na aktivno in zdravo staranje	38
3.11 Primerjava izračunov ekonomskega bremena izbranih bolezni s potencialnimi stroški systemskega izvajanja predupokojitvenih aktivnosti v Sloveniji – groba ocena	39

3.12 Prioritete in rešitve ob oblikovanju predupokojitvenih aktivnosti ter ključni deležniki	40
4. OVREDNOTENJE PREDUPOKOJITVENE PRAKSE MINISTRSTVA ZA OBRAMBO RS	44
4.1 Predupokojitveni seminarji MORS v obdobju med letoma 2005 in 2015.....	44
4.1.1 Metodologija.....	44
4.1.2 Rezultati	45
4.2 Predupokojitveni seminar na Debelem rtiču 2015	57
4.2.1 Metodologija.....	57
4.2.2 Rezultati	59
4.3 Razprava	70
4.4 Zaključek.....	70
5. PREDLOG LOGIČNEGA OKVIRJA ZA PRIPRAVO UKREPA	73
6. PREDLOG KAZALNIKOV	76
7. ZAKLJUČEK	79
8. KLJUČNI VIRI	81
SEZNAM TABEL	87
SEZNAM SLIK	88
SEZNAM UPORABLJENIH KRATIC.....	90
STVARNO KAZALO	91

RECENZIJE

Prim. prof. dr. Ivan Eržen, dr. med., spec.

Znanstvena monografija »Predupokojitvene priprave za zdravo in aktivno starost«, ki so jo pripravile avtorice Nina Scagnetti, Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Urška Gračner, Andreja Mezinec, Andreja Belščak, uredile pa Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Nina Scagnetti in Andreja Belščak, odkriva novo področje pristopa in delovanja v javnem zdravju, ki je bilo doslej dokaj zapostavljeno, namreč področje krepitev zdravja starejših.

S hitro starajočim se prebivalstvom so povezani številni družbeni in politični izzivi, zato je vzdrževanje aktivne in zdrave populacije do starosti in po zaključku aktivne dobe izjemnega pomena za sodobno družbo. Aktivna delovna sila je zaradi spremembe zakonodaje in podaljšanja pokojninske dobe vse starejša.

Predupokojitvene aktivnosti omogočajo delavcem, ki odhajajo v pokoj, pridobivanje informacij in veščin za zdravo in aktivno staranje. Potencialne koristi se lahko izkažejo na nivoju posameznika in na nivoju celotne družbe, ker eno neposredno vpliva na drugo. Zmanjšanje bremena bolezni prispeva k zmanjšanju stroškov zdravstvene oskrbe in razbremenitvi zdravstvene blagajne. Istočasno pa izkušeni delavci na koncu svoje poklicne kariere lahko pomenijo veliki kapital za celotno družbo, ki ga je mogoče izkoristiti za izobraževanje in usposabljanje mladih.

Monografija predstavlja začetno fazo pri pripravi, razvoju in implementaciji intervencije v okviru javnega zdravja. Gre za celovit prikaz stanja na področju priprave posameznikov na spremembe, ki se v njihovem življenju pojavijo ob prenehanju intenzivnega delovno aktivnega obdobja. Predupokojitvene aktivnosti vključujejo ozaveščanje, izobraževanje in učenje veščin s področja zdravega vedenjskega sloga in finančnega svetovanja ter posredovanje priložnosti za organiziranje prostega časa in ustvarjanja socialnih stikov.

S pomočjo kvalitativnih znanstveno utemeljenih pristopov in metod dela so avtorice predstavile stanje na tem področju v Sloveniji in v mednarodnem okolju – s poudarkom na okoljih, ki so primerljiva s Slovenijo. Poleg tega so s pomočjo ustreznih metodoloških pristopov proučevale ustreznost in sprejemljivost ter uspešnost posameznih aktivnosti, ki na področju predupokojitvenih aktivnosti že potekajo in so jih avtorice predstavile kot primere dobrih praks. Ta kvantitativna analiza je pomemben vir informacij, potrebnih za utemeljitev potrebe po uvedbi sistematičnih ukrepov, ki bodo opolnomočili bodoče upokojence za uspešno soočenje s spremembami na področju ciljev in načina življenja potem, ko se v večji meri umikajo iz trga dela.

Posebej je potrebno izpostaviti odlično uredniško delo. Očitno je dejstvo, da so urednice tudi soavtorice prispevkov prispevale k temu, da je monografija uspela ohraniti enovito podobo in se vseskozi držati istega koncepta. Zaradi tega je izdelek preglednejši in uporabnejši, kar je posebno pomembno, saj je tematika multisektorska in multidisciplinarna. Nujno je, da se z njo seznanijo tudi strokovnjaki drugih področij. Jasno in jedrnato zapisano pomeni tudi velik prispevek k razumevanju področja, to pa je predpogoj za nadaljnje sodelovanje različnih deležnikov. Monografija je ustrezno opremljena s prikazi podatkov. Uporabljeni viri so ustrezno citirani in navedeni.

Razveseljivo je, da je med viri med ključnimi tujimi navedenih precej slovenskih. Besedilo je napisano v jeziku, ki je lahko razumljiv.

Znanstveno monografijo »Predupokojitvene priprave za zdravo in aktivno starost« odlikuje celovitost in velika preglednost. Daje temeljito sliko tega področja. Še posebej je pomembno z vidika bodočega sodelovanja med sektorji in različnimi strokovnjaki, ki bodo skupaj načrtovali aktivnosti za zagotavljanje ustrezne pripravljenosti oseb, ki se upokojujejo, na nov način življenja ter in na izzive, ki so s tem povezani.

Prepričan sem, da bo imela monografija pomemben vpliv tudi pri pospeševanju sodelovanja med različnimi resorji, s tem pa bo prispevala tudi k hitrejšemu udejanjanju uspešnih in učinkovitih ukrepov za izboljšanje kvalitete življenja starejših ter dolgoročno tudi zmanjšanja bremena bolezni in onesposobljenosti.

Doc. dr. Helena Jeriček Klanšček

Publikacija *Predupokojitvene priprave za zdravo in aktivno starost* je nastala kot nadgradnja projekta AHA.si in prinaša nove vpogleds v stanje na zelo pomembnem področju priprav na zdravo in aktivno starost ter upokojevanje pri nas in v tujini. Glede na to, da število starejših tako pri nas kot v tujini zelo hitro narašča, je pomembno, da se države usmerijo v omogočanje zdravega in aktivnega načina življenja skozi celoten življenjski potek, posebej pa še v času starosti. Slovenija je prepoznala nove izzive, ki jih prinaša podaljševanje življenjske dobe in je sprejela Strategijo dolgožive družbe, ki je zasnovana na konceptu aktivnega staranja. Gre za proces, skozi katerega lahko optimalno uresničimo potenciala za posameznikovo zdravje, udeležbo v družbi in varnost z namenom povečati kvaliteto njegovega življenja v starosti. Namen tega koncepta je, da bi posameznik v vseh življenjskih obdobjih, tudi v starosti, živel aktivno, zdravo, neodvisno, varno in v medgeneracijskem sožitju. Za uresničevanje teh ciljev je treba načrtovati celovite ukrepe, ki pa morajo temeljiti na raziskavah o stanju na tem področju, analizah in pregledih dobrih praks. Med pomembnimi ukrepi so tudi različni programi, seminarji in aktivnosti, ki pa morajo biti – če želimo, da so učinkoviti – načrtovani v skladu s teorijo načrtovanja – in tudi ustrezno evalvirani. Pričujoča publikacija prinaša nekaj od tega. Na začetku prinaša vpogled v to, kakšne rešitve imajo na tem področju v Avstriji, Nemčiji, Veliki Britaniji, Belgiji, Franciji, na Nizozemskem, Finskem, kakšno je stanje v Sloveniji ter nekaj dobrih praks iz Slovenije in tujine. Analiza pokaže, da razen Francije, nobena država, med njimi je tudi Slovenija, nima sistemsko urejenih predupokojitvenih aktivnosti, pogosto jih izvajajo nevladne ali privatne organizacije. Gre torej za sistemsko neurejeno področje v širšem evropskem prostoru.

Nato avtorji nanizajo predloge tematik za predupokojitvene seminarje – od vseživljenjskega učenja, prostovoljstva, strukturiranja prostega časa do upravljanja z osebnimi financami in zdravega življenjskega sloga. V naslednjem poglavju sledi analiza predupokojitvenih aktivnosti na Ministrstvu za obrambo RS v Sloveniji, ki jih je ministrstvo izvedlo od leta 2005 do 2015, posebej pa je bil ovrednoten tudi njihov seminar leta 2015. Ugotovitve analize predupokojitvenih aktivnosti od 2005 do 2015 kažejo pomembne razlike med tistimi, ki so se seminarjev udeležili in tistimi, ki se jih niso, predvsem v tem, da so bili udeleženci seminarja bolj pripravljeni na upokojitve in so že prej načrtovali, kako bodo porabili svoj čas po upokojitvi. Posebej je bil ovrednoten seminar leta 2015, uporabljena je bila procesna evalvacija in evalvacija takojšnjega vpliva. Udeleženci so bili zelo zadovoljni z lokacijo, trajanjem in terminom seminarja, manj pa z izborom vsebine in splošno kvaliteto izvedbe predavanj. Med udeleženci je prišlo do manjših sprememb v stališčih po seminarju. Avtorice publikacije so v nadaljevanju opredelili tudi okvir za pripravo ukrepov in predlog kazalnikov.

Avtoricam čestitam za to, da so po uspešni izvedbi AHA.SI projekta, našle še dovolj moči, da so ključne ugotovitve strnile v pričujoči tekst. Upam, da bo ta publikacija skupaj z implementacijo Strategije dolgožive družbe, spodbudila nove aktivnosti in še bolj poglobljene raziskave o potrebah ljudi pred upokojitvijo ter programih na tem področju ter tudi oblikovanje novih programov, ki bodo pomagali ljudem, da bodo živeli aktivno, zdravo in kvalitetno življenje tudi po upokojitvi.



POVZETEK

S hitro starajočim se prebivalstvom so povezani številni družbeni in politični izzivi, zato je vzdrževanje aktivne in zdrave populacije do starosti in v starosti izjemnega pomena za sodobno družbo. Ukrepi, usmerjeni v reševanje te problematike, so predpogoj za gospodarsko uspešnost družbe in blaginjo njenih prebivalcev. Predupokojitvene aktivnosti oziroma priprave omogočajo delavcem, ki odhajajo v pokoj, pridobivanje informacij in veščin za dejavno, kakovostno in zdravo staranje in starost. Sistemski ukrepi na nivoju države bi tovrstno pridobivanje informacij in veščin omogočili vsem prebivalcem. Predupokojitvene aktivnosti na nivoju posameznika prispevajo k povečevanju pričakovanih zdravih let življenja, cilju, ki ga je Sloveniji priporočila tudi Evropska komisija. Z vidika skupnosti in države povečujejo družbeno kohezivnost, prispevajo k zmanjševanju bremena bolezni in stroškov dolgotrajne oskrbe ter povečujejo človeški in posredno socialni in ekonomski kapital. V pričujoči monografiji, ki je nastala kot nadgradnja projekta AHA.si smo pregledali, kako so predupokojitvene aktivnosti organizirane pri nas in v tujini ter poiskali dobre prakse. V času priprave poročil smo se pogovarjali z različnimi deležniki in pridobili različne poglede na to področje.

Deležniki se zavedajo, da za starejše delavce v našem prostoru ni ustrezno poskrbljeno. Podpirajo predlog postopne sistemske uvedbe predupokojitvenih aktivnosti. Menijo, da je v Sloveniji treba predupokojitvene aktivnosti širiti in pri tem delovati glede na potrebe v našem okolju. Predlagajo opolnomočenje kadrovskih služb in izkoristek njihovih kapacitet, prav tako pa tudi vključitev Zavoda Republike Slovenije za zaposlovanje, Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije, pa tudi sindikatov in nevladnih organizacij. Menijo, da je na predupokojitvena izobraževanja pozitivno povabiti tudi partnerje.

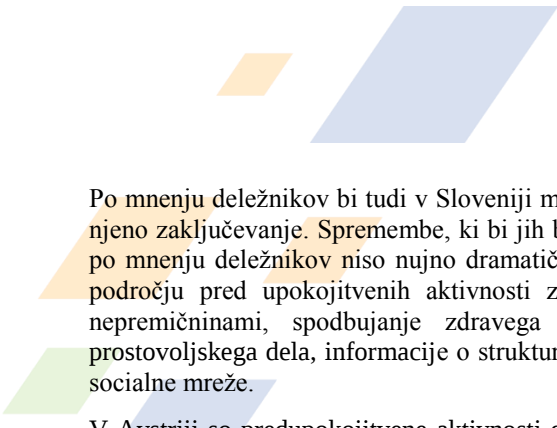
Poudarili so, da je posebno pozornost treba posvetiti dostopnosti in dosegljivosti teh aktivnosti za vse in zadovoljiti kriterije enakosti in enakopravnosti. Opozorili so, da je potrebno definirati prednostne teme za vključevanje v predupokojitvene aktivnosti, ki naj izhajajo iz potreb ciljne populacije.

Poleg usmerjenih ukrepov, ki omogočajo izvajanje predupokojitvenih aktivnosti, je po mnenju deležnikov potrebna tudi povezava z drugimi, bolj splošnimi aktivnostmi, kar obeta sinergijske učinke:

Spodbujati je potrebno medgeneracijsko sodelovanje, okrepiti področje izobraževanja mladih o starosti in staranju, zakonsko ustrezno urediti področje malega dela, s tem tudi dela mladih in starejših, starejše vključevati v prostovoljno delo, v delovnih organizacijah uvajati mentorske sheme in uvesti enotne informacijske točke za (nove) upokojence.

V zadnjih nekaj letih pred upokojitvijo je kot nadaljevanje promocije zdravja za starejše delavce možno izvajati aktivnosti, ki ljudem, ki odhajajo v pokoj, bistveno izboljšajo kvaliteto življenja in dejavno staranje, obenem pa jih opolnomočijo za prispevek v družbi. V obdobju zaključevanja kariere so aktivni delavci z znanjem in izkušnjami na svojem področju še vedno zelo koristni za delovne organizacije, kar je razlog, da se v tujini že poslužujejo različnih načinov čim bolj postopnega prehoda v upokojitev.

Predupokojitvene aktivnosti so tiste, s katerimi delavec (tudi nezaposleni) v obdobju pred odhodom v pokoj pridobi ustrezna znanja za planiranje druge življenjske kariere. Obenem je potrebno na družbeni ravni ustvarjati pogoje za izvajanje predupokojitvenih aktivnosti in tudi pogoje za uspešen prehod v pokoj in prilagoditev življenja.



Po mnenju deležnikov bi tudi v Sloveniji morali bolj aktivno vlagati ne le v načrtovanje delavne kariere, temveč tudi v njeno zaključevanje. Spremembe, ki bi jih bilo za bolj prehodno in manj stresno zaključevanje kariere potrebno uvesti, po mnenju deležnikov niso nujno dramatične. Analiza praks v Sloveniji in tujini je pokazala, da rešitve in ukrepi na področju pred upokojitvenih aktivnosti zajemajo izobraževanje s področja finančnega svetovanja, upravljanja z nepremičninami, spodbujanje zdravega življenjskega sloga, prikaz možnosti za opravljanje plačanega ali prostovoljskega dela, informacije o strukturiranju in dejavnem preživljanju prostega časa in učenje veščin ohranjanja socialne mreže.

V Avstriji so predupokojitvene aktivnosti definirane v okviru avstrijske strategije vseživljenjskega učenja, izvajajo se nesistemske na nacionalni in regionalni ravni. Programi so sporadični, med njimi program Aktivno staranje izvajajo na Delavski zbornici spodnje Avstrije, Zvezna upravna akademija je izvajala program Vita Activa (celovit nabor tem, načrtovanje druge kariere), poznajo pa tudi platformo Seniors4success na Dunaju (poudarjen osebni razvoj).

Nizozemska nima zakonske podlage za predupokojitvene aktivnosti. Proti plačilu jih v obliki rezidenčnih seminarjev z možnostjo različnih dodatnih aktivnosti izvaja šest certificiranih privatnih podjetij: Stavoor, Odyssee, Blooming, SBI Formaats, DeEsserburg in Succesvol met Pensioen. Na nizozemskem deluje še spletni forum, s katerim neprofitna iniciativa Življenje v pokoju povezuje ljudi pred upokojitvijo, platforma HOVO Nederland, na kateri različne visokošolske institucije ponujajo širok spekter svojih programov namenjenih starejšim od 50 let in 6 organizacij, ki zastopajo interese starejših, med katerimi je največja ANBO.

Na Finskem predupokojitvene aktivnosti niso opredeljene v zakonodaji in se zato tudi ne izvajajo sistematično za celotno populacijo ljudi, ki so na pragu upokojitve. Obstajajo pa različne nevladne organizacije, ki jih organizirajo na lokalni ravni. Tovrstna izobraževanja, namenjena prehodu v pokoj projektno izvajajo pri Finskem rdečem križu. Podoben predupokojitveni seminar svojim prebivalcem ponujajo v Pori, enem od štirih finskih mest, kjer so na osnovi zakona o podpori funkcionalnim kapacitetam starejše populacije v zvezi s socialnimi in zdravstvenimi storitvami pilotno razvili 24-urni sistem svetovanja starejšim ter ustanovili lokalne svete starejših, ki jih koordinira Finska zveza upokojencev.

Med drugimi državami v EU, kjer smo našli predupokojitvene aktivnosti, sta tudi Velika Britanija in Irska, kjer področje ni sistemsko urejeno, potekajo pa številne aktivnosti z bogatim naborom vsebin za ciljne skupine različnih starosti. Izvajajo jih Zveza »Pre-retirement Association of Great Britain and Northern Ireland« (ustanovljena 1964), sindikalna združenja, Later Life, Age Scotland in 55Life Scotland, pa tudi Retirement Planning Council na Severnem Irskem in Irskem. Tudi v Nemčiji predupokojitvene aktivnosti niso sistematično urejene, imajo pa nekaj primerov programov Zveznega združenja upokojskih organizacij, posameznih večjih podjetij ali javnih inštitucij (Henkel, nemške oborožene sile, posamezne akademije na primer Bad Boll). Prav tako tudi v Belgiji področje ni sistemsko urejeno, programe izvajajo različne ustanove, tudi univerze za tretje življenjsko obdobje. V Franciji morajo po 87. členu zakona o financiranju socialne varnosti iz leta 2009 podjetja podpisati dogovor oziroma izdelati akcijski načrt za informiranje starejših delavcev o upokojitvi.

V Sloveniji nimamo sistemskih praks izvajanja predupokojitvenih aktivnosti. Tam, kjer so te prakse začeli uvajati, so tako delodajalci kot delavci pred upokojitvijo zadovoljni. Programi so v večji meri plačljivi, kar omejuje njihovo izvajanje. Najdlje, skoraj tri desetletja, jih izvaja Univerza za tretje življenjsko obdobje kot enoletno predupokojitveno usposabljanje z naslovom »Moji starši so stari« – kritična geragogika. Inštitut Antona Trstenjaka v okviru Mreže medgeneracijskih programov za kakovostno staranje izvaja tečaje za kakovostno življenje. Namenjeni so ljudem, ki se pripravljajo na upokojitev ali pa so že upokojeni.

Na Zavodu za zaposlovanje so že zaznali potrebo po tovrstnem izobraževanju in se v letu 2015 že lotili načrtovanja tovrstnih seminarjev za brezposelne starejše delavce, ki odhajajo v pokoj.

Zaradi poklicnega upokojevanja so predupokojitvene aktivnosti organizirane na Ministrstvu za obrambo RS (PUS MORS) kot enotedenski rezidenčni seminar s širokim naborom tem za pripadnike Slovenske vojske in njihove partnerje. PUS MORS smo ovrednotili kot dobro prakso v Sloveniji in ugotovljeno je bilo, da se v času seminarja odnos do upokojitve med udeleženci izboljša, prav tako pa je zadovoljstvo udeležencev s programom za večino predstavljenih tem večje od pričakovanj.

S pomočjo Ministrstva za obrambo so bili anketirani nekdanji pripadniki MORS, ki so se upokojili v letih 2005–2015. Zbiranje podatkov je potekalo v obdobju od 22. 5. 2015 do 20. 8. 2015. Odposlanih je bilo skupno 769 vprašalnikov, od tega je bilo izpolnjenih in obdelanih 318 (41,3 %).

Velikih statistično značilnih razlik med udeleženci in neudeleženci seminarja ni bilo najdenih. Med udeleženci je delež tistih, ki imajo partnerja, nekoliko višji. Prav tako je med udeleženci nekoliko višji delež tistih iz Podravske in nekoliko nižji delež tistih, ki živijo v Osrednjeslovenski regiji. Primerjava po materialnem statusu pokaže, da se seminarja pogosteje udeležujejo tisti, ki so socialno-ekonomsko nekoliko stabilnejši. Udeleženci seminarja so v nekoliko večji meri naklonjeni nenehnim spremembam, gibanju in novostim, nekoliko manj kot neudeleženci so videti vezani na tradicijo in radi imajo nove ideje. Videti je, da so neudeleženci nekoliko bolj naklonjeni trdnim pravilom, jasnim,



enoznačnim razmeram in znanim stvarjem, nakazano bolj pa so naklonjeni tudi uporabi in nasprotovanju. Zagotovo lahko trdimo, da so bili udeleženci seminarja na upokojitve značilno bolj pripravljeni in v večji meri so že pred upokojitvijo načrtovali, kako bodo porabili svoj čas po upokojitvi. Kot se je pokazalo tudi v drugih segmentih celotnega projekta, je med najbolj problematičnimi zadevami po upokojitvi (še posebej pri relativno mladih upokojencih SV) možnost dodatnega zaslužka.

V letu 2015 je bilo izvedeno tudi vrednotenje PUS MORS 2015 na Debelem rtiču, anketirani so bili pripadniki MORS pred upokojitvijo. Raziskovano je bilo zadovoljstvo s seminarjem in učinki te intervencije. Rezultati, zbrani na osnovi trodelnega anketnega vprašalnika, kažejo, da je kar tri četrtine udeležencev s svojim delom na delovnem mestu zelo zadovoljnih. Primerjani so bili sklopi vprašanj, na katere so slušatelji odgovarjali v prvem in tretjem delu vprašalnika. Kar pri 12 trditvah o pričakovanjih, ki so jih slušatelji imeli glede vsebin seminarja, so se v primerjavah ob zaključku seminarja pokazale statistično značilne razlike v pozitivno smer – udeleženci so od predupokojitvenega seminarja dobili več, kot so pričakovali. Največja razlika je bila ugotovljena pri skrbi za zdravje, ki jo je ob zaključku seminarja prepoznala kot koristno velika večina slušateljev. Med trditvami o načinu življenja so anketiranci najbolj spremenili svoje stališče glede možnosti vpliva na padce in poškodbe pri starejših ter glede vpliva upokojitve enega od obeh zakoncev na skupno družinsko življenje. Odgovori kažejo, da so udeleženci seminarja v dobri psihofizični kondiciji in zadovoljni s kakovostjo svojega življenja. Seminar je z vseh vidikov (termin, lokacija, trajanje, izvedba in izbor tem) kot dober ali odličen ocenila velika večina slušateljev.

Tudi Ministrstvo za javno upravo (Upravna akademija) ima v sodelovanju z Inštitutom Emonicum nekajletno izkušnjo organizacije tovrstnih izobraževanj za delavce pred upokojitvijo, med teme pa vključujejo tudi odnos do starejših zaposlenih ter vključevanje njihovega znanja in izkušenj za uspešno delo upravnih in javnih ustanov ter služb.

Predlog logičnega okvira za pripravo ukrepa temelji na treh nivojih. Predupokojitvene aktivnosti bi bilo možno zakonsko opredeliti v Zakonu o delovnih razmerjih in Zakonu o varnosti in zdravju pri delu, Zakonu o javnih uslužbencih in morda še kakšnem zakonu. Konkretna izvedba pred upokojitvenih aktivnosti na drugem nivoju mora biti prilagojena posamezniku. Možna je minimalna, optimalna ali nadstandardna izvedba predupokojitvenih aktivnosti. Na tretjem nivoju pa naj bi se posameznik vključil v lokalno skupnost preko informacijske točke v lokalni skupnosti, možnih mrež je več: Andragoški center Slovenije, Centri za socialno delo, domovi za starejše občane, medgeneracijski centri, Mreža slovenskih univerz za tretje življenjsko obdobje, ZDUS in druge relevantne mreže.

Namen predupokojitvenih aktivnosti je starejše osvestiti ter opremiti z znanji in veščinami, kako uspešno/kakovostno živeti po upokojitvi in jim omogočiti dejavno staranje, tako da predstavljajo potencial družbe tudi po upokojitvi. O pomenu in dodani vrednosti pred upokojitvenih aktivnosti je potrebno ozavestiti tudi politične odločevalce in predstavnike različnih deležnikov. S predvidenimi ukrepi želimo pred upokojitvene aktivnosti omogočiti vsem delavcem v Sloveniji in s tem zmanjšati razlike v zdravju in kvaliteti življenja starejših.

Priprave na upokojitve je potrebno sistemsko urediti in tako spodbujati, izobraževati in usposablјati vse upokoјence, da bodo bolj zdravi, da bo kvaliteta njihovega življenja višja ter da se bodo dejavno starali in optimalno prispevali k družbi. S tem lahko pomembno zmanjšujemo tudi razlike v zdravju in kvaliteti življenja med upokoјenimi prebivalci Slovenije.

Za doseg te strateške usmeritve je potrebno osveščanje vseh relevantnih deležnikov in nadgrajevanje promocije zdravja na delu za starejše delavce; informiranje starejših delavcev o možnostih vključevanja v pred upokoјitvene aktivnosti (informiranje s strani ZPIZ, kadrovskih služb, ...) ter spodbujanje delavcev za udeležbo na teh aktivnostih. Poleg tega bi bilo potrebno ustanoviti delovno skupino za usmerjanje razvoja in akreditacijo predupokoјitvenih programov; spodbujati delodajalce in Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje za pripravo, izvajanje in spremljanje predupokoјitvenih aktivnosti. Ob postopni sistemski uvedbi predupokoјitvenih aktivnosti, dostopnih za vse delavce bi bilo potrebno zagotoviti še mehanizem/-e za vključevanje delavcev po upokojitvi v lokalno skupnost in za ohranjanje stikov z delovno organizacijo.



ABSTRACT

With a rapidly ageing population come many social and political challenges, therefore maintaining an active and healthy population during ageing is extremely important for the modern society. Measures aimed at resolving this problem are a prerequisite for the economic success of the society and well-being of its population. Pre-retirement activities or preparations allow workers retiring to obtain information and skills for activities, quality and healthy ageing and old age. Systemic measures at the national level would provide acquisition of such information and skills to all residents. Pre-retirement activities at the level of individuals contribute to the increase in the expected healthy years of life, the goal that was recommended to Slovenia by the European Commission. In the light of the community and the country, they are increasing social cohesion and contribute to reducing the burden of diseases and long-term care costs, as well as increasing human and indirect social and economic capital. In this monograph, which was created as an upgrade to the AHA.si project, we reviewed the organisation of pre-retirement activities in Slovenia and abroad and searched for good practices. During the preparation of the reports we have discussed with various stakeholders and gained different perspectives on this area.

Stakeholders are aware that older workers are not properly taken care off in Slovenia. They are supporting the proposal of a gradual system introduction prior to retirement activities. They believe that pre-retirement activities in Slovenia have to be expanded, while act in relation to the needs of our environment. They propose the empowerment of the HR departments and utilization of their capacities, as well as the inclusion of the Employment Service, the Pension and Disability Insurance Institute of Slovenia, as well as trade unions and NGOs. They believe that it is positive to invite partners to pre-retirement trainings.

They emphasized that special attention should be paid to the availability and accessibility of those activities for all and to meet the criteria of equity and equality. They pointed out that it is necessary to define priority themes for inclusion in pre-retirement activities, which should derive from the needs of the target population.

In addition to the targeted measures that enable the implementation of pre-retirement activities, the stakeholders believe that a connection to other, more general activities is also necessary, promising synergy effects: to encourage intergenerational cooperation, to strengthen the area of education of young people about old age and ageing, to adequately regulate the area of mini jobs, and thus the work of young and elderly people, to involve the elderly in voluntary work, to introduce mentor schemes in labour organisations and to introduce single information points for (new) pensioners.

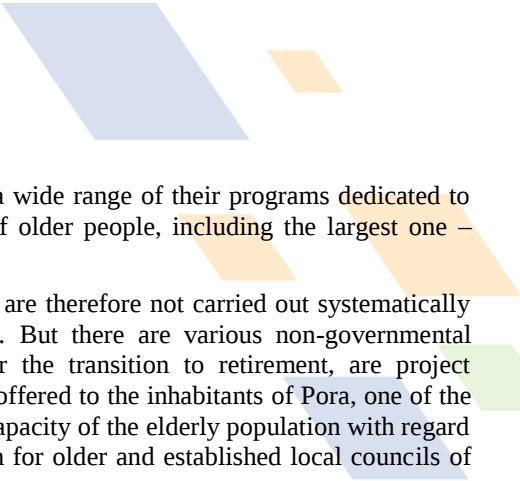
In the last few years before the retirement, it is possible to further promote health for older workers and to carry out activities that can improve the quality of life and active ageing of people retiring, and at the same time empower them to contribute to the society. During the period of terminating careers, active workers with knowledge and experience in their field are still very useful to labour organisations, which is why abroad they are already making use of different ways of as gradual transition into retirement as possible.

By definition, pre-retirement activities are those with whom workers (including unemployed) acquire relevant skills for planning another life career in the period before retirement. At the same time it is necessary to create the conditions at the social level for the implementation of pre-retirement activities and also the conditions for a successful transition into retirement and life adjustment.

According to the stakeholders, in Slovenia we should more actively invest not only in the design of a working career, but also in its completion. Additionally, according to the stakeholders, changes that should be introduced for a more transitional and less stressful career termination are not necessarily dramatic. Analysis of practices in Slovenia and abroad has shown that solutions and measures in the field of pre-retirement activities include education in the field of financial consulting, real estate management, promotion of healthy lifestyles, demonstration of possibilities to perform paid or voluntary work, information on the structure and active leisure activities and learning skills of maintaining a social network.

In Austria, pre-retirement activities that are defined under the Austrian lifelong learning strategy are implemented unsystematically at the national and regional level. The programs are sporadic, including the program of Active Ageing, which is implemented at the Chamber of Labour of Lower Austria (narrow focus on lifestyle only), the Federal Academy of Administration has implemented a program Vita Activa (a comprehensive range of topics, planning of the second career), and they also know Seniors4success platform in Vienna (highlighted personal development).

The Netherlands has no legal basis for pre-retirement activities. In commercial sector, the following six private licensed companies are implementing them in the form of residential seminars with a possibility of various additional activities: Stavor, Odyssee, Blooming, SBI Formaat, DeEsserburg and Succesvol met Pensioen. In the Netherlands, they also have an online forum that a non-profit initiative Life in Retirement uses to connect people before retirement, the HOVO



Netherlands platform, on which various higher education institutions offer a wide range of their programs dedicated to people older than 50 years, and 6 organisations that represent interests of older people, including the largest one – ANBO.

In Finland, pre-retirement activities are not specified in the legislation and are therefore not carried out systematically for the whole population of people who are on the cusp of retirement. But there are various non-governmental organisations, organized at the local level. Such trainings, intended for the transition to retirement, are project implemented at the Finnish Red Cross. A similar pre-retirement seminar is offered to the inhabitants of Pori, one of the four Finnish cities, where they, based on the law on support for functional capacity of the elderly population with regard to social and health services, developed a 24-hour pilot counselling system for older and established local councils of the elderly, coordinated by the Association of Finnish Pensioners.

Among other EU countries with pre-retirement activities are also Great Britain and Ireland, where this area is not systematically organized, but there are many activities with a wide variety of contents for target groups of different ages. They are carried out by the »Pre-retirement Association of Great Britain and Northern Ireland« (established in 1964), union associations, Later Life, Age Scotland and 55Life Scotland, as well as Retirement Planning Council in Northern Ireland and Ireland. Also in Germany, pre-retirement activities are not systematically organized, but they have few examples of programs of the Federal Association of Pensioner Organisations, individual larger companies and public institutions (Henkel, German armed forces, individual academies, e.g. Bad Boll). In Belgium, this area is also not systematically organized; programs are carried out by different institutions, including Universities of the Third Age. According to Article 87 of the Social Security Financing Act for 2009, companies in France have to sign an agreement or make an action plan to inform older workers about retirement.

Slovenia does not have a practice of systematical implementation of pre-retirement activities. Where these practices are introduced, both employers and employees before retirement are satisfied. Programs are mostly payable, which limits their implementation. The longest, almost three decades, it is conducted by the University of the Third Age as one year pre-retirement training entitled »My parents are old« – Critical geragogy. Anton Terstenjak Institute is implementing a quality of life course within the network of intergenerational programs for quality ageing. They are intended for people preparing for retirement or are already retired.

The Employment Service has observed the need for such education, and in 2015 they already started planning such seminars for unemployed older workers who are retiring.

Due to the occupational retirement, pre-retirement activities are organized at the Ministry of Defence of the RS (PUS MORS) as a one-week residential seminar with a wide range of topics for the members of the Slovenian Armed Forces and their partners. We evaluated PUS MORS in the AHA.SI project as a good practice in Slovenia and it has been found that the attitude toward retirement among the participants improves during the seminar, and the participants' satisfaction with the program for the majority of topics is greater than expected.

With the help of the Ministry of Defence former members of the MORS, who retired in 2005–2015, were interviewed. The collection of data was conducted during the period from 22 May 2015 to 20 August 2015. A total of 759 questionnaires were sent, of which 318 (41.3 %) were completed and processed.

Major statistically significant differences between seminar participants and non-participants were not found. The share of those with a partner is slightly higher among the participants. Also slightly higher among the participants are the share of people from Podravska Region and a slightly lower share of those living in the Central Region. Comparison of the financial status shows that people who are socially and economically more stable more often attend the seminar. Seminar participants are somewhat more favourable to constant change, movement and novelties, and they seem somewhat less tied to tradition than non-participants and love to have new ideas. It appears that non-participants are somewhat more inclined to firm rules, clear, unambiguous conditions and known things, while they are slightly more favourable to rebellion and opposition. It can definitely be said that the participants of the seminar were better prepared for the retirement and have mostly planned before the retirement how they will spend their time after the retirement. As it has been shown in other segments of the overall project, one of the most problematic things after retirement (especially in relatively young pensioners of the Slovenian Armed Forces) is the possibility of additional earnings.

In 2015, the evaluation of the Ministry of Defence pre-retirement activities at Debeli rtič was carried out. Members of the MORS before retirement were interviewed and satisfaction with the seminar and the effects of this intervention were measured. The results, collected on the basis of a thripartite questionnaire, show that three-quarters of participants are very satisfied with their work at the workplace. The sets of questions to which the participants responded in the first and then again in a third part of the questionnaire were compared. In comparisons at the end of the seminar, 12 items of expectations that the participants had about the content of the seminar showed statistically significant differences in a positive direction – participants got more from the pre-retirement seminar than expected. The highest was recorded in the care for health, which was recognized as beneficial by most of the participants at the end of the seminar. Among the arguments about the lifestyle, the respondents mostly changed their stance on the possibility of impact on falls and



injury in older people and about the impact of the retirement of one of the spouses on the joint family life. The answers show that seminar participants are in good physical and mental condition and satisfied with the quality of their lives. The vast majority of participants evaluated the seminar as good or excellent in all its aspects (dates, location, duration, execution and selection of topics).





The Ministry of Public Administration (Administration Academy) has, in cooperation with the Emonicum Institute, several years of experience in the organisation of trainings for employees before retirement, the topics include the relationship to older employees and the integration of their knowledge and experience for a successful work of administrative and public institutions and services.

The proposal for a logical framework for preparing set of measures is based on three levels. Pre-retirement activities should be legally defined in the Employment Relationships Act and the Civil Servants Act. The practical implementation of pre-retirement activities at the second level must be adapted to the individual. Possible are minimum, optimum and above standard implementation of pre-retirement activities. The content of the seminar should include financial advice, the importance of healthy lifestyle for health, different forms of addiction, time structuring, volunteering, lifelong learning, older drivers, stress management and relaxation techniques, relationship to mortality, dying and death, and mourning, helping seriously ill and dying, and the importance of reading. At the third level, the individual is expected to involve in the local community through an information point in the local community, there are several potential networks (Slovenian Institute for Adult Education, social work centres, and homes for elderly, intergenerational centres, Slovenian Third Age University, Slovenian Federation of Pensioners' Organisation and other relevant networks).

The purpose of pre-retirement activities is to inform and equip elderly with knowledge and skills on how to successfully work / quality life after retirement and to enable them active ageing, thereby representing potential of the society also after retirement. It is also necessary to raise awareness about the importance and added value of pre-retirement activities among political decision-makers and representatives of various stakeholders. We want to use the envisaged measures to provide pre-retirement activities to all workers in Slovenian and thus reduce differences in health and quality of life of older people.

Preparations for retirement have to be systematically organized in order to promote, educate and train all seniors to be healthier, to have a higher quality of life and to actively age and optimally contribute to the society. This can significantly reduce the differences in health and quality of life among retired people in Slovenia.

To achieve these strategic directions it is necessary to raise awareness of all relevant stakeholders and to upgrade health promotion at work for older workers; to inform older workers about the possibilities of pre-retirement activities (Information by the Pension and Disability Insurance Institute, personnel departments, etc.) and encourage workers to participate in these activities. Moreover, it is necessary to set up a working group to guide the development and accreditation of pre-retirement programs; to encourage employers and the Employment Service for the preparation, implementation and monitoring of pre-retirement activities. With a gradual system introduction of pre-retirement activities accessible to all workers, we would also have to provide the mechanism(s) for the involvement of employees before retirement in the local community and to keep in touch with the work organisation.



1. UVOD

1. UVOD

Slovenija sodi med države, kjer beležimo dolgo pričakovano življenjsko dobo, žal pa temu ne sledijo v enaki meri tudi pričakovana leta zdravega življenja. Konec leta 1995 je v Sloveniji delež ljudi, starejših od 65 let, v celotnem prebivalstvu znašal 12,5 %, leta 2008 je ta starostna skupina predstavljala že skoraj petino prebivalstva, do leta 2060 pa naj bi se delež starejših od 65 let povzpел na 35 % ali celo višje. Danes v svetu najhitreje narašča starostna skupina najstarejšega prebivalstva, torej skupina tistih prebivalcev, ki so že dosegli starost 80 let.

S hitro starajočim se prebivalstvom so povezani številni družbeni in politični izzivi, zato je vzdrževanje aktivne in zdrave populacije do starosti in v starosti izjemnega pomena za sodobno družbo. Ukrepi, usmerjeni v reševanje te problematike, so predpogoj za gospodarsko uspešnost družbe in blaginjo njenih prebivalcev, zato je Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS pripravilo celovito strategijo za aktivno in zdravo staranje v Sloveniji (»Strategija dolgožive družbe«). Podlage za oblikovanje ukrepov, indikatorjev in priporočil za reforme pa so bile na treh vsebinskih področjih pripravljene tudi v okviru projekta Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji (Active and Healthy Ageing in Slovenia – AHA.SI), ki ga je v sodelovanju z različnimi partnerji s področja socialne vodil Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Pričujoča monografija je nastala kot nadgradnja projekta AHA.si¹ in zajema tematiko predupokojitvenih priprav za aktivno in zdravo starost²³. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje v celotnem življenjskem poteku spodbujamo ljudi, da aktivno in zdravo živijo, ter si prizadevamo za sistemske ukrepe na nivoju države, ki naj tako življenje omogočajo vsem prebivalcem. Pregledali smo, kako so predupokojitvene aktivnosti organizirane pri nas in v tujini ter poiskali dobre prakse. Predstavljeni so tudi rezultati anket med udeleženci predupokojitvenega seminarja – upokojenimi pripadniki Ministrstva za obrambo Republike Slovenije (MORS) in Slovenske vojske (SV). Upoštevali smo tudi pomembnost vključevanja različnih deležnikov v pripravo predupokojitvenih aktivnosti in podali predlog okvirja za pripravo ukrepa ter predlog kazalnikov pri meritvah aktivnega in zdravega staranja.

Prepričani smo, da je prav zadnjih nekaj let pred upokojitvijo možno izvajati aktivnosti, ki ljudem, ki odhajajo v pokoj, bistveno izboljšajo kvaliteto življenja in njihovo »drugo kariero«, obenem pa jih opolnomočijo za prispevek v družbi.

¹ Povezava do rezultatov projekta AHA.si: <http://staranje.si/aha-si/rezultati>

² Gabrijelčič Blenkuš M, Scagnetti N, Gračner U, Mezinec A. Prednostno področje Predupokojitvene aktivnosti – zaključni dokument s predlogi ukrepov. Ljubljana, 2015.

³ Gabrijelčič Blenkuš M, Scagnetti N, Gračner U, Mezinec A, Zadek R, Omerzu M. Izvajanje predupokojitvenih seminarjev MORS v zadnjem desetletju in predupokojitveni seminar Ministrstva za obrambo RS Debeli rtič. Ljubljana, 2015.



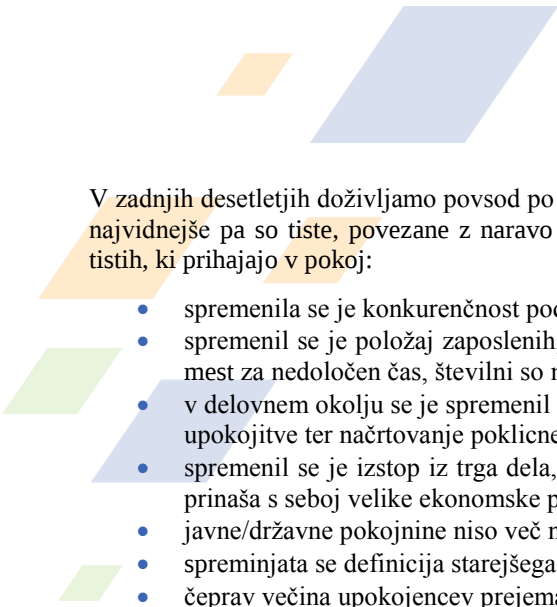
2. NAMEN IN CILJI PRIPRAV NA ZDRAVO IN AKTIVNO STAROST

2. NAMEN IN CILJI PRIPRAV NA ZDRAVO IN AKTIVNO STAROST

Aktivno staranje je proces optimalnega uresničevanja danih možnosti posameznikovega zdravja, udeležbe in sodelovanja v družbi ter varnosti, z namenom spodbuditi kvaliteto njegovega življenja v starosti. Beseda »aktiven« se ne nanaša le na zmožnost udeležbe na trgu delovne sile ali na fizično aktivnost, temveč tudi na trajno udeležbo v socialnem, gospodarskem, kulturnem, duhovnem in civilnem življenju. Starejši lahko še vedno aktivno doprinašajo k svojim družinam, prijateljem, skupnosti in narodu. Aktivno staranje se nanaša tako na posameznike, kot na prebivalstvo ter omogoča ljudem, da uresničijo svoje možnosti za dobro počutje, da se udeležujejo družbenih aktivnosti v skladu s svojimi potrebami, željami in zmožnostmi. Ključni cilj posameznikov je ohranjanje avtonomije in neodvisnosti v starosti (World Health Organisation, 2014)

Priprave na aktivno in zdravo starost stremijo k podaljševanju pričakovanih let zdravega življenja, kar je eden od pomembnih ciljev Evropske komisije. Svoje vedenje o kakovostnem staranju in ohranjanju zdravja v tretjem življenjskem obdobju si ljudje pridobijo, ga širijo in poglobljajo preko vrste različnih virov – izobraževalnih programov, srečanj s strokovnjaki iz zdravstvenih, socialnih, izobraževalnih, finančnih in drugih ustanov, različnih informativnih medijev in svetovnega spleta. Ljudem je potrebno v ključnih trenutkih omogočiti dostop do verodostojnih, strokovnih in razumljivih informacij. Delodajalci lahko svoje zaposlene spodbujajo k načrtovanju zaključevanja redne in polne zaposlitve in k posledično manj stresnemu obdobju po tem. Poleg tega jih lahko spodbujajo k premostitveni zaposlitvi (t.i. bridge job) po upokojitvi, saj z delavci z izkušnjami, zaposlenimi za skrajšan delovni čas, prihranijo, poleg tega pa je postopno prehajanje v polno upokojitev lažje tudi za delavce same in pozitivno vpliva na njihovo zdravje (Adams G, Rau B, 2004). Biomehanske in psihosocialne obremenitve tekom delovnega življenja lahko predstavljajo tveganje za kasnejše telesne okvare (Sabbat EL, Glymour MM, Descatha A, Leclerc A, Zins M, Goldberg M et al., 2003). Zato povečanje socialne podpore in zmanjšanje fizičnih naporov pomembno prispeva k nadaljnji pripravljenosti na delo že upokojenih delavcev pri istem delodajalcu (Wöhrmann AM, Deller J; Wang M, 2013). Čeprav je povezava med zadovoljstvom in trdim delom vsaj zaenkrat še nedokazana, ima investicija v kvalitetno opravljeno delo in delovno okolje lahko potencialno pozitiven učinek na prispevek starejših delavcev k organizaciji, kjer so zaposleni, in k širši družbi (Winkelmann-Gleed A, 2012).

V zvezi z upokojitvijo so se do sedaj pojavile **teorija dejavnosti**, ki narekuje dejavno starost, **teorija izpleta**, kamor sodi tudi postopno upokojevanje in **teorija kontinuitete**, ki opozarja na človekovo potrebo po vzdrževanju nepretrganosti življenjskega toka. Človek, ki zapušča poklicno dejavno obdobje, tega prehoda ne sme opraviti, ne da bi vedel, kaj lahko pričakuje. Upokojitev je v sodobni, vse bolj specializirani družbi družbeni nasledek dela, ki je organizirano zunaj doma in ločeno od njega ter dejanje, ki ima poleg osebnih tudi družbene razsežnosti. Izhod iz zaposlitve zaradi starosti nastopi po končanem obdobju plačnega poklicnega dela in ga spremljajo spremembe v družbenih razmerjih (Findeisen D, 1999).

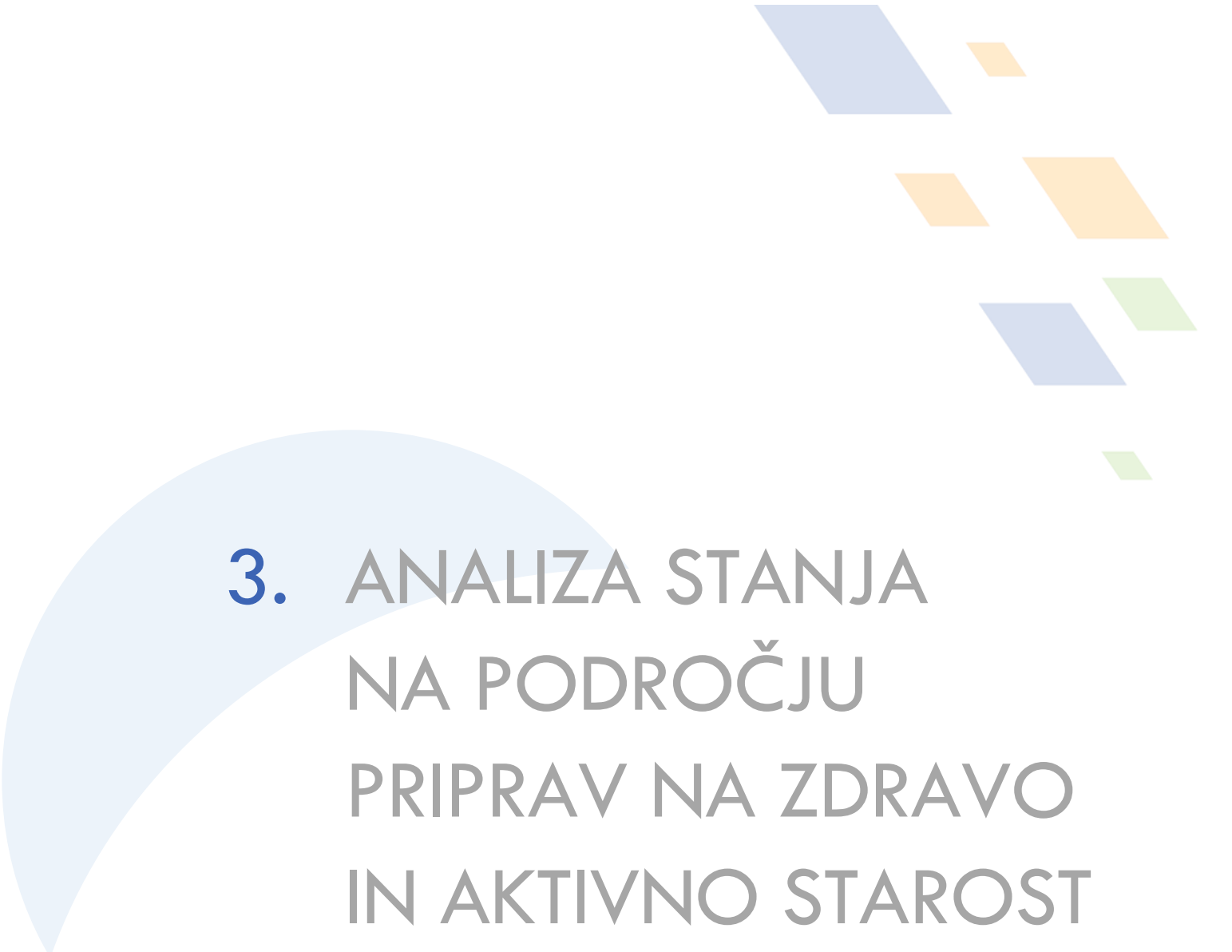


V zadnjih desetletjih doživljamo povsod po Evropi družbeno tranzicijo, ki traja in bo trajala dolgo. Sprememb je veliko, najvidnejše pa so tiste, povezane z naravo dela. S tem, ko se je spremenila narava dela, se je spremenil tudi položaj tistih, ki prihajajo v pokoj:

- spremenila se je konkurenčnost podjetij na globalnem trgu in način zaposlovanja delavcev;
- spremenil se je položaj zaposlenih, saj je njihova zaposlitev čedalje bolj tvegana (prekarna), manj je delovnih mest za nedoločen čas, številni so nezaposleni ali premalo zaposleni;
- v delovnem okolju se je spremenil odnos do upokojitve s tem, ko je odgovornost za načrtovanje pokojnine in upokojitve ter načrtovanje poklicne poti polagoma z delodajalca prešla na zaposlene;
- spremenil se je izstop iz trga dela, ki je v zadnjih desetletjih postal bolj nenačrtovan, lahko tudi nenaden, kar prinaša s seboj velike ekonomske pritiske;
- javne/državne pokojnine niso več najpomembnejše in marsikje ne regulirajo izhoda s trga dela;
- spreminjata se definicija starejšega delavca in njegov položaj na trgu dela;
- čeprav večina upokojencev prejema pokojnino, revščina v tretjem življenjskem obdobju raste.

Vzgoja in izobraževanje za razumevanje življenjskih sprememb, ki jih prinese upokojitev, sta namenjena spoznavanju sprememb, ki se pojavijo, ter iskanju nadaljnjih življenjskih poti, ki so najboljše tako za posameznika, kot za širšo družbo (David BE, 2012). Namen tovrstnih priprav in usposabljanj je, da se ljudje niti kot posamezniki, niti kot skupnost ne ozirajo v preteklost, temveč se osredotočijo na prihodnost (Findeisen D, 2004.). Ob nasvetih in sporočilih, nastalih na osnovi podatkov na tovrstnih usposabljanjih, želimo s tovrstnimi usposabljanji vzdrževati telesno, duševno in poklicno kondicijo posameznika, pa tudi njegovo socialno mrežo, nadaljnjo strokovno aktivnost ter medgeneracijsko sodelovanje (Penger S, Dimovski V, 2007) in prostovoljsko delo. Predupokojitveno izobraževanje samih delavcev pa naj bi spremljala tudi izobraževanja njihovih svojcev, delodajalcev, sodelavcev (Findeisen D, 1999) in tudi samih izobraževalcev.

Izhod iz trga dela je bolj raznolik kot je bil nekdanj. Nekateri želijo delati, zato ker potrebujejo denar ali pa strukturo časa (Harper M, Shoffner M. 2004; Hermon D, Lent J. 2012; Hesketh B, Griffin B, Loh V 2011; Nuttman-Shwartz O, 2004). Drugi skrbijo za mlajše ali starejše. Razlikujejo se v višini dohodka, izobrazbi, zdravju, razmerjih z drugimi, odnosu do upokojitve. Upokojitev je lahko njihov izbor ali prisila. Upokojijo se ljudje pri različni starosti, čas, ki ga imajo na razpolago za pripravo pa je različno dolg. Lahko prihaja do močnih čustev, ki so lahko tudi negativna – človek prične razmišljati o staranju in o končnem izidu življenja, smrti. Upokojitev je vedno prekinitev, vsaka prekinitev pa omogoča, da se človek konstruira ali tudi dekonstruira. Predupokojitveno izobraževanje je izziv za izobraževalce prav zaradi različnosti udeležencev in njihovih situacij. Morda se morajo tudi izobraževalci hkrati spoprijeti s svojim lastnim staranjem in smrtjo v prihodnosti (Findeisen D, 2015).

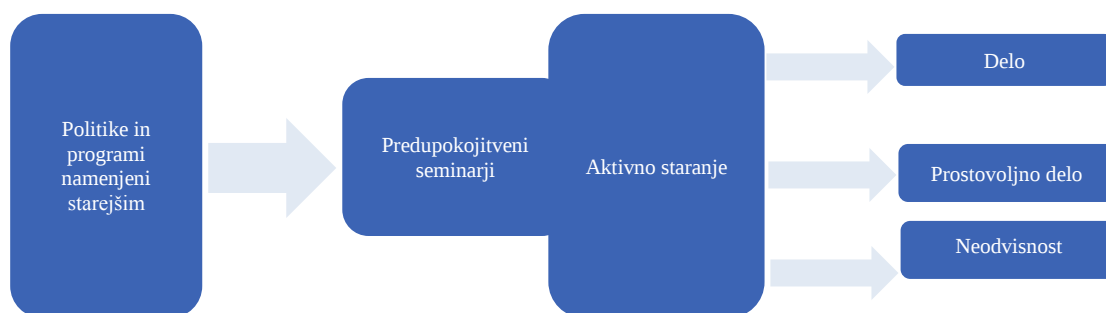


3. ANALIZA STANJA NA PODROČJU PRIPRAV NA ZDRAVO IN AKTIVNO STAROST

3. ANALIZA STANJA NA PODROČJU PRIPRAV NA ZDRAVO IN AKTIVNO STAROST

3.1 Opis problema

Predupokojitvene aktivnosti niso popoln odgovor na demografske izzive in ne morejo v celoti izboljšati aktivnega staranja, predstavljajo pa pomemben dialog z najpomembnejšimi deležniki – s starostniki samimi. Predupokojitvene aktivnosti so način izobraževanja in učenja veščin, ki poenostavijo bolj ali manj zapletene politike in programe, ter jih naredijo dostopne in učinkovite za ljudi, ki se soočajo s staranjem. Ena od pogostejših oblik predupokojitvenih aktivnosti so predupokojitveni seminarji.



Slika 1: Predupokojitveni seminarji kot orodje za urejanje politik in programov namenjenih starejšim (Grundtvig Programme, 2012)

Različne oblike predupokojitvenih izobraževalnih dejavnosti⁴ (v nadaljevanju predvsem predupokojitvene aktivnosti, predupokojitveni seminarji) so razmeroma nov koncept, ki se je pojavil v najbolj razvitih delih sveta. V zadnjih 10 do 15 letih po Evropski uniji, Združenih državah Amerike, Kanadi, Japonski in Avstraliji za starejše delavce in splošno populacijo v starosti med 50 in 80 let izvajajo različne delavnice, s katerimi pomagajo ljudem po tem, ko prenehajo z delom in se navajajo na novo življenjsko obdobje »absolutne« svobode. Po prvih 18 mesecih »upokojitvene evforije«, ki so po navedbah raziskovalcev videti kot nekakšni »medeni tedni«, navadno nastopi obdobje praznine in dolgočasje, ki ga je potrebno zapolniti. Telo namreč začne kazati bolj izrazite znake staranja, od posameznika se oddaljijo otroci, izgublja prijatelje, zaveda se svojega izginjajočega se družbenega statusa. Možno je, da takrat nastopijo simptomi depresije (Bourdessol H, Dupont O, Pin S, Signorini É, Verheye JC, Vincent I, 2011).

Evropska platforma starejših (EU Age platform) poudarja, da tovrstni seminarji pomagajo tudi pri ozaveščanju splošne javnosti o tem, da proces upokojitve za posameznika lahko pomeni najtežje, najbolj radikalne spremembe v življenju nasploh. Upokojitev ni standardni proces in je lahko fleksibilna, kot pred njo posameznikova delovna kariera. Zato je pomembno, da starejši delavec ne sledi standardnim starostnim mejam in vzorcem, ko se odloča o tem, kdaj se bo upokojil. Lahko dostopno svetovanje in treningi opolnomočijo posameznika na razpotju, da lažje prepozna in izkoristi priložnosti, da se ob novem začetku lahko sooči s skrbmi in težavami, praznina, ki v njegovem življenju zavlada po zadnjem delovnem dnevu in jo spremljajo občutki nemoči, zmede in razočaranja (Ihuoma IH, Grace AR, 2012), pa ni zastrašujoča.

Namen predupokojitvenih seminarjev je prehod v pokoj, ki se odvija brez prevelikega obžalovanja in pretresov in boljše življenje v pokoju. Z njimi je vsakega starejšega možno pripraviti, da:

- se bolj zaveda svoje lastne moči in kompetentnosti;
- je bolje pripravljen na to, da bo v tretjem življenjskem obdobju našel svoje lastne cilje in poti do njih;
- bo sposoben videti onkraj tradicionalnih podob in stereotipov o staranju in upokojitvi ter ne bo dovolil, da njegovo novo življenje krojijo zastareli predsodki;

⁴ Na angleškem govornem področju najpogosteje uporabljajo izraze »pre-retirement seminars«, »courses«, »workshops«, »trainings« in »counselling«.

- je sposoben ustvariti svojo edinstveno pot do smiselnega in izpolnjujočega tretjega življenjskega obdobja.

Predupokojitveni seminarji človeka pripravljajo na spremembo in od tega, koliko se dobro pripravi na takšno spremembo, je odvisno, kako dobro bo živel v prihodnje. Niso sicer popoln odgovor na demografske izzive starajoče se družbe, so pa tovrstna svetovanja in treningi povezani z identiteto in medosebnimi odnosi, zdravim in aktivnim življenjskim slogom, upravljanjem z denarjem in nepremičninami ter načrtovanjem prostega časa in prihodnosti. So navdih za starejše, da se zavejo svojih potencialov za telesno, socialno in mentalno blagostanje tekom celotnega življenja, in da dejavno prispevajo k družbi, v kateri živijo. Torej predstavljajo pomembno bližnjico do zdravega staranja, kot ga opredeljuje Svetovna zdravstvena organizacija.

3.2 Prikazi primerov strateških rešitev izbranih drugih držav

Avstrija

V sosednji Avstriji ponujajo predupokojitvene aktivnosti za posamezne organizacije različni socialni partnerji in izobraževalne institucije za odrasle. Pestra ponudba izobraževanj, ki so vsebinsko namenjena prehodu iz zaposlitve v pokoj, sega tudi na regijsko in nacionalno raven, vendar koordinacija tovrstnih aktivnosti ne poteka enotno iz ene same institucije, čeprav so vključene v avstrijsko Strategijo vseživljenjskega učenja od leta 2011 do leta 2020, ki jo je avstrijska zvezna vlada sprejela julija 2011 (Strategie zum lebensbegleitenden Lernen in Österreich, 2014). V njej velik pomen pripisujejo izobrazbi za zagotavljanje kvalitete življenja po zaključku poklicnega življenja, pridobivanju spretnosti v odraslem življenju, razvoju učenja v lokalni skupnosti (community-education), kontinuiranega usposabljanja za zagotavljanje delovnega mesta in konkurenčnosti, ustvarjanju učenju prijaznega delovnega okolja ter se zavzemajo za priznanje znanj in spretnosti pridobljenih tekom neformalnega in aformalnega učenja. O udejstvovanju starejših v družbi je na pobudo Zveznega ministrstva za delo, socialne zadeve in varstvo potrošnikov (Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz) leta 2006 nastalo tudi raziskovalno poročilo »Podporni dejavniki za prostovoljno udejstvovanje v obdobju po zaključeni poklicni karieri«. Dokument sicer obravnava le prostovoljstvo po upokojitvi, je pa zanimiv, ker obravnava tudi analizo literature in evalvacijo različnih avstrijskih pilotskih projektov z zaključki in priporočili.

Dvodnevne seminarje z naslovom Aktivno staranje organizirajo na Delavski zbornici spodnje Avstrije (Die NÖ Arbeiterkammer. Arbeit und Gesundheit, 2014). V okviru izobraževanja obravnavajo duševno zdravje, telesno aktivnost in prehrano v starosti. Seminar poleg podajanja teorije vključuje tudi praktični del z vajami na prostem, prebiranje strokovne literature na omenjene tri teme in povratna razmišljanja slušateljev.

Avstrijska Zvezna upravna akademija je vse do leta 2014 ponujala dvodnevne seminarje z naslovom Vita Activa, ki jih je izvajala predavateljica iz Univerze v Gratzu (Quintessenz Organisationsberatung. Lebensphasenorientiertes Personalmanagement, 2014). Program seminarja je zajemal analizo življenjske poti, načrtovanje izstopa iz poklicnega življenja in prehoda v življenjsko obdobje po upokojitvi, spreminjanje in ohranjanje socialne mreže, upravljanje s časom v življenjskem obdobju po prenehanju opravljanja poklica, ozaveščanje o pomenu življenjskega sloga ter vlogi prehrane in gibanja v njem. Metode, ki so se jih pri tem posluževali, so poleg predavanj tudi samorefleksija, skupinski razgovori, vizualizacija, vaje iz pozornosti in energetskega zaznavanja.

Seminar Vita Activa, namenjen osebam na prehodu iz poklicnega življenja v upokojitev, so leta 2015 prenehali izvajati, nadomestili pa so ga z drugim seminarjem iste izvajalke z naslovom Ostati močan in vitalen, ki ima podobne metode, a drugačne vsebinske poudarke⁵. Ciljna skupina tega novega seminarja so delavci na vodilnih in višjih položajih, ki so prehodili že velik del svoje poklicne poti. Na njem je obravnavan pomen zdravja in vitalnosti kot predpogoja za izpolnitev zahtev vsakdanjega življenja in dolgotrajnega občutka sreče. Govora je tudi dejavnikov notranje moči, torej prisotnosti optimizma, občutkih sprejetja, samoučinkovitosti, odgovornosti, socialni varnosti, usmerjenosti v reševanje problemov in načrtovanje prihodnosti. Udeleženci se bodo učili, kako se v različnih življenjskih fazah spopadati z izzivi in izkoristiti priložnosti, kako prepoznavati lastne prednosti in talente, ter kako jih izražati, kako deluje kompas zdravega življenja oziroma prehrane, vadbe in duševnega zdravja ter kako upravljati s časom in postavljati prioritete za vzdrževanje harmonije med poklicnim in zasebnim življenjem.

V Avstriji ponujajo seminarje o osebnem razvoju v obdobju po upokojitvi tudi v okviru platforme Seniors4success. Na tem združenju iz Dunaja, so razvili dva programa z naslovoma Obvladovanje prehoda in

⁵ Objavljeno na podlagi korespondence z Sigrid Rörich, Zvezno ministrstvo za delo, socialne zadeve in zaščito potrošnikov Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, ki je program za VITA activa in Ostati močan in vitalen poslala 27.11.2014

Perspektiva 50+, namenjena osebnemu in poklicnemu razvoju populacije od 45 do 65 let. Vsebinsko njihova izobraževanja zajemajo priprave na upokojitev, upravljanje s kapitalom starejših v delovnih organizacijah ter izzive in odgovornost upokojencev do lastnega poklica, družinskih članov in družbe nasploh. Ne posvečajo pa se posredništvu med potencialnimi delodajalci in starejšimi, zdravju in dobremu počutju, reševanju stanovanjske problematike starejših ter finančnemu svetovanju (Seniors4sucess, 2014).

Nemčija

V Nemčiji Zvezno združenje upokojenskih organizacij (Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen ali krajše BAGSO) povezuje več kot 100 različnih organizacij, v katerih je svoje moči združilo 13 milijonov starejših ljudi. BAGSO zastopa njihove politične, socialne in ekonomske interese. Zavzema se za realistično podobo starajoče se družbe, samostojno življenje v starosti, socialno vključenost in sodelovanje starejših, medgeneracijsko solidarnost, zdravo staranje in kakovost zdravstvene nege in oskrbe ter interese starejših potrošnikov. Pri tem sledijo 15 pravilom zdravega staranja, ki jih je zbral prof. dr. Andreas Kruse iz Gerontološkega inštituta pri Univerzi v Heidelbergu (Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen. Gesundheit, 2014).

15 PRAVIL ZDRAVEGA STARANJA

1. V vsaki starosti bodite telesno, duševno in socialno dejavni
2. V vseh življenjskih obdobjih bodite ozaveščeni glede zdravja
3. Poslužujte se preventivnih ukrepov
4. Nikoli ni prepozno za spremembo življenjskega sloga
5. Bodite pripravljeni na svojo starost
6. Prosti čas izkoristite, da se naučite česa novega
7. Tudi v starosti ostanite odprti za pozitivna doživetja in nove izkušnje
8. Starost izkoristite kot priložnost
9. Tudi v starosti ohranjajte stike
10. Dajte priložnost intimnemu partnerskemu odnosu
11. Svoje telo z nečim zaposlite
12. Zdravje ni vprašanje let
13. Ne podcenjujte bolezni
14. Išcite dobro pomoč in nego
15. Zberite pogum za samostojnost

Slika 2: 15 pravil zdravega staranja ob Svetovnem dnevu zdravja 1999 pod sloganom Dejavno staranje

BAGSO starejšim ponuja praktično pomoč in nasvete ter informacije o kontaktnih točkah v njihovi lokalni skupnosti, kjer se lahko dogovarjajo o področjih in oblikah prostovoljnega udejstvovanja. Veliko starejših prostovoljcev s svojim znanjem, izkušnjami in predanostjo pomaga pri vodenju ali zbiranju sredstev na socialnem področju, pa tudi v izobraževanju kot učitelji in svetovalci mladim osipnikom ali motivatorji iskalcev zaposlitve. BAGSO starejšim ponuja e-opismenjevanje in različna druga izobraževanja, ki jim dajejo spodbudo za vsestranski razvoj, da se lažje soočijo z gibalnimi ovirami, smrtjo življenjskega sopotnika in drugimi težavnimi situacijami. V skladu s sloganom, da je zdravju treba slediti vse življenje, sta dve priljubljeni področji udejstvovanja starejših prostovoljcev, na katerih delujejo številne organizacije, šport in zdravje. Ob tem dokazujejo, da z ustreznim življenjskim slogom vsak za svoje telesno zdravje lahko veliko naredi sam. Starejši ljubitelji umetnosti nemalokrat svoje organizacijske spretnosti brezplačno ponudijo različnim kulturnim organizacijam. S tem, ko prispevajo k večji kakovosti lastnega in tujih življenj, starejši pogosto svoje zdravje dojemajo kot dobro. Ko sooblikujejo družbo, skupaj z aktivnim (političnim) udejstvovanjem narašča tudi njihovo zadovoljstvo z življenjem. Delo BAGSO finančno omogoča Zvezno ministrstvo za družino, starejše, ženske in mlade, posamezne projekte pa tudi Zvezno ministrstvo za prehrano in kmetijstvo, Zvezno ministrstvo za izobraževanje in raziskovanje ter Zvezno ministrstvo za okolje, ohranjanje narave, gradnjo in jedrsko varnost.

Poleg tega v Nemčiji predupokojitvene seminarje izvajajo tudi posamezna večja podjetja ali javne institucije. Tako izvajajo predupokojitvena izobraževanja za svoje uslužbence v multinacionalki Henkel s sedežem v Düseldorfu. V javnem sektorju so, podobno kot pri nas, tovrstnih usposabljanj deležni pripadniki nemških oboroženih sil, med svojimi študijskimi programi pa jih ponujajo na Protestantski akademiji Bad Boll iz Stuttgarta (Evangelistische Akademie Bad Boll). Tam tistim, ki imajo najmanj 50 let, in ki bi radi naredili nekaj za svojo fizično zmogljivost in mobilnost v starosti, ponujajo kondicijske tečaje za pridobivanje občutka ravnotežja in mišične moči, vaje pa nato lahko redno izvajajo tudi doma. Imajo tudi borzo interesov, kjer si vsakdo lahko poišče ljudi, s katerimi bo delil svoje hobije ali pa drugim posredoval svoje znanje. Imajo tudi predavanja o prehodu v pokoj in slovesu od poklica ter s tem povezanimi spremembami, da starejši odkrivajo svoje še neizživate cilje in sanje, odkrivajo čare nove svobode in njen pomen. Tako najdejo novo odkrito identiteto, postanejo aktivni starostniki, njihovo življenje pa dobi smisel in izpolnitev (Treffpunkt 50 plus, 2014).

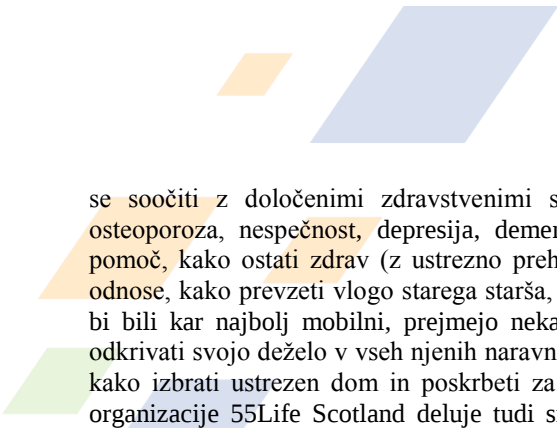
V strategiji z naslovom Vsaka starost šteje (Jedes Alter zählt), ki jo je pripravilo Zvezno nemško ministrstvo za notranje zadeve (Bundesministerium des Innern) in obravnava demografske spremembe v nemški družbi, ni posebej omenjeno izobraževanje odraslih s poudarkom na prehodu iz delovnega življenja v pokoj. V poglavju, ki zajema motivacijo, vzdrževanje zdravja in spretnosti delavcev, obravnavajo tudi ustvarjanje pogojev za daljše delovno življenje in izpostavljajo nagrajevanje življenjskih dosežkov. Poleg tega je eno izmed poglavij namenjeno promociji neodvisnega življenja starejših, njihovi aktivni vlogi v družbi, podpori zdravemu staranju in zagotavljanju kvalitetnega življenja v visoki starosti (Bundesministerium des Innern. Jedes Alter zählt. Die Demografiestrategie des Bundesregierung, 2014).

Velika Britanija

V Veliki Britaniji je bila leta 1964 za pomoč starejšim pri upokojitvi ustanovljena zveza »Pre-retirement Association of Great Britain and Northern Ireland«, ki se je iz Londona širila s svojimi enotami v vse dele države (Glendenning F, 2000). Zveza je ponujala predvsem informiranje o zdravju in boleznih, o finančni pripravi na obdobje po upokojitvi, o prostočasnih dejavnostih, o medsebojnih odnosih v starosti itd. Danes vsebinsko bogate predupokojitvene programe ponujajo sindikalna združenja. Privatno profitno združenje Later Life izvaja eno in dvodnevne delavnice po 45 krajih Združenega kraljestva, bodisi skupinske za okoli 1000 organizacij, bodisi prosto dostopne vsem občanom (angl. »open pre-retirement courses«), na eni od lokacij izvajalca, na željo pa jih izvedejo tudi na sedežu delovne organizacije (angl. »in-house training tailored to individual requirements«) (Later Life, 2014). Na živahne in zabavne dogodke (angl. »early career education«), na katerih udeležencem pomagajo razumeti finance in sprejemati boljše finančne odločitve, vključno z ustvarjanjem sklada za čas upokojitve, pričenjajo vabiti populacijo, ki ima za seboj 10 do 15 let delovne dobe. Ljudem okoli 50 leta so namenjene delavnice s poudarkom na finančah, a zasnovani na ciljih in poslanstvu življenjskega sloga upokojenskega obdobja (angl. »retirement headstart workshops«). Za tiste, ki so nekaj let pred upokojitvijo, pa so seminarji sestavljeni tako, da bi jim bili v pomoč pri načrtovanju življenjskega sloga v prihajajočem obdobju, vendar pokrivajo tudi vse najpomembnejše finančne vidike upokojenskega življenja. Vsi, ki so upokojenci že 6 mesecev do enega leta, pa imajo na voljo tudi delavnice, na katerih drug z drugim delijo svoje izkušnje o tem novem življenjskem obdobju (angl. »retirement experience workshops«). Za svoje državljane izvajajo tovrstna izobraževanja tudi v Južni Afriki ter drugod v tujini ter podeljujejo licenco za izvajanje tovrstnih izobraževanj drugim ustanovam.

Na omenjenih izobraževanjih odstirajo različne dileme: od tega, kako preživljati čas, kaj si privoščiti in kako kar najbolje urediti lastne finance, do tega, ali si posameznik še želi plačanega dela ali pa bo njegovo delovno poslanstvo morda prostovoljstvo, katere dejavnosti so nekomu pisane na kožo glede na njegove izkušnje in značaj, ali ima željo po nadaljevanju svoje izobrazbene poti in kje lahko najde vse potrebne informacije. Na bogati spletni strani združenja Laterlife so predstavljene teme v zvezi z zdravjem (vadba in videz, abeceda zdravja, spolnost in razmerja, diete in prehranski dodatki), delom (zaposlitev za skrajšan čas, prostovoljstvo, samostojno podjetništvo), potovanji (daljše počitnice in krajši oddihi, aktiven odih, zamenjava domov, potovanja za samske in križarjenja), ljubiteljske dejavnosti (umetnost, internet, kuhanje, dom in vrt, načrtovanje zabave), medosebni odnosi (negovanje socialne mreže, zmenkarije vključno z internetnimi, skrb za starše ali druge sorodnike, poslanstvo starih staršev).

Na Škotskem imajo organizaciji Age Scotland in 55Life Scotland, katerih poslanstvo je pomagati vzljubiti in polepsati tretje življenjsko obdobje (Age Scotland, 2014). Starejše delavce učijo, kako in kje iskati delo in kako se z aktualnim delodajalcem pogajati za drugo delovno vlogo, kako pisati življenjepise, kako najti agencije za zaposlovanje, specializirane za starejše od 50 let ter kdaj iti na karierno svetovanje. Na finančnem področju omenjeni organizaciji starejše seznanjata tudi z uveljavljanjem bonitet in pravicami potrošnikov, s tem kaj starejšim prinaša socialna reforma in jim razlaga ustrezno zakonodajo. Na področju zdravja jim svetujejo, kako



se soočiti z določenimi zdravstvenimi stanji in boleznimi (rak, srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen, osteoporoza, nespečnost, depresija, demenca, Parkinsonova bolezen) ter kje poiskati ustrezno zdravstveno pomoč, kako ostati zdrav (z ustrezno prehrano in odnosom do alkohola) in kako ohranjati dobre medosebne odnose, kako prevzeti vlogo starega starša, kako detabuizirati spolnost po 50 letu in istospolno usmerjenost. Da bi bili kar najbolj mobilni, prejmejo nekaj nasvetov, kako za volanom varno premagovati razdalje in kako odkrivati svojo deželo v vseh njenih naravnih lepotah. Posvečajo pa se tudi odločitvam o tem, kje živeti oziroma kako izbrati ustrezen dom in poskrbeti za varnost v njem. Za pomoč starejšim v stiski v okviru dobrodelne organizacije 55Life Scotland deluje tudi srebrni telefon ter veriga trgovin na drobno iz druge roke. Več kot polovico sredstev iz dobrodelnega sklada 55Life Scotland predstavljajo donacije in zapuščine, neprekinjeno pa dobrodelnost organizacije podpira tudi škotska vlada.

Na Irskem Retirement Planning Council of Ireland (Svet za načrtovanje upokojitve) povezuje privatne organizacije, poldržavna telesa in vladni sektor ter nudi podporo, informacije in smernice ljudem, ki načrtujejo svojo upokojitev ter njihovim partnerjem. Organizacijam in posameznikom po vsej Irski že skoraj 40 let nudijo praktične tečaje in seminarje v zvezi s finančno situacijo in spremembami življenjskega sloga, ki jih lahko prinese upokojitev, ter jim pomaga, da se nanje pripravijo vnaprej. Ljudje, ki po upokojitvi želijo nadaljevati z delom, se na eno in dvodnevni tečajih učijo o razvoju identitete in osebnosti, analize strokovnih znanj in veščin, izdelave kariernega načrta, upravljanja z lastnim denarjem, mreženja, pisanja življenjepisa in komuniciranja na intervjujih s potencialnimi delodajalci.

Ostalim so na voljo eno ali dvodnevni seminarji, ki jih po želji izvajajo tudi na domovih slušateljev, na katerih se osredotočajo na spremembe v identiteti in medosebnih odnosih, vzdrževanje aktivnega in zdravega življenjskega sloga ter upravljanje z denarjem in prostim časom. Strokovnjaki sveta, ki ima sicer podružnice še v šestih drugih irskih mestih, so v Dublinu svojim tečajnikom vselej na voljo. Svet ima trenutno včlanjenih že 172 ustanov različnega tipa, od univerz, vladnih oddelkov ali drugih državnih teles ter mestnih svetov in sindikatov, preko bolnišnic, zavarovalnic, pokojninskih skladov in bank, do farmacevtske in prehranske industrije ter malih trgovcev ali ponudnikov storitev. Vse ustanove svetu plačujejo letno članarino, plačljiva pa je tudi udeležba na izobraževanjih, iz česar se svet financira (Retirement Planning Council of Ireland, 2014).

Belgija

V Belgiji so leta 1997, zato, da bi starejšim delavcem omogočili postopno upokojevanje, prenavljanje in prenos znanja na mlajše, uvedli Program postopnega upokojevanja. Vanj se lahko vključi vsak, ki ima 30 let delovne dobe in je že dopolnil 55 let. Obstajata program postopnega upokojevanja in program polovične zaposlenosti. 40 urni delovni čas se skrajša, pridobljeni prosti čas pa mora udeleženec programa prilagoditi potrebam delodajalca. Če udeleženec v programih dela preko določenega skrajšanega delovnega časa, je za to delo nagradjen s prostimi in plačanimi dnevi. Programi predhodne upokojitve trajajo najmanj dvanajst mesecev. Ob koncu pogodbe o predhodni upokojitvi se udeležencu v programih izplača odpravnina in odškodnina, če ima do te pravico.

V Belgiji predupokojitvene seminarje izvajajo različne ustanove, tudi univerze za tretje življenjsko obdobje. Seminarji ponujajo možnost premisleka, pridobivanja znanja in informacij, s katerimi udeleženci postavijo svoje načrte, strategije in projekte za prihodnost. Število udeležencev (in njihovih partnerjev) je omejeno na 20 v skupini. Možni so štiridnevni rezidenčni seminarji za več podjetij hkrati, pripravljajo pa tudi nerezidenčne seminarje za skupine posameznikov (UDA, Université des Aînés associée à l'UCL). Vsebina teh seminarjev ponuja odgovore na vprašanja, kaj pomeni opustiti poklicno delo, kako strukturirati prosti čas in katere dejavnosti izbrati, zakaj prostovoljno delo, obravnava pa tudi belgijski pokojninski sistem, psihološko in telesno staranje, zdravo prehrano, razumevanje lastnega telesa in razvoj občutka za pravilne gibe, odnos zakonskih partnerjev do upokojitve in samsko življenje v pokoju, urejanje nepremičnin in družinskega proračuna, zapuščinske zadeve (Université des Aînés à l'Université catholique de Louvain. Préparation à la retraite. Quitter la vie professionnelle, pour quelle autre vie?, 2014).

Francija

V skladu s promocijo aktivnega staranja v podjetjih in različnih panogah morajo po 87. členu francoskega zakona o financiranju socialne varnosti iz leta 2009 podjetja podpisati dogovor oziroma izdelati akcijski načrt za promocijo pri starejših delavcih, sicer morajo plačati denarno kazen (Pôle Emploi. Employeur. Aide à l'embauche d'un demandeur d'emploi de 45 ans et plus en contrat de professionnalisation, 2014).

Nizozemska

Na Nizozemskem ni zakonske podlage za predupokojitvene aktivnosti. Izvajajo jih certificirana privatna podjetja, kar pomeni, da so tovrstna izobraževanja dostopna zgolj proti plačilu.

Ponujajo jih:

Izobraževalna organizacija Stavoor (nastala leta 2001 z združitvijo ljudskih univerz in izobraževalnih središč, delujoča na lokacijah KR Helvoirt, SK Bakkeveen, AZ Deventer in ZV Nijmegen) ponuja priprave na pokoj, ki so specifična kombinacija vsebin, nastanitve in privlačne okolice z možnostjo številnih aktivnosti za telesno in duševno sprostitve, od čolnarjenja ali jadrnanja, kolesarjenja, pohodništva, sprehodov po gozdu ali sadovnjaku, igranja golfa, umetniških delavnic, obiskov bližnje galerije, muzeja ali cerkve in kulinarčnih doživetij. 3 in 5 dnevne rezidenčne seminarje prirejajo na 9 različnih lokacijah na Nizozemskem (Schoorl, Bosschenhoofd, Hoorn, Epen, Vollenhove, južni Limburg, Vollenhove, Epe) in v južni Franciji (Rennes-le-Château).

Slušatelji na njih lažje najdejo odgovore na sledeča vprašanja: Kaj zanje pomeni, da bodo nehal delati? Kako se na dober način posloviti od službe? Kakšne spremembe lahko pričakujejo in kako se bodo soočili z njimi? Kaj jih vznemirja in kaj jih zanima? Kakšne so njihove prednosti? Kdo ali kaj jih navdihuje? Kaj lahko storijo, da bi se čim bolj približali prihodnosti, ki si je želijo? Udeleženci se med drugim seznanijo z nevroterapijo, refleksologijo in posturalno terapijo, pomenom zdravega načina prehrane, telesne aktivnosti in socialne interakcije za zdravje, so deležni finančnih in pravnih nasvetov, spoznavajo drug drugega in se pogovarjajo o svoji najljubši knjigi, glasbi, ali filmu (Stavoor, 2015).

Odysee, organizacija iz Maastrichta (delujoča od leta 1999) z ekipo 19 strokovnjakov, ki letno 30000 ljudem nudijo karierni coaching, svetovanje za trajnostno zaposljivost starejših delavcev in svetovanje na prehodu v upokojitev. 3- in 5-dnevne rezidenčne predupokojitvene tečaje organizirajo na številnih lokacijah: Doenrade, Dwingeloo, Renesse, Bergen aan Zee, Ootmarsum, Maastricht, Epen, Berg en Dal, Texel, Nittel. Slušatelji jih navadno obiskujejo pol leta pred odhodom v pokoj. Tematsko so tečaji sestavljeni iz pet življenjskih področij, ki so stebri identitete: telo in duh, medsebojni odnosi, finančni položaj, delovna uspešnost, vrednote in navdih. Med bilanco preteklega delovnega življenja in načrtovanjem svobodne prihodnosti si tečajniki intenzivno izmenjujejo svoje lastne izkušnje in na osnovi teh drug drugemu pomagajo ugotavljati, koliko so pripravljeni na prihajajoče spremembe in spoznavati svoje zmožnosti. Ponujajo osem različnih seminarjev z različnimi vsebinskimi poudarki: odkrivanje talentov, tečaj v Nemčiji kot enotedensko potovanje, posebni tečaji za samske, individualni tečaji na domu in dodatnimi aktivnostmi (hoja, kolesarjenje, kulinarika) (Odysee-hart voor ontwikkeling, 2015).

Blooming, organizacija, ki je današnja naslednica šestih ljudskih šol v Bergnu, obstoječih že pred 2. Svetovno vojno, izvaja predupokojitvene tečaje, ki odpirajo široko paleto vprašanj: strukturiranje časa, socialne mreže, prostovoljnih dejavnosti in zdravja ter medsebojne komunikacije, osebnega načrta financ in pravnih nasvetov. Tečajniki imajo na voljo 3- ali 5- dnevne tečaje na več lokacijah z različnimi dodatnimi dejavnostmi, kot so raziskovanje otoka Fanning, pohodništvo, kulinarika, igranje golfa, jadrnanje, kolesarjenje ter umetnost in različne ustvarjalne delavnice. Obiščejo jih lahko skupaj s svojim partnerjem, posebne tečaje pa imajo namenjene samskim (Blooming, 2015).

Organizacija SBI Formaat iz Doorna, je ustanovljena leta 2015 iz dveh nekdanjih ustanov za usposabljanje in svetovanje delavcem z bogato, 80-letno zgodovino. Na svojih 3 in 5 dnevni seminarjih obravnavajo sledeča vprašanja: Kaj je smiselno in prijetno delo? Kako zagotoviti dober prenos znanja in veščin v organizaciji? Kaj je smiseln konec delovnega življenja in kdaj se odločiti za predčasno upokojitev? Kaj je izpolnjujoče življenje po upokojitvi? V skladu s prizadevanji za življenjsko ravnovesje, ki je tako kot v vsakem drugem življenjskem obdobju, tudi po upokojitvi pomembno za zdravje in srečo ljudi, obravnavajo: zdravje in telesno kondicijo, medosebne odnose in socialno mrežo, prostovoljstvo, državljansko participacijo in učenje novih stvari (kot na primer elektronsko opismenjevanje v digitalni družbi), smisel življenja, vodenje gospodinjstva, upravljanje s financami ter urejanje pravnih vprašanj in prostočasne dejavnosti (SBI Formaat, 2015).

Organizacija DeEsserburg iz Hierdena pomaga svojim udeležencem ugotoviti, kako bo radikalna sprememba v njihovem življenju, kakršna je upokojitev, vplivala na njihov življenjski slog ali finančno stanje, in kako optimalno načrtovati novo življenjsko obdobje. Ponujajo 3- ali 5-dnevne seminarje doma ter 8-dnevne na topli španski Majorki. Na njih obravnavajo šest tematskih sklopov, in sicer slovo od plačanega dela, spopadanje s spremembami, komunikacijo, odpornost in vitalnost, kaj procesi staranja pomenijo za možgane in načrtovanje perspektivne prihodnosti. Organizirajo tudi posebne tečaje za celoten kolektiv organizacije in oblikujejo njenim delavcem prilagojen program tečaja ali enodnevni tečaj s poudarkom na vitalnosti. Slednjega vodijo zdravniki, ki osvetlijo biološke procese staranja. Vključuje na primer dihalne vaje in je zelo izkustveno naraven (De Essenburgh, 2015).



Komercialni servis Succesvol met Pensioen (iz Houtena), prav tako nudi pomoč ljudem pred upokojitvijo v zvezi z nefinančnimi zadevami. Z akademsko preverjenimi testi, ki odkrivajo želje in pričakovanja ter izzive, ljudem pomagajo izdelati načrt življenja po upokojitvi, na svoji spletni strani pa ponujajo tudi forum, na katerem si ljudje lahko z drugimi delijo svoje izkušnje v zvezi s preходом v pokoj. Njihove storitve so namenjene tako delavcem kot delodajalcem in finančnim družbam, ki upravljajo s pokojninskimi skladi (Succesvol met Pensioen 2015).

Spletni forum, na katerem se povežejo ljudje, ki se približujejo upokojitvi, ter si izmenjujejo nasvete, deluje tudi v okviru spletne strani neprofitne iniciative Življenje v pokoju. Spletna stran ponuja številne informacije o različnih prostočasnih aktivnostih in prostovoljnem delu (Leef je pensionen, 2015).

HOVO Nederland (Hoger Onderwijs vanaf Vijftig) s sedežem v Leidenu je platforma, namenjena starejšim od 50 let, na kateri različne visokošolske institucije ponujajo širok spekter svojih programov, oblikovanih posebej zanje, od literature, umetnosti, kulture, glasbe, filozofije, zgodovine, do psihologije, prava, družbenih ved in ekonomije. Poučevanje poteka na akademski ravni, v obliki tečajev s sklopi 5 do 10 predavanj, vendar brez zahtevnega študija in obveznih izpitov na več kot 30 učnih lokacijah (HOVO, 2015).

Poleg izvajalcev predupokojitvenih seminarjev na Nizozemskem deluje 6 organizacij, ki zastopajo interese starejših:

- ANBO (s sedežem v Woerdenu), ki je z več kot 180.000 člani in več kot 500 lokalnimi enotami največja organizacija v državi, ki zastopa interese starejših državljanov. ANBO je neodvisno telo, ki glas starejših ponese tako v občinski svete, kot tudi v politično areno v Haagu. Predstavniki ANBO si prizadevajo za kvalitetno življenje sedanje in bodočih generacij upokojencev, na podlagi politike, ki bi učinkovito reševala njihove težave na področju zdravstvenega varstva, dohodka, stanovanja, mobilnosti in spodbujala njihovo vključevanje v družbo, pri tem pa zagovarja emancipacijo, participacijo, solidarnost med generacijami in svobodo izbire. Pri ANBO svojim članom nudijo brezplačno telefonsko svetovanje (na primer o tem, kako mora biti opremljen dom, da je varen za starejše ljudi), pomoč pri izpolnjevanju obrazcev za davčne olajšave ali uveljavljanje denarnih nadomestil, popuste pri premijah za zdravstveno in premoženjsko zavarovanje ali prihranke za ogrevanje doma. Organizirajo številne športne, kulturne in družabne dogodke, jih na svoji akademiji izobražujejo za prostovoljno delo in 8-krat letno izdajo lastno glasilo (ANBO, 2015).
- Konzorcij Rose 50 +Nederland (Rose Zorg, 2015), ki se zavzema za pravice istospolno usmerjenih starejših državljanov.
- Mreža organizacij starejših migrantov NOOM, poslanstvo katere je združevanje in uresničevanje skupnih interesov in spodbujanje dobrega počutja vseh starejših migrantov s pomočjo zagovorništva, izobraževanja in izmenjave znanja. Noom trenutno povezuje 8 organizacij kitajskih, karibskih, maroških, turških in južnoevropskih priseljencev (Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten. Over het NOOM, 2015).
- Protestantsko združenje PCOB (PCOB, 2015) skrbi za promocijo duhovnih in materialnih interesov starejših.
- Katoliško združenje za starejše Unie KBO (Unie KBO, 2015) svojim članom pomaga pri reševanju socialno-ekonomskih vprašanj, ohranjanju zdravja in negi ter izobraževanju.
- NVGO (Nederlandse Vereniging van Organisaties van Gepensioneerden, 2015), prostovoljno nacionalno združenje organizacij, ki brani ekonomsko-socialne interese upokojencev iz gospodarskega, sektorja, javne uprave in nevladnih organizacij. V lokalnem okolju tudi sicer obstaja podpora ljudem za reševanje njihovega socialno-ekonomskega položaja, ki pa je namenjena vsem, ne zgolj ljudem ob prehodu v upokožitev.

Finska

Na Finskem predupokojitvene aktivnosti niso opredeljene v zakonodaji in se zato tudi ne izvajajo sistematično za celotno populacijo ljudi, ki so na pragu upokojitve. Kljub temu nekateri delodajalci organizirajo za svoje uslužbence tako imenovana informacijska srečanja, na katerih bodoči upokojenci prejmejo praktične informacije glede postopka upokojitve (TELA, 2015; KELA, 2015). Finski center za pokojnine (Finish Centre for Pensions, 2015) recimo, že 13 let zapored avgusta praktične nasvete glede uveljavljanja socialnih pravic daje ljudem, ki se po upokojitvi preselijo v tujino.

Obstajajo pa različne nevladne organizacije, ki na lokalni ravni organizirajo in izvajajo številna izobraževanja, namenjena temu življenjskemu prehodu. Finski Rdeči križ (Finish Red Cross, 2015) je leta 2014 skupaj z Osrednjo zvezo za blaginjo starejših (the Central Union for the Welfare of the Aged) (VTKL, 2015) in Finskim združenjem za igralne avtomate (Finland's Slot Machine Association, 2015), za ljudi, ki se bodo v bližnji prihodnosti upokojili ali pa so se že pred kratkim, pričel izvajati projekt Živeti upokojensko življenje na polno, katerega namen je podpora ljudem, ki so se že ali pa se bodo v bližnji prihodnosti upokojili. Tematska izobraževanja v okviru projekta Rdečega križa sestavljajo trije sklopi: življenjske spremembe, ki jih prinese upokojitev, zdravje in blaginja ter prostovoljno delo v okviru Rdečega križa kot izpolnjujoča aktivnost po zaključenem opravljanju plačanega dela. Izobraževanja nameravajo izvajati po vseh lokalnih zvezah Rdečega križa in jih tako razširiti na vso državo. V prizadevanjih, da bi omenjena izobraževanja bila dostopna celotni populaciji bodočih finskih upokojencev, sodeluje tudi Osrednja zveza za blaginjo starejših. Ustanovljena je bila leta 1949 in kot krovna nacionalna organizacija povezuje 350 združenj, ki starejšim ponujajo različne storitve in prostovoljne aktivnosti. Osnovno vodilo zveze je promovirati blaginjo in socialno varnost starejših ter podpirati vse aktivnosti lokalnih združenj pod njenim okriljem. Finančno delovanje zveze podpira Finsko združenje za igralne avtomate.

Podoben predupokojitveni seminar, kot ga izvajajo pri Rdečem križu, svojim prebivalcem ponujajo v mestu Pori, le da je ta nekoliko bolj usmerjen v podaljšanje delovnega življenja. Tampere, Turku, Rauma in Pori so štiri mesta, kjer so na osnovi zakona o podpori funkcionalnim kapacitetam starejše populacije v zvezi s socialnimi in zdravstvenimi storitvami pilotno razvili 24-urni sistem svetovanja starejšim ter ustanovili lokalne svete starejših, ki jih koordinira Finska zveza upokojencev (EETU) (Finnish Association of Retired Persons 2015) in finski Sklad za inovacije (SITRA) (The Finnish Innovation Fund SITRA, 2015) delujoč neposredno v povezavi s finskim parlamentom.

Evropska Komisija - GRUNDTVIG Program za vseživljenjsko učenje

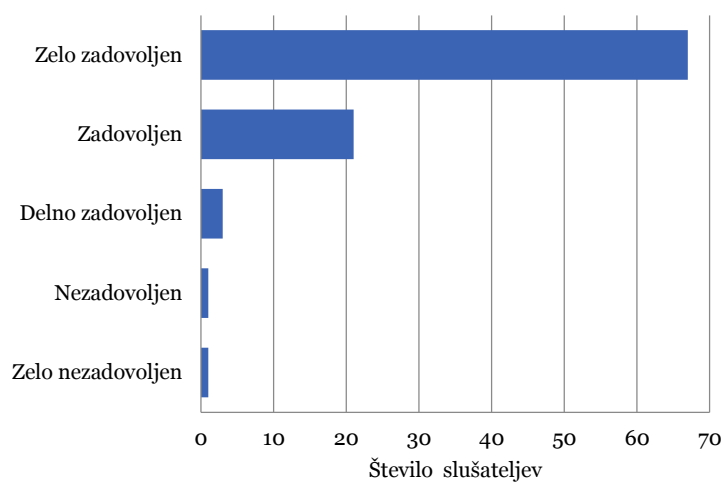
Izvršna agencija za izobraževanje, avdiovizualne medije in kulturo pri Evropski komisiji je sofinancirala različne projekte v okviru GRUNDTVIG Programa za vseživljenjsko učenje. Eden med njimi nosi naslov Grey Gold of Europe (2012–2014) (Srebrno zlato Evrope) njegov namen pa je bil nuditi podporo starejšim iz različnih poklicev v obdobju pred upokojitvijo in tik po njej, da ostanejo aktivni v lokalni skupnosti, družabni in učeči se dlje časa. Cilji projekta, ki so ga izvajali partnerji iz Turčije, Nemčije in Španije, so bili naučiti starejše, kako naj se starajo aktivno v smislu zdravja in medosebne komunikacije, povečati ozaveščenost o prednostih aktivnega staranja, pozitivno uporabiti izkušnje starejših in jim pomagati odgnati občutek nepomembnosti, jih naučiti aktivnega udejstvovanja v družbi, uporabljati informacijske tehnologije pa tudi spoznati različne življenjske priložnosti vrstnikov po Evropi ter si med seboj izmenjati izkušnje o aktivnem staranju (ForAge: Grey Gold of Europe (2012–2014)).

V okviru GRUNDTVIG Programa za vseživljenjsko učenje so partnerji iz Danske, Nemčije, Grčije, Italije in Poljske izvedli tudi projekt Preretirement counseling – A shortcut to Active Ageing (Predupokojitveno svetovanje – Bližnjica do aktivnega staranja) (Grundtvig Programme, 2012). Na osnovi praktičnih izkušenj treh različnih evropskih institucij, ki so razvile in izvajale predupokojitveno svetovanje: centra Fundacije za napredek žensk iz Varšave, Združenja Nestore iz Milana in A3Career iz danskega mesta Aarhus (Grundtvig Programme, 2012), so oblikovali smernice za implementacijo predupokojitvenih izobraževanj. Namen projekta je bil razumeti vzorce upokojevanja, determinante kvalitetnega tretjega življenjskega obdobja ter izmenjati izkušnje z razvojem in izboljšavami predupokojitvenih seminarjev in razširiti primere dobrih praks predupokojitvenih seminarjev, ki so sicer nastali iz različnih in raznolikih potreb ljudi in so bili različni po vsebinskem in časovnem obsegu. Cilj predupokojitvenih seminarjev ni bil ljudi tekom izobraževanj prepričati, naj dlje ostanejo v službi ali da naj bodo čim bolj dejavni v svoji lokalni skupnosti, temveč vsem v starosti okoli 60 let pomagati najti odgovore na vprašanje o tem kdo so, kaj si želijo in kako naj to dosežejo ter obdržijo in vrnejo družbi.

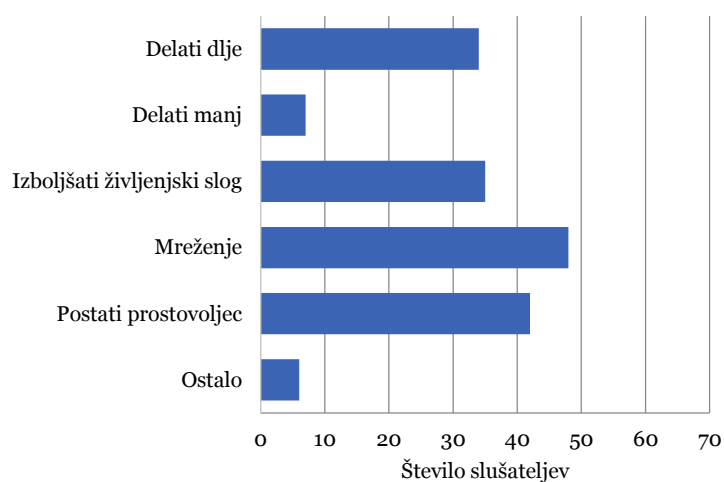
Pri Fundaciji za napredek žensk v Varšavi so razvili predupokojitvene seminarje, namenjene vsem, ki se bodo upokojili v obdobju od treh do petih let, pa tudi takim, ki bodo v pokoj odšli šele čez 10 do 15 let. Interaktivni seminarji, ki naj bi se izvajali za skupine 10 do 15 udeležencev in niso krajši od 8 ur, so sestavljeni iz 6 vsebinskih sklopov: nov upokojenski življenjski slog (plačano in prostovoljno delo, učenje ter prosti čas), upravljanje z denarjem (pokojnina, zavarovanja in druge ugodnosti, prihranki ter izdatki), pravna vprašanja (oporoča, skrbništvo nad otroci in vnuki), zdravje (dobro telesno in duševno počutje, udeležba v družbi, obvladovanje stresa, vadba in zdravo prehranjevanje), domače okolje (načrtovanje gospodinjstva) ter viri informacij, nasvetov in coachinga.

Združenje Nestore iz Milana je pred 15 leti razvilo in na sedežu svoje organizacije pričelo izvajati poučkovitvene seminarje, sestavljene iz devetih sklopov, ki skupaj obsegajo 38,5 ur, čemur so dodali še naknadno popoldansko srečanje, na katerem si udeleženci med seboj izmenjajo še izkušnje in vtise v zvezi z izobraževanjem. Skupine niso večje od 25 udeležencev, vsebinsko pa seminarji obsegajo prehod v upokojitev in dinamiko sprememb, zgodovino življenja (z analizo preteklih dogodkov ter profesionalnimi in osebnimi izkušnjami), učenje razumevanja samega sebe in drugih, načrtovanje projekta »življenje« ter druženje in izgradnja socialne mreže v prihodnosti. Društvo Nestore za skupine največ 14 udeležencev izvaja tudi 49-urna izobraževanja, ki jim po 2 do 3 mesecih sledi še zaključno srečanje za izmenjavo izkušenj, na katerih se upokojenci seznajajo s prostovoljnim delom ter zanj pridobijo ustrezne veščine, in se naučijo, kako se ustrezno predstaviti organizaciji, ki za delo potrebuje prostovoljce.

Predupokojitveni seminarji in coaching za starejše pred vstopom v prehodno obdobje k upokojitvi, ki so ga razvili in izvedli pri A3Career v Aarhusu na Danskem, so dvodnevni. V prvem delu seminarja se udeleženci posvečajo svojim osebnim in profesionalnim kompetencam, upravljanju z dohodki, prilagajanju z zdravjem povezanega vedenja in odkrivanju, kaj bi po 65. letu starosti želeli početi. V drugem delu ugotavljajo, ali bi želeli v nadaljevanju imeti delo za poln ali skrajšan čas, seznajajo se z zakoni in pokojnino, razmišljajo o prihrankih ter o spremembah v svoji socialni mreži, spoznajo prostovoljce in njihove zgodbe, ter si postavijo cilje in seznam dejavnosti v tretjem življenjskem obdobju.



Slika 3: Evalvacija predupokojitvenih seminarjev v Aarhusu na Danskem spomladi 2011 – zadovoljstvo s seminarjem. (n=92, 25 moških in 57 žensk, starost 50-67 let, povprečju 60,5 let)(Vir: Pre-retirement Counselling, 2012).



Slika 4: Evalvacija predupokojitvenih seminarjev v Aarhusu na Danskem spomladi 2011 – sprememba načrtov prihodnosti (n=92, 25 moških in 57 žensk, starost 50-67 let, povprečju 60,5 let) (Vir: Pre-retirement Counselling, 2012).

Predupokojitveni seminarji Fundacije za napredek žensk iz Varšave, društva Nestore iz Milana in A3Career iz Aarhusa, ko sicer nastali v različnih okoljih, imajo različne vsebinske poudarke, vsi pa imajo tri glavne cilje: prepoznati in odpraviti tradicionalne stereotipe o upokojitvi in mentalnih ovirah, prepoznati ključne kompetence in jih kar najbolje izkoristiti ter najti smisel, namen in strast v karieri starostnika, ne glede na to ali so njegove dejavnosti plačane ali ne. Odlikujejo jih interaktivne metode, kot so razprava, domača naloga, pričevanja, igra vlog, branje ali kviz (Grundtvig Programme, 2012).

Slovenija

V Sloveniji predupokojitveno izobraževanje ni pravica iz dela in zato za delodajalca izvajanje tovrstnih izobraževanj ni obvezujoče.

Univerza za tretje življenjsko obdobje

Prvi programi preupokojitvenega izobraževanja v Sloveniji so nastali na Slovenski univerzi za tretje življenjsko obdobje – UTŽO (Univerza za tretje življenjsko obdobje, 2014) (danes sekcija Društva za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje), hkrati z oblikovanjem prvega koncepta njenega delovanja, že v letu 1986. V želji, da se predupokojitveno izobraževanje uveljavi in razširi, so se predstavniki Slovenske UTŽO, (ki je v primerjavi z drugimi evropskimi državami nastala zelo zgodaj), večkrat srečali s predstavniki sindikatov, žal neuspešno. Prve programe za uslužbenke Univezitetnega kliničnega centra in Nove Ljubljanske banke sta pripravili dr. Ana Krajnc in dr. Dušana Findeisen. Kasneje, leta 1992, je Slovenska UTŽO (dr. Ana Krajnc, dr. Dušana Findeisen in dr. Nena Mijoč) skupaj z Gerontološkim društvom Slovenije (dr. Ida Hojc, dr. Jožica Šelb Šemrl) in ustanovo Odysee z Nizozemske v okviru projekta MATRA pripravila nov program predupokojitvenega izobraževanja za tovarno Krka v Novem mestu. Program nosi naslov Moja upokojitev, moj izziv. Tudi danes se študenti UTŽO v Ljubljani lahko pripravljajo na upokojitev, spoznavajo značilnosti novega življenjskega obdobja in različne poglede na starost (sociološki, psihološki, zgodovinski, ekonomski in drugi pogledi na starost) in se usposabljaajo za dejavno in zdravo starost. Njim je med vsebinami študijskih dejavnosti namenjeno daljše enoletno predupokojitveno usposabljanje z naslovom Moji starši so stari – kritična geragogika. Poseben poudarek je potrebno posvetiti tudi izobraževalcem.

Ministrstvo za obrambo RS

Predupokojitvene aktivnosti potekajo tudi v okviru Ministrstva za obrambo RS in Slovenske vojske. Sektor za vojaške zadeve išče možnosti prerazporeditve odhajajočih pripadnikov Slovenske vojske znotraj državne uprave, zagotavlja informiranje pripadnikov o postopkih upokojitve in jim skupaj s predstavniki Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije, Kapitalske družbe d.d. in Modre zavarovalnice svetuje glede zagotavljanja pravic, tako da je za odhajajočega pripadnika odhod iz Slovenske vojske čim manj stresen in čim ugodnejši. Že več kot deset let pa na MORS organizirajo tudi petdnevne predupokojitvene seminarje, v okviru katerih gerontologi, nutricionisti, finančni svetovalci in drugi strokovnjaki predstavijo udeležencem pasti in priložnosti, ki jim jih nudi tretje življenjsko obdobje. Ob pomenu zdrave prehrane in športa obravnavajo tudi strukturiranje časa, ustvarjalnost v tretjem življenjskem obdobju, družinske odnose, obvladovanje stresa in tehnike sproščanja, preprečevanje padcev, različne oblike zasvojenosti pa tudi odnosa do smrti in žalovanja. Seminarjev se je skupaj s svojci do sedaj udeležilo že skoraj 400 pripadnikov Slovenske vojske, ki so izpolnili pogoje za pridobitev pravic do poklicne ali starostne pokojnine in so prenehali delati na obrambnem področju.

Poleg tega ima MORS svoje lastno društvo upokojencev delujoče doma in v tujini, z 11 sekcijami po vsej Sloveniji. Ustanovljeno je bilo leta 1995, sedaj ima že več kot 800 članov in večje število simpatizerjev, ki se prav tako aktivno vključujejo v posamezne aktivnosti društva in društvu nudijo ustrezno, predvsem vsebinsko in strokovno pomoč. Dejavnosti Društva so:

- Spodbujanje in organizacija izobraževanj, kulturne dejavnosti, rekreacijskih in športnih dogodkov ter izletov, ter skrb za počitnikovanje ter družabno dejavnost članov.
- Vzdrževanje rednih stikov z MORS
- Podpiranje članov pri vključevanju v znanstvene in strokovne dejavnosti na obrambnem področju
- Sodelovanje z [Zvezo slovenskih častnikov](#), [Zvezo veteranov vojne za Slovenijo](#), [Zvezo društev upokojencev Slovenije](#), Mestnimi, pokrajinskimi in občinskimi zvezami društev upokojencev Slovenije, Zvezo upokojencev Ministrstva za notranje zadeve Republike Slovenije in posameznimi društvi upokojencev na lokalni ravni.

(Več o Društvu upokojencev MOSR na: <http://du-mors.si/sl/>) (Društvo upokojencev Ministrstva za obrambo, 2017).

Inštitut Antona Trstenjaka

Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje je razvil projekt Mreža medgeneracijskih programov za kakovostno staranje, v okviru katerega so leta 2007 pričeli izvajati sedemindvajset programov, ki podpirajo starejše ljudi, sožitje med generacijami ali oboje (Ramovš J, 2014). Enega od teh programov predstavljajo tudi tečaji za kakovostno življenje po upokojitvi, namenjeni ljudem, ki se pripravljajo na upokojitev ali pa so že upokojeni (več o programih na:

<http://www.inst-antonatrstenjaka.si/sozitie/projekti/1.html?sub=992>). Gre za kratek program skupinskega socialnega učenja (za 15 udeležencev) za podjetja in posameznike. Obsega tri srečanja skupine, enkrat tedensko po tri ure. Izvedba poteka na izrecno željo, ki pa je redka, ker pri nas ni bila uveljavljena kultura priprave na kakovostno življenje ob (pred ali po) upokojitvi. V podjetjih, kjer smo ga izvajali, so bili udeleženci – tudi tisti z najvišjo intelektualno in socialno zahtevnostjo, z njim zelo zadovoljni (na primer ADRIA). Na tečaju so predstavljene tri glavne naloge upokojitvenega prehoda: doživljajska bilanca preteklosti, sedanje naloge in realistične možnosti tretjega življenjskega obdobja po upokojitvi. Izhodišče programa je celosten pogled na človeka v vseh njegovih razsežnostih^{6,7}.

Ministrstvo za javno upravo

Upravna akademija na Direktoratu za javni sektor pri Ministrstvu za javno upravo vsako leto za javne uslužbenke s področja državne uprave, lokalne samouprave in področnih javnih služb priredi po dva enodnevna predupokojitvena seminarja za starejše uslužbenke, ki pa se jih udeležujejo tudi mlajši zaposleni. Program je namenjen vprašanjem, ki so povezana z odnosi do starejših zaposlenih in vključevanja njihovega znanja in izkušenj v uspešno delo upravnih in javnih ustanov ter služb. Velik del programa je namenjen aktivnemu in zdravemu življenju v starosti, to je dolgoživosti, posebnostim današnje starosti kot dodanemu obdobju življenja, zdravju in zdravim navadam, socialni vključenosti, pomembnim odločitvam in spremembam, ki jih življenje neizogibno zastavlja vsem starostnikom. Vsebine za predupokojitvene seminarje so pripravili na Inštitutu EMONICUM (EMONICUM, 2015), katerega poslanstvo je spodbujanje aktivnega in zdravega življenja v vseh starostnih obdobjih. Seminarji, ki so proračunsko financirani in za udeležence brezplačni, potekajo na Ministrstvu za javno upravo. Seminarje vodi in povezuje dr. Božidar Voljč, ki ima bogate domače in mednarodne javno-zdravstvene izkušnje. Seminarji so različnega obsega, najdaljši načrtovani je enotedenski.⁸

Gospodarska zbornica Slovenije

Med dejavnostmi, namenjenimi starejšim delavcem, lahko omenimo tudi mednarodni projekt Gospodarske zbornice Slovenije z naslovom Meet change (Gospodarska zbornica Slovenije, 2014), pri katerem so sodelovali partnerji iz Slovenije, Madžarske, Bolgarije, Italije in Avstrije. »Projekt je imel namen ugotoviti, kako motivirati starejše in predvsem manj izobražene delavce za dodatno strokovno usposabljanje in spremembe na delovnem mestu«, je projekt opisala Grit Ackermann iz Gospodarske zbornice Slovenije.⁹ Projekt se je samo posredno dotikal znanj, potrebnih za uspešno upokojevanje.

Zavod RS za zaposlovanje

V letu 2015 so kot storitve v sklopu vseživljenjske karijerne orientacije na Zavodu Republike Slovenije za zaposlovanje (ZRSZ) zasnovali predupokojitvene delavnice, namenjene brezposelnim osebam starejšim od 55 let, prijavljenim v njihovih evidencah (Zavod RS za zaposlovanje, 2015). Vsebinsko zajemajo izzive pozne kariere, želje in zaposlitvene možnosti starejših brezposelnih, upravljanje z lastnim časom in priložnosti za aktivno preživljanje prostega časa v lokalnem okolju. V sodelovanju z lokalnimi organizacijami, ki se ukvarjajo z aktivnim staranjem prebivalstva, pa bodo vsebinsko delavnice še nadgrajene.¹⁰

Center za zdravje in razvoj Murska sobota

V okviru Norveškega finančnega mehanizma je od februarja 2015 do maja 2016 v Sloveniji potekal projekt z naslovom »Potenciali prebivalcev in institucij Pomurja v zmanjševanju zdravstvenih in socialnih neenakosti starejših v lokalnih okoljih«, katerega nosilec je bil Center za zdravje in razvoj (Center za zdravje in razvoj Murska Sobota, 2015). Cilji projekta izhajajo iz vse daljšega življenja ter vse večjih razlik v socialno-ekonomskem statusu in na dolgi rok posledično neenakosti v zdravju med starejšimi in starejših v primerjavi z ostalimi starostnimi populacijami. Njegov namen je bil povečati pripravljenost ljudi na upokojitev in življenje v starosti, vzpostaviti medsektorsko podporno mrežo za skrb za starejše in njihovo vključenost v družbo ter povečati kakovost domače oskrbe.

⁶ Objavljeno z dovoljenjem avtorja izjave dr. Jožeta Ramovša.

⁷ Več o teh vprašanjih najdete v knjigi Ramovš J. Kakovostna starost – socialna gerontologija in gerontagogika. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in SAZU, 2003.

⁸ Objavljeno z dovoljenjem avtorja izjave dr. Božidarja Voljča.

⁹ Objavljeno z dovoljenjem Grit Ackermann, avtorice izjave.

¹⁰ Objavljeno z dovoljenjem Romane Lapajne, avtorice izjave

Raziskava o organizacijskih spodbudah pri starejših zaposlenih v Sloveniji

Da bi ugotovile, na kakšen način slovenska podjetja obravnavajo področje zaključevanja kariere, so Doroteja Balažic, Andreja Holsedl in Urška Čufer leta 2012 izvedle kvalitativno raziskavo, v katero je bilo vključenih 30 organizacij z različnimi področji dela in različnih velikosti (od 12 do 3700 zaposlenih), ki so v zasebni ali državni lasti ter delujejo na slovenskem trgu in/ali tujem trgu. Rezultati so nastali na osnovi »Vprašalnika o organizacijskih spodbudah«, na katerega so odgovarjali vodilni zaposleni (direktor organizacije, izvršni direktor, pomočnik direktorja, vodja kadrovske službe ali vodja oddelka). Prvi del vprašalnika je ugotavljal stališča do zaključevanja kariere, programov za delo s starejšimi zaposlenimi in lastnosti starejših zaposlenih. Drugi del vprašalnika je bil namenjen ugotavljanju težav ob upokojevanju in uporabe različnih organizacijskih spodbud za starejše zaposlene. Rezultate raziskave o dejavnostih v zvezi z upokojevanjem, ki jih že izvajajo, prikazuje spodnja slika.



Slika 5: Dejavnosti v zvezi z upokojevanjem, ki jih v organizacijah, delujočih na slovenskem in/ali tujem trgu, že izvajajo (Boštjančič E, Delić L, 2014).

Po mnenju večine sodelujočih bi bilo o zaključevanju kariere potrebno govoriti več, organizacija pa z ustreznimi prijemi lahko pripomore k manjši stresnosti upokojitve. V omenjeni raziskavi so vodilni iz sedmih organizacij poročali, da vedno opažajo težave pri upokojevanju. Sodelujoči v raziskavi se večinoma strinjajo, da bi vsaka organizacija potrebovala svetovalce, ki bi bili zaposlenim na voljo v primeru težav ob upokojevanju. Glede predupokojitvenih programov pa menijo, da se mora vsak zaposlen sam odločiti, ali si takšne pomoči želi ali ne. Večina organizacij, vključenih v raziskavo, izvaja različne dejavnosti v zvezi z upokojevanjem in so odprte za različne ukrepe na področju kadrovanja in spodbujanja starejših zaposlenih.

3.3 Zbrane dobre prakse iz Slovenije in tujine

Projekt DUO FOR A JOB predstavlja primer medgeneracijskega mentorstva, ki je začelo novembra 2012 v Bruslju. Namenjen je povezovanju mladih upokoјencev z mladimi iskalci prve zaposlitve. To zapolnjevanje prepada med različnimi generacijami krepi socialno kohezijo v mestu. Je odgovor na to, kako tkati socialne vezi v stanovanjski soseski. Novim priseljencem iz različnih geografskih okolij in različnega etničnega izvora pomaga razumeti kulturno okolje, drugačno od njihovega domačega, in se mu prilagoditi, jih opremlja z znanji in veščinami ter izkušnjami, ki jih potrebujejo na trgu delovne sile ter najti ustrezno zaposlitev (Duo for a job, 2014).

ASSPRO je francoska zveza, ki pomaga aktivnim starostnikom najti zaposlitev ali se samozaposliti. Preskrbi jim zanje pomembne informacije in jih poveže z akterji na socialno-ekonomskem področju. Starejše iskalce zaposlitve podpira tako, da zanje prireja srečanja ob kavi, zaposlitvene seje, razpošilja letake z najnovejšimi informacijami s področja zaposlovanja, izobraževanja ter oglaševanja in ustanavljanja podjetij. Najnovejše informacije redno objavljajo tudi na svoji spletni strani (ASSPRO. Réseau solidaire gratuit pour l'emploi des seniors, Quadras et Quinquas+, 2014).

Evropska poslovna mreža za družbeno odgovornost podjetij je izdelala orodje za samooceno, s katerim je ocenila dvanajst podjetij. Orodje je zasnovano na tem, koliko se podjetja osredotočajo na starejše delavce in kako dojemajo kariero oziroma poklicni razvoj delavca tekom življenja. Starejši delavci seveda niso homogena skupina. Na njihove odločitve o tem, koliko časa bi še delali, vplivajo ekonomski dejavniki, zdravje njih samih, njihovih življenjskih partnerjev, prevzemanje skrbi za starše ali druge družinske člane, poklic in delovni pogoji. Orodje, ki ga je izdelala

omenjena poslovna mreža, temelji na oceni delovne sile, razvoju kariere in veščin, prilagajanju delovnega mesta ter mobilnosti in fleksibilnosti. Na ta način bi želeli ugotoviti, kakšne spremembe so za prilagajanje starejšim delavcem potrebne na ravni zakonodaje (Age Platform Europe. The European Business Network for Corporate Social Responsibility Search form SearchEurope. How to deal with longer working lives: a human resources perspective, 2014).

GeneDiversity je projekt, ki so ga v Novartis v Španiji uvedli za spodbujanje medgeneracijske solidarnosti na delovnem mestu. To vključuje seminarje, mentorstvo in vzajemno učenje med skupinami različnih generacij. Starejši imajo namreč ogromno znanja in izkušenj, ki jih lahko v stimulativnem okolju, ki ni naklonjeno le tekmovalnosti in produktivnosti, temveč ceni tudi zanesljivost in izkušenost, prenašajo na mlajše sodelavce, jih kot mentorji uvajajo v delovne procese, jim pomagajo pridobivati kompetence, ki so potrebne za posamezna delovna mesta, hkrati pa od mlajših sodelavcev lahko pridobivajo nova znanja in izkušnje, potrebna za opravljanje del, predvsem s področja informacijsko-komunikacijske tehnologije. Tudi nasploh medgeneracijsko sodelovanje, ob tem, ko predstavlja pomemben del kakovostnega staranja, prinaša koristi celotni družbi. Staranje je namreč vseživljenjski proces, za kakovostno življenje pa starejši ne potrebujejo le učinkovitega pokojninskega in zdravstvenega sistema, temveč tudi spodbujanje in možnosti za vključevanje v najrazličnejša izobraževanja in prostovoljne dejavnosti, saj tako mlajšim, delovno aktivnim ne predstavljajo bremena, temveč zakladnico znanja in izkušenj. Aktivno staranje tako pomeni boljše življenje tudi za mlade, ne le za starejše. Ponovno bo potrebno vzpostaviti pozitiven stik med različnimi generacijami, ki so ga zmanjšali spremenjeni družinski vzorci, ki so jih povzročile ekonomske in družbene spremembe. Medgeneracijsko sožitje in vzajemno učenje je nujno dvosmerni proces podajanja znanja, ki v zadnjih petintridesetih letih s programi na različnih področjih vsem sodelujočim skuša zagotavljati varnost in sprejetost, utrditi in širiti socialno mrežo, lajša osamljenost ter krepi duševno in telesno zdravje, povečuje varnost bivanja doma. Obenem je tovrstna aktivnost v podjetjih najboljša priprava starejših delavcev na upokojitve, čeprav le posredno in v opisanem primeru ne kot ciljana aktivnost (Age Platform Europe. GeneDiversity. Novartis Spain, 2014).

Starejše delavce je možno spodbujati k zdravemu življenjskemu slogu tako v času priprav na upokojitve, kot tudi v času upokojitve. V avstrijskem Salzburgu, ki je prejel tudi nagrado EU za najbolj dostopno evropsko mesto, so na primer s projektom Promoting Public Transportation Use for Older People leta 2004 začeli spodbujati starejše prebivalce, naj ostanejo mobilni tako, da uporabljajo javni prevoz. Pri tem so upoštevali njihove potrebe in sposobnosti ter dejstvo, da starejši niso homogena skupina in jih nagovorili in motivirali na primeren način. Treninge je spremljala razstava in predavanja, aktivnosti ob tednu mobilnosti in raziskovanje mesta z avtobusom. Med starejšimi je narasla uporaba javnega prevoza, ki je pridobil ugled, med vozniki je upadlo število prometnih nesreč, trg je ohranil in pridobil potnike, mediji so se odzvali pozitivno, družba pa se je zavedla demografskih sprememb (Age Platform Europe. Promoting Public Transportation Use for Older People, 2014).

Izboljšanju prometne varnosti starejših in zmanjševanju prometnih nezgod ter spodbujanju mobilnosti je namenjen tudi Nizozemski projekt Ostani mobilni varno (Blijf Veilig Mobiel). Pri organizaciji ANBO so z organiziranimi izobraževanji, rekreacijsko dejavnostjo ter objavljanjem aktualnih prometnih informacij in praktičnih nasvetov na spletni strani (<http://www.blijfveiligmobiel.nl/>) poskrbeli za boljše vozniške sposobnosti starejših (na primer kviz) ter predstavili njim prijazne dobre prakse mestne infrastrukture. Aktivnosti tovrstnih projektov so primerne tako v predupokojitvenem obdobju, kot v času po upokojitvi (Age Platform Europe. Road safety project in the Netherlands, 2014).

Reboot je partnerstvo petih EU držav (Belgija, Italija, Poljska, Turčija in ZK), katerega namen je odzvati se na izzive, ki jih za starajočo se evropsko populacijo predstavlja izobraževanje in promoviranje aktivnega staranja ter spodbujanje sodelovanja Evrope na področju vseživljenjskega učenja in upravljanja izobraževanja starejših, predvsem tistih, ki so pred tem izobraževanje opustili. Tudi tovrstne aktivnosti je možno povezovati z aktivnostmi v predupokojitvenem obdobju in dosegati sinergistične učinke (Age Platform Europe. Reboot: uropean partnership to promote adult education, 2014).

Slovenska mreža MATIJA je nacionalna mreža aktivnosti, trženja, informiranja in asistence, ki preko brezplačne telefonske številke omogoča predvsem starejšim dostop do informacij, storitev in pomoči in je javni povezovalni servis. Preko mreže MATIJA se povezujejo vprašanja in potrebe starejših z odgovori in ponudbo storitev in blaga najrazličnejših izvajalcev, tako nevladnih organizacij kot organizacij v javni mreži in komercialnih ponudnikov storitev in blaga (skupno 475). V okviru mreže MATIJA se zbira celovit pregled dejavnosti organizacij, ki so zanimive za starejše in se gradi sistem ocenjevanja zadovoljstva različnih ponudnikov storitev. S tem se starejšim pomaga izbrati kakovostne in cenovno najugodnejše izvajalce. Mreža MATIJA pod svojim okriljem združuje ponudnike blaga in storitev, ki so se zavezali, da bodo pri svojem delu spoštovali etična načela, povzeta po evropski listini pravic starejših (MATIJA, 2014).

Na podoben način kot slovenska mreža MATIJA, nizozemska online platforma za medsebojno pomoč in solidarnost povezuje ljudi, ki potrebujejo pomoč, s tistimi, ki imajo čas pomagati drugim. Oba primera se samo posredno dotikata predupokojitvenih aktivnosti, podobno kot nekaj zgornjih primerov pa ponujata možnosti za povezovanje tudi z aktivnostmi za delavce pred upokojitvijo.

3.4 Predlagane tematike predupokojitvenih seminarjev

3.4.1 Vseživljenjsko učenje

Pri starejših je pogosto težišče učenja predvsem bolj na preverjanju in poglobljanju že pridobljenih splošnih in posebnih znanj ter spretnosti, kot na osvajanju novih. Vseživljenjsko učenje poteka od rojstva preko zgodnjega otroštva in odraslosti do konca življenja. Njegov cilj je izboljšati posameznikovo znanje in spretnosti, hkrati pa tudi interese, značajske poteze, vrednote, odnos do sebe in drugih ter druge osebnostne lastnosti (Jelenc Z editor, 2007).

Resolucija o nacionalnem programu izobraževanja odraslih v Republiki Sloveniji za obdobje 2013-2020 (Resolucija o Nacionalnem programu izobraževanja odraslih v Republiki Sloveniji za obdobje 2013–2020) je podlaga za nacionalne programe izobraževanja odraslih, s katerim naj bi naj bi v Sloveniji do leta 2020 dvignili izobrazbeno raven prebivalstva, splošno izobraženost in izboljšali možnosti za izobraževanje. Po omenjeni strategiji naj bi bilo vsako življenjsko obdobje tudi temelj in priprava za naslednje obdobje. Strategija vseživljenjskega učenja spodbuja aktivno staranje, integriranost starejših v družbo in sožitje generacij.

Izobraževanje v srednjih in poznejših letih je odvisno od človekovega izobraževanja skozi celo življenje. Ta proces je lažji in učinkovitejši, če obstaja na tem področju neka kontinuiteta. Predupokojitveno izobraževanje naj bi udeležencem pomagalo, da uporabijo svoje življenjske izkušnje. Če izobraževalci to razumejo, uporabljajo interaktivne metode, ki pripomorejo k ustvarjanju načrtov za prihodnost, izkustveno učenje in izkustveno usposabljanje.

Predupokojitveno izobraževanje mora biti podkrepljeno s teoretičnim vedenjem: teorije omogočajo, da izobraževalci prepoznajo prispevek socioloških, andragoških, bioloških in ekonomskih teorij k razumevanju pojavov. Najti morajo načine, da se teorije (teorija družbenega konstrukta, teorija aktivnosti, postopnega izpleta, kontinuitete) odlikajo v predupokojitvenem programu. Predupokojitveno izobraževanje je izobraževanje, ki naj krepí udeleženca. Gre za pridobivanje psihološke, ekonomske in politične moči. Biti mora ambiciozno, kajti slabo izobraževanje privede do še večje zmedenosti, žalosti in nemoči udeležencev (Findeisen D, 2015).

3.4.2 Prostovoljstvo

Prostovoljstvo v družbi oziroma skupnosti izboljšuje kakovost življenja, se zavzema za interese posameznikov in skupin, ki so ogroženi z ali že doživljajo izključitev iz družbe ter ljudem nudi možnost, da v družbi aktivno sodelujejo. Koristi prostovoljstva za posameznika so raznolike, saj si prostovoljec s prostovoljskim delom lahko pridobi znanje in izkušnje, razvije nove socialne spretnosti, si razširi mrežo prijateljev in znancev, si poveča samozaupanje itd. S prostovoljskim delom se v družbi krepi povezanost med ljudmi in solidarnost.

Prostovoljsko delo ima v Sloveniji dolgo tradicijo in velik pomen pri zniževanju revščine, višji zaposljivosti prebivalstva, razvoju demokracije ter spodbujanju aktivnega državljanstva. Od ustanovitve Slovenske filantropije leta 1994 dalje so bile ustanovljene Amnesty International Slovenija, UNICEF Slovenija, Rdeči križ Slovenija in druge mednarodne na delu prostovoljcev temelječe institucije, ki so spodbudile državo in lokalne skupnosti, da so pričele vzpostavljati mehanizme financiranja nevladnega sektorja, ki se je pričel profesionalizirati, prostovoljstvo pa širiti v javni sektor.

Sei J Lee, Michael A Steinman in Erwin J Tan so na osnovi podatkov Health and Retirement research iz let 2002 in 2006 ugotovili, da je prostovoljstvo med starejšimi ameriškimi prostovoljci povezano z nižjo smrtnostjo in bi ga zato bilo potrebno za izboljšanje zdravja in kakovosti življenja ameriških upokojencev med njimi čim bolj razširiti in pri tem v dejavnosti še posebej vključevati upokojence s podeželja, ki niso vozniki. (Lee.SJ, Steinman MA, Tan EJ, 2011).

Prepričanje, da naj bi prostovoljno delali predvsem ljudje, ki imajo veliko prostega časa, je zmotno. Nasprotno, raziskave kažejo, da prostovoljno delajo predvsem tisti, ki so najbolj zaposleni že sicer. Drugo zmotno prepričanje je, da za prostovoljstvo ni potrebno znanje, in da je zanje treba imeti le dobro srce. Sodobno prostovoljstvo zahteva veliko znanja, predvsem pa pripravljenosti za neprestano učenje (Findeisen D, 2012).

3.4.3 Strukturiranje prostega časa

Aktiven življenjski slog v prostem času je povezan z boljšim psihičnim stanjem, samospoštovanjem, zadovoljstvom z življenjem, srečo, pozitivnim mnenjem o sebi in več družbenimi interakcijami. Tak življenjski slog posameznika zavaruje pred fizičnimi in psihičnimi boleznimi, če se stres povečuje. Pasiven prosti čas je simptomatičen za način obvladovanja stresa, ki je usmerjen na čustva, aktiven prosti čas pa je značilen za način obvladovanja, ki je usmerjen na težave. Gledanje televizije je primer dejavnosti, ki se ji posvetimo takrat, ko se želimo odmakniti od težav in stresa. Omogoči trenutni beg in olajša stres, a ne vodi k uspešnemu spoprijemanju s težavami.

V današnji družbi se prosti čas razsloji na dvoje: resni in naključni prosti čas. Resni prosti čas kaže na to, kako pomembna je storilnost v razširjeni praksi prostega časa. Pomeni, da ima upokojenec dejavnosti, s katerimi vzdržuje zaposljivost, si začrta novo poklicno pot, si pridobi predstavo o svoji družbeni vrednosti in napreduje. Pogosto pomeni tudi poglobljanje vezi z drugimi ljudmi, saj prosti čas največkrat pomeni dogovarjanje in usklajeno sodelovanje. Resno preživljanje prostega časa razvije občutek za upravljanje samega sebe, omogoči napredovanje in boljšo integracijo v skupnost ter prispeva k stabilnosti in skladnosti družbe. Oblike resnega preživljanja prostega časa omogočajo kulturno in moralno potrditev skupnosti, sredi katere se nekdo lahko prepozna kot pripadajoči ter delujoči član družbe. Naključno preživljanje prostega časa pa je tisto, v katerem posameznik išče hitro zadovoljitev želje in ugodja. Gre za oblike preživljanja prostega časa, s katero se prekine dnevno rutino in se v življenje brez naporu prinese prijetna doživetja, kot so pasivno gledanje televizije, postopanje po trgovini, srečanje z vrstniki v kavarni, klepet, igranje kart, ribarjenje, potovanje idr. Dejavno staranje pomeni, da starejši presežejo pogled le nase in bližnje, da sami vodijo svoje življenje in se o njem odločajo ter se usmerijo v lokalno in nacionalno skupnost, saj se vanjo vključujejo s plačanim in prostovoljnim delom in ne čakajo na to, kaj bo družba naredila zanje. Odvisno je od osebnostnih lastnosti in energije posameznika, je nasledek prehojene življenjske poti in je odvisno od družbenega, političnega in kulturnega konstrukta starosti (Findeisen D. editor. Posebnosti izobraževanja starejših, 2013).

3.4.4 Odnos do minljivosti, umiranja in smrti in žalovanja, pomoč hudo bolnim in umirajočim

Pionir na področju celostne oskrbe umirajočih in njihovih svojcev v slovenskem prostoru je Slovensko društvo hospic (več o njem na spletni strani www.hospic.si). Hospic je namenjen odraslim s kronično neozdravljivo boleznijo v zaključni fazi, ki so deležni brezplačne 24-urne celostne hospic oskrbe z namestitvijo, svojcem pa je omogočena podpora in možnost čim več ostati v njihovi bližini.

Območna organiziranost slovenskega hospica z odbori (v Ljubljani, Mariboru, Celju, Murski Soboti, Slovenj Gradcu, Velenju, Novemu Mestu, Gorenjski, Dolenjski, Beli Krajini in Posavju ter, Notranjsko – Kraški regiji in Slovenski Istri) zagotavlja izvajanje različnih programov društva s pomočjo zaposlenih strokovnih delavcev in prostovoljcev v okviru lastnih strokovnih timov v povezavi z drugimi institucijami.

V obdobju umiranja nas lahko še posebej pestijo neurejeni/nerazrešeni medosebni odnosi, kar velja tako za smrtno bolnega kot svojce in ostale bližnje osebe, ter tudi strokovno osebje, ki skrbi za umirajočega bolnika. Poslanstvo hospica v celostnem pristopu umirajočega človeka in njegovih svojcev je, z vso subtilnostjo prisluhniti fizičnim, psihosocialnim in duhovnim potrebam. Celostna oskrba v hospicu pomeni, zagotavljanje čim boljše blažilne terapije, podporo bolniku in svojcem v težavnem procesu sprejemanja bližnje smrti, zagovorništvo, spoštovanje bolnikovih želja, timski pristop, vključitev prostovoljcev. Osnovno vodilo je tudi spoštovanje življenja in sprejemanje umiranja kot naravnega dogajanja. Načelo hospica je: »Dodajati življenje dnevom in ne dneve k življenju«.

Hospic človeku omogoči, da zadnje obdobje življenja živi polno. Pomaga mu doseči fizično in čustveno udobje. Človeka dokler je le mogoče, spodbuja v dejavnostih, v katerih mu je lepo, se nauči nekaj novega, počne tisto, kar si je vedno želel in se tako osredotoči na kakovost lastnega življenja. Če je le mogoče podpre svojce do take mere, da zanj skrbijo doma do konca življenja. V dobro delujočem domačem okolju je skrb za umirajočega družinskega člana neprecenljiva vrednost, ne samo za človeka, ki odhaja, pač pa tudi za žalujoče svojce (Slovensko društvo Hospic, 2015).

3.4.5 Starejši vozniki in ostali udeleženci v prometu

V Sloveniji je že več kot 195.000 ali 14 % imetnikov vozniških dovoljenj starejših od 64 let, njihov delež pa še narašča (Javna agencija Republike Slovenije za varnost v prometu, 2016). Delež starejših je med smrtnimi žrtvami v prometu nesorazmerno velik (Rok Simon editor. Poškodbe v Sloveniji: zakaj so problem javnega zdravja in kaj lahko storimo?, 2013). Starejši vozniki so pri tem manj pogosto povzročitelji težkih prometnih nezgod, večji delež smrtnih in težkih poškodb starih voznikov pa je posledica njihove večje ranljivost zaradi naravnih procesov staranja, manjše elastičnosti tkiv, osteoporoze in kroničnih obolenj (Rok Simon editor. Poškodbe v Sloveniji: zakaj so problem javnega zdravja in kaj lahko storimo?, 2013).

V prihodnjih desetletjih bodo nove generacije starejših ljudi še številnejše, v večjem deležu bodo imele vozniško dovoljenje, povprečno bodo prevozili daljše poti, zato bo postala varnost starejših v prometu pomemben problem (NIH Senior Health. Older drivers. 2015). Zato so prizadevanja za varno vožnjo starejših, boljše investicije v zdravje starejših, starejšim prilagojen javni prevoz ter izboljšanje infrastrukture za pešce in varnejše in krajše poti za pešce bistveno ustrežnejši ukrepi kot prepoved vožnje z avtomobilom (Rok Simon editor. Poškodbe v Sloveniji: zakaj so problem javnega zdravja in kaj lahko storimo?, 2013). Sistem javnega prevoza namreč ni načrtovan skladno s potrebami starejših, zato se ti v svojem vsakdanjiku srečujejo s problemom mobilnosti. Tudi ko zaradi bolezni ne morejo hoditi ali uporabljati javnega prevoza, jim ravno uporaba lastnega avtomobila zagotavlja mobilnost, zato je zanje pomembnejša kot za vse druge starostne skupine prebivalstva.

Pri starejših voznikih so temeljni problemi ohranjanje vozniške kondicije in obnavljanje znanja (vsaj 4.000 prevoženih km letno) ter skrb za zdravje in vozniške zmožnosti (Resolucija o Nacionalnem programu varnosti cestnega prometa za obdobje 2007–2011).

Javna agencija RS za varnost prometa v sodelovanju z drugimi institucijami v okviru projekta Sožitje za večjo varnost v cestnem prometu po vsej Sloveniji zanje prireja usposabljanja, ki vključujejo osvežitev znanja prometnih pravil in predpisov, predstavitev varne vožnje po avtocesti in hitri cesti, praktično svetovanje o zdravstvenih kriterijih in svetovalno vožnjo z inštruktorjem. (Javna agencija Republike Slovenije za varnost v prometu. Upravljanje varnosti cestnega prometa. Sožitje za večjo varnost v cestnem prometu, 2016)

Vseeno je priporočljivo, da starejši človek preneha voziti avto in uporablja druge oblike prevoza, ko se njegova vožnja zdi zaskrbljujoča njegovemu zdravniku ali družinskim članom, ko se pogosto nekam zadane z odbijači svojega avtomobila, ko se izgublja na poznanih cestah ali težko ostaja na svojem voznem pasu, ko se mu avtomobili in pešci pojavljajo »od nikoder«, ko je med vožnjo raztresen, drugi vozniki pa mu pogosto trobijo, ko ga zaradi vožnje ustavljajo policisti, ko ni več prepričan v svoje vozniške sposobnosti in vozi manj ali pa ima težave s premikanjem nog med sklopki in jih med seboj zamenjuje (National Institute on Ageing. Health & Ageing. Older Drivers, 2015).

3.4.6 Upravljanje z osebnimi financami

Ob upokojitvi se večina ljudi poslovi od svojega delovnega okolja in poklica. Upokojencem se pomembno zmanjša dohodek in s tem njihovo nakupno vedenje (Derrick FW, Lehfeld AE, 2014; Reyers M, Van Schalkwyk CH, Gerhardus GD, 2014), zmanjšajo se redni socialni stiki, prične se drugačen način življenja, na katerega se le redki prej pripravijo. Ta prehod je za marsikoga zelo stresen, čeprav se ga prej ljudje veselijo.

V Sloveniji pokojninski sistem temelji po načelu sprotnega financiranja (pay-as-you-go) kar pomeni, da zaposleni del svojih prihodkov namenjajo za pokojnine trenutnim upokojencem. Tak sistem deluje, če je število zaposlenih nekajkrat višje od števila upokojencev. Vedno bolj pa se kaže, da slovenski pokojninski sistem ne bo dolgo vzdržan, za kar lahko krivimo negativne demografske spremembe.

Finančno načrtovanje (za upokojitev) je vseživljenjski proces in je odvisen od finančne pismenosti¹¹ posameznika. OECD¹² priporoča, da se ta začne čim bolj zgodaj, torej že v šoli, saj to pomeni korist za posameznika, družbo in tudi gospodarstvo. Vsak odrasel posameznik bi moral za ohranjanje in povečanje svoje blaginje dobro opravljati svoja finančna sredstva. Da pa se lahko šteje za finančno sposobnega¹³, mora znati voditi osebne/družinske finance, sposoben mora bit vnaprejšnjega načrtovanja, sprejemanja odločitev povezanih s finančnimi storitvami/produkti ter spremljati novosti na finančnem trgu (Nacionalni program finančnega izobraževanja 2010, 2015).

¹¹ Finančna pismenost je posameznikovo poznavanje in razumevanje finančnih pojmov in veščin, zajema pa tudi motivacijo in samozavest, da uporabi to poznavanje in razumevanje pri sprejemanju učinkovitih odločitev v različnih finančnih kontekstih, da izboljša finančno stanje posameznikov in družbe in da lahko sodeluje v ekonomskih odločitvah (Šterman Ivančič K editor, 2013).

¹² OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development, Organizacija za gospodarsko sodelovanje in razvoj) je mednarodna gospodarska organizacija razvitih držav, ki sprejemajo načela predstavnike demokracije in svobodnega trga.

¹³ Finančno sposobnost sestavljajo: usklajevanje izdatkov s prejemki, spremljanje osebnih financ, finančno načrtovanje, izbira finančnih storitev in produktov, informiranost o finančnih in finančnih gibanjih. (Nacionalni program finančnega izobraževanja 2010, 2015)

Mednarodna raziskava o finančni pismenosti¹⁴ je pokazala na šibko znanje slovenskih 15-letnikov s tega področja, kar bi lahko bil vzrok v tem, da se naši mladostniki ne uspejo dobro prilagoditi novim, neznanim in kompleksnejšim situacijam. Tovrstnih preverjanj v slovenskih šolah ni oziroma jih ni veliko, to pa tudi zato, ker finančna pismenost ni vključena v učne načrte naših šol (Sporočilo za medije: Rezultati preverjanja finančne pismenosti in reševanja problemsko zasnovanih nalog v okviru mednarodne raziskave PISA, 2015). Raziskava, izvedena med odraslimi, kaže podobno (Mihajlovič S, 2015.).

Za dosego zelenih finančnih ciljev (na primer. različni nakupi, pokojnina) pa bi vsak potreboval osebni finančni načrt¹⁵, ki ga lahko izdelata osebni finančni svetovalec. S tem se verjetnost, da zastavljene finančne cilje dosežemo, bistveno poveča. Z dobro izdelanim finančnim načrtom imamo nadzor nad denarjem (da ne posegamo po limitu, kreditnih karticah in kreditu). Finančne cilje natančno opredelimo v osebnem finančnem načrtu¹⁶, v katerem je ena od sestavin tudi pokojninski načrt¹⁷. Glede na to, da je varčevanje za pokojnino izrednega pomena, je pokojninski načrt najbolje izdelati samostojno (Vezovišek M, 2014).

Upokojenci si lahko, v kolikor to potrebujejo in imajo možnost, s plačanim delom zagotovijo dodatni dohodek. Razmislijo lahko tudi, katero naložbo bi izbrali za svoje prihranke, pri tem je nujno poznavanje tveganja in donosnost posameznih naložb (depoziti, investicijski skladi, vrednostni papirji, nepremičnine, plemenite kovine, itd.). Razmislijo lahko tudi o nižanju stroškov na različnih področjih: bivanje, oblačila in obutev, hrana in pijača in drugo (Vezovišek A, 2015).

3.4.7 Pomen branja

Promocija branja vzpostavlja kritično distanco do medijskih stereotipov o starejših ljudeh kot o neobglenih, dementnih, usahljih, neustvarjalnih in betežnih. Branje je ena od dejavnosti, ki nas ohranja mladostne, radovedne, zdrave in izpolnjene in obstaja vse več znanstvenih dokazov, da je za ohranjanje možganske prožnosti ključno. Zato ga priporočajo kot odlično preventivo zoper alzheimerjevo bolezen in demenco.

Branje je intimno poglobljanje v samoti in tišini. Danes, ko je umetniška knjiga le še eden izmed množičnih medijev, ima branje kot družbeno delovanje izjemen pomen. V dobi elektronskih medijev in vizualnih fascinacij, v času, ko je pogled odprt navzven, je ohranjanje družbene veljave notranjega gledanja in ravnotežja nujno. Ko se poglobimo v branje dobre literature, izstopimo iz vsakdanje naglice, tekmovalnosti in potrošništva, spremenimo stanje zavesti. Pridemo v stik ne le z besedilom in njegovim avtorjem, temveč predvsem s samim seboj. Prepoznavamo smiselnost bivanja in svojega obstoja.

V Sloveniji že 20 let deluje Bralno društvo Slovenije (ki je od leta 1996 član Mednarodne bralne zveze (International Reading Association), v okviru katerega skušajo raziskovalci, učitelji, založniki, knjižničarji, študentje, starši, psihologi in pedagogi prostovoljno širiti bralno kulturo. Društvo z namenom širjenja ljubezni do knjig organizira različne okrogle mize, posvetovanja in pogovore o knjigah, strokovna posvetovanja, delavnice, predavanja, konference in specialne seminarje (Bralno društvo Slovenije, 2015).

3.4.8 Zdrav življenjski slog

Kakšen življenjski slog ima starejši posameznik, je odvisno od izkušenj od otroštva naprej, pozneje pa na življenjski slog vplivajo okoljski dejavniki, predvsem razmere, v katerih ljudje bivajo in delajo, se učijo in ustvarjajo.

V Sloveniji imamo v zdravstvenem sektorju več programov, namenjenih populaciji odraslih in starejših odraslih, najbolj celovit in inovativen so referenčne ambulate, ki se razvijajo na nivoju primarnega zdravstvenega varstva. Koncept povezuje obstoječe preventivne programe, kot so program preventive srčno žilnih bolezni, programi presejanja za določene vrste raka, programi presejanja na depresijo, pa tudi presejanja na škodljivo rabo alkohola in drugi. Aktivnosti programa CINDI so usmerjene predvsem v izobraževanje, ozaveščanje in svetovanje v zvezi z zdravim načinom življenja ter v aktivno pomoč posameznikom pri ohranjanju zdravega načina življenja ali pri spremembi tveganih življenjskih navad. Prav tako pa so tudi v tujini poznani programi, zasnovani na pravilih zdravega življenja za starejše. Spremembe vedenjskega sloga, ki ga lahko pri odraslih dosežemo s predupokojitvenimi aktivnostmi, lahko promovirajo zdravje ter omogočajo večjo kvaliteto življenja in blagostanja starejših v tretjem življenjskem obdobju, obenem pa preprečijo ali preložijo tudi velik del kroničnih bolezni.

¹⁴ Raziskava o finančni pismenosti mladih je dodatna raziskava v okviru mednarodne raziskave PISA 2012 (Programme for International Student Assessment) in je prva tovrstna mednarodna raziskava v svetu.

¹⁵ Osebni finančni načrt je načrt, v katerem natančno opredelimo finančne cilje in opišemo svoje prihodnje ravnanje, kar zadeva porabo, zaščito, varčevanje, financiranje in investicije, ki so usmerjene k doseganju zastavljenih ciljev (Vezovišek M, 2014).

¹⁶ Za slovenske razmere osebni finančni načrt vsebuje šest sestavin: osebni/družinski finančni proračun, upravljanje likvidnosti, načrt zaščite delovne sposobnosti, zdravja, življenja in premoženja, pokojninski načrt, načrt financiranja, investicij in večjih nakupov, drugi načrti (Vezovišek M, 2014).

¹⁷ V pokojninskem načrtu opredelimo sledeče cilje: kakšno pokojnino želimo imeti (kako visoko), kdaj bomo začeli črpati privarčevana sredstva, koliko časa bomo pokojnino prijemali. Dober pokojninski načrt pa sestavljajo: analiza obstoječih produktov, izračun pokojnine (z zdravstveno oskrbo) in smernice za izbiro optimalne rešitve za doseg želene pokojnine (Vezovišek M, 2014).

3.4.9 Prehrana in prehranjenost starejših odraslih

Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje tekom celega življenja pozitivno vpliva na kakovost bivanja, še posebej na delovno zmožnost v odrasli dobi ter na zdravje in dobro prehranjenost v starosti. Prehrana se pri starejšem odraslem zaradi različnih dejavnikov razlikuje od drugih populacijskih skupin.

Mednarodna raziskava kaže, da je med prebivalci Slovenije, starimi 50 let in več, le slaba četrtina (22 %) takih, ki uživajo priporočene štiri obroke ali več dnevno (Majcen B editor, 2015).

S staranjem se spreminjajo potrebe po hranilih. Pri starejši populaciji sta najbolj pogosto prezrti potrebi po zadostnem vnosu tekočin in kakovostnih beljakovin (Deutz NE, Bauer JM, Barazzoni R, Biolo G, Boirie Y, Bosy-Westphal A et al, 2014; Mak TN, Caldeira S, 2014). Načela zdravega prehranjevanja priporočajo večkrat dnevno uživanje zadostnih količin tekočin v različnih oblikah (voda, mleko, pijače, juhe, idr.) (World Health Organization, 2005). Znano je, da se s starostjo povečuje verjetnost dehidracije, saj se poleg vsebnosti vode v telesu zmanjšuje tudi sposobnost zaznavanja pomanjkanja tekočin (World Health Organization, 2002a). Zadostno uživanje kakovostnih beljakovin in s tem esencialnih aminokislin, skupaj z redno telesno aktivnostjo, je v starosti še posebej pomembno za ohranjanje mišične in kostne mase, zmanjšanje tveganja za padce in s tem zmanjšanje tveganja za zlome kosti (Deutz NE, Bauer JM, Barazzoni R, Biolo G, Boirie Y, Bosy-Westphal A et al., 2014; World Health Organization, 2002a; Hlastan Ribič C, 2008; Stanner S, Denny A, 2009). Priporočeni prehranski vnosi beljakovin so za starejše v splošnem višji in glede na različne vire znašajo od 0,8 do 1,2 g/kg telesne teže, ob večji telesni aktivnosti pa celo še več (Referenčne vrednosti za vnos hranil (1th ed.), 2004, World Health Organization, 2002b; Scientific opinion on dietary reference values for protein. EFSA, 2012; Bauer J, Biolo G, Cederholm T, Cesari M, Cruz-Jentoft A, Morley JE et al., 2013).

Tveganje za razvoj čezmerne hranjenosti in debelosti med odraslimi se povečuje zaradi pretežno sedečega življenjskega sloga in uživanja energijsko goste in hranilno revne hrane, pri tem pa je vzdrževanje priporočene telesne teže možno le, če posameznik uravnovesi energijski vnos in porabo. Čezmerna hranjenost in debelost sta pomembna dejavnika tveganja za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni in prezgodnjo umrljivost. Povezani sta s čezmernim kopičenjem maščobe v telesu in s tem vplivata na slabšo kakovost življenja v starosti (Mahan KL, Raymond JL, Escott-Stump S, 2012; World Health Organisation, 2003; World Health Organization, 2002a).

Novejše raziskave kažejo, da je za starejše odrasle, stare 65 let in več, nizka telesna teža (kar pomeni, da je njihov ITM na spodnjem koncu priporočenega razpona za odrasle) povezana s povečano umrljivostjo. Najnižja stopnja tveganja za smrt pa je pri tistih starejših odraslih, ki imajo ITM okoli 27,5, kar je po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije čezmerna telesna teža. Novejši rezultati študij torej kažejo, da trenutna priporočila ITM morda niso ustrezna za starejšo populacijo ter da bi si morali starejši odrasli namesto prizadevanja, da bi shujšali, bolj potruditi, da uživajo zdrave obroke in da so telesno aktivni.

3.4.10 Telesna dejavnost

Čeprav je redna in zadostna gibalna aktivnost pri starostnikih ključnega pomena za ohranjanje zdravja in kvalitetnega, predvsem pa samostojnega življenja, raziskave za Slovenijo kažejo, da je neaktivnih kar okoli tri petine starostnikov. Z leti se prenehajo gibalno/športno udeleževati predvsem tisti, ki so bili tudi v mlajših letih neredno športno dejavni. Gibalno/športno aktivnost starostnikov v Sloveniji bi lahko izboljšali s ponudbo programov, prilagojenih njihovim potrebam.

Med starejšimi so poleg hoje najbolj priljubljeni športi, ki niso povezani z visokimi stroški, zahtevajo malo časa ter so dostopni širokemu krogu ljudi. Poleg tega prav hoja, planinarjenje, kolesarjenje in splošna vadba omogočajo individualni tempo in zmerno obremenitev. Večina starostnikov se s temi športi ukvarja neorganizirano in verjetno je eden od pomembnejših razlogov za to finančni. Športe, s katerimi se starostniki radi ukvarjajo, bi bilo smiselno bolje organizirati. To še posebej velja za aktivnosti, ki lahko potekajo na prostem in poleg naravnega prostora zahtevajo le ustrezno osebno opremo. Organizirane dejavnosti imajo namreč vrsto prednosti, posamezniku nudijo strokovno nadzorovan proces, kar naj bi pomenilo tudi večjo varnost, zabavo, rednost, pa tudi možnost vzpostavljanja novih prijateljskih stikov.

3.4.11 Tobak

V svetu je med dejavniki tveganja raba tobaka najpomembnejši preprečljivi vzrok smrti. Kajenje škoduje tako rekoč vsakemu organu v telesu in škodljivo vpliva na zdravje skozi celotno življenje.

Delež kadičev se z višanjem starosti znižuje, glede na podatke iz raziskave SHARE kadi 20,8 % starih od 50 do 64 let, 8,6 % starih od 65 do 79 let in 2,8 % starih 80 let ali več. Nižji deleži kadičev med starejšimi in zniževanje deleža kadičev s starostjo beležijo tudi druge raziskave. Nižanje deleža kadičev s starostjo lahko delno pripišemo višji stopnji umrljivosti med kadičji v primerjavi z nekadičji, saj je kajenje pomemben dejavnik tveganja za smrt in prezgodnjo smrt, umrljivost med kadičji v starosti 25 do 79 let pa kar trikrat višja kot med tistimi, ki niso nikoli kadili. Zvišana stopnja umrljivosti kadičev v primerjavi z nekadičji je značilna tudi za najstarejše starostne skupine in za oba spola. Pri trenutnih kadičjih, starih 60 let ali več, je stopnja umrljivosti za 83 % višja kot pri nekadičjih. Delež kadičev pa se s starostjo zmanjšuje tudi zaradi večjega obsega opuščanja kajenja. Raziskave kažejo, da je delež bivših kadičev višji v starejših starostnih skupinah v primerjavi z mlajšimi. Opuščanje kajenja je smiselno v katerikoli starosti, saj tudi pri starejših zmanjša tveganje za smrt in podaljša življenje, do največjih učinkov pa pride pri opustitvi kajenja do 40. leta starosti, zato je pomembno, da tudi v tej starostni skupini spodbujamo opuščanje kajenja.

3.4.12 Alkohol

Pitje alkohola med starostniki je področje, ki se mu posveča premalo pozornosti. Pitje je v skupini starejših prebivalcev prisotno, je pa zaradi procesov, povezanih s staranjem, morebitne prisotnosti bolezni, zdravljenja z zdravili in še drugih dejavnikov to skupina, ki je še posebej ranljiva za učinke alkohola.

Po podatkih raziskave Pivsko vedenje odraslih moških in žensk v Sloveniji leta 1999 (še vedno najbolj verodostojni raziskavi na to temo v Sloveniji), ki jo je leta 2001 naredil in objavil Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, lahko ocenjujemo, da je tudi med starejšimi osebami pomemben delež oseb, ki vsaj občasno pijejo alkoholne pijače. Po podatkih omenjene raziskave, narejene na reprezentativnem vzorcu prebivalcev, starih 18 in več let in ne posebej za skupino 65 in več let, alkoholnih pijač v zadnjem letu ni pilo 24,4 % oseb, starih od 65 do 74 let ter 31,2 % oseb, starih 75 in več let. Rednih pivcev, ki pijejo alkoholne pijače vsaj en do dva dneva v tednu, je bilo v mlajši skupini starostnikov 56,7 %, v starejši pa 68,2 %. Mejo manj tveganega pitja (ki je za zdravega odraslega moškega 20 gramov čistega alkohola na dan, za zdravo odraslo žensko 10 gramov čistega alkohola na dan), je preseglo 22,2 % oseb v starostni skupini 65 do 74 let ter kar 36,4 % v skupini 75 in več let. O popivanju, zaporednem pitju več alkoholnih pijač ob vsaj eni pivski priložnosti v zadnjem letu (moški 5 ali več, ženske 3 ali več), je v starostni skupini od 65 do 74 let poročalo 37,1 % ter 28,6 % oseb, starih 75 in več let. Na osnovi odgovorov lahko sklepamo, da ima dobrih 5 % oseb iz skupine od 65 do 74 let tudi težave zaradi alkohola. Pitje alkohola je tudi pri starostnikih bolj razširjeno med moškimi kot med ženskami, tudi več starejših moških kot žensk pije na bolj tvegan način.

3.4.13 Obvladovanje stresa ob upokojitvi

Stres je nekakšen telesni stražar, ki nas opozarja na pasti in nevarnosti in nas, vsaj fiziološko gledano, pripravi na ustrezen odziv – umik, spopad in angažiranje, ali pa odsotnost aktivnosti. Ena takih »groženj« je lahko tudi upokojitve: umetna, vsiljena prelomnica, produkt zahodne civilizacije, ki je potencialno stresna predvsem zaradi številnih (velikih) sprememb, ki jih prinaša. Temeljna psihološka literatura jo na lestvici stresnih dogodkov (po Holmesu in Raheju, 1994) uvršča na razmeroma visoko mesto (45 od 100 točk). Seveda pa tu ne gre za enkraten dogodek; bolj ustrezno je govoriti o procesu prehoda, ki poteka postopno, v več fazah, od katerih ima vsaka svoje značilnosti in pasti.

Način doživljanja upokojitve se od človeka do človeka razlikuje. Nekateri jo željno pričakujejo, drugi se je bojijo, saj lahko pomeni pravo socialno smrt. Ne glede na prijetnost ali neprijetnost pa je nekaj gotovo: delo v odraslem življenjskem obdobju dlje časa predstavlja pomemben del življenjskega sloga, (Udofot PO, 2012) upokojitve pa vedno pomeni niz sprememb, na katere se je treba prilagoditi, njena narava je večplastna (Löckenhoff CE, 2012). Tako se običajno krepko zmanjšajo dohodki, spremeni se socialno okolje, nekatere vezi se rahljajo, druge se krepijo ali potrebujejo prevrednotenje; v kolikor ni ustrezne opore v socialni mreži, se kaj hitro pojavijo »rešilne bilke« v obliki različnih zasvojenosti; strukturiranje časa postane skoraj izključno domena upokojene osebe; marsikoga prizadene izguba statusa (v smislu: prej sem bil polkovnik, direktor, vodja, zdaj pa le še upokojenec). Nekatere že pričenjajo pestiti zdravstvene težave, soočajo se z boleznijo in smrtjo (svojcev, zlasti staršev), pa tudi z lastno umrljivostjo.

Stresorji imajo bolj razdiralen učinek, če so nenadni (upokojitve »na hitro«), manj nadzorljivi, obsežnejši, večje število sprememb naenkrat. Zato je s preventivnega gledišča smiselno, da k obvladovanju stresa ob upokojitvi pristopimo preko priprave na možne neprijetnosti, krepite občutka nadzora, predstavitev »dobrih praks« ter vzpostavljanja postopnosti

prehoda preko povezovanja med še delovno aktivnimi (zaposlenimi) in že upokojenimi pripadniki podjetja, organizacije. Tako so bili zamišljeni tudi predupokojitveni seminarji, ki jih vsako leto izvajajo v Slovenski vojski.

3.5 10-letno izvajanje predupokojitvenih seminarjev med upokojenimi pripadniki MORS oziroma SV

Poleti 2015 smo s podporo Ministrstva za obrambo RS (MORS) izvedli anketo med pripadniki MORS in Slovenske vojske (SV), ki so se upokojili v zadnjem desetletnem obdobju. Na anketo je odgovorilo 318 upokojenih pripadnikov, odzivnost na anketo je bila 41 %. Zanimala nas je predvsem razlika med tistimi upokojenci MORS, ki so se udeležili predupokojitvenega seminarja, in tistimi, ki na seminar niso šli.

Velikih razlik med udeleženci in neudeleženci seminarja nismo našli. Med udeleženci je delež tistih, ki imajo partnerja, nekoliko višji. Prav tako je med udeleženci nekoliko višji delež tistih iz Podravske in nekoliko nižji delež tistih, ki živijo v Osrednjeslovenski regiji. Primerjava po materialnem statusu pokaže, da se seminarja pogosteje udeležujejo tisti, ki so socialno ekonomsko nekoliko stabilnejši.

Udeleženci seminarja so v nekoliko večji meri naklonjeni nenehnim spremembam, gibanju in novostim, nekoliko manj kot neudeleženci so videti vezani na tradicijo in radi imajo nove ideje. Videti je, da so neudeleženci nekoliko bolj naklonjeni trdnim pravilom, jasnim, enoznačnim razmeram in znanim stvarim, nakazano bolj pa so naklonjeni tudi upor in nasprotovanju.

Zagotovo lahko trdimo, da so bili udeleženci seminarja na upokojitev značilno bolje pripravljeni in so v večji meri že pred upokojitvijo načrtovali, kako bodo porabili svoj čas po upokojitvi. Le dobra desetina nekdanih pripadnikov, ki so se predupokojitvenega seminarja udeležili, je odgovorila, da se na upokojitev niso pripravili. Med tistimi, ki se seminarja niso udeležili, je bilo na upokojitev nepripravljenih več kot četrtina anketiranih.

Porabo svojega časa po upokojitvi je predhodno načrtovalo dve tretjini anketiranih, ki so se seminarja udeležili in dobra polovica tistih, ki se seminarja niso udeležili. Tudi pri trditvah v zvezi z občutki pričakovanja upokojitve, načrtovanjem dejavnosti po njej in načrtovanju sprememb po upokojitvi z družino, so bili deleži pozitivnih odgovorov večji med anketiranci, ki so se seminarja udeležili, čeprav brez statistično značilnih razlik.

Upokojenci, ki so odgovarjali na vprašalnik, so v pokoju že nekaj let in lahko z distance ocenijo, katere teme so jim dejansko koristile ob spremembi zaposlitvenega statusa. Po oceni uporabnosti tematik z že izpeljanih delavnic, so bodoče upokojece na spremembe najbolj pripravile delavnice o skrbi za zdravje, prostočasnih dejavnostih inobvladovanje sprememb po upokojitvi. Praktično vse našteje teme so bile ocenjene z oceno, ki je večja od sredine, kar pomeni, da so bile, po mnenju udeležencev, koristne. Med najbolj problematičnimi zadevami po upokojitvi (še posebej pri relativno mladih upokojencih SV) je izstopala možnost dodatnega zaslužka.

Več v poglavju 4.

3.6 Vrednotenje izvedbe predupokojitvenega seminarja (PUS) MORS 2015

Ob začetku in koncu predupokojitvenega seminarja na Debelem rtiču smo anketirali pripadnike MORS in s tem skušali ugotoviti učinek seminarja, ki predstavlja intervencijo oziroma naj bi jim olajšal prehod v upokojitev. Od leta 2006 dalje, ko je Ministrstvo za obrambo RS pričelo za pripadnike SV in druge svoje uslužbence izvajati predupokojitveni seminar, je ovrednotenje te intervencije, ki naj bi olajšala prehod v novo življenjsko obdobje, leta 2015 bilo izvedeno prvič sploh. V okviru tega pristopa bi bilo zato uporabljeno metodo možno še izboljšati. Vzorčni okvir za ovrednotenje predstavlja celotna populacija tistih pripadnikov SV in drugih uslužbencev SV, ki se bodo upokojili v letu 2015 ali 2016.

Rezultati zbrani na osnovi trodelnega anketnega vprašalnika kažejo, da je kar tri četrtine udeležencev s svojim delom na delovnem mestu zelo zadovoljnih. Primerjali smo sklope vprašanj na katere so slušatelji odgovarjali v prvem in tretjem delu vprašalnika. Kar pri 12 trditvah o pričakovanjih, ki so jih slušatelji imeli glede vsebin seminarja, so se ob primerjavi pokazale statistično značilne razlike. Največjo beležimo pri skrbi za zdravje, ki jo je ob zaključku seminarja prepoznala kot koristno velika večina slušateljev. Med trditvami o načinu življenja so anketiranci najbolj spremenili svoje stališče glede možnosti vpliva na padce in poškodbe pri starejših ter glede vpliva upokojitve enega od obeh zakoncev na skupno družinsko življenje. Odgovori kažejo, da so udeleženci seminarja v dobri psihofizični kondiciji in zadovoljni s kakovostjo svojega življenja. Seminar je z vseh vidikov (termin, lokacija, trajanje, izvedba in izbor tem) kot dober ali odličen ocenila velika večina slušateljev.

Ker gre v primeru ovrednotenja predupokojitvenega seminarja MORS za populacijo zdravih odraslih posameznikov z ustaljenimi življenjskimi navadami in razmišljanjem, je težko pričakovati velike razlike po intervenciji. Se pa premiki ob koncu seminarja v primerjavi z njegovim začetkom nakazujejo tako, da so pri pozitivnih spremenljivkah še višji, pri negativnih pa so se zmanjšali.

Navdušujoče so bile statistično značilne razlike med pričakovanih anketirancev glede vsebin seminarja in dejansko izvedbo seminarja.

3.7 Aktivno in zdravo staranje na delovnem mestu

Z vprašalnikom Aktivno in zdravo staranje na delovnem mestu, ki smo ga izvedli s pomočjo Zveze tajnic in poslovnih sekretarjev Slovenije, smo želeli najti primere dobrih praks iz področja predupokojitvenih aktivnosti v slovenskih organizacijah. Anketiranje je potekalo decembra 2014 preko spletnega programa 1ka. V vzorec je bilo zajetih 352 deležnikov od teh pa je vprašalnik skupno izpolnilo 28 % (99). 57 % jih je odgovorilo, da delovna organizacija, iz katere prihajajo starejšim delavcem ne omogoča prilagodljivega delovnega časa (kasnejši prihod na delo ali krajši delovni čas ...) in 17 % da ga omogoča, 20 % pa jih dela v organizacijah z delno prilagojenim delovnim časom. 45 % anketiranih delodajalci spodbujajo 43 % pa vsaj delno spodbujajo k izobraževanju, pri čemer v več kot polovici organizacij ni starostne diskriminacije.

Glede prenosa znanj iz starejših na mlajše je le 17 % anketiranih pritrdilo, da je ta v njihovi delovni organizaciji vzpostavljen in 33 %, da je le deloma vzpostavljen. Pri tem so navedli mentorstvo, notranje izobraževanje, pripravništva, poveš in pokažeš ... En od anketirancev je zaposlen v organizaciji, v kateri delavci dve leti pred upokojitvijo za uvajanje novincev v delovni proces prejmejo nadomestilo. 61 % anketirancev je poročalo, da v organizaciji, kjer delajo, zaposlenih ne spodbujajo k temu, da bi odložili odhod v pokoj. Tam, kjer to počnejo, sta najpogostejša ukrepa prilagoditev delovnega mesta in na fizično manj zahtevno delo.

3.8 Izzivi staranja v regijah Koper, Maribor in Nova Gorica - možnosti organizacije lokalnih informacijskih točk

Namen vprašalnika Izzivi staranja, s katerim smo pridobivali podatke od konca avgusta do konca oktobra 2015, je bil v regijah Koper, Maribor in Nova Gorica ugotoviti odnos deležnikov do staranja in sprejemljivosti ukrepov v namenjenih starejšim, med katere spadajo tudi predupokojitvene aktivnosti in informacijske točke za upokojence. Velikost pridobljenega vzorca je znašala 173 oseb (Robnik idr., 2017). 74 % vseh, ki so odgovorili, se strinja, da v Sloveniji potrebujemo programe za pripravo na življenje po upokojitvi za večjo kakovost tretjega življenjskega obdobja in da delodajalci pri nas ne izvajajo aktivnosti, s katerimi bi pripravili delavce na odhod v pokoj. Tudi posebne pozornosti promociji zdravja na delovnem mestu za starejše delavce 42 % anketirancev v svojem delovnem okolju ni zaznalo, 41 % pa ne ve, kako bi se do nje opredelilo.

Stališču, da delodajalci cenijo izkušnje starejših, bolj, kot njihove omejitve pri opravljanju dela 43 % anketirancev ni niti pritrdilo niti ga ni zanikalo, 34 % se z njim ne strinja, 23 % pa se. Lokalno info točko kot rešitev za seznanjenje novih upokojencev z obstoječimi aktivnostmi, interesnimi dejavnostmi, možnosti vseživljenjskega izobraževanja, programi pomoči ipd. je podprlo 80% anketiranih. Za 55 % anketiranih je možno, da bi delovala pod okriljem njihove organizacije/društva, 23% te možnosti ne vidi, in 22% jih je do nje ostalo neopredeljenih. Polovica anketirancev ni znala oceniti ali je v njihovi lokalni skupnosti dovolj storitev, namenjenih upokojencem ali ne, 26 % jih je ocenilo, da takih storitev ni dovolj in 24 %, da jih je.

3.9 Pregled obstoječih usmeritev in priporočil

Voluntary Guidelines Supporting Age Diversity in Commerce (Smernice za prostovoljno spodbujanje) so smernice, ki sta jih sprejeli Evropsko združenje trgovin na drobno (EuroCommerce) in Evropsko združenje sindikatov (UNI-Europa) ter tako prevzeli vodilno vlogo pri promociji dinamike v trgovini in opozorili na vidik starosti pri upravljanju s človeškimi viri. Med drugim smernice vključujejo politiko proti diskriminaciji starejših delavcev, fleksibilne upokojitvene sheme in razvoj novih sistemov izobraževanja, ki so prilagojeni specifičnim potrebam delavcev v določeni starosti. Take strategije so koristne tako za podjetja kot za delavce, saj so za prve izkušnje starejših dodana vrednost, drugi pa lahko še vedno delajo in se starajo aktivno. Prakse kot je ta, pomagajo starejšim do enakih možnosti na trgu delovne sile in prispevajo k boju proti diskriminaciji starejših na delovnem mestu, poleg tega pa tudi služijo kot zgled in spodbujajo druge, da mu sledijo. Cilj dobiti starostno raznoliko delovno silo je jasen, in s pomočjo teh smernic lažje dosegljiv (EuroCommerce and UNI-Europa. Voluntary Guidelines Supporting Age Diversity in Commerce. Barcelona,

2002.).

EuroHealthNet je ob podpori Nemškega zveznega centra za vzgojo za zdravje (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) izdal **poročilo** (dostopno na spletni strani <http://www.healthyageing.eu/>) **z izbranimi politikami, programi in ukrepi ki promovirajo zdravje mlajših starejših** v državah članicah Evropske unije, pa tudi v Kanadi ter pri Svetovni zdravstveni organizaciji. V poročilu so navedeni glavni viri nadaljnjih informacij, koristnih pri razvijanju učinkovitih promocijskih dejavnosti namenjenih tej starostni populaciji, vključno z zbirko 87 projektov, ki prispevajo k zdravju in blaginji mlajših starejših (Healthy Ageing – A Challenge for Europe. The Swedish National Institute of Public Health. Healthy Ageing, 2014).

Senior Enterprise je irska pobuda, ki jo podpira Evropska unija za spodbujanje podjetništva med starejšimi. Prizadeva si za pomoč starejšim od 50 let, ki začnejo z nekim poslom oziroma vanj vlagajo ali pa postanejo aktivni svetovalci v novih in razvijajočih se poslih (Senior Enterprise Ireland. Experience never ages. What is involved, 2014). Pobuda se samo posredno dotika predupokojitvenih aktivnosti, nudi pa priložnost za razmislek in povezovanje različnih pristopov, ki so namenjeni starejšim delavcem.

Nabor tematik, ki jih zajemajo predupokojitvene aktivnosti je raznolik in pri njihovem izboru se je predvsem potrebno odzivati na uveljavljanje potreb in zanimanj samih udeležencev tovrstnih programov (Senior Enterprise Ireland. Experience never ages. What is involved. 2012), pa tudi njihovega lokalnega in širšega okolja. Kot teme pomembne za ljudi po petdesetem letu starosti so oblikovalci in organizatorji različnih predupokojitvenih programov v Sloveniji in tujini prepoznali vseživljenjsko učenje, prostovoljstvo, strukturiranje časa in postavljanje prioritet, upravljanje s financami in nepremičninami ter zagotavljanje socialne varnosti, spreminjanje in ohranjanje socialne mreže, pomen življenjskega sloga in vitalnosti, življenjski optimizem in samoučinkovitost, reševanje problemov in načrtovanje prihodnosti, prepoznavanje in izražanje lastnih prednosti in talentov, izzive in odgovornosti upokojencev do lastnega poklica ter praktično pomoč in nasvete v lokalni skupnosti in pridobivanje znanja in informacij za oblikovanje načrtov v njej. Zato te teme lahko smatramo kot seznam priporočenih (več o posameznih izbranih tematikah v poglavju 3.4)

3.10 Ekonomski vidiki pri pripravi na aktivno in zdravo staranje

Tudi v Sloveniji predstavlja staranje enega največjih ekonomskih in socialnih izzivov prihodnosti, predvsem kot velik pritisk na javne finance ter tveganje zmanjševanja rasti življenjskega standarda zaradi možnosti zmanjševanja gospodarske rasti in produktivnosti (Albrecht T, 2006). Posledice staranja prebivalstva pomembno vplivajo na ekonomski položaj države, delodajalcev in posameznikov. Za predupokojitvene aktivnosti je pomembno, da se delovno aktiven posameznik zaveda, da bo njegov finančni položaj po upokojitvi drugačen kot je finančni položaj zaposlenega delavca, spreminja pa se tudi finančni položaj sedanjih upokojencev v primerjavi s položajem upokojencev v preteklosti (Kraigher T, 2003).

Upokojitev ne prinaša le vstopa v življenjsko obdobje, ki je pogosto razumljeno kot obdobje z veliko prostega časa in samozadovoljstva oziroma samorealizacije. Upokojitev je povezana tudi z znižanjem dohodkov, predvsem v primerih zgodnjega oziroma predčasnega upokojevanja, pa tudi z možnostjo občutnega poslabšanja finančne situacije posameznika. Upokojitev za posameznika praviloma pomeni spremembo v višini in obsegu prejemkov. V primeru zgodnjega upokojevanja je lahko padec v prejemkih precejšen. Bolj kot kratkoročne finančne posledice pa so pomembne dolgoročne neugodne finančne posledice; le-te pomenijo občutno poslabšanje socialne situacije posameznika in njegove družine. Finančne posledice zgodnje upokojitve so lahko za nekatere posameznike zelo resne zaradi vpliva dolgotrajne odvisnosti od nizke pokojnine (Centre for Research into the Older Workforce, 2004; Vickerstaff S, Cox J, 2005). Tako nizka pokojnina velikokrat ne zadostuje za potrebe starejših, ki so pogojene z zdravstvenim stanjem, bivalnimi razmerami, socialno mrežo in drugimi dejavniki, ki so za starost specifične.

Ugotavljamo, da so podatki o razširjenosti predupokojitvenih programov pri nas in v tujini omejeni, še bolj pa so omejene oziroma praktično nerazpoložljive informacije o ekonomski učinkovitosti teh programov. Kvalitetna vrednotenja ekonomskih učinkov tovrstnih programov so izziv za prihodnost. Zaenkrat ni možno oceniti, kateri so elementi predupokojitvenih programov, ki imajo bolj ali manj ugodne finančne posledice za posameznika ali za državo.

Nekateri podatki kažejo, da je vključevanje predupokojitvenih izobraževalnih programov odvisno od ekonomskega stanja, splošne zaposlenosti in strategij upokojevanja posameznih držav. Rezultati raziskave, ki so jo opravili na Centralnem statističnem uradu v Izraelu so na primer pokazali, da se le 15 % populacije pred ali po upokojitvi udeleži predupokojitvenih izobraževanj (Cohen-Mansfield J, Regev I, 2011). Tudi sicer velja, da se velika večina ljudi na upokojitev posebej ne pripravi.

Razloge za pomankljivo zanimanje pojasnjuje King že leta 1985:

- upokojevanje predstavlja relativno nov socialni problem;
- družba je predvsem delovno orientirana in premalo časa posveča načrtovanju obdobja potencialnega brezdelja in upokojevanja;
- vrednota sodobnega časa je mladost, medtem ko je starost pogosto stigmatizirana kot postopno upadanje življenjskih funkcij in konec življenja.

Potrebe po predupokojitvenih aktivnostih bi bilo možno z ekonomskega vidika okvirno oceniti na podlagi naslednjih podatkov:

- števila delovno aktivnega prebivalstva, starega 50 let ali več za določeno obdobje;
- razmerja pokojnine: plače po letih za določeno obdobje;
- ocene povprečne pokojnine in povprečne stopnje rasti pokojnin v odstotkih za določeno obdobje.

Prehod v obdobje upokojitve za posameznika predstavlja tudi spremembo v višini prejetih mesečnih dohodkov. Po podatkih ZPIZ-a se razmerje *pokojnine : plače* z leti niža. Povprečna neto plača narašča, medtem ko pokojnine v povprečju padajo.

Ta podatek sicer ne daje vpogleda v spremembo kvalitete življenja, vplivov na blagostanje ali na zdravstveno stanje upokojenega posameznika, ki je posledica udeležbe oziroma vključenosti v določeno predupokojitveno aktivnost. Metodologija za izvedbo tovrstnih ocen ter ocenjevanje samo bo predmet razvoja v prihodnosti.

Staranje prebivalstva prinaša kopico izzivov; eden najbolj očitnih pa je potreba po daljšanju delovno aktivne dobe posameznikov – torej po ohranjanju in zviševanju zaposlenosti starejših delavcev. To je Sloveniji kot prednostno nalogo priporočila tudi Evropska komisija. Podaljšana zaposlenost po drugi strani povečuje finančno varnost posameznika, saj dlje časa prejema plačo in ne pokojnine, daljša delovna doba pa pogosto pomeni tudi višjo pokojninsko osnovo. Poleg ukrepov na državni ravni, sprememb v miselnosti in ravnanju državljanov, bodo ključno vlogo pri podaljševanju delovne aktivnosti odigrali prav delodajalci – vodstveni delavci in svetovalci v kadrovskih službah, ki so lahko tudi socialni pedagogi. Posledično se nakazuje razvoj nove veje managementa – management starostnikov katerega pomembna komponenta je prav vzgoja za kakovostno staranje oziroma predupokojitveno izobraževanje.

3.1.1 Primerjava izračunov ekonomskega bremena izbranih bolezni s potencialnimi stroški systemskega izvajanja predupokojitvenih aktivnosti v Sloveniji – groba ocena

Prikazati smo želeli število predupokojitvenih aktivnosti, ki jih je mogoče narediti za direktne stroške, ki jih sicer letno porabi država za breme treh najbolj razširjenih skupin bolezni, ki se pojavljajo pri starejših (bolezni srca in žilja, rakave bolezni in duševne bolezni). Strošek predupokojitvenih aktivnosti na upokojenca smo prikazali v treh standardih (minimalen, optimalni/povprečni in nadstandard). Ocenili smo število predupokojitvenih aktivnosti za novo upokojene, ki bi jih bilo mogoče izvesti, če bi s predupokojitvenimi aktivnostmi zmanjšali breme navedenih treh bolezni za 10 %, 5 % in 1 %.

Bolezni kot so bolezni srca in žilja, rakave bolezni in duševne bolezni predstavljajo veliko ekonomsko breme za Slovenijo. Za Slovenijo so podatki precej skopi in relativno nezanesljivi. Podatki, ki jih najdemo za te bolezni so stroški bolnišnične obravnave in stroški za zdravila iz SURS, IVZ (sedaj NIJZ) in ZZZS iz leta 2004. Potrebno je poudariti, da gre torej v spodnjem izračunu le za oceno direktnih stroškov, to je oceno stroškov za zdravstveno dejavnost zaradi slabega zdravja. Niso pa opredeljeni še vsi drugi stroški kot so npr. izguba prihodka v gospodinjstvu zaradi zmanjšane produktivnosti ali izgube dela zaradi slabega ali poslabšanega zdravja pri posamezniku in na bolj oddaljeni ravni npr. stroški negativnih vplivov na ekonomsko rast v državi (Gabrijelčič Blenkuš, Koprivnikar in sod., 2012).

Izračun smo naredili za število na novo upokojenih v letu 2014 (14.738). Kategorizirali smo jih v tri kategorije predupokojitvenih aktivnosti (za 25€, 80€ in 250€) in pri tem upoštevali, da se ene aktivnosti istočasno udeleži 50 slušateljev (Gračner, Gabrijelčič Blenkuš, 2015).

Predupokojitvene aktivnosti v treh standardih:

- Minimalni standard: gre za srečanje informativnega značaja v zadnjem letu pred upokojitvijo, katerega vsebina se nanaša na spremembe ob upokojitvi na osebni ravni, v družini in v širšem okolju, namenjena tudi predstavitvi administrativno tehničnega vidika upokojitve. Večja podjetja naj bi te aktivnosti organizirala znotraj svoje delovne organizacije, za kar bi morali ustrezno izobraziti zaposlene, manjša pa bi svoje zaposlene napotovala k organizaciji, ki bi to izvajala. Minimalni standard predupokojitvenih aktivnosti je pravica

delavca, ki izhaja iz delovnih obveznosti, ne sme pa biti obveza. Za delavca je udeležba brezplačna in traja 1 dan oz 8 ur.

- Optimalni/povprečni standard: je nadgradnja minimalnega standarda, kjer bi se udeleženci podrobneje seznanili z različnimi področji, kot so psihološki vidik, ekonomski in finančni vidik, bivalni vidik, zdravstveni vidik, izobraževalni vidik, strukturiranje časa, predstavitev podpornih dejavnosti in programov za kakovostno staranje v lokalnem okolju, seznanitev z obstoječimi oblikami pomoči v socialno varstvenem sistemu in drugo. Optimalni standard predupokojitvenih aktivnosti je prav tako pravica delavca, ki izhaja iz delovnih obveznosti. 25 urni seminar je za delavca brezplačen, udeleževati pa naj bi se ga začeli zaposleni od 3 do 5 let pred upokojitvijo.
- Nadstandard: pomeni formiranje interesnih skupin, lahko tudi v obliki skupin za samopomoč, ki poglobljeno delajo na relevantnih temah. Ni več v domeni delodajalca, ki pa naj bi to spodbujal (npr. pomoč pri delovanju društva upokojenih delavcev, ki lahko sodeluje pri izvajanju tovrstnih aktivnosti).

Tabela 1: Izračuni za število predupokojitvenih aktivnosti na upokojenca

Skupni ekonomski direktni stroški izbranih treh skupin bolezni, za leto 2004.		372.000.000 €		
Želeni odstotek.		10 %	5 %	1 %
Sredstva, po predpostavki namenjena pred upokojitvenim aktivnostim.		37.200.000€	18.600.000 €	3.720.000 €
Število predupokojitvenih aktivnosti na enega upokojenca za minimalen, povprečni in nadstandardni strošek.	Min.	71,5	35,7	7,1
	Povpr.	7,0	3,5	0,7
	Nadst.	0,7	0,4	0,1

Pomanjkljivost našega pristopa so starejši podatki glede direktnih stroškov bolezni. Podatki stroškov za tri standarde predupokojitvenih aktivnosti so bili izbrani na podlagi cen seminarjev ter eno-tedenskega seminarja MORS. Izračune je možno pripraviti tudi na podlagi izkušenj drugih organizacij, ki imajo takšne aktivnosti. Strošek predupokojitvenih aktivnosti je v primerjavi z stroškom bolezni majhen ter predvidoma prinaša stroškovno učinkovite rezultate za delavca, ki se upokojuje. Za natančnejšo oceno bi bila potrebna poglobljena stroškovna analiza.

3.1.2 Prioritete in rešitve ob oblikovanju predupokojitvenih aktivnosti ter ključni deležniki

V Sloveniji nimamo sistemske prakse izvajanja predupokojitvenih aktivnosti. Pri nas sicer delujejo posamične organizacije, ki se zavedajo, da je potrebno ob prehodu iz aktivne zaposlitve v upokojitev ljudem pomagati. Ravno podpora države in delodajalca je namreč tista, ki lahko veliko naredi za bodoče upokojence, zato je ključna rešitev zakonska uvedba obveznega izvajanja predupokojitvenih aktivnosti za vse delavce v Sloveniji, tako zaposlene kot nezaposlene, v obdobju od 3 do 5 let pred upokojitvijo.

V obdobju zaključevanja kariere so aktivni delavci z znanjem in izkušnjami na svojem področju še vedno zelo koristni za organizacijo, kar je razlog, da se v tujini že poslužujejo različnih načinov čim bolj postopnega prehoda v upokojitev. Študije delovne uspešnosti namreč kažejo, da na delovnem mestu delovne izkušnje nadoknadijo slabitev nekaterih kognitivnih procesov (EIM 2013, Združenje delodajalcev Slovenije, 2010). Tudi v Sloveniji bi morali uvesti trend, da se aktivno ne bi vlagalo zgolj v načrtovanje delovne kariere, temveč tudi v njeno zaključevanje. Spremembe, ki bi jih bilo za bolj prehodno in manj stresno zaključevanje kariere potrebno uvesti, niso nujno dramatične.

Potrebni bi bili naslednji ukrepi za sistemsko izvedbo predupokojitvenih aktivnosti:

- Po vzorcu Zakona o Slovenski vojski bi bilo nujno pripraviti zakonsko podlago za izvajanje predupokojitvenih aktivnosti tudi v vseh drugih ustanovah in organizacijah v Sloveniji;
- Opolnomočiti bi bilo potrebno **kadrovske službe** in izkoristiti njihove kapacitete; v pripravo sistemskih rešitev je možno vključiti **ustanove, službe ali organizacije, ki se že ukvarjajo s starejšimi delavci** (na primer Zavod za zaposlovanje, Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje) pa tudi **sindikate in nevladne organizacije**;
- Pri širjenju predupokojitvenih aktivnosti bi bilo potrebno vključiti **izobraževalni in pravosodni sektor** ter **sindikate**;
- Na predupokojitvena izobraževanja je zaželeno povabiti tudi **partnerje**;
- V Sloveniji je potrebno predupokojitvene aktivnosti širiti in pri tem delovati glede na potrebe v našem okolju;
- Posebno pozornost je treba posvetiti dostopnosti in dosegljivosti teh aktivnosti za vse in zadovoljiti kriterije enakosti in enakopravnosti ter za ta namen definirati protokol pred upokojitvijo, ki naj posameznika opolnomoči in mu omogoči uspešno »drugo kariero«;
- Definirati bi bilo potrebno prednostne teme za vključevanje v predupokojitvene aktivnosti, ki naj izhajajo iz potreb ciljne populacije; analiza kaže, da je potrebno poleg bolj uveljavljenih tem zdravega življenjskega sloga, medgeneracijskega sodelovanja, vseživljenjskega izobraževanja in spodbujanja prostovoljstva nujno vključiti tudi finančne teme in finančno pismenost.

Poleg usmerjenih ukrepov, ki omogočajo izvajanje predupokojitvenih aktivnosti, povezava z drugimi, bolj splošnimi aktivnostmi, obeta sinergijske učinke. Potrebno je:

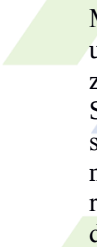
- Spodbujati medgeneracijsko sodelovanje,
- Okrepiti področje izobraževanja mladih o starosti in staranju,
- Zakonsko ustrezno urediti področje malega dela, s tem tudi dela mladih in starejših,
- Starejše vključevati v prostovoljno delo,
- V delovnih organizacijah uvajati mentorske sheme.

Poleg navedenega bi bilo potrebno učinke predupokojitvenih aktivnosti tudi finančno ovrednotiti.

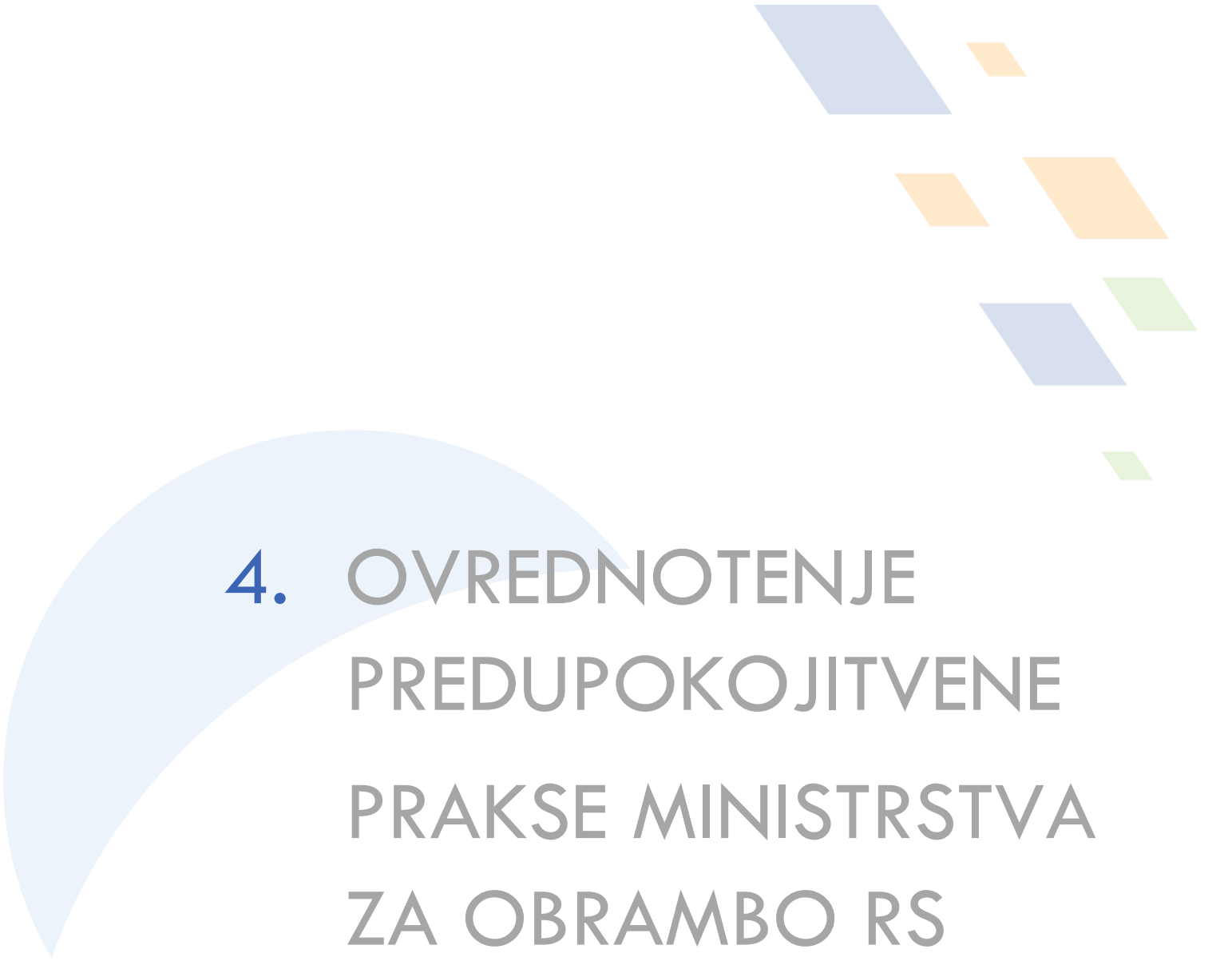
Celovite rešitve in ukrepi na področju predupokojitvenih aktivnosti zajemajo izobraževanje s področja finančnega svetovanja, upravljanja z nepremičninami, spodbujanjem zdravega življenjskega sloga, opravljanjem plačanega ali prostovoljskega dela, aktivnim preživljanjem prostega časa in ohranjanjem socialne mreže. Skupni cilj učinkovitih ukrepov, tudi političnih, je dvigniti kvaliteto življenja vsakega posameznika, ne glede na njegov socialno-ekonomski položaj. Posebno pozornost si torej pri tem zaslužijo deprivilegirane skupine prebivalstva. Z ustreznim širjenjem prosto dostopnih predupokojitvenih aktivnosti naj se podpira materialno varnost, vzdržuje profesionalno izpolnjenost, zdrav način življenja in socialno vključenost vseh starejših oseb. Strategija predupokojitvenih aktivnosti naj vključuje pozitivne dejavnike, ki jih prinašajo tovrstna izobraževanja in njihova povezanost z večjo kvaliteto življenja v obdobju po upokojitvi. Poudarja naj pomen pozitivnega doživljanja tretjega življenjskega obdobja in opolnomočenja za sklepanje pomembnih življenjskih odločitev. Pozornost je potrebno nameniti rešitvam, ki naj bi omogočale, da se predupokojitvenih dejavnosti enakopravno udeležujejo vse skupine prebivalstva.



Na področju oblikovanja, systemskega izvajanja in promocije predupokojitvenih aktivnosti so odgovorni nacionalni deležniki, ki so jim na pomembnih področjih podeljene pristojnosti in odgovornosti delovanja v dobro prebivalcev Slovenije. Priprava ukrepov in programov, ki naj zaživijo tudi v realnosti, pa mora vedno vključevati tudi ciljno populacijo in relevantne deležnike na določenem področju. Šele z vključitvijo deležnikov je možno identificirati ključne probleme in možne rešitve, ki bodo dejansko uresničljive.



Med deležnike na področju oblikovanja predupokojitvenih aktivnosti je smiselno vključevati predstavnike Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje, Zvezo društev upokojencev Slovenije, Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije, Inštitut za ekonomska raziskovanja, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Gospodarsko zbornico Slovenije in zainteresirane delodajalce, Sindikat vzgoje in izobraževanja, Sindikat upokojencev Slovenije in druge sindikate, Inštitut EMONICUM za aktivno in zdravo življenje, Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, Zavod Uršulinka, Mrežo svetovalnih središč za izobraževanje odraslih, strokovnjake z različnih področij (od življenjskega sloga do finančnega svetovanja), pa tudi zakonodajalca – Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve.



4. OVREDNOTENJE PREDUPOKOJITVENE PRAKSE MINISTRSTVA ZA OBRAMBO RS

4. OVREDNOTENJE PREDUPOKOJITVENE PRAKSE MINISTRSTVA ZA OBRAMBO RS

4.1 Predupokojitveni seminarji MORS v obdobju med letoma 2005 in 2015

Na Ministrstvu za obrambo RS so predupokojitvene aktivnosti kot rezidenčni seminar za pripadnike Slovenske vojske in njihove svojce organizirane zaradi poklicnega upokojevanja. Urejeno imajo zakonsko podlago in sicer Zakon o službi v SV (Ur.l.RS, št. 68/2007) - 91. člen (priprava za odhod iz vojaške službe) in Navodilo za izvajanje priprav za odhod pripadnikov iz Slovenske vojske (dok. MORS št. 0070-13/2011-5, z dne 21.11.2011). Organiziran je 5 dnevni seminar. Predupokojitveni seminarji MORS se vedno izvajajo v za to primernem okolju, ki omogoča ugodno »delovno klimo« ter sprejem večjega števila udeležencev (počitniške kapacitete MORS Pokljuka ali Debeli Rtič).

Na seminarju se organizirajo različne vsebine, kot so: finančno-nepremičninsko svetovanje ob prehodu v pokoj, pomen zdrave prehrane in telesne aktivnosti za zdravje, strukturiranje časa v TŽO, ustvarjalnost v TŽO in programi za kakovostno življenje po upokojitvi, spremembe ob upokojitvi na osebni ravni, v družini in v širšem okolju, družinski odnosi, obvladovanje stresa in tehnike sproščanja, različne oblike zasvojenosti, odnos do minljivosti, umiranja in smrti in žalovanja, pomoč hudo bolnim in umirajočim, lastna izkušnja upokojitve, branje nas bogati, preprečevanje padcev v starosti in oblike pomoči za stare ljudi.

Predupokojitveni seminarji so namenjeni pripadnikom Slovenske vojske, ki bodo v tekočem in naslednjem letu izpolnili pogoje za pridobitev pravice do poklicne ali starostne pokojnine in jim bo na tej osnovi, v skladu z 92. členom Zakona o obrambi, prenehalo delo na obrambnem področju ter njihove zakonske partnerje.

4.1.1 Metodologija

Sodelavci z NIJZ smo sestavili vprašalnik za nekdanje pripadnike MORS, ki je zajemal 5 sklopov. Prvi sklop je zajemal splošna vprašanja o nekdanjih pripadnikih, o tem kako so se pripravili na upokojitve, kako zadovoljni so bili s svojim delom ter ali so se udeležili predupokojitvenega seminarja. Na drugi sklop so odgovarjali tisti, ki so se udeležili predupokojitvenega seminarja MORS. Zajemal je znanja in veščine, ki so jih pridobili na seminarju, splošno oceno seminarja ter njihova mnenja glede izboljšave seminarja. Na tretji sklop so odgovarjali tisti, ki se niso udeležili predupokojitvenega seminarja. Četrty sklop vprašanj je bil namenjen vsem anketirancem. Odgovarjali so na vprašanja kako skrbijo za svoje zdravje, kako ocenjujejo svojo telesno zmogljivost, psihično počutje in splošno kakovost življenja. V četrtem sklopu smo jih spraševali tudi o prostem času, sedenju, spanju, o tem kako so se počutili v zadnjem mesecu, kako pogosto uživajo določeno vrsto jedi, ali kadijo, so pod stresom ali pritiskom, katere aktivnosti opravljajo v svojem času ter izbor različnih trditev, ki se ujemajo z njihovimi nazori. Zadnji, peti sklop vprašalnika, je zajemal podatke o demografiji (spol, letnico rojstva, zakonski stan, izobrazbo in regijo). Zbiranje podatkov je potekalo v obdobju od 22.5.2015 do 3.6.2015. Anketne vprašalnike smo poslali po pošti na naslove nekdanjih pripadnikov MORS-a. Pošta je odšla iz ustanove Ministrstva za obrambo Republike Slovenije, kjer upravljajo z naslovi nekdanjih pripadnikov. Anketa je bila poslana vsem pripadnikom, ki so se upokojili od leta 2005 do leta 2015, izključeni so bili pripadniki invalidi in pripadniki iz leta 2014. Število poslanih vprašalnikov je bilo 769. Skupno je bilo izpolnjenih in obdelanih 318 vprašalnikov, kar je znašalo 41,3 % vprašalnikov. Opomnike smo udeležencem poslali v dveh krogih.

Obdelava podatkov

Zbrane podatke na papirnatih vprašalnikih smo sodelavci z NIJZ ročno vnesli v aplikacijo za spletno anketiranje 1KA (www.1ka.si).

Statistična analiza podatkov je bila izvedena z računalniškim paketom SPSS (IBM SPSS Statistics, Version 21) in Excel za Windows. Pri analizi podatkov smo pogledali frekvenčno porazdelitev, aritmetično sredino, standardni odklon, in standardno napako aritmetične sredine.

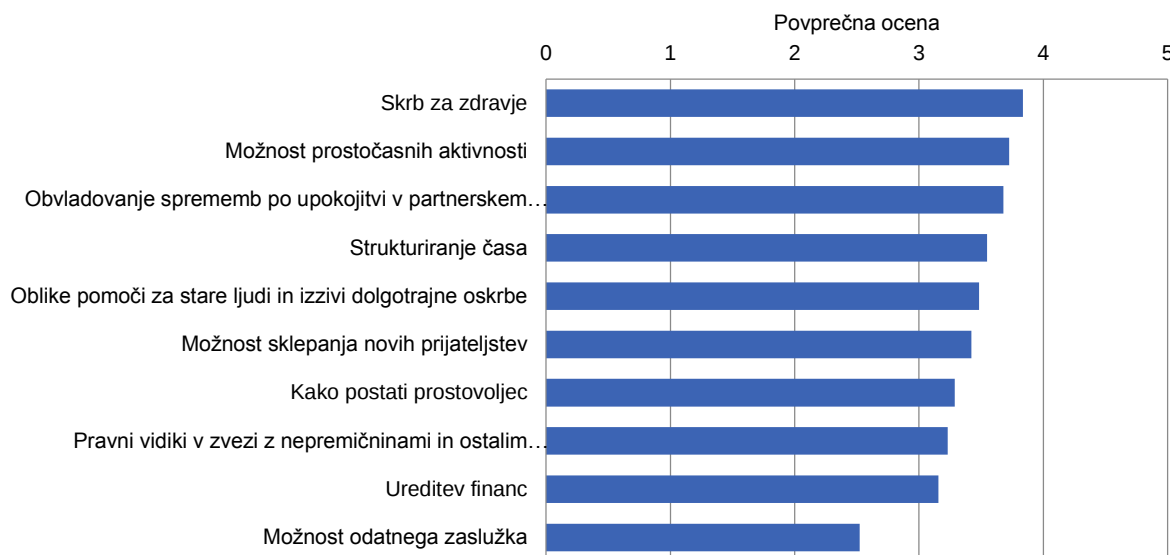
Za testiranje statistične pomembnosti razlik med skupinama udeležencev in neudeležencev seminarja smo uporabili t-test za primerjavo neodvisnih vzorcev, če smo lahko primerjali povprečja. Za primerjavo nominalnih spremenljivk smo uporabili statistiko Hi-kvadrat. Rezultate smo, kjer je to smiselno, predstavili tako, da so razvidne morebitne razlike med udeleženci in neudeleženci.

4.1.2 Rezultati

Odnos do seminarja in ocena udeležencev

Vprašanja v tem delu se nanašajo na oceno predupokojitvenega seminarja, na katera so odgovarjali le tisti, ki so na vprašanje glede udeležbe odgovorili z »Da« (155 oseb).

Učinkovitost seminarja

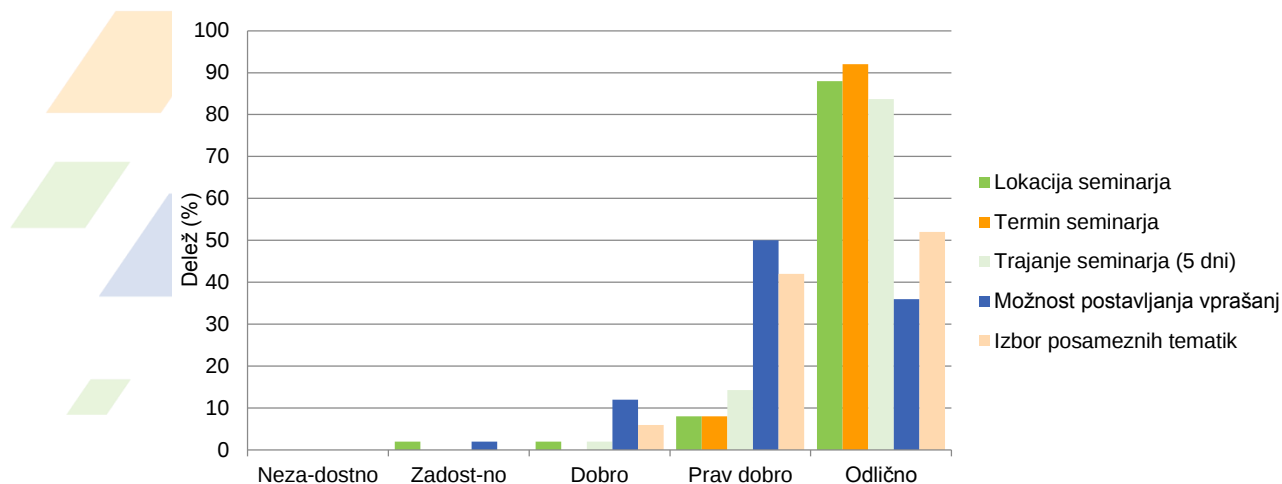


Slika 6: Ali menite, da so vas spodaj naštetá znanja in veščine, ki ste jih pridobili v okviru predupokojitvenega seminarja, ki ste se ga udeležili, dobro pripravila na življenje po upokojitvi?

Upokojenci, ki so odgovarjali na vprašalnik, so v pokoju že nekaj let in lahko z distance ocenijo, katere teme so jim dejansko koristile ob spremembi zaposlitvenega statusa. Po oceni uporabnosti tematik z že izpeljanih delavnic, so bodoče upokojence na spremembe najboljše pripravile delavnice o skrbi za zdravje, prostočasnih dejavnostih in obvladovanju sprememb v partnerskem odnosu in družini po upokojitvi. Praktično vse našete teme so bile ocenjene z oceno, ki je večja od sredine, kar pomeni, da so bile po mnenju udeležencev koristne.

Med najbolj problematičnimi zadevami po upokojitvi (še posebej pri relativno mladih upokojencih SV) je bila možnost dodatnega zaslužka.

Dodatna znanja in veščine, ki so jih udeleženci navedli in bi jim bila v pomoč, so se nanašala na možnost dodatnega zaslužka, praktične spretnosti in domača opravila (popravila v domu, vrtnarjenje, kuhanje, vožnja avtomobila, ročne spretnosti, reševanje denarnih problemov (preživetje s pokojnino, plačevanje oskrbe v domu starejših občanov), šport, rekreacijo in fizično pripravljenost (obrambne veščine, veščine v posameznih športih, pohodništvo, lov, vpetost v socialno okolje (prenos svojega znanja na mlade, medgeneracijsko sodelovanje, premagovanje stresa, hobiji, skrb za vnuke), pravni nasveti, pravice (postopek upokojitve, izračun pokojnine, uveljavljanje pravic zdravstvenega zavarovanja in razumevanja delovanja zdravstvenega varstva) znanje tujih jezikov, uporaba računalnika, ekološki, socialni in drugi problemi sodobne družbe, načrtovanje počitnic in potovanj, soočanje zlastno boleznijo in minljivostjo ter bralne navade.



Slika 7: S šolskimi ocenami od 1 (nezadostno) do 5 (odlično) ocenite organizacijo oz. izvedbo celotedenskega predupokojitvenega seminarja, ki ste se ga udeležili

Sluša telji so seminar ocenili odlično ali skoraj odlično v vseh pogledih.

Po tem »šolskem« ocenjevanju, smo anketirane pozvali, naj ubesedijo svoj odnos do seminarja. Postavili smo jim tri odprta vprašanja in sicer:

- predlogi za izboljšave,
- dodana vrednost in
- kaj bi seminarju dodali.

Odgovore smo uredili po naslednjih vsebinah:

Predlogi za izboljšavo seminarja

Z organizacijo in izvedbo seminarja so bili nekdanji pripadniki MORS zadovoljni, je pa kljub temu 86 (55 %) oseb podalo nekatere predloge za njegovo izboljšavo.

V zvezi s pravicami ob odhodu v pokoj in odmero pokojnine so navedli, da bi potrebovali več pravnih nasvetov in navodil, pojasnil FURS, ZPIZ ter pravne in kadrovske službe MORS glede pridobitve pravic upokojenja, odmere pokojnine in plačevanja prispevkov. Pripombe glede lokacije so se nanašale na namestitve, prehrano in ozvočenje ter domačnost predavalnice. Poglešali so izkušnje že upokojenih sodelavcev, vodstva in svojcev. želeli pa bi si tudi bolj interaktiven potek seminarja in delo v manjših skupinah, manjše število tem, med temi pa manj poudarka na teoriji in več praktičnega dela, več poudarka na zdravstvenih vsebinah in prostega časa za medsebojno druženje med kulturnimi in športnimi dejavnostmi. Seminar bi moral potekati večkrat letno, udeležba pa bi morala biti obvezna. Omenili so tudi, da bi bila dobrodošla predstavitev možnosti aktivnega udejstvovanja pripadnikov SV po upokojitvi in obisk kakšnega doma za starostnike in drugih organizacij, ki se ukvarjajo s starostniki.

Dodana vrednost seminarja

Komentarje o največji dodani vrednosti seminarja so podale 104 (67 %) osebe.

Pri tem so navedli predvsem druženje s sodelavci in izmenjavo mnenj ter izkušenj glede upokojitve, prisotnost življenjskih sopotnikov, vzpostavitev in razvijanje socialne mreže, vrhunske predavateljce (Sanja Rozman, dr. Pečjak, dr. Stritih), ki so jim prinesli nove informacije, aktivno sodelovanje pri posameznih temah in pester nabor le-teh (izpostavili so zlasti tiste o strukturiranju časa, skrbi za zdravje in paliativni oskrbi ter odnosih s partnerjem/-ko in družino), sprostitev in umirjanje na imenitni lokaciji, pohod in zaključni večer, strokovno podporo ob upokojitvi in razmišljanje o tem prehodnem obdobju ter zavedanje sprememb, ki jih prinese staranje.

Kaj bi seminarju dodali?

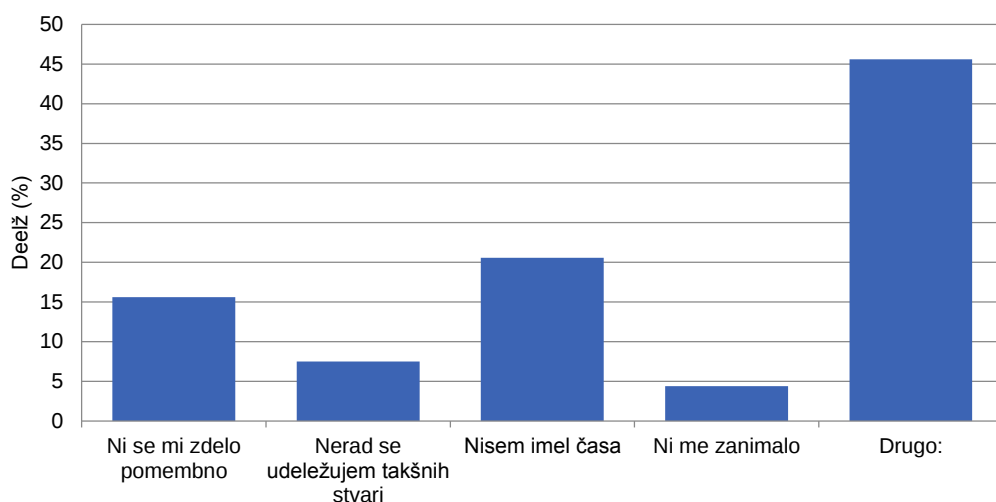
Na vprašanje o tem, ali bi seminarju kaj dodali, je odgovorilo 75 (48 %) oseb.

Ob tem so anketiranci predlagali več družabnih aktivnosti, zabave, pogovora, obisk vrtca ali šole ter večjo prisotnost sodelavcev in njihovih partnerk. Glede pravnih in praktičnih vidikov pokojnine bi si želeli tolmačenje ZPIZ zakona in napotke za možnosti ohranjanja stikov z MORS, prostovoljnega ali plačanega dela in dodatnega dohodka po upokojitvi.

V zvezi s posameznimi pomembnimi temami so predlagali pogovor(e) z zdravniki, ki se ukvarjajo z degenerativnimi spremembami, razlago zakonskih določil dedovanja in več možnosti za aktivno preživljanje prostega časa. Kritike so se nanašale predvsem na pogoje namestitve in na nekatere predavateljce.

Odnos neudeležencev do seminarja

Če smo ob prebiranju odgovorov, komentarjev in pohval udeležencev dobili vtis o idilični podobi organiziranja MORS-ovega predupokojitvenega seminarja za svoje bodoče upokojence, pa so nam dali odgovori neudeležencev (160 oseb) nekoliko drugačno podobo.

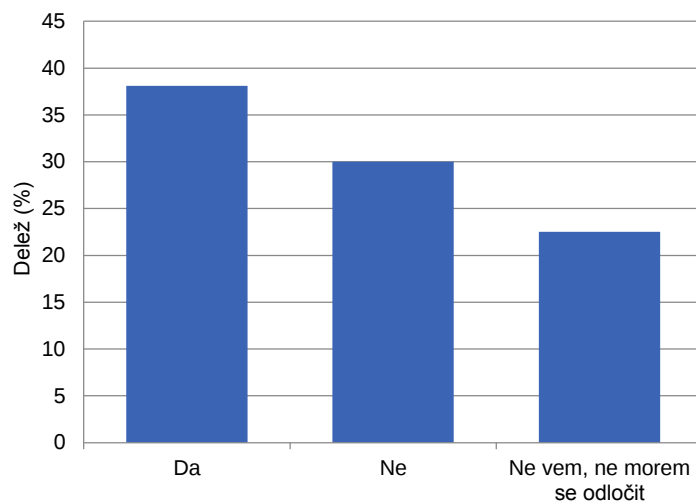


Slika 8: Prosim, navedite razlog, zakaj se niste udeležili predupokojitvenega seminarja na Debelem rtiču/ Pokljuki?

Med razlogi za neudeležbo so anketiranci navedli misijo in druge službene obveznosti ali bolezen.

Negativen odnos do njega so izrazili tudi preko informacij predhodnjih slušateljev, da je seminar in neuporaben, navajali so občutek, da se ne čutijo pripadni skupini, družinske dogodke, dejstvo, da ni bilo poskrbljeno za vegetarijansko prehrano, nekateri pa na seminar niso bili vabljeni zaradi pomanjkljive evidence ali drugih administrativnih ovir. Le manjši del (manj kot 30 %) neudeležencev se seminarja ni udeležil zato, ker so se sami tako odločili.

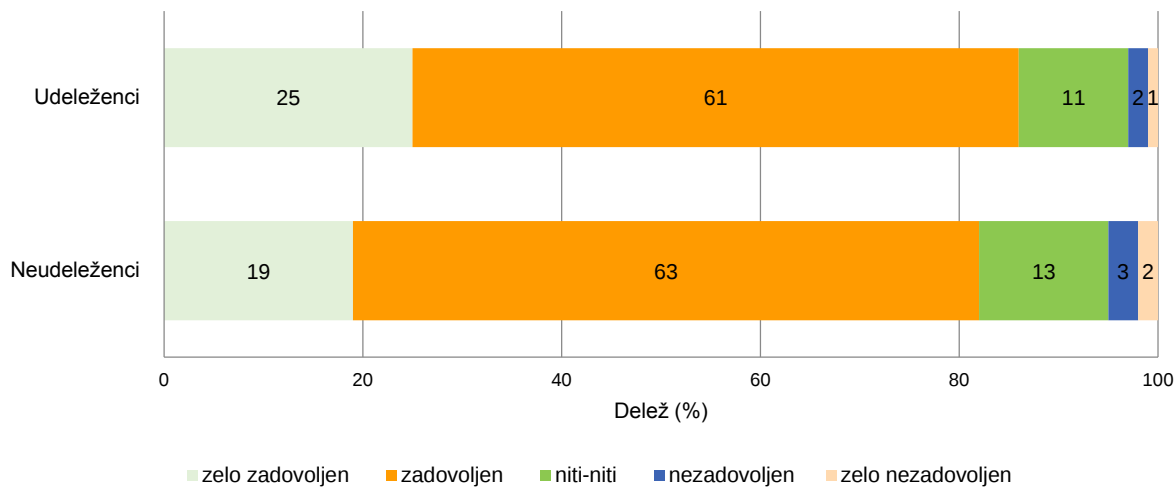
Med neudeleženci predupokojitvenega seminarja pa je več tistih, ki bi si danes premislili, če bi se o obisku seminarja odločali še enkrat.



Slika 9: Če bi imeli danes enako možnost, ali bi se predupokojitvenega seminarja udeležili?

Primerjava lastnosti in stališč udeležencev in neudeležencev predupokojitvenega seminarja

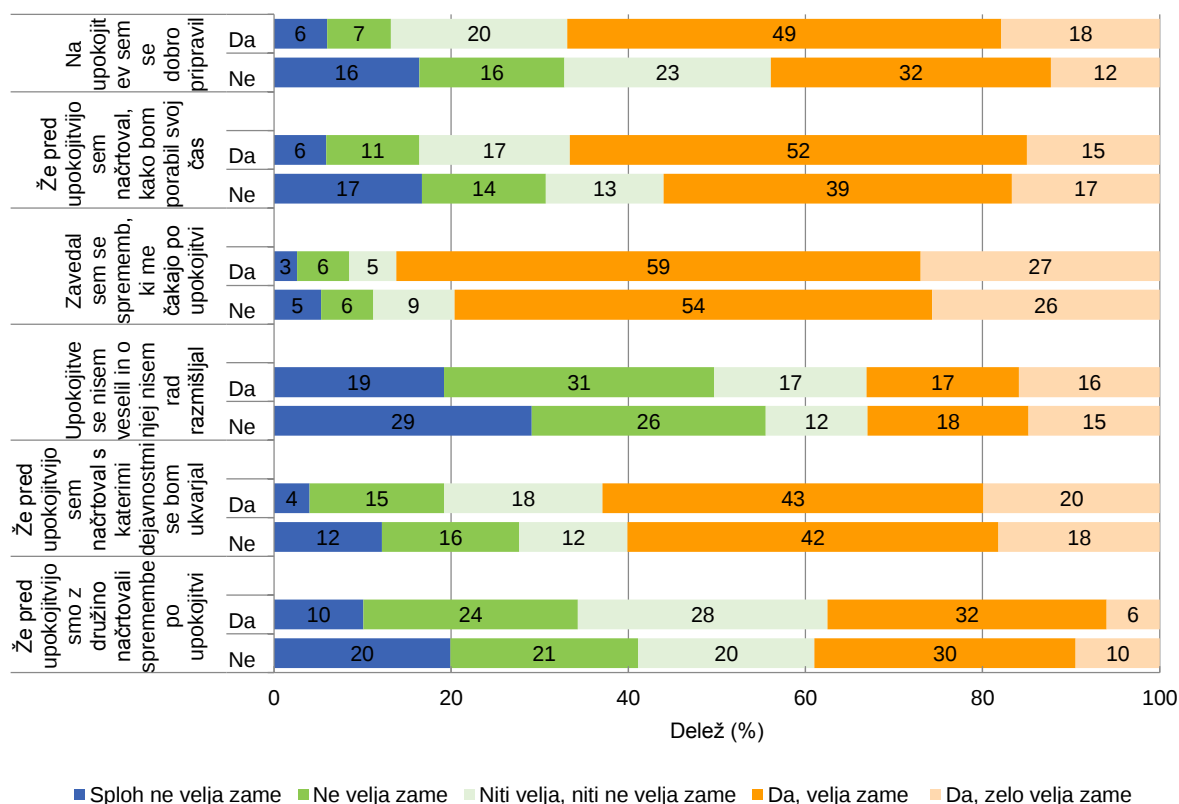
Zadovoljstvo z delom na delovnem mestu



Slika 10: Kako zadovoljni ste bili s svojim delom na delovnem mestu do upokojitve?

Razliko v povprečjih smo preverili tudi s t-testom in izkazalo se je, da med skupinama ni bilo statistično značilnih razlik, čeprav kaže, da so bili udeleženci nekoliko bolj zadovoljni s svojim delom.

Priljubljenost na upokojitev

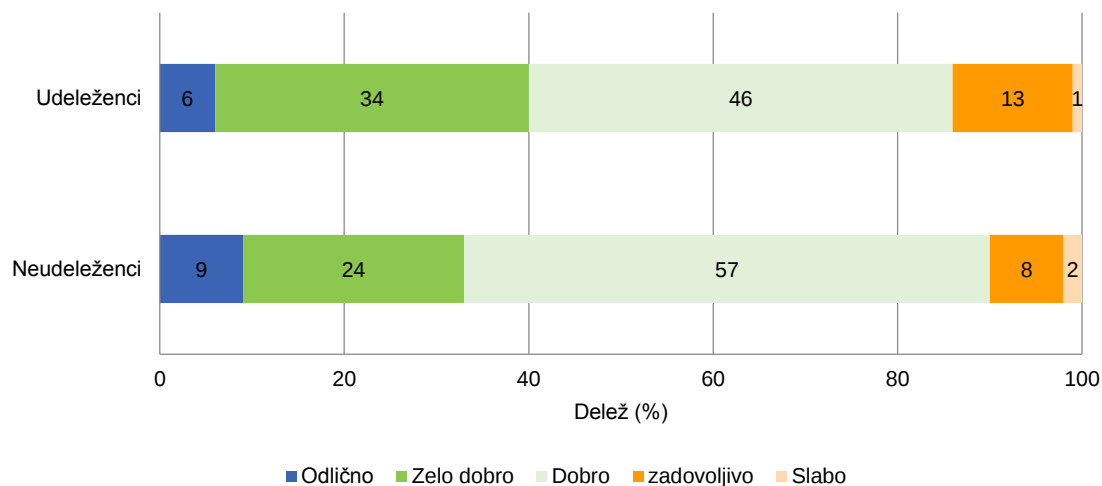


Slika 11: Pripravljenost na upokojitev

T-test je pokazal statistično značilno razliko med udeleženci seminarja pri trditvah »Na upokojitev sem se dobro pripravil« in »Že pred upokojitvijo sem načrtoval, kako bom porabil svoj čas po upokojitvi«. Le 13 % nekdanjih pripadnikov, ki so se predupokojitvenega seminarja udeležili, je odgovorilo, da se na upokojitev niso pripravili (6 % sploh ne velja zame in 7,2 % ne velja zame) in dve tretjini, da so na upokojitev bili pripravljeni (49 % velja zame in 18 % zelo velja zame). Med tistimi, ki se seminarja niso udeležili, pa je na upokojitev bilo nepripravljenih več kot četrtina (16,4 % sploh ne velja zame in prav toliko ne velja zame) in pripravljenih 44 % (31,6 % velja zame in 12,3 % zelo velja zame).

Porabo svojega časa po upokojitvi je predhodno načrtovalo dve tretjini anketiranih, ki so se seminarja udeležili (51,6 % velja zame in 15 % zelo velja zame) in dobra polovica tistih, ki se seminarja niso udeležili (39,3 % velja zame in 16,7 % zelo velja zame). Takšnih, ki niso naredili načrtov za porabo časa po upokojitvi je bilo med udeleženci seminarja skoraj 17 % (6 % sploh ne velja zame in 10,5 % ne velja zame), med tistimi, ki se seminarja niso udeležili pa več kot četrtina (16,7 % sploh ne velja zame in 14 % ne velja zame). Tudi pri trditvah v zvezi z občutki pričakovanja upokojitve, načrtovanjem dejavnosti po njej in načrtovanju sprememb po upokojitvi z družino, so bili deleži pozitivnih odgovorov večji med anketiranci, ki so se seminarja udeležili oz. so v primerjavi z ostalimi, ki se seminarja niso udeležili, med njimi manjši deleži negativnih odgovorov, čeprav brez statistično značilnih razlik.

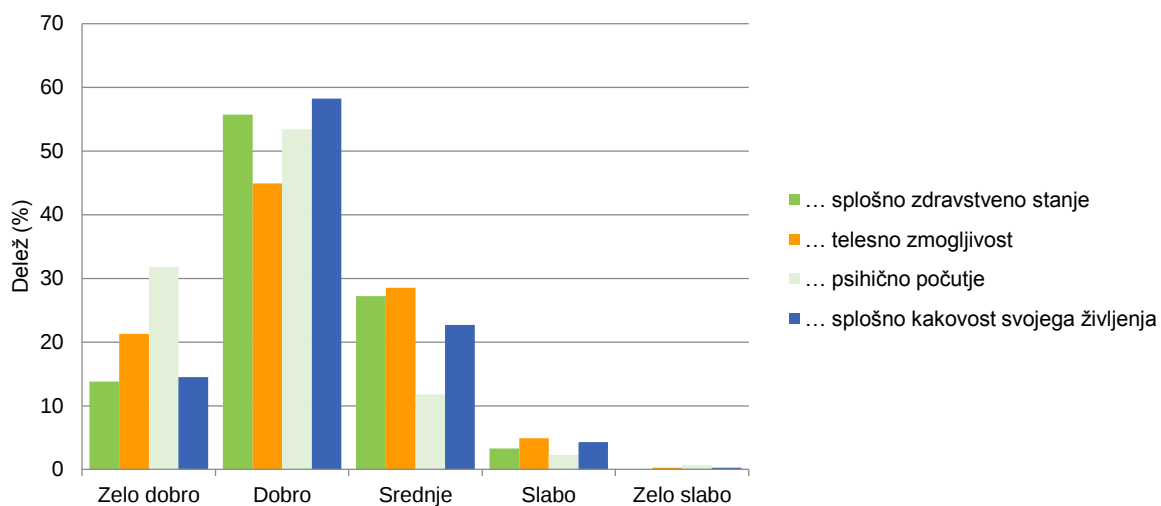
Skrb za zdravje



Slika 12: Kako skrbite za svoje zdravje?

T-test je pokazal, da se glede skrbi za zdravje udeleženci in neudeleženci seminarja med seboj ne razlikujejo. Oboji večinoma kar dobro skrbijo za svoje zdravje. Zanimljivo malo je bilo tistih, ki za zdravje skrbijo slabo in malo tistih, ki za zdravje skrbijo le zadovoljivo.

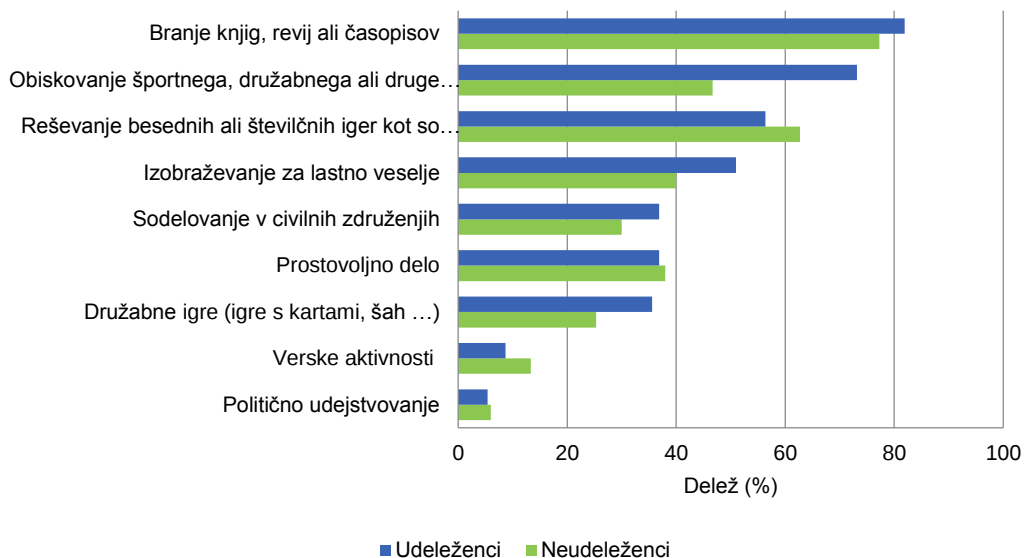
Samoocena zdravja in počutja



Slika 13: Kako bi ocenili svoje splošno zdravstveno stanje, zmogljivost, počutje in kakovost življenja?

Izkazalo se je, da se udeleženci in ne udeleženci ne razlikujejo v nobenem podvprašanju.

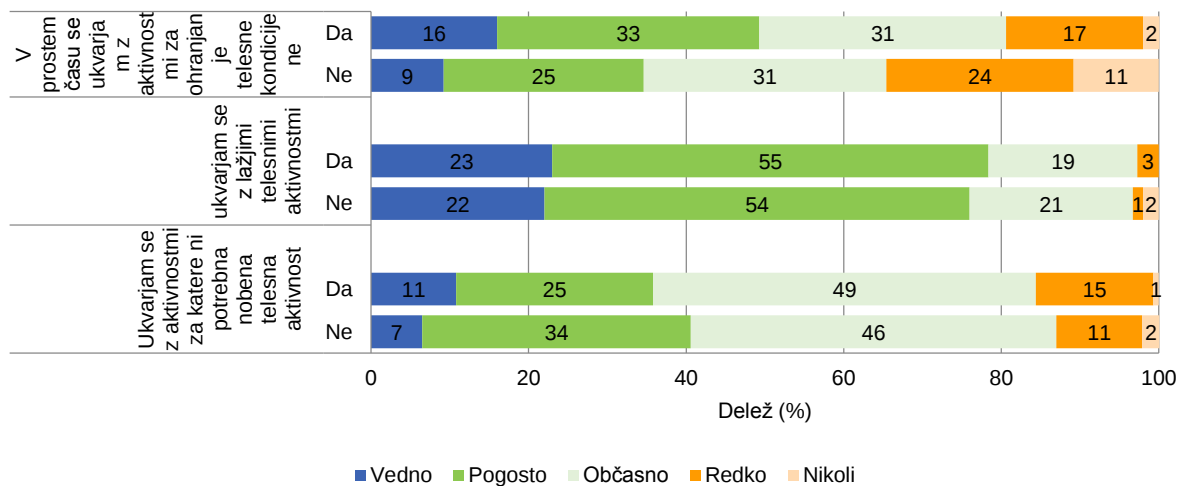
Prostočasne dejavnosti



Slika 14: Katere od navedenih aktivnosti ste opravljali v preteklih dvanajstih mesecih?

Udeleženci seminarja so pogostejše obiskovali različna društva in se izobraževali za lastno veselje. Ne glede na to, ali so se udeležili seminarja ali ne, respondenti na dan v povprečju presedijo dobre tri ure in pol ure.

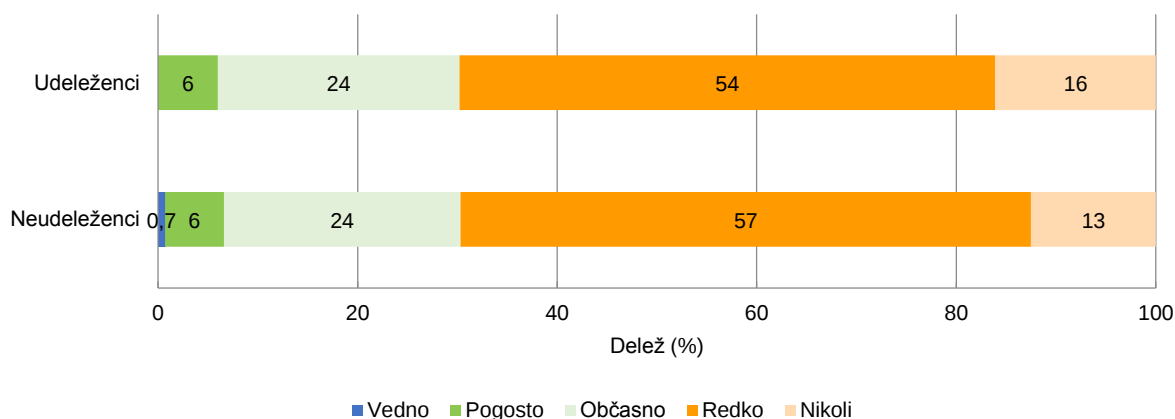
Telesna dejavnost



Slika 15: Kako najpogostejše preživljate vaš prosti čas?

Več kot tri četrtine respondentov se vedno ali pogosto ukvarja z lažjimi telesnimi aktivnostmi. Skoraj polovica udeležencev seminarja se vedno ali pogosto ukvarja tudi z aktivnostmi za ohranjanje telesne kondicije, med neudeleženci seminarja je bilo takih približno tretjina. Kot druge dejavnosti so anketiranci navajali kolesarjenje in planinarjenje, hojo, delo na kmetiji, igranje tenisa, skrb za vnuke, prebiranje strokovne literature, delo v društvih, ples, petje v zboru, potovanja in vzdrževanje hiše. Statistično značilne razlike glede ukvarjanja z aktivnostmi za ohranjanje telesne kondicije med udeleženci in neudeleženci je potrdil t-test ($p < 0,05$).

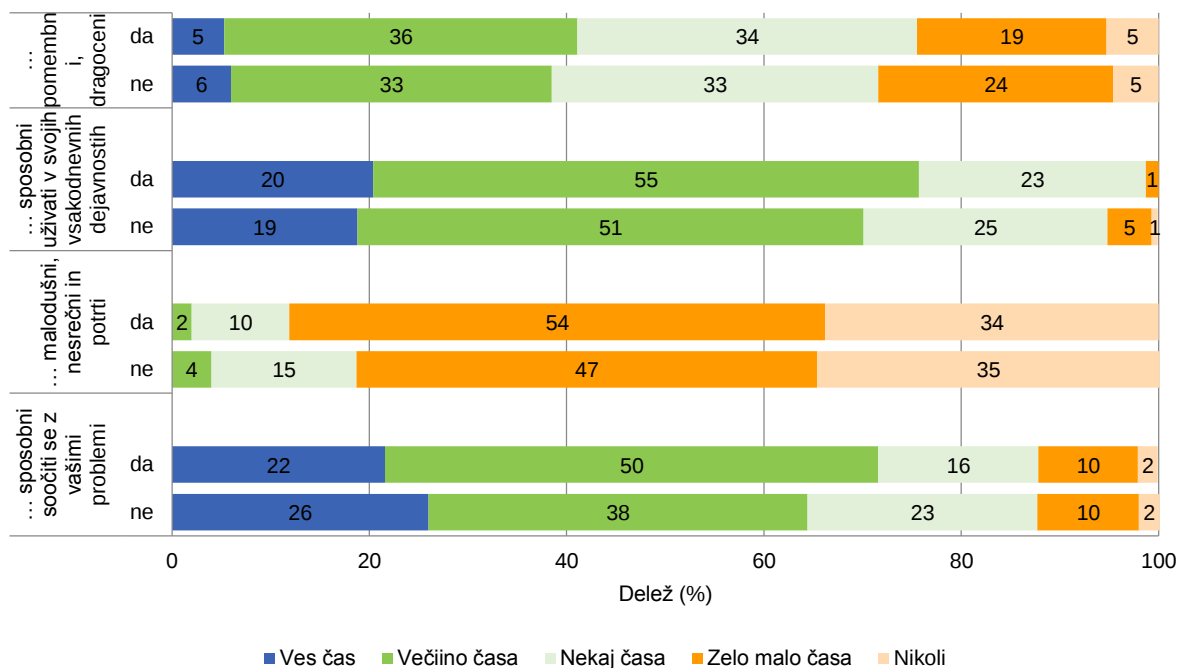
Stres



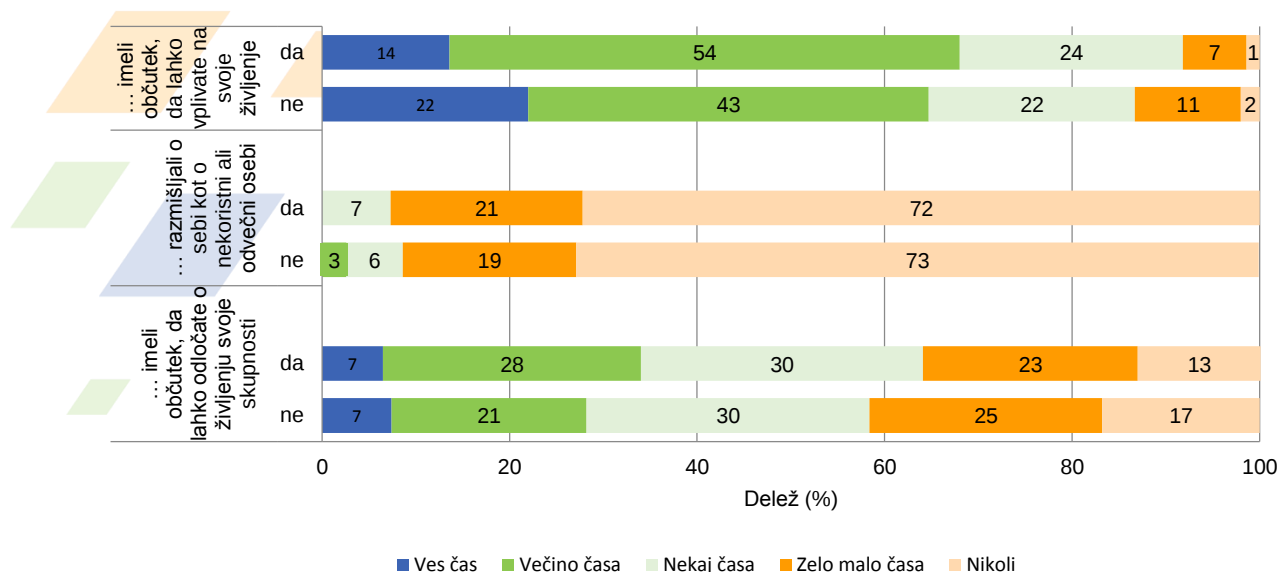
Slika 16: Kako pogosto se počutite pod stresom ali velikim pritiskom?

Udeleženci – po lastnem mnenju – dokaj dobro obvladujejo stres. Približno 70 % jih je bilo pod stresom redko ali celo nikoli. Pri tem med udeleženci in neudeleženci seminarja ni bilo statistično značilnih razlik.

Počutje in občutki



Slika 17: Koliko časa v zadnjih 4 tednih ste se počutili ...



Slika 18: Koliko časa v zadnjih 4 tednih ste ...

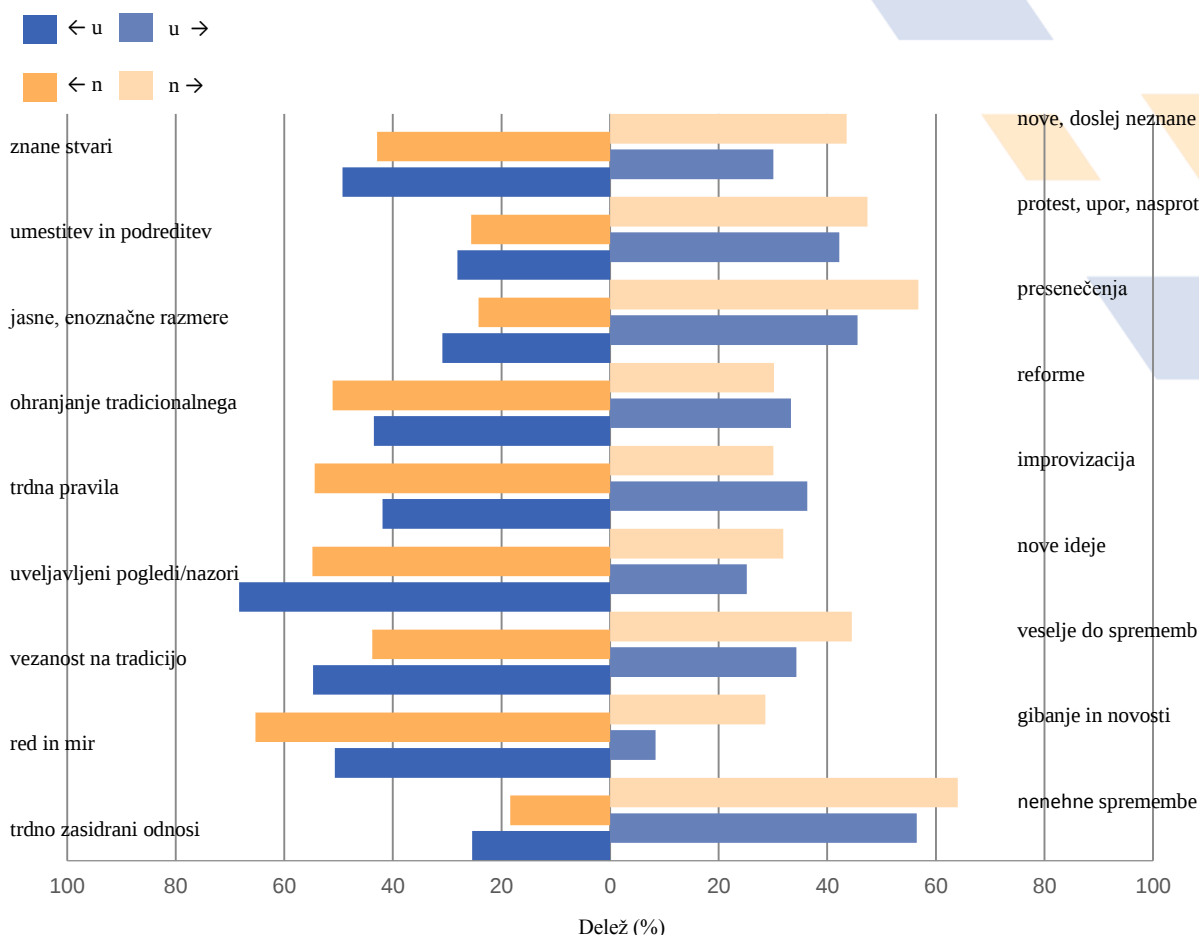
Glede samoocenjenega počutja in občutkov bile so razlike med skupinami majhne in nobena ni bila statistično značilna. Uporabljeni vprašalnik je namenjen odkrivanju depresije, zato so rezultati na splošno dobri, saj so ga predvidoma izpolnjevali ljudje brez večjih težav v duševnem zdravju. Ne glede na to, da med primerjanima skupinama ni bilo statistično značilnih razlik, pa so bili pri vseh odgovorih razen pri zmožnostih soočanja s problemi, rezultati nekoliko bolj pozitivni v skupini, ki se je udeležila seminarja.

Socialna mreža

Medtem ko 4 % neudeležencev ni imela nobene bližnje osebe, je imela četrtna udeležencev več kot 5 bližnjih oseb. Razlike med obema skupinama primerjanih anketirancev niso statistično značilne, imajo pa udeleženci seminarja nakazano nekoliko bolj široko socialno omrežje. Verjetno tudi sicer iščejo več stikov z drugimi ljudmi in so se tudi zato udeležili seminarja, možno pa je, da so kakšno dodatno informacijo, ki jih je spodbudila k iskanju socialnih stikov, dobili tudi na seminarju.

Nazori

Udeleženci seminarja so v nekoliko večji meri naklonjeni nenehnim spremembam, gibanju in novostim, nekoliko manj kot neudeleženci so bili videti vezani na tradicijo in radi imajo nove ideje. Neudeleženci pa so nekoliko bolj naklonjeni trdnim pravilom, jasnim, enoznačnim razmeram in znanim stvarim, nakazano bolj pa so naklonjeni tudi uporabi in nasprotovanju.



Slika 19: V vsaki vrstici izberite eno trditev, ki se najbolje ujema z vašimi nazori

Dodatna sporočila anketirancev

Dodatna sporočila sta napisali 102 osebi, povzeli smo bistvena sporočila, izpustili pa smo tista z izrazito osebno noto, da ne bi prišlo do prepoznavnosti anketiranca.

Pobude za dejavno življenje po upokojitvi:

»Zelo dobrodošlo pa bi bilo še mogoče kasnejše sodelovanje s tistimi, ki bi še želeli delati, pa recimo določeno število ur na teden. Veliko možnosti še obstaja, kajti vojska ima te kapacitete in bi bil finančni vložek zanemarljiv. Ko sem odšel v pokoj sem šele začel živeti, preje pa sem živel.«

»Priprava na upokojitev bi se morala pričeti 2-3 leta pred upokojitvijo, človek se ne sme počutiti odpisanega, pozneje celo "zavrženega" po 17 letih aktivnega dela v SV. V TO oz. SV sem vstopil kot stotnik I, v pokoj pa kot stotnik. Kot veteran vojne za Slovenijo sem ves čas svoji domovini in narodu služil častno in predano. Sem proti upokojevanju po odloku vlade (psihofizično sposobni, če želijo naj delajo dlje). Imajo delovne izkušnje in znanje katero naj uporabljajo kot mentorji mlajšim.«

»Uporabna vrednost mene kot nekdanjega višjega časnika zelo hitro upada. Nekoč si bil, danes je le spomin. medtem, ko civilni poklic lahko še vedno ustvarjalno uporabljaš.«

»Lepo bi bilo, da bi bivšim pripadnikom omogočili sodelovanje v prostovoljni rezervi in s tem omogočili dodaten zaslužek in lažje preživetje, saj imamo veliko izkušenj in smo pripravljeni delati.«

»Vsaj pet let po upokojitvi bi bil za MORS oz. SV s svojimi izkušnjami lahko še zelo koristen, vsaj na občasnih aktivnostih na katere bi bil povabljen (predavanja, svetovanje, kritične presoje). Morda za določena področja še sedaj. MORS preveč površno pozablja na upokojence – ker nisem član DU MORS nisem vabljen na novoletna srečanja ipd. Sistem bi za to moral biti občutljiv, prepoznati nepravilnost in bi jo moral preprečiti!«

»Vse moje delovne izkušnje, vse moje strokovno znanje je šlo z upokojitvijo v nič. Škoda je ogromnega potenciala, če pomislim na ogromno število vseh upokojencev.«

»V pokoj sem odšel v prepričanju, da sem še sposoben in ustvarjalen. Moti me nedorečenost sistema ZPIZ, predvsem, ko spremljam izvajanje poklicnega upokojevanja. Zakaj sistem dela v javni upravi nekaterim dovoli, da delajo čez svojo starost, drugi pač te možnosti nimamo in takrat za nas velja zloglasni ZUJF?«

»Več pozornosti s strani organizacije po upokojitvi, omogočiti delo; Da bi se bolje poskrbelo za upokojence in jim dali možnost da so tudi aktivni.«

»Narediti za bivše pripadnike razne delavnice, izlete, izobraževanja, predavanja.«

»MORS in SV smo upokojenci prej v breme kot v korist. Ne znajo uporabiti znanje in veščine upokojenih oseb.«

Pobude za izvajanje seminarja:

»Vendar če ne bi bil pripravljen, bi bil zelo velik udarec. To sem opazil na nekaterih mojih prijateljih – žalostno so izgledali – družba jih je dobesedno posrkala v svoj tempo, za katerega vsi vemo kakšen je – podivjan. Jaz imam vikend katerega sem 20 let delal in tako načrtoval odhod v pokoj – sem pa še športno aktiven. Vsem zaposlenim v MORS svetujem naj se pripravijo drugače jih po predčasno pokosila bolezen. Zdrav način prehranjevanja in gibanje, veliko gibanja so odrešitev, to jim morate dopovedat.«

»Želim, da ohranite predupokojitveni seminar, saj je resnično odlična priprava za res veliko spremembo v življenju.«

»Upam, da bo država imela še toliko sredstev, da vam bo tudi v bodoče omogočena izvedba tovrstnega seminarja, kajti zame je bil predupokojitveni seminar najlepše prejeto darilo od službe, ki sem jo opravljala v SV in TO 32 let.«

»Še naprej izvajajte ta program, saj potrjuje življenjske izkušnje, usmerja in popravlja vizijo.«

»Lepo je imeti občutek, da nisi pozabljen.«

»Da se mora v naši družbi veliko spremeniti. Odpraviti je treba pritiske na delovnem mestu, mobbing, stres, izboljšati osnovo za delo, okolje ... Prijateljstva in ostale zadeve kot je priprava na upokojitev mora potekati cel čas ne samo za časa seminarja.«

»Pomembno je, da se v vseh okoljih gleda na ljudi, še posebej tiste, ki so sami, bolni oziroma materialno šibki. Zelo je pomembno, da se ljudje pri odhodu v pokoj ne zapustijo, temveč se posvetijo tistim stvarim, ki jih niso mogli opravljati, ko so bili v službi. Tudi članstvo v društvih upokojencev ni slabo, čeprav se sliši kot obrabljena fraza. Zelo pomembno je da se pripadniki SV in MORS, ko odslužijo državi aktivno vključijo v društvo upokojencev MORS in sicer v sekcijo, kjer živijo (DU MOS).«

»Zelo važno je, da upokojenec ostane fizično in psihično aktiven.«

»V pokoji je lepo, če želiš in znaš še kaj početi, kar pa nisi počel v službi.«

»Omogočite Predupokojitveni seminar čim več zainteresiranim; Na predupokojitveni seminar bi bilo potrebno privabiti večino bodočih upokojencev; MO naj nadaljuje s pred upokojitvenimi seminarji; Nadaljujte z predupokojitvenimi aktivnostmi; Predupokojitveni seminar je dobra stvar.«

»Spodbujajte, da se ljudje čim bolj pripravijo na upokojitev; Veliko novih spoznanj«

»Podpiram vašo anketo kot del raziskave in primer dobre prakse za doprinos kakovostnejših izvedb tovrstnih predupokojitvenih seminarjev.«

»Da bi v bodoče ne pozabili nobenega poslati na predupokojitveno izobraževanje«

»Osebnost nisem čutil za pripravo na upokojitev, to se je pri meni zgodilo spontano in s tem nisem imel nobenih težav.«

Kritična razmišljanja:

»Predupokojitveni seminarji ki jih pripravlja MORS so nekoristni, saj na njih v glavnem predavajo osebe, ki z upokojitvijo nimajo pojma, vsi te samo prepričujejo da ne postaneš alkoholik, da ne ješ mastnega, da ne kadiš, da kot upokojenec živiš čim bolj zdravo. Pri teh penzijah se tega ne da. Seminarje naj vodijo ljudje iz stroke ki so v penziji in ti da nasvet iz lastnih izkušenj. Vse ostalo je nepomembno. Če pa se nekdo želi zapiti se bo zapil ali gre na seminar ali ne. Seminar naj se organizira na nivoju, če MORS nima denarja tudi take seminarje naj ne prireja ker so le ti neuporabni. Ker se pri upokojevanju pripadnikov vojske govori o specifični skupini ljudi se seminar mora tudi temu prilagoditi. Ne moreš vse metat v isti kot, nekoga ki dela v pisarni in nekoga ki dela z vojsko, z orožjem, terensko delo, tujina in podobno.«

»Upokojitev je zaključek profesionalnega obdobja in zaključek življenja. Seminar je informativnost in ne da ničesar. Splošne teme so za pripadnike SV premalo. Smiselno bi bilo v skladu z zakonom o službi predupokojitveno obdobje vključiti v program CSP in ga z obveznimi vsebinami razvijati zadnji dve leti delovne dobe. Gre za pomembno

spremembo socialnega mreženja s katero posameznik živi do konca življenja. Med drugim je bila ena od oblik dodatne skrbi tudi naš predlog za veteranski center v Logatcu.... Lep pozdrav!«

»Nezadovoljstvo s predčasno upokojitvijo«

»Odhod pri 53 letih v pokoj zelo premalu.«

»Želo razočaran glede višine pokojnine, upokojiti smo se morali po zakonu, pokojnina pa komaj zadošča za preživetje. Sprašujem se kaj je MORS naredil za pripadnike vojne za Slovenijo in MSNZ? Odgovor: nič, to je sramota. Za osamosvojitve smo dali na razpolago svoja življenja, življenja družinskih članov in aktivno sodelovali pri obrambi Slovenije. Niti MORS niti država za nas ni poskrbela, da bi tisti, ki smo bili branitelji osamosvojitvene vojne 1991 dobili dodatek pri pokojnini. Nam je država in MORS mačeha, ne pa krušna mati.«

»Sistem upokojevanja v MORS (za druge dele javne uprave pač ne morem trditi) je nepravilen in škodljiv do ljudi in do institucije (SV). Problem je v pogojih za upokojevanje, ki so »neposrečeno« določeni. MORS je verjetno edina firma v državi, ki upokojuje ljudi (iz SV) čeprav jih potrebuje (potem pa jih najema za določene naloge) in ne glede na to ali ljudje želijo ali ne še naprej delati.«

»Namesto predupokojitvenih seminarjev rajši kakšen denar za penzije. ker tam so sami asi lahko zbirali boljše sobe, mi pa smo bili kot cigani.«

»Pri seminarju povabite pravne svetovalce, tudi zavarovalnice,«

»Tematiko bolje izberite; krajša predavanja«

»Morali bi več propagirati S.V. med mladino (mediji, šole) ker mladi ne vedo kaj je danes ponos in čast služiti edini domovini!«

»Proučite nasilno upokojevanje! Omogočite možnost, da se ljudje lahko odločijo v letu ali dveh.«

»Želim si, da bi vsi upokojenci živeli normalno in zadovoljno (zadovoljni s svojo pokojnino), ki so si jo sigurno zaslužili s svojim delom.«

»Upokojen sem v 10 dneh brez priprave zaradi neznanega razloga – na MORS ne delajo svojega dela.«

»Da bi mi upokojenci bili ravnopravni s ostalim v družbi. Kar pomeni, na primer da nam vlada taka ali drugačna ne sme krajšati naše že pridobljene pravice (ZUJF) in podobno.«

Druge pobude za MORS:

»MORS bi lahko ponudil nove aktivnosti DU, kot so računalniški tečaji, izleti, ekskurzije.«

»Na MORS-u bi nujno potrebovali neodvisnega svetovalca za upokojitev, ki bi deloval IZKLJUČNO v interesu zaposlenih oziroma odhajajočih v pokoj.«

»Poskrbeti za možnost druženja in srečanj; Kakšno obletnico na Debelem rtiču; čim več druženj«

»Več organiziranih srečanj z svojimi bivšimi enotami – prostor, klub. Enkrat letno ni dovolj.«

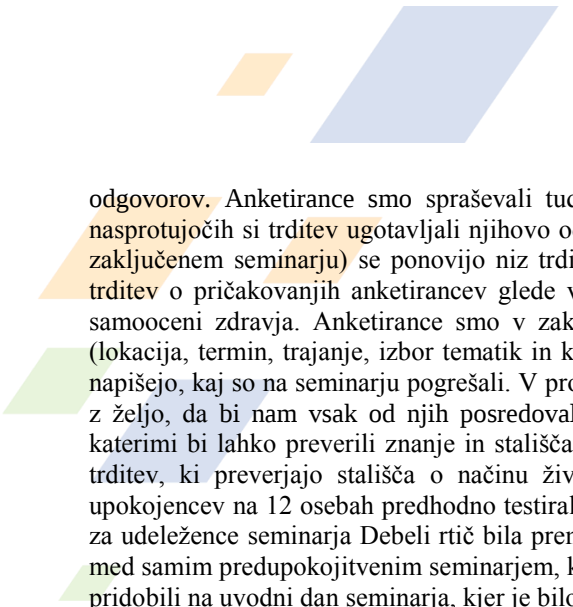
»Vprašanje: kaj je s skupnimi prostori, ki jih lahko uporabljamo upokojenci?«

»Ali ohranjate stike z bivšimi kolektivom, ali spremljate dogodke v vezi SV?«

4.2 Predupokojitveni seminar na Debelem rtiču 2015

4.2.1 Metodologija

Sodelavci z NIJZ smo sestavili tridelni vprašalnik. Prvi del vprašalnika (pred seminarjem, ki predstavlja intervencijo) vsebuje tri vprašanja o delu in upokojitvi, niz trditev o spremembah po upokojitvi s petstopenjsko lestvico odgovorov, nadaljuje pa se z nizoma trditev, s katerima smo želeli pridobiti pričakovanja anketirancev glede vsebin seminarja in njihova stališča glede tem seminarja, prav tako s petstopenjsko lestvico odgovorov. Zaključni del vprašalnika (o navadah in življenjskem slogu anketirancev) vsebuje vprašanja o samooceni zdravja, niz trditev, ki se nanašajo na počutje in občutja, vprašanje o prostočasnih aktivnostih ter pet vprašanj o življenjskem slogu. Nanašajo se na sedeče dejavnosti, spanje, kajenje, število bližnjih oseb, stres in prehranske navade. Vsa vprašanja razen tistega o pogostosti uživanja določenih živil ali pijač s sedem stopenjsko lestvico odgovorov, imajo petstopenjsko lestvico



odgovorov. Anketirance smo spraševali tudi po njihovih aktivnostih v letu pred anketiranjem ter z nizom parov nasprotujočih si trditev ugotavljali njihovo odprtost do življenjskih sprememb nasploh. V tretjem delu vprašalnika (po zaključenem seminarju) se ponovijo niz trditev o spremembah po upokojitvi, občutjih (tokrat v zadnjem tednu), niz trditev o pričakovanih anketirancev glede vsebin seminarja in njihova stališča glede tem seminarja ter vprašanje o samooceni zdravja. Anketirance smo v zaključnem sklopu vprašanj tudi prosili, da podajo svojo oceno seminarja (lokacija, termin, trajanje, izbor tematik in kvaliteta izvedbe) in jim z dodatnim odprtim vprašanjem dali možnost, da napišejo, kaj so na seminarju pogrešali. V procesu priprave vprašalnika smo kontaktirali predavatelje seminarja MORS, z željo, da bi nam vsak od njih posredoval nekaj trditev oziroma vprašanj vezanih na njihovo temo predavanja, s katerimi bi lahko preverili znanje in stališča udeležencev. Predavatelji se na predlog niso odzvali, zato smo sklop 16 trditev, ki preverjajo stališča o načinu življenja, sestavili sodelavci NIJZ sami in jih s pomočjo Zveze društev upokojencev na 12 osebah predhodno testirali. Kasneje se je pri obdelavi podatkov izkazalo, da so omenjena vprašanja za udeležence seminarja *Debeli rtič* bila premalo senzibilna. Njih smo k izpolnjevanju trodelnega vprašalnika povabili med samim predupokojitvenim seminarjem, ki jim je bil namenjen. Podatke za prvi in drugi del vprašalnika smo od njih pridobili na uvodni dan seminarja, kjer je bilo prisotnih 59 udeležencev. Podatke, ki se nanašajo na tretji del vprašalnika smo pridobili na peti, zaključni dan seminarja, ko je bilo prisotnih 51 udeležencev. Nekateri udeleženci so se seminarju pridružili kasneje, nekateri so seminar predčasno zapustili. Skupaj smo identificirali 62 različnih oseb. Vprašalnike smo anketirancem razdelili po zaključenih posameznih delavnicah. Pred izpolnjevanjem vsakega dela vprašalnika so anketiranci prejeli ustna navodila, za morebitna vprašanja pa smo jim bili na voljo ves čas izpolnjevanja vprašalnikov.

Vzdušje na seminarju je bilo dobro, kar je tudi pripomoglo k temu, da so udeleženci sodelovali z nami in korektno izpolnili pripravljene vprašalnike. Med udeleženci nismo opazili nikogar, ki bi namenoma zavrnil izpolnjevanje vprašalnika.

Vsak del vprašalnika je bil opremljen s šifro/kodo, ki si jo je vsak anketiranec sestavil sam. Koda/šifra je anketiranca spremljala skozi vse tri dele vprašalnika, s čimer smo zagotovili anonimnost ter povezljivost njegovih odgovorov v prvem drugem in tretjem delu vprašalnika. Prvi del vprašalnika je izpolnilo 59, drugi del 58 in tretji del 51 slušateljev.

Enotedenski seminar Ministrstva za obrambo RS, namenjen bodočim upokojenim pripadnikom Slovenske vojske in drugim uslužbencem ministrstva ter njihovim partnerjem – *Debeli rtič 2015* – je potekal od ponedeljka 8. do petka 12. junija 2015. Na seminarju so se izvajale različne delavnice, ki jih je za udeležence organiziral MORS, izvedli pa so jih njihovi sodelavci in zunanji predavatelji. Vsi udeleženci seminarja predstavljajo našo ciljno populacijo, ki ima naslednje lastnosti:

Med slušatelji so bili v največjem deležu pripadniki Slovenske vojske (70 %), če k tem dodamo še ostale uslužbence MORS, so skupno predstavljali skoraj tri četrtine vzorca (79 %). 17 % je bilo takšnih, ki so na seminarju kot slušatelji spremljali svojega partnerja.

Več kot polovica slušateljev (53 %) je predvidevala upokojitev v letu 2015, ena tretjina (33 %) v letu 2016. 4 % (verjetno takšni, ki se pod tip slušatelja uvrščajo v kategorijo drugo), se jih je upokojilo že prej, 6 % pa jih je predvidevalo, da se ne bodo upokojili pred letom 2016 (najverjetneje gre za partnerke, ki so na seminarju spremljale pripadnike SV).

64 % slušateljev je bilo moških, kar glede na to, da je šlo za pripadnike SV in druge uslužbence MORS ni presenetljivo. Predvidevamo, da je večina ženskih udeleženk seminarja spremljala svoje partnerje, in da so uslužbenke MORS med njimi v manjšini.

Največ, skoraj četrtina (24 %) anketirancev je bilo rojenih leta 1960, po 13 % leto prej in kasneje. Časovno obdobje rojstva slušateljev je segalo od leta 1949 do 1964. Predvidevamo, da so bili med najstarejšimi tisti, ki se pod tip slušatelja uvrščajo v kategorijo drugo in med najmlajšimi ženske, ki so na seminarju spremljale svoje partnerje.

84 % anketirancev je poročenih, 7 % jih živi v izvenzakonski skupnosti, 5 % jih je razvezanih, po 2 % pa samskih in takih, ki na to vprašanje niso želeli odgovoriti.

30 % slušateljev ima 4-letno srednjo šolo, 21 % jih je končalo višješolski program pred bolonjsko reformo, 18 % pa po njej 16 % jih ima opravljen strokovni program ali specializacijo 1. bolonjske stopnje, 12 % jih ima 2- ali 3-letno strokovno šolo, po 2 % pa jih ima osnovno šolo ali specializacijo, magistriraj znanosti, doktorat znanosti.

Največ, 21 % udeležencev seminarja prihaja iz Osrednjeslovenske regije, 18 % iz podravske, po 12 % iz Jugovzhodne in Gorenjske regije, 9 % iz Obalnokraške, 7 % iz Notranjsko-kraške, ter po 3,5 % iz Pomurske, Savinjske in Spodnjeposavske regije.

Obdelava podatkov

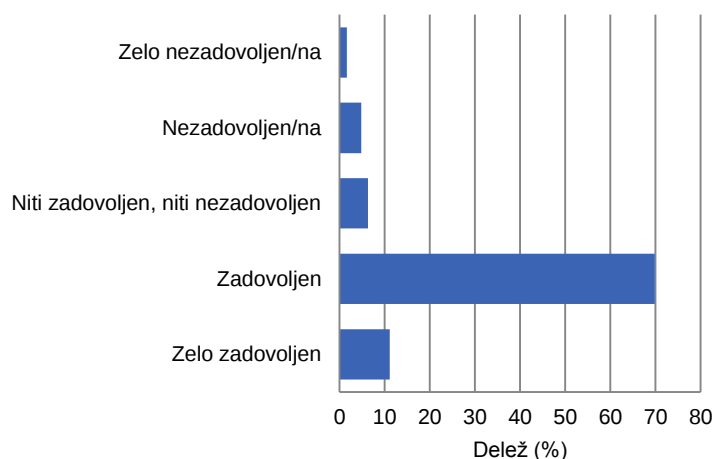
Zbrane podatke na papirnatih vprašalnikih smo sodelavci z NIJZ ročno vnesli v aplikacijo za spletno anketiranje 1KA (www.1ka.si) in sicer za prvi in drugi del vprašalnika 9 in 10. junija 2015 ter za tretji del vprašalnika 13 in 14. junija 2015.

Statistična analiza podatkov je bila izvedena z računalniškim paketom SPSS (IBM SPSS Statistics, Version 21) in Excel za Windows.

Za analizo podatkov smo uporabili naslednje statistične metode: frekvenčno porazdelitev, izračun aritmetične sredine (povprečja), izračun standardnega odklona, izračun standardne napake aritmetične sredine in t-test.

4.2.2 Rezultati

Ker se poklicno delo povezuje z odnosom do upokojitve, nas je zanimalo, kako so bili slušatelji seminarja zadovoljni na svojem delovnem mestu.

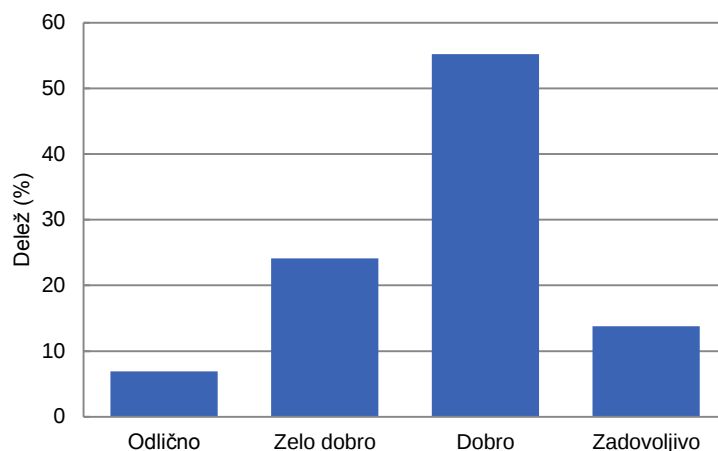


Slika 20: Kako zadovoljni ste (bili) s svojim delom na delovnem mestu?

Zadovoljstvo z delom na delovnem mestu

Skoraj tri četrtine (69,8 %) udeležencev seminarja je bilo z delom na svojem delovnem mestu zadovoljnih in 11 % zelo zadovoljnih. 6,3 % jih je do svojega dela v smislu zadovoljstva ostalo neopredeljenih, 4,8 % jih je bilo nezadovoljnih in 1,6 % zelo nezadovoljnih.

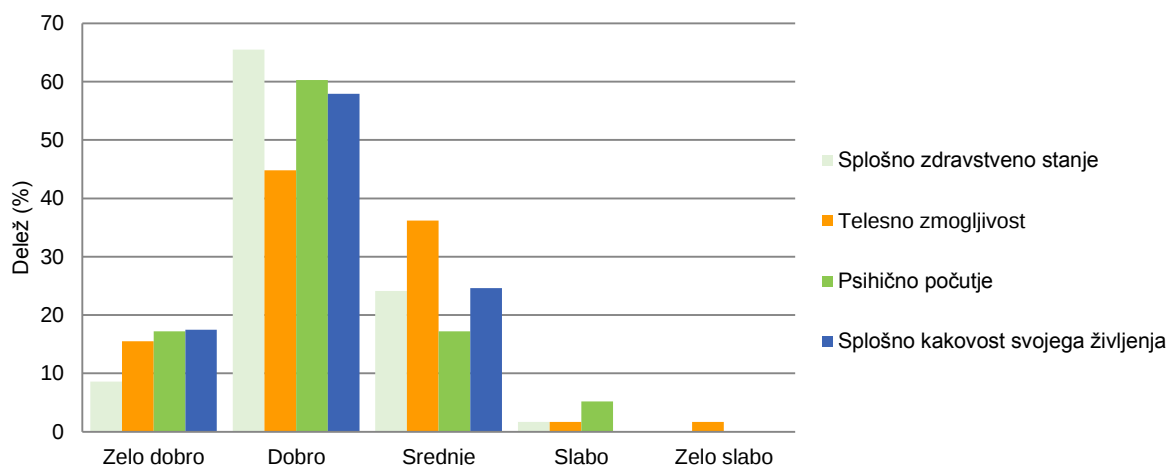
Skrb za svoje zdravje



Slika 21: Kako skrbite za svoje zdravje?

Na vprašanje kako skrbijo za svoje zdravje je 6,9 % anketirancev odgovorilo z odlično, 24,1 % zelo dobro, 55,8 % dobro in 13,8 % zadovoljivo.

Samoocena zdravja in počutja



Slika 22: Kako bi ocenili svoje splošno zdravstveno stanje, zmogljivost, počutje in kakovost življenja?

Splošno zdravstveno stanje so anketiranci ocenili kot zelo dobro v 8,6 %, dobro v 65,5 %, srednje 24,1 %, slabo 1,7 % in zelo slabo v 0 %. Telesno zmogljivost je 44,8 % anketirancev ocenilo kot dobro in 36,2 % kot srednje. Psihično počutje je kot dobro ocenilo 60,3 %, kot zelo dobro in kot srednje pa vsako po 17,2 % anketirancev. Splošno kakovost svojega življenja je ocenilo kot dobro 57,9 % in kot srednje 24,6 % anketirancev.

Samoocena zdravja in počutja - primerjava pred in po seminarju

Ker nas je zanimalo, ali udeležba na seminarju vpliva na spremembo stališč glede določenih tem, smo nekatera vprašanja zastavili v dveh različnih vprašalnikih.

Za primerjavo odgovorov, ki so jih udeleženci podali pred začetkom in ob koncu seminarja, smo uporabili T-test in sicer T-test za odvisna vzorca.

V analizo so vključene le osebe, ki so odgovorile na primerjalno vprašanje v obeh vprašalnikih. Razlike v povprečjih odgovorov pred in po seminarju so v obarvanih vrsticah statistično različne.

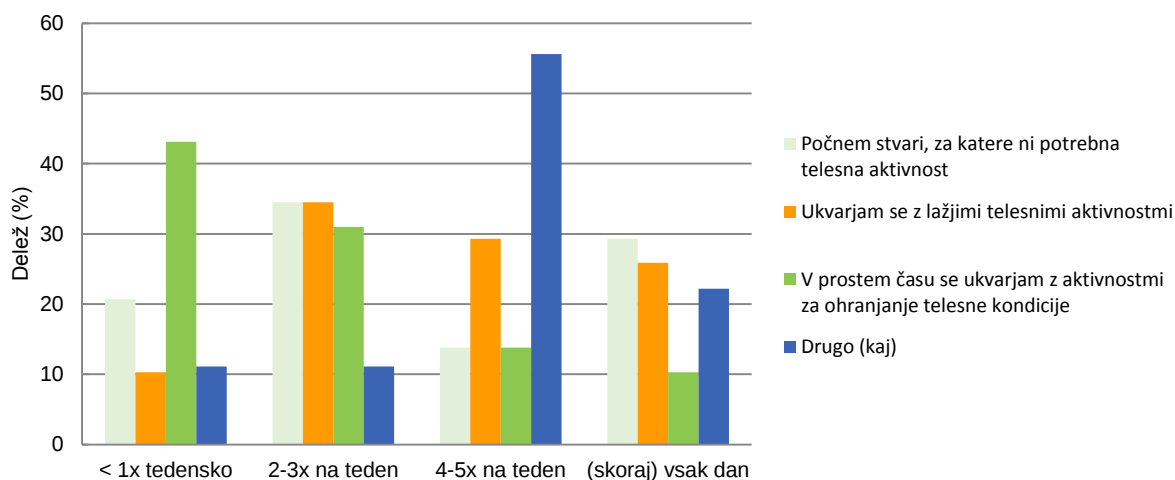
Po seminarju so udeleženci nekoliko slabše ocenili svoje splošno zdravstveno stanje in psihično počutje.

Tabela 2: Razlike med uparjenima spremenljivkama

		Razlike med uparjenima spremenljivkama			Statistika t	Št. Prostostnih stopenj	Stopnja značilnosti (meja=0,05)
		Razlika povprečij	95% interval zaupanja za razliko povprečij				
			Sp. meja	Zg. meja			
Par 1	Splošno zdravstveno stanje	,239	,083	,395	3,093	45	,003
Par 2	Telesno zmogljivost	,085	-,097	,267	,942	46	,351
Par 3	Psihično počutje	,191	,012	,371	2,142	46	,038
Par 4	Splošna kakovost svojega življenja	,152	-,001	,305	2,004	45	,051

Preživljanje prostega časa in prostočasne aktivnosti

Z vprašanjem kako preživljajo svoj prosti čas, smo želeli izvedeti kako so anketiranci telesno aktivni.



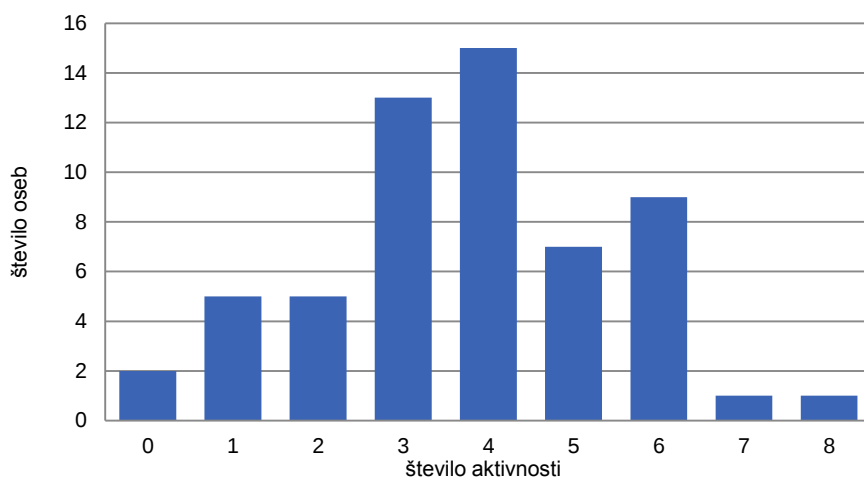
Slika 23: Kako najpogosteje preživljate vaš prosti čas?

Več kot tri četrtine anketirancev je bilo najmanj 2 do 3-krat na teden zaposlenih s stvarmi, za katere ni potrebna telesna aktivnost. Velika večina anketirancev (skupno skoraj 90 %) se je 2 do 3-krat na teden ali pogosteje ukvarjala z lažjimi telesnimi aktivnostmi, več kot polovica (55 %) pa si je v prostem času tudi 2 do 3-krat na teden ali pogosteje prizadevala aktivno ohranjati telesno kondicijo.



Slika 24: Katere od spodaj navedenih aktivnosti ste opravljali v preteklih dvanajstih mesecih?

Kar tri četrtine anketirancev je v zadnjem letu bralo knjige, revije in časopise, več kot polovica med njimi se je izobraževala za lastno veselje, reševala besedne in številčne igre, obiskovala športno, družabno ali druge vrste društvo, po 45 % pa se jih je vključevalo v prostovoljno delo ali družabne igre.



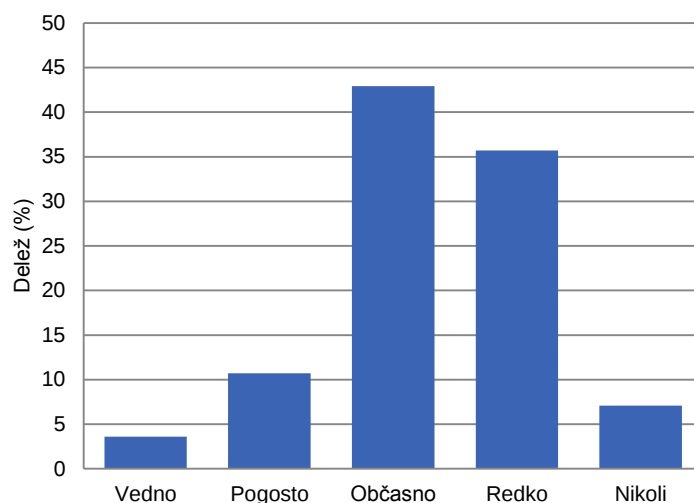
Slika 25: Število vseh aktivnosti, ki so jih anketiranci opravljali v zadnjem letu

Najbolj vsestransko dejavni anketiranci so opravljali v zadnjem letu kar 8 različnih vrst prostočasnih aktivnosti.

Želeli smo ugotoviti ali se anketiranci v svojem življenju zlahka prilagajajo novostim ali jim je pomembna stabilnost, tradicionalnost v življenju.

Psiho-socialne okoliščine

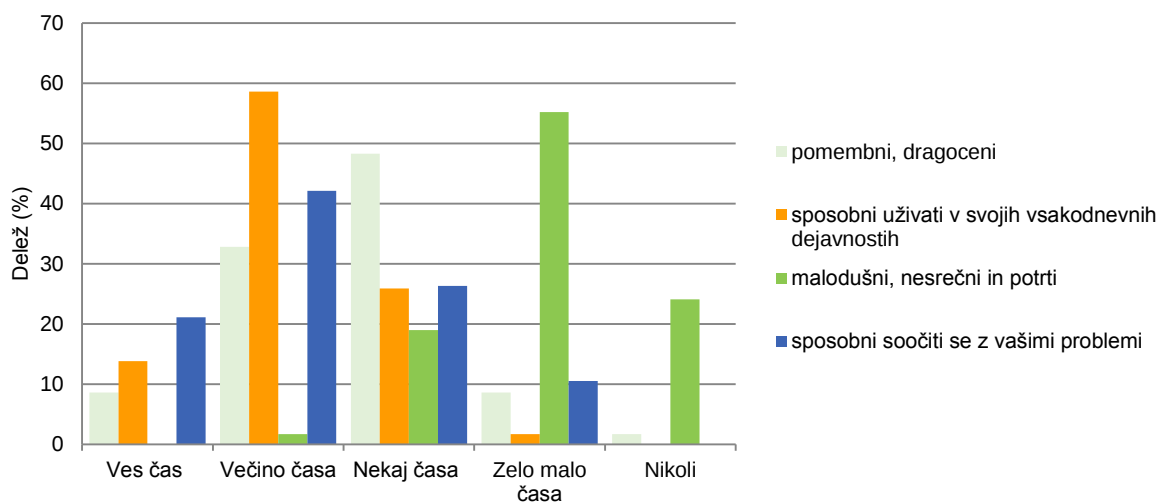
Občutenje stresa



Slika 26: Kako pogosto se počutite pod stresom ali velikim pritiskom?

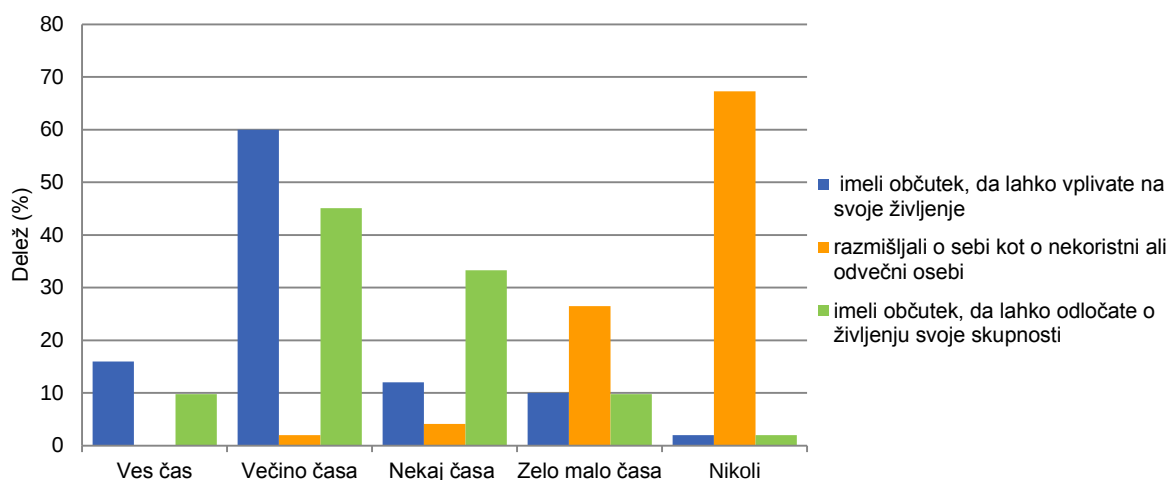
Več kot ena tretjina slušateljev je pod stresom ali pritiskom le občasno (42,9 %) ali redko (35,7 %), 7,1 % sploh nikoli, 10,7 % pa jih stres doživlja pogosto in 3,6 % vedno.

Počutje in občutki udeležencev



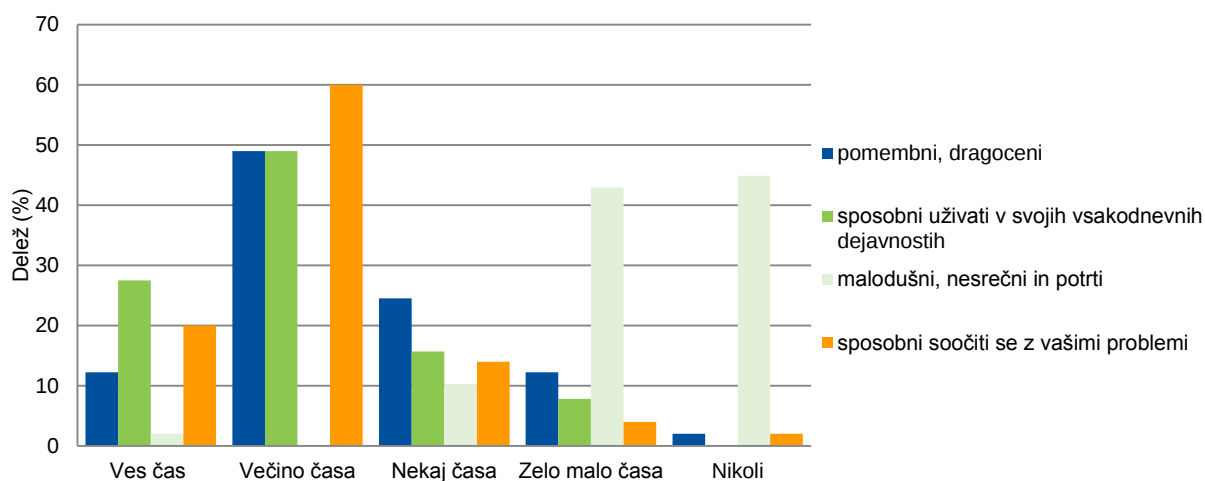
Slika 27: Koliko časa v zadnjih 4 tednih (pred seminarjem) ste se počutili ...

Kot pomembna in dragocena se je nekaj manj kot polovica anketirancev (48,3 %) počutila nekaj časa in skoraj 33 % večino časa. Več kot polovica anketirancev se je večino časa tudi počutila sposobna uživati v svojih vsakodnevni dejavnostih (58,6 %). Malodušni, nesrečni in potrti so se v 55,2 % počutili zelo malo časa in v 24,1 % nikoli. 42,1 % anketirancev se je počutilo sposobnih soočiti s svojimi problemi večino časa, več kot četrtina (26 %) nekaj časa in 21,1 % ves čas.



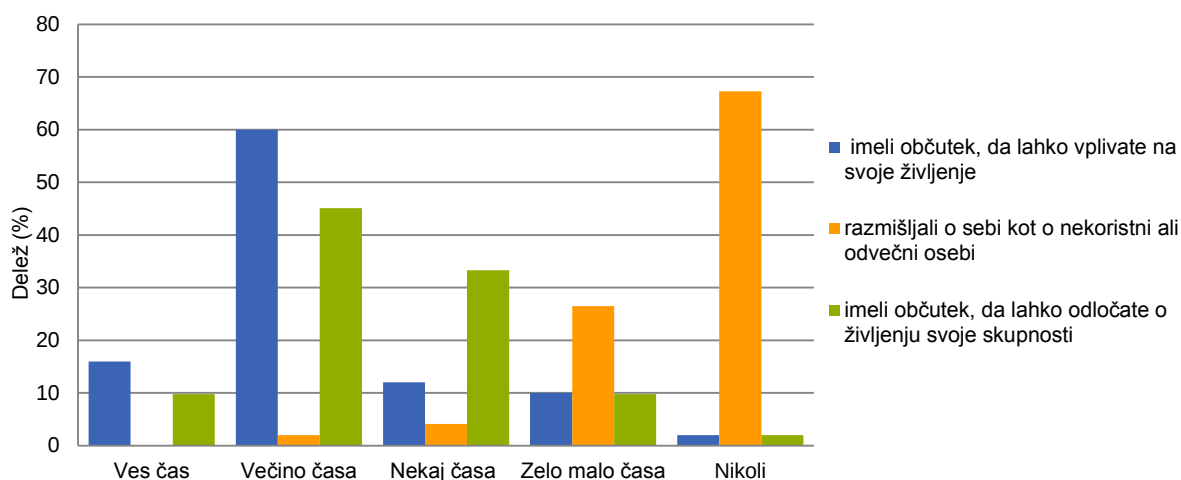
Slika 28: Koliko časa v zadnjih 4 tednih (pred seminarjem) ste ...

60 % slušateljev je imelo v zadnjem mesecu pred seminarjem občutek, da lahko vpliva na svoje življenje večino časa, skupno več kot četrtina (28 %) pa ves čas ali nekaj časa. 67,3 % o sebi kot o nekoristni ali odvečni osebi ni razmišljalo nikoli in dobra četrtina (26,5 %) zelo malo časa. 45,1 % jih je večino časa imelo občutek, da lahko odločajo o življenju svoje skupnosti.



Slika 29: Koliko časa v zadnjem tednu (po seminarju) ste se počutili ...

Skoraj polovica (49 %) anketirancev se je po seminarju večino časa počutila pomembne in dragocene, 12,2 % pa ves čas. 49 % jih je bilo sposobnih uživati v svojih vsakodnevni dejavnostih večino časa in 27,5 % ves čas. 42,9 % se jih je počutilo malodušne, nesrečne in potrte zelo malo časa in 44,9 % nikoli. 60 % se jih je počutilo sposobne soočiti se s problemi večino časa, 20 % pa ves čas.

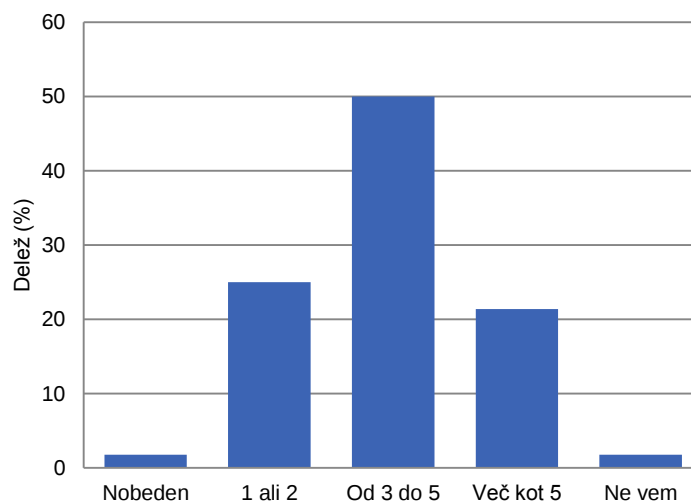


Slika 30: Koliko časa v zadnjem tednu (po seminarju) ste...

Ob zaključku seminarja je 60 % udeležencev imelo občutek, da lahko vplivajo na svoje življenje večino časa in 16 % ves čas. 67,3 % jih o sebi kot nekoristni ali odvečni osebi ni razmišljalo nikoli in več kot četrtnina (26,5 %) zelo malo časa. Občutek, da lahko odločajo o življenju svoje skupnosti jih je večino časa imelo 45,1 % in 9,8 % ves čas. Čeprav se nobena razlika med odgovori pred in po seminarju ni pokazala kot statistično značilna, je bilo vseeno razvidno, da so se ob koncu seminarja deleži pozitivnih občutij med slušatelji povečali in deleži negativnih občutij zmanjšali.

Socialna mreža

Da bi pridobili predstavbo o tem, kakšna je socialna mreža slušateljev predupokojitvenega seminarja MORS, smo jim postavili vprašanje o tem, koliko oseb jim v življenju predstavlja zanesljivo oporo.

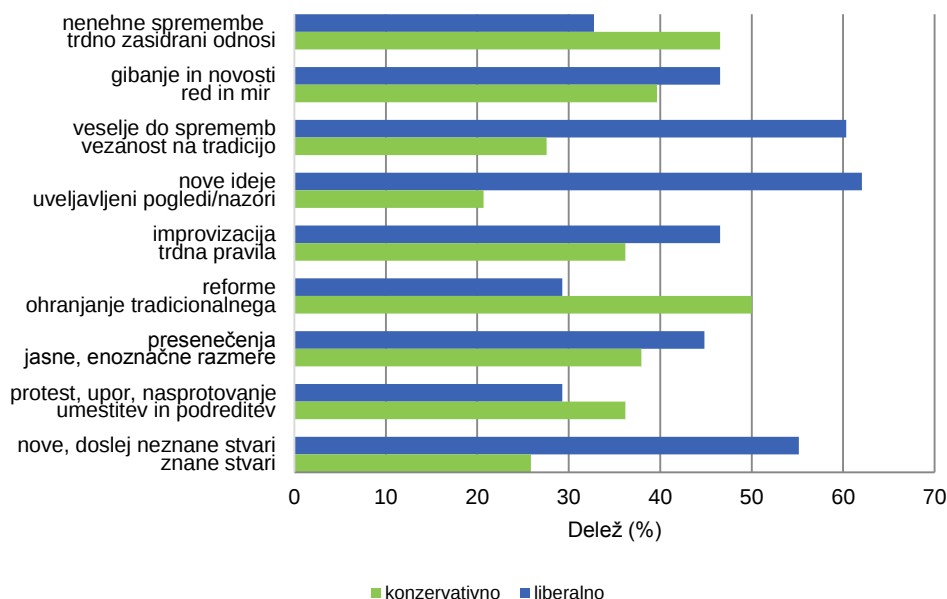


Slika 31: Koliko ljudi vam je tako blizu, da lahko nanje računate, če imate resno osebno težavo?

V primeru resnih težav 50 % slušateljev lahko računa na pomoč 3 do 5 bližnjih oseb, 25 % 1 ali 2 oseb, in 21 % več kot 5 oseb.

S pomočjo 7 parov nasprotujočih si trditev smo skušali ugotoviti ali so anketiranci v svojem življenju bolj naklonjeni stalnicam ali imajo raje spremembe.

Osebni nazori

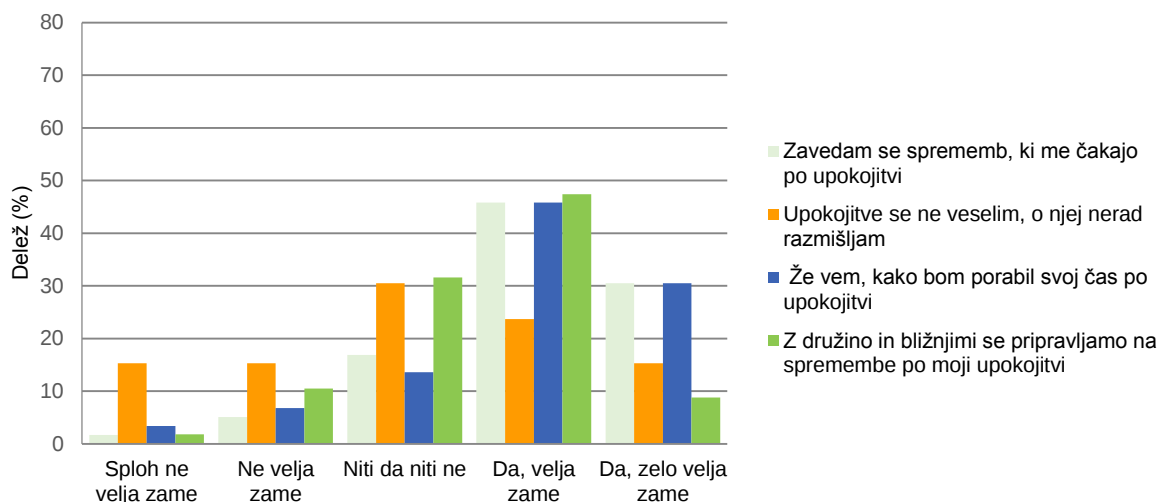


Slika 32: Osebni nazori – primerjava deležev na polih konzervativno-liberalno

Anketirancem so bližje trdo zasidrani odnosi, gibanje in novosti, veselje do sprememb, nove ideje, improvizacija, ohranjanje tradicionalnega, presenečenja, podreditve ter nove, doslej neznane stvari kot pa nenehne spremembe, red in mir, tradicija, uveljavljeni nazori, trdna pravila, reforme, enoznačne razmere, protest in znane stvari.

Odnos do upokojitve pred in po seminarju

Od anketirancev smo preden so se udeležili seminarja želeli izvedeti, kakšen je njihov odnos do lastne upokojitve.



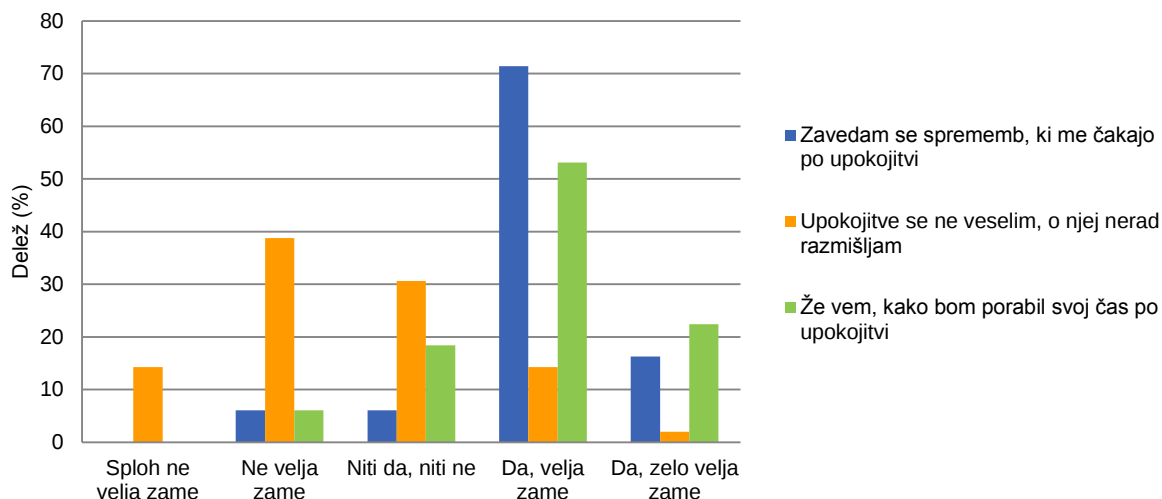
Slika 33: Koliko za vas drži trditve v zvezi z upokojitvijo? (pred seminarjem)

Večina (skupno 75,5 %) slušateljev je pred seminarjem odgovorila, da se sprememb, ki jih čakajo po upokojitvi zavedajo, ali se jih zavedajo zelo močno. Skoraj 7 % je skupno takih, ki se tovrstnih sprememb niso zavedali, oziroma sploh niso zavedali.

Nekaj manj kot tretjina (30,5 %) udeležencev seminarja je do svoje upokojitve nevtralnih, 23,7 % se je ne veseli in 15,3 % se jih upokojitve sploh ne veseli in o njej ne razmišlja radi. Skupno za 30,6 % anketirancev drži ali zelo drži, da se upokojitve veselijo in o njej razmišljajo radi.

45 % anketirancev že ve, kaj bodo po svoji upokojitvi počeli in 30,5 % jih to ve že zelo natančno. 13,6 % jih je glede načrtovanih dejavnosti po upokojitvi neopredeljenih, 10,2 % pa tovrstnih načrtov še nima, ali sploh nima.

Za 47,4 % slušateljev velja, da se na spremembe po svoji upokojitvi pripravljajo z družino, za 8,8 % to zelo velja. 31,6 % je do priprav na spremembe po upokojitvi skupaj z družino neopredeljenih, 12,3 % pa je skupno takih, ki se na svojo upokojitev skupaj z družino in bližnjimi ne pripravljajo oziroma za njih sploh sploh ne velja, da bi se na svojo upokojitev pripravljali skupaj z družino in bližnjimi.



Slika 34: Koliko za vas držijo trditve v zvezi z upokojitvijo? (po seminarju)

Da se zavedajo ali zelo zavedajo sprememb, ki jih čakajo po upokojitvi, je po seminarju odgovorilo skupno 87,7 % anketirancev. Za skupno 16,3 % velja ali zelo velja, da se upokojitve ne veselijo in o njej neradi razmišljajo.

Za več kot tri četrtine med anketiranci (75,5 %) velja ali zelo velja, da tudi že vedo, kako bodo porabili svoj čas po upokojitvi.

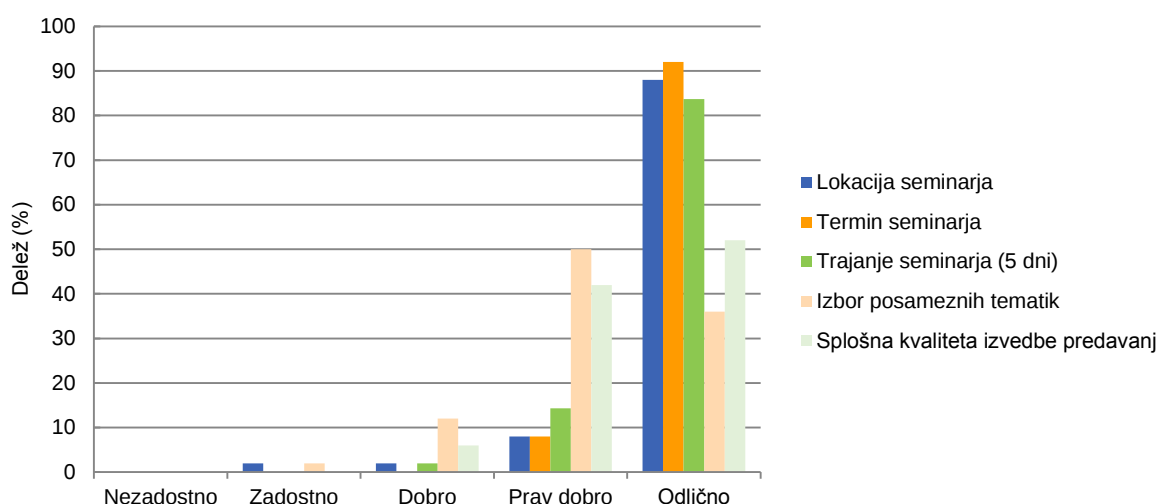
Po seminarju so udeleženci v povprečju upokojitvi postali manj nenaklonjeni.

Med znanji in veščinami, ki bi jim po upokojitvi bile v pomoč, so poleg obravnavanih na seminarju navedli še napotke za formalno urejanje postopka upokojitve in možnosti dodatnega zaslužka/zaposlitve upokojencev MORS.

Pričakovanja glede vsebin seminarja in glede stališč o temah seminarja

Ocena seminarja: vsebina, lokacija, termin, trajanje in kvaliteta predavanj

Anketiranci so dobili navodilo, naj s šolskimi ocenami od 1 (nezadostno) do 5 (odlično) ocenijo organizacijo in izvedbo predupokojitvenega seminarja na Debelem rtiču.



Slika 35: S šolskimi ocenami od 1 (nezadostno) do 5 (odlično) ocenite organizacijo in izvedbo pred-upokojitvenega seminarja na Debelem rtiču.

Seminarju je z vseh vidikov najvišji oceni (5 (odlično) in 4 (prav dobro)) prisodila velika večina slušateljev. Z odlično oceno je termin seminarja ocenilo 92 % slušateljev, lokacijo seminarja 88 %, trajanje seminarja 83,7 %, splošno kvaliteto izvedbe seminarja več kot polovica (52 %) in izbor posameznih tematik več kot tretjina (36 %) slušateljev. Pri tem je izboru tematik 50 % slušateljev prisodilo oceno prav dobro, splošno kvaliteto predavanj pa je z oceno prav dobro ocenilo 42 % slušateljev.

Dodatna sporočila anketirancev

Pripombe in predloge je podalo 23 udeležencev. Njihovi odgovori so urejeni v posamezne sklope:

Zadovoljni udeleženci:

»Bilo mi je lepo, saj sem se zelo veliko naučil.«

»Brez pripomb in brez predlogov, naj ostane tako kot je in bo v redu.«

»Kar tako naprej.«

»Organizatore vse pohvale za trud in prijaznost«

»Premišljeno načrtovana in pojemajoča se predavanja, posamezni predavatelji odlični in visoko strokovna tematika, pohvala organizatorjem za visoko strokovnost in izvedbo seminarja.«

»Samo tako naprej. Srečno«

»Vse je bilo kvalitetno«

Predlogi za dodatne teme:

»Kakšno temo iz področja upokojevanja, možnosti dodatnega dela, postopki,...«

»Zakonodaja in pogoji upokojevanja«

»Rekreacija, športne aktivnosti, pohodi«

»Lahko bi celo podaljšali ta seminar, vendar vem, da ni finančnih možnosti.«

»Ministrstvo bi nam moralo boljše razložiti postopke, ki jih moramo urediti pred upokojitvijo.«

»Na seminarju manjka seznanitev z birokratskimi zapleti pred odhodom v pokoj.«

»Nekateri se sploh ne zavedajo problema poklicne upokojitve. niso bili na predstavitvi. Načrtujte kakšne 2 ure ta to temo!«

»Seminarje s tako vsebino bi bilo potrebno izvajati že mnogo prej, kot nekaj mesecev pred upokojitvijo. Zelo primerni so tudi za mlajše zaposlene, saj so problemi zdrave prehrane, telesne dejavnosti, načrtovanja financ, obvladovanje stresa ... pomembni za vse kategorije zaposlenih.«

»Več informacij o pravnem vidiku upokojevanja«

»Zaposleni v SV bi lahko v zadnjih 3 letih čas, ki je namenjen usposabljanju namenili vsebinam priprave na odhod iz SV«

Kritična razmišljanja:

»Poslanci pozdravili, se pohvalili in odšli-vprašanje?«

»Manj trženja več informacij«

»Posamezni predavatelji predavajo kot v šoli«

»Premalo se govori o spremembah ob upokojitvi«

»Določene teme manjkajo (davki, delo v pokoju)«

»Razmislite o predavateljicah o zdravi hrani, odvisnostih, obvladovanju stresa in strukturiranju časa. izvajalke so bile preveč teoretične, predavanje pa neuporabno za reševanje konkretnih situacij.«

»Ura predavanj naj bi trajala 45 minut«

»Klimatizirana predavalnica«

Drugo:

»pričakujem javno objavo študije«

»Upam, da se bo to nadaljevalo in razširilo na druge delovne organizacije. Hvala«

»Ne želim v pokoj.«

»Urediti zakonodajo, pravočasno obveščanje.«

4.3 Razprava

Od leta 2005 dalje, ko je Ministrstvo za obrambo RS pričelo za pripadnike SV in druge svoje uslužbence izvajati predupokojitveni seminar, je bilo ovrednotenje te intervencije leta 2015 izvedeno prvič. V okviru tega pristopa bi bilo zato uporabljeno metodo možno še izboljšati. Vzorčni okvir za ovrednotenje predstavlja celotna populacija tistih pripadnikov SV in drugih uslužbencev SV, ki se bodo upokojili v letu 2015 ali 2016, kar predstavlja slabost ovrednotenja. Dodatno bi morali namreč, da bi se izognili selekcijski pristranskosti vzorca v smislu osebnostnih lastnosti, zadovoljstva z delom na delovnem mestu in naklonjenost upokojitvi proučiti tudi tiste, ki se povabilu na seminar niso odzvali. Obstaja namreč možnost, da gre za tiste osebe, ki med vsemi priprave na upokojitev potrebujejo še najbolj. V primeru, da gre za tiste posameznike, ki so na tej točki prehoda najbolj ranljivi ali deprivilegirani, bi bilo smiselno zanje predlagati nekakšen motivacijski nagovor, ki bi jih spodbudil, da bi bili pripravljeni sprejeti podporo v obliki seminarja pred upokojitvijo. Zato bi v nadaljevanju lahko učinek intervencije preverili tudi na podobni kontrolni populaciji (na primer policistih).

Ovrednotenje predupokojitvenega seminarja MORS je pokazalo, da so pripadniki SV in drugi tamkajšnji uslužbenci zelo zadovoljni s svojim delom na delovnem mestu, in da svoje splošno zdravstveno stanje, psihično počutje in kakovost svojega življenja ocenjujejo kot dobro. Imajo tudi zdrav življenjski slog – nekaj manj kot polovica jih nikoli ni kadila, ima v svojem življenju 3 do 5 bližnjih oseb, na katere se lahko opre v primeru resne osebne težave in največkrat ni pod stresom.

Ker gre v primeru ovrednotenja predupokojitvenega seminarja MORS za populacijo zdravih odraslih posameznikov z ustaljenimi življenjskimi navadami in razmišljanjem, je težko pričakovati velike razlike po intervenciji. Se pa premiki ob koncu seminarja v primerjavi z njegovim začetkom nakazujejo tako, da so pri pozitivnih spremenljivkah še višji, pri negativnih pa so se zmanjšali.

Navdušujoče so statistično značilne razlike v pričakovanjih anketirancev glede vsebin seminarja in dejansko izvedbo seminarja.

4.4 Zaključek

Poleti 2015 smo s podporo Ministrstva za obrambo RS (MORS) izvedli anketo med pripadniki MORS in Slovenske vojske (SV), ki so se upokojili v zadnjem desetletnem obdobju. Na anketo je odgovorilo 318 upokojenih pripadnikov, odzivnost na anketo je bila 40 %. Zanimala nas je predvsem razlika med tistimi upokojenci MORS, ki so se udeležili predupokojitvenega seminarja, in tistimi, ki na seminar niso šli.

Velikih razlik med udeleženci in neudeleženci seminarja nismo našli. Med udeleženci je bil delež tistih, ki imajo partnerja, nekoliko višji. Prav tako je bil med udeleženci nekoliko višji delež tistih iz Podravske in nekoliko nižji delež tistih, ki živijo v Osrednjeslovenski regiji. Primerjava po materialnem statusu pokaže, da se seminarja pogosteje udeležujejo tisti, ki so socialno-ekonomsko nekoliko stabilnejši.

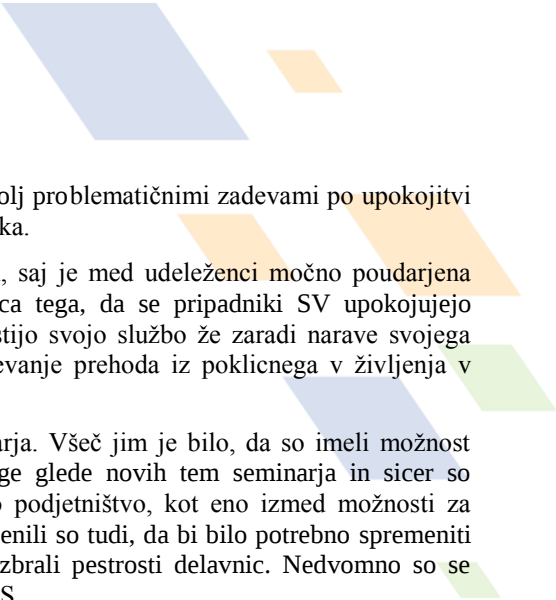
Udeleženci seminarja so v nekoliko večji meri naklonjeni nenehnim spremembam, gibanju in novostim, nekoliko manj kot neudeleženci so videti vezani na tradicijo in radi imajo nove ideje. Videti je, da so neudeleženci nekoliko bolj naklonjeni trdnim pravilom, jasnim, enoznačnim razmeram in znanim stvarem, nakazano bolj pa so naklonjeni tudi uporu in nasprotovanju.

Zagotovo lahko trdimo, da so bili udeleženci seminarja na upokojitev značilno bolje pripravljene in v večji meri so že pred upokojitvijo načrtovali, kako bodo porabili svoj čas po upokojitvi. Le dobra desetina nekdanjih pripadnikov, ki so se predupokojitvenega seminarja udeležili, je odgovoril, da se na upokojitev niso pripravili. Med tistimi, ki se seminarja niso udeležili, je bila na upokojitev nepripravljenih več kot četrtnina anketiranih.

Porabo svojega časa po upokojitvi je predhodno načrtovalo dve tretjine anketiranih, ki so se seminarja udeležili, in dobra polovica tistih, ki se seminarja niso udeležili. Tudi pri trditvah v zvezi z občutki pričakovanja upokojitve, načrtovanjem dejavnosti po njej in načrtovanju sprememb po upokojitvi z družino, so deleži pozitivnih odgovorov večji med anketiranci, ki so se seminarja udeležili, čeprav brez statistično značilnih razlik.

Udeleženci seminarja se značilno pogosteje ukvarjajo z aktivnostmi za ohranjanje telesne kondicije.

Upokojenci, ki so odgovarjali na vprašalnik, so bili v pokoju že nekaj let in so lahko z distance ocenili, katere teme so jim dejansko koristile ob spremembi zaposlitvenega statusa. Po oceni uporabnosti tematik z že izpeljanih delavnic, so bodoče upokojence na spremembe najboljše pripravile delavnice o skrbi za zdravje, pristočasnih dejavnostih in obvladovanju sprememb po upokojitvi. Praktično vse našteje teme so bile ocenjene z oceno, ki je večja od sredine, kar pomeni, da so bile, po mnenju udeležencev, koristne.



Kot se je pokazalo tudi v drugih segmentih celotnega projekta, je med najbolj problematičnimi zadevami po upokojitvi (še posebej pri relativno mladih upokojencih SV) možnost dodatnega zaslužka.

Predupokojitveni seminar MORS na Debelem rtiču je nedvomno uspešen, saj je med udeleženci močno poudarjena statistično zmanjšana nenaklonjenost do upokojitve. Ta je sicer posledica tega, da se pripadniki SV upokojujejo poklicno, torej mlajši od splošne slovenske populacije in da so, ko zapustijo svojo službo že zaradi narave svojega poklica v dobri psiho-fizični kondiciji. Seminar jim očitno olajša razumevanje prehoda iz poklicnega v življenje v pokoj.

Ob zaključku seminarja so udeleženci pohvalili samo organizacijo seminarja. Všeč jim je bilo, da so imeli možnost izbire predavanj, sami so tudi imeli že popolnoma izoblikovane predloge glede novih tem seminarja in sicer so izpostavili področje financ: davke, dodatne možnosti za delo in socialno podjetništvo, kot eno izmed možnosti za izboljšanje finančnega položaja po upokojitvi, ko se dohodki zmanjšajo. Menili so tudi, da bi bilo potrebno spremeniti naslove in opise posameznih predavanj v programu, saj iz njega niso razbrali pestrosti delavnic. Nedvomno so se zavzeli za ohranitev seminarja, tudi za bodoče generacije uslužbencev MORS.



5. PREDLOG LOGIČNEGA OKVIRJA ZA PRIPRAVO UKREPA

5. PREDLOG LOGIČNEGA OKVIRJA ZA PRIPRAVO UKREPA

S predupokojitvenimi aktivnostmi bi delavec (tudi nezaposleni) pred odhodom v pokoj pridobil ustrezna znanja za planiranje druge življenjske kariere. Ob tem je potrebno pogoje za izvajanje takšnih aktivnosti ustvarjati tudi na družbeni ravni. Namen ukrepa uvedbe predupokojitvenih aktivnosti je osvestiti starejše in jih opremiti z znanji in veščinami o kakovostnem življenju po upokojitvi in dejavnem staranju. Namen je tudi ozaveščati politične odločevalce in predstavnike različnih deležnikov o pomenu in dodani vrednosti predupokojitvenih aktivnosti. Sistemska ureditev priprav na upokojitev je strateški cilj, ki spodbuja izobraženost, usposobljenost in zdravje upokojencev ter njihov optimalen prispevek k družbi in kvalitetno življenje (Gabrijelčič Blenkuš et al, 2015). Na Sliki 36 je predstavljen predlog logičnega okvirja za pripravo ukrepa, ki bi omogočil ustrezne predupokojitvene priprave za starejše zaposlene.

Predlog logičnega okvira za pripravo ukrepa temelji na treh nivojih. Predupokojitvene aktivnosti bi bilo možno zakonsko opredeliti v Zakonu o delovnih razmerjih in Zakonu o varnosti in zdravju pri delu, Zakonu o javnih uslužbencih in morda še kakšnem zakonu. Konkretna izvedba pred upokojitvenih aktivnosti na drugem nivoju mora biti prilagojena posamezniku. Možna je minimalna, optimalna ali nadstandardna izvedba predupokojitvenih aktivnosti. Vsebinsko naj seminar vključuje finančno svetovanje, pomen zdravega življenjskega sloga za zdravje, različne oblike zasvojenosti, strukturiranje časa, prostovoljstvo, vseživljenjsko učenje, problematiko starejših voznikov, obvladovanje stresa in tehnike sproščanja, odnos do minljivosti, umiranja, smrti in žalovanja, pomoč hudo bolnim in umirajočim, pomen branja in druge vsebine. Na tretjem nivoju pa naj bi se posameznik vključil v lokalno skupnost preko informacijske točke v lokalni skupnosti, možnih mrež je več – Andragoški center Slovenije, Centri za socialno delo (CSD), domovi za starejše občane (DSO), medgeneracijski centri, Mreža slovenskih univerz za tretje življenjsko obdobje, ZDUS in druge relevantne mreže.

ZAKONSKA PODLAGA

(Zakon o delovnih razmerjih in Zakon o javnih uslužbencih)

Kadrovske
službe

ZPIZ

Zavod za
zaposlovanje

V obdobju 2
do 5 let pred
upokojitvijo

KONKRETNA IZVEDBA

ORGANIZACIJSKA

IZVEDBA:

Nadstandard

Optimalen standard

Minimalen standard

VSEBINE:

- Finančno svetovanje
- Pomen zdrave prehrane in telesne aktivnosti za zdravje
- Strukturiranje časa
- Ustvarjalnost v TŽO
- Spremembe ob upokojitvi na osebni ravni, v družini in v širšem okolju, družinski odnosi
- Obvladovanje stresa in tehnike sproščanja
- Različne oblike zasvojenosti
- Odnos do minljivosti, umiranja in smrti in žalovanja, pomoč hudo bolnim in umirajočim
- Lastna izkušnja upokojitve
- Branja nas bogati
- ...

Vključevanje v LOKALNE SKUPNOSTI

Informacijska točka v lokalni skupnosti

Andragoški
center
Slovenije

Mreža
slovenskih
univerz za
tretje
življenjsko
obdobje

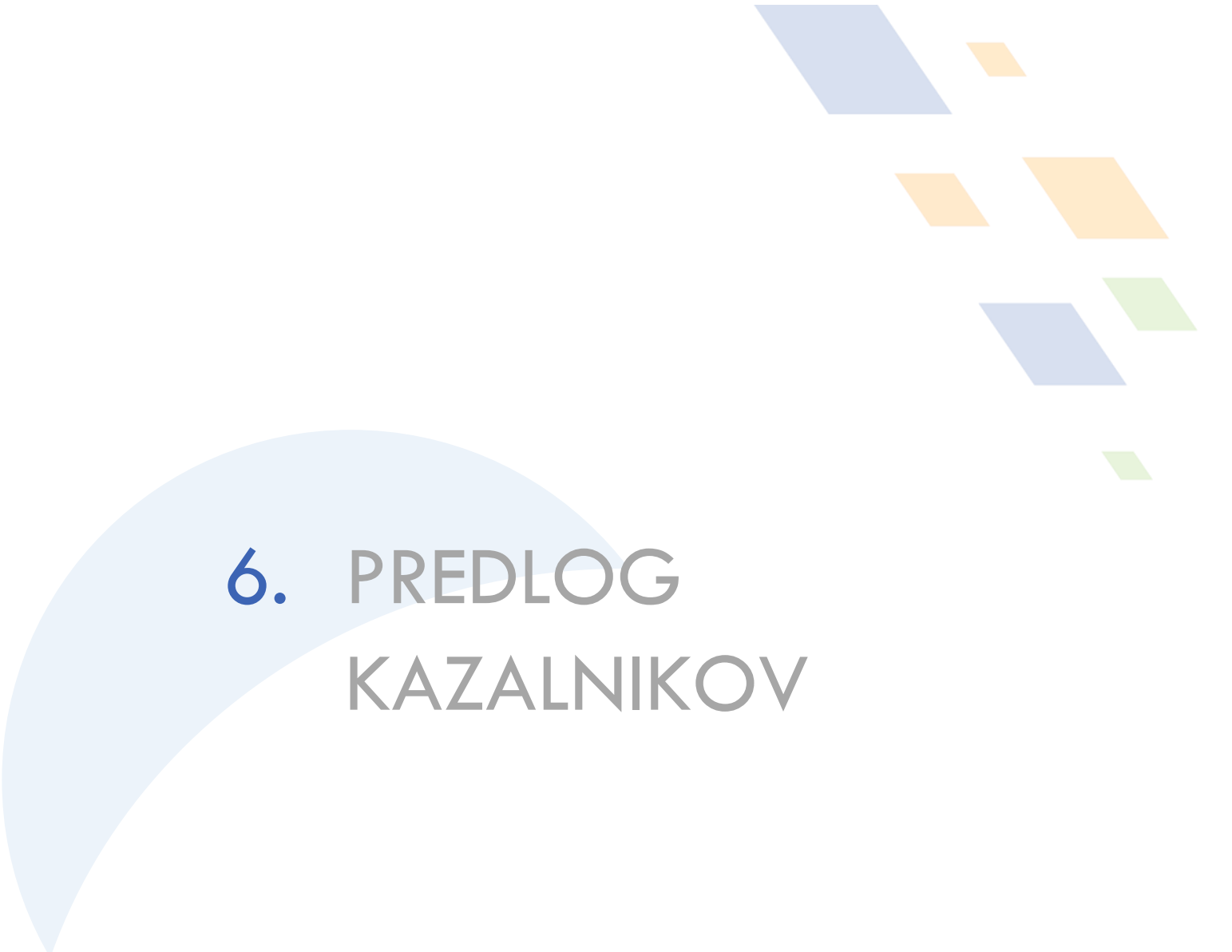
Medgeneracijski
centri

ZDUS

Ljudske univerze

Dnevni centri

Slika 36: Predlog logičnega okvirja



6. PREDLOG KAZALNIKOV

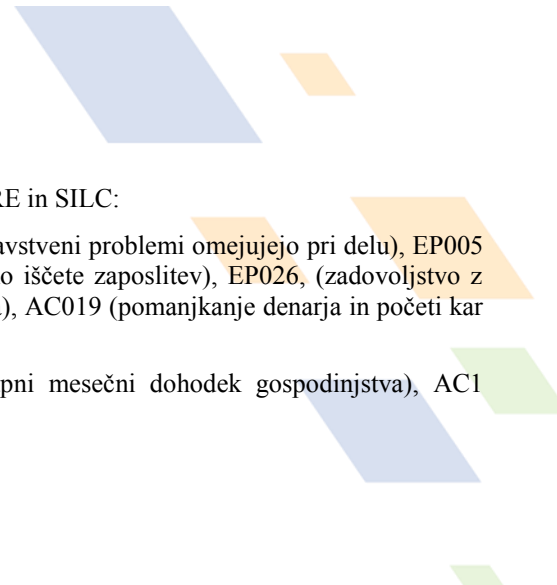
6. PREDLOG KAZALNIKOV

Indeks aktivnega staranja (Active Ageing Index – AAI) je orodje za mednarodno primerljivo merjenje neizkoriščenega potenciala starejših ljudi ter aktivnega in zdravega staranja. Prikazuje, koliko sposobnosti starejših je uporabljenih in v kolikšni meri je starejšim omogočeno oziroma so spodbujeni, da sodelujejo v družbi. Je sumarni indeks, ki zajema naslednja področja: a) zaposlenost, b) vključenost v družbo, c) zmogljivosti za aktivno staranje in d) samostojno življenje (Strategija dolgožive družbe, 2017).

Predlagamo, da pri določitvi kazalnikov v zvezi z aktivnim staranjem izhajamo iz kazalnikov, ki so vključeni v Indeks aktivnega in zdravega staranja, predvsem pričakovana leta zdravega življenja (po EHLEIS), duševno blagostanje (po EQLS), uporabo računalnika (po EUROSTAT) in socialno mrežo (po ESS) na področju izgradnje kapacitet in spodbudnih dejavnikov okolja. Telesna vadba (po EURO BAROMETER), finančna varnost (po SILC) in vseživljenjsko učenje (po EU LFS) so kazalniki, ključni za neodvisno, zdravo in varno življenje. Na področju vključenosti v družbo pa so pomembni kazalniki prostovoljno delo, skrb za otroke, vnuke in starejše odrasle (vse po EQLS).

Tabela 3: Kazalniki v Indeksu aktivnega staranja

INDEKS AKTIVNEGA STARANJA
Zaposlitev
Stopnja zaposlenosti 55 - 59
Stopnja zaposlenosti 60 - 64
Stopnja zaposlenosti 65 - 69
Stopnja zaposlenosti 70 - 74
Sodelovanje v družbi
Prostovoljne aktivnosti
Skrb za otroke in vnuke
Skrb za starejše odrasle
Politično vključevanje
Neodvisno, zdravo in varno življenje
Fizična aktivnost
Dostop do zdravstvenih in zobozdravstvenih storitev
Neodvisno življenje
Finančna varnost - 1
Finančna varnost - 2
Finančna varnost - 3
Fizična varnost
Vseživljenjsko učenje
Kapaciteta in okolje, ki omogočata aktivno staranje
Pričakovana leta življenja v starosti 55 let
Delež pričakovanih zdravih let v starosti 55 let
Duševno blagostanje
Uporaba IKT
Družbena povezanost
Izobrazbeni dosežki



Poleg teh kazalnikov je možno za Slovenijo uporabiti tudi kazalnike SHARE in SILC:

Pri raziskavi SHARE na primer: VPR: PH003 (vaše zdravje), PH061 (zdravstveni problemi omejujejo pri delu), EP005 (zaposlitveni položaj), EP064 (razlogi za upokožitev) EP337 (Ali trenutno iščete zaposlitev), EP026, (zadovoljstvo z delom), EP071 (prejemki), O0007 (skupni mesečni dohodek gospodinjstva), AC019 (pomanjkanje denarja in početi kar je všeč).

SILC: AB40 (zaposlitveni status vsakega v gospodinjstvu), GY1 (skupni mesečni dohodek gospodinjstva), AC1 (splošno zdravstveno stanje), AD1 (zadovoljstvo z življenjem).



7. ZAKLJUČEK

7. ZAKLJUČEK

Gospodarski in družbeni napredek prinaša s seboj tudi podaljševanje življenjske dobe, kar pa pomeni tudi spremembe v starostni strukturi prebivalstva. Temu smo priča tudi v Sloveniji – delež starejših od 65 let narašča in pričakovano je, da bo ta trend v prihodnje še izrazitejši (Strategija dolgožive družbe, UMAR).

Naraščanje deleža starejših ima in bo imelo posledice na številnih področjih, čemur se morajo tako družba, kot posamezniki ustrezno prilagoditi in se na spremembe pripraviti. Predvsem so pomembne prilagoditve na področjih trga dela, izobraževanja in usposabljanja, bivalnih okolij ter v ureditvi sistemov socialne zaščite in področja civilnega in političnega udejstvovanja (Strategija dolgožive družbe). Vlada Republike Slovenije je že sprejela Strategijo dolgožive družbe, ki predstavlja vsebinski okvir, oziroma usmeritve za pripravo nadaljnjih ukrepov na področju aktivnega staranja. Zavedanje pomena aktivnega staranja je pomembno za vse generacije, saj medgeneracijsko sodelovanje pomeni blaginjo tako za mlajše, kot za starejše osebe.

V Sloveniji je že sedaj razpon starosti, ko ljudje več proizvedejo kot porabijo, razmeroma ozek – mladi dokaj pozno vstopajo na trg dela, medtem ko starost izstopa iz zaposlitev ostaja približno enaka, kljub daljšanju pričakovane življenjske dobe. Pri ukrepanju na tem področju se je potrebno zavedati pomembne vloge delodajalcev, saj rešitev ni le preprosto podaljševanje delovne dobe, temveč v širšem zavedanju o pomembnosti prilagodljivih oblik delovnih mest in delovnega časa, kar bi starejšim omogočalo kvalitetno in produktivno vključevanje na delovni trg tudi v poznejšem življenjskem obdobju.

Poleg splošnih prilagoditev v družbi in gospodarstvu se je pomembno zavedati tudi sprememb, ki jih sama upokojitvev prinaša posameznikom. Glede na pozitivne odzive, ki smo jih prejeli od anketiranih udeležencev preupokojitvenih seminarjev MORS in SV, bi bilo smiselno uvesti tovrstne priprave na upokojitvev tudi v drugih delovnih organizacijah po Sloveniji ter za to urediti ustrezno zakonsko podlago. Tako bi se zaposleni že pred odhodom v upokojitvev seznanili z možnostmi aktivnega vključevanja na številna področja tudi po koncu zaposlitve, kar bi njim samim prinašalo večji občutek opolnomočenosti in pripadnosti družbi ter zmanjšanje prepada med obdobjem zaposlenosti in upokojitvev, hkrati pa bi bila to velika pridobitev za družbo samo, saj imajo lahko starejši s svojim znanjem in izkušnjami velik doprinos k splošni blaginji. Na podlagi tega so bila pripravljena priporočila s predlogi ukrepov, o katerih je več na voljo v dokumentu Predupokojitvene aktivnosti – zaključni dokument s predlogi ukrepov (Gabrijelčič Blenkuš M, Scagnetti N, Gračner U, Meziniec A, 2015).

Pomembno je, da na življenjski cikel pričnemo gledati kot na preplet izobraževanja, dela in upokojitvev in ne več kot ločeno sosledje teh dogodkov. Tudi Strategija dolgožive družbe v svojih usmeritvah podpira vseživljenjski dostop do izobraževanja in usposabljanja, hkrati pa prenos znanja med generacijami, kar zopet prinaša dobrobit tako za mlajše kot za starejše prebivalstvo.

Za uresničitev usmeritev, ki omogočajo aktivno staranje je pomembno zavedanje javnosti in posameznikov o velikem pomenu sprememb ter zavezanost deležnikov k uresničevanju le-teh (Strategija dolgožive družbe). Hkrati je potrebno tudi sprotno spremljanje sprememb in njihovih posledic ter sprotno dopolnjevanje usmeritev glede na rezultate. S prilagoditvami, oziroma spremembami obstoječih sistemov in ureditev bo možno izkoristiti zmogljivosti spremenjene starostne strukture in ustvariti priložnosti za kakovostno življenje vseh generacij (Strategija dolgožive družbe).



8. KLJUČNI VIRI

8. KLJUČNI VIRI

Opis iskanja literature:

Iskanje literature smo opravili s pomočjo elektronskih baz podatkov PubMed, ProQuest, WEB of Science, GOOGLE in COBISS. Iskanje je bilo omejeno na slovenski, angleški, nemški in francoski jezik ter na literaturo, ki je bila objavljena v obdobju od januarja 2007 dalje.

Za iskanje so bile uporabljene naslednje ključne besede: pre-retirement courses, pre-retirement seminars, pre-retirement workshops, Pre-retirement counselling, planning retirement, preparation for retirement, active and healthy ageing, predupokojitveni seminarji, priprave na upokojitev, Vorbereitung auf Ruhestand, préparation à la retraite.

Viri:

1. Adams G, Rau B. Job seeking among retirees seeking bridge employment. Pers Psychol 2004; 57:t Central pg. 719.
2. Age Platform Europe. Good Practices . Accessibility. Promoting Public Transportation Use for Older People. Pridobljeno 23.9.2014 s spletne strani: <http://www.age-platform.eu/good-practices/accessibility/1388-promoting-public-transportation-use-for-older-people>.
3. Age Platform Europe. Good Practices. Accessibility. Road safety project in the Netherlands. Pridobljeno 23.9.2014 s spletne strani: <http://www.age-platform.eu/age-work/good-practices/accessibility/1228-road-safety-project-in-the-netherlands>.
4. Age Platform Europe. Good Practices. Employment. GeneDiversity. Novartis Spain. Pridobljeno 23. 9. 2014 s spletne strani: <http://www.age-platform.eu/good-practices/employment/1531-novartis-spain>.
5. Age Platform Europe. Good Practices. Employment. Reboot: uropean partnership to promote adult education. Pridobljeno 23. 9. 2014 s spletne strani: <http://www.age-platform.eu/good-practices/employment/1759-reboot-european-partnership-to-promote-adult-education>.
6. Age Platform Europe. Good Practices. Employment. The European Business Networkfor Corporate Social Responsibility Search form SearchEurope. How to deal with longer working lives: a human resources perspective. Pridobljeno 21. 8. 2014 s spletne strani: <https://www.age-platform.eu/good-practice/how-deal-longer-working-lives-human-resources-perspective>.
7. Age Scotland. Love later life. Pridobljeno 25. 8. 2014 s spletne strani: <http://www.ageuk.org.uk/scotland/about-us/>.
8. Albreht T. Healthy Ageing – projekt in izziv za javno zdravje ter za politiko zdravja v Evropski uniji. In: Zbornik strokovnih prispevkov 4 srečanja v Pekrah pri Mariboru »Zdravo staranje – iluzija ali realnost«. Maribor, 2006: 20–28.
9. ANBO – Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen. About ANBO. Pridobljeno 11. 9. 2015 s spletne strani: <http://www.anbo.nl/de-vereniging/over-ons/about-anbo>.
10. ASSPRO. Réseau solidaire gratuit pour l'emploi des seniors,Quadras et Quinquas+. Pridobljeno 2. 9. 2014 s spletne strani: <http://assproemploiseniors.ning.com/>.
11. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, Cesari M, Cruz-Jentoft A, Morley JE et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. J Med Dir Assoc 2013; 14: 542–559.
12. Blooming. Pensionen in zicht. Pensionentrainingen. Pridobljeno 10. 9. 2015 s spletne strani: <http://www.blooming-nl.com/pensioen-in-zicht/>.
13. Boštjančič E, Delić L. Zaključevanje kariere – od teorije k praksi. Ljubljana: Filozofska fakulteta, 2014.
14. Bourdessol H, Dupont O, Pin S, Signorini É, Verhey JC, Vincent I. Les sessions de préparation à la retraite. Un enjeu citoyen. Saint-Denis: Inpes, coll. Santé en action, 2011. Pridobljeno 25. 9. 2014 s spletne strani: <http://www.inpes.sante.fr/nouveautes-editoriales/2011/sessions-preparation-retraite.asp>.
15. Bralno društvo Slovenije. O društvu. Pridobljeno 6. 8. 2015 s spletne strani: <http://www.bralno-drustvo.si/>.
16. Bundesministerium des Innern. Jedes Alter zählt. Die Demografiestrategie des Bundesregierung. Pridobljeno 23. 12. 2014 s spletne strani: http://www.bmi.bund.de/SharedDocs/Downloads/EN/Broschueren/2012/demografiestrategie_englisch.pdf?__blob=publicationFile.

17. Center za zdravje in razvoj Murska Sobota. Nazdravje. Pridobljeno 24. 7. 2015 s spletne strani: <http://czr.si/nazdravje.aspx>.
18. Centre for Research into the Older Workforce. Are Older Workers Different?. Centre for Research into the Older Workforce, 2004.
19. Cohen-Mansfield J, Regev I. Expectations and impact of retirement preparation programs. Tel Aviv University: The Herrczeg Institute on Ageing, 2011.
20. David BE. Retirement Education and Adulthood. Global journal of educational research 2012; 11: 31–36.
21. De Essenburgh. Trainingen. Pensionen in zicht? Kom naar De Essenburgh! Pridobljeno 10. 9. 2015 s spletne strani: <http://www.essenburgh.nl/>.
22. Derrick FW, Lehfeld AE. The family life Cycle: An alternative approach. J Cons Res 1980; 7: 214–217.
23. Deutz NE, Bauer JM, Barazzoni R, Biolo G, Boirie Y, Bosy-Westphal A et al. Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: recommendations from the ESPEN Expert Group. Clin Nutr 2014; 33: 929–936.
24. Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen. Gesundheit. Pridobljeno 17. 10. 2014 s spletne strani: <http://www.bagso.de/gesundheit.html>.
25. Die NÖ Arbeiterkammer. Arbeit und Gesundheit. SIGE-Seminare für BetriebsrätInnen und Sicherheitsvertrauenspersonen. Pridobljeno 19. 12. 2014 s spletne strani: http://noe.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitsundgesundheit/Sige/seminarangebot/aktives_altern.html.
26. Društvo upokojencev Ministrstva za obrambo. Pridobljeno 2. 9. 2015 s spletne strani: http://www.dumors.si/index.php?page=static&item=1777&tree_root=1777.
27. Duo for a job. Intergenerational coaching asbl. About us. Pridobljeno 21. 8. 2014 s spletne strani: <http://www.duoforajob.be/>.
28. EIM, Center razvoja človeških virov. Starostna raznolikost na delovnem mestu, Kako upravljati s starostno raznoliko delovno silo. Maribor, 2013.
29. EMONICUM. Zavod za aktivno in zdravo življenje. Pridobljeno 27. 5. 2015 s spletne strani: <http://www.emonicum.si/>.
30. EuroCommerce and UNI-Europa. Voluntary Guidelines Supporting Age Diversity in Commerce. Barcelona, 2002. Pridobljeno 17. 8. 2014 s spletne strani: <http://www.age-platform.eu/best-practices/128-employment/1387-voluntary-guidelines-supporting-age-diversity-in-commerce>.
31. Evangelistische Akademie Bad Ball. Programm. Pridobljeno 6. 11. 2014 s spletne strani: <http://www.ev-akademie-boll.de/ueber-uns/profil/>.
32. Findeisen D. 2004. O upokojitvi in izobraževanju. V Drole J, Kristančič A, Koželj Levičnik I, Tominšek A, Žiberna A, editors. Zbirka prispevkov okroglih miz in predavanj. Festival za tretje življenjsko obdobje. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije, Infos d.o.o.: 70–73.
33. Findeisen D. editor. Posebnosti izobraževanja starejših. (2. izd.). Ljubljana: Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje, 2013.
34. Findeisen D. Izobraževanje odraslih v njihovih poznejših letih. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, 1999.
35. Findeisen D. Predupokojitveno izobraževanje, da ali ne? Izkušnje Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje – neobjavljen prispevek na 3. AHA.SI konferenci v Ljubljani 17.-18. junij 2015.
36. Findeisen, D. Koraki v prostovoljstvo: naredimo jih skupaj na Univerzi za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani. Ljubljana: Društvo za tretje življenjsko obdobje, 2012.
37. Findeisen, D. O poveztivosti elementov različnih načinov učenja, metod in znanja. Andragoška spoznanja 2013; 19: 90–95.
38. Finish Centre for Pensions. The Role of the Finnish Centre for Pensions in the Earnings-related Pension Scheme. Pridobljeno 23. 9. 2015 s spletne strani: <http://www.etk.fi/en>.
39. Finish Pension Alliance (TELA). Pridobljeno 23. 9. 2015 s spletne strani: <http://www.tela.fi/en>.
40. Finland's Slot Machine Association. About us. Pridobljeno 23. 9. 2015 s spletne strani: <https://www.ray.fi/en>.

41. Finnish Asotiation of Retired Persons. Pridobljeno 6. 10. 2015 s spletne strani: <https://www.theseus.fi/handle/10024/1549>.
42. Finnish Red Cross. What is the Finnish Red Cross? Pridobljeno 23. 9. 2015 s spletne strani: <https://www.redcross.fi/>.
43. ForAge: Grey Gold of Europe (2012–2014). Pridobljeno 6. 11. 2014 s spletne strani: <http://thegreygold.com/>.
44. Gabrijelčič Blenkuš M, Scagnetti N, Gračner U, Mezinec A. Prednostno področje Predupokojitvene aktivnosti - zaključni dokument s predlogi ukrepov, 2015. Pridobljeno 22.01.2017 s spletne strani: http://www.staranje.si/sites/www.staranje.si/files/upload/images/m20_predupokojitvene_aktivnosti_4.april_2016.pdf.
45. Gabrijelčič Blenkuš M, Scagnetti N, Gračner U, Mezinec A, Zadek R, Omerzu M. Izvajanje predupokojitvenih seminarjev MORS v zadnjem desetletju in predupokojitveni seminar Ministrstva za obrambo RS Debeli rtič 2015. Poročilo o vrednotenju. Ljubljana, 2016. Pridobljeno 22.01.2017 s spletne strani: http://www.staranje.si/sites/www.staranje.si/files/upload/images/mors_ovrednotenje_predupokojitvenih_aktivnosti_0.pdf.
46. Glendenning F. editor. Teaching and Learning in Later Life. Theoretical Implications. Basingstoke: Ashgate Arena, 2000.
47. Gospodarska zbornica Slovenije. Koledar dogodkov. Pridobljeno 18. 11. 2014 s spletne strani: <http://www.gzs.si/slo>.
48. Gračner U, Gabrijelčič Blenkuš M. Primerjava izračunov ekonomskega bremena izbranih bolezni s potencialnimi stroški systemskega izvajanja predupokojitvenih aktivnosti v Sloveniji – groba ocena. Ljubljana, 2015. Pridobljeno 22.01.2017 s spletne strani: http://www.staranje.si/sites/www.staranje.si/files/upload/images/aha.si_-_dp4_groba_ocena_strokov_izvajanja_predupokojitvenih_aktivnosti_23okt2015.pdf.
49. Grundtvig Programme. 2012. Pre-retirement Counselling: A shortcut to Active Ageing. The final report from a Partnership under the EU LLP Grundtvig Programme. Pridobljeno 3. 11. 2014 s spletne strani: <http://www.centraldenmark.eu/assets/PDFer/final-report-senior-career-counselling.pdf>.
50. Harper M, Shoffner M. Counseling for Continued Career Development After Retirement: An Application of the Theory of Work Adjustment. The Career Development Quarterly 2004; 52: 272–284.
51. Healthy Ageing – A Challenge for Europe. The Swedish National Institute of Public Health. Healthy Ageing, 2007. Pridobljeno 17. 8. 2014 s spletne strani: <http://www.healthyageing.eu/sites/www.healthyageing.eu/files/resources/Healthy%20Ageing%20-%20A%20Challenge%20for%20Europe.pdf>.
52. Hermon D, Lent J. Transition from Career to Retirement: A Psychoeducational Group Design, Chapter 3, Career Planning and Adult Development Journal 2012; 28: 33–45.
53. Hesketh B, Griffin B, Loh V. A Future-oriented Retirement Transition Adjustment Framework. Journal of Vocat Behav 2011; 79: 303–314.
54. Hlastan Ribič C. Zdrav krožnik: priporočila za zdravo prehranjevanje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja, 2009.
55. Hlastan Ribič C. Zdrava prehrana za starostnike. In: zbornik prispevkov Cvahtetovi dnevi javnega zdravja 2008. Bilban M editor. Ljubljana, Medicinska fakulteta, 2008: 113-123.
56. HOVO: Hoger Onderwijs vanaf Vijftig. HOVO cursussen. Pridobljeno 11. 9. 2015 s spletne strani: <http://hovonederland.nl/>.
57. Ihuoma IH, Grace AR. Strategies for Curbing Pre-Retirement Anxiety Among Primary School Teachers. Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business 2012; 4: 571–577.
58. Inštitut Antona Trstenjaka. Sožitje. Mreža medgeneracijskih programov za kakovostno staranje. Tečaji za usposabljanje. Pridobljeno 30. 10. 2014 s spletne strani: <http://www.inst-antontrstenjaka.si/sozitie/projekti/1.html?sub=992>.
59. Javna agencija Republike Slovenije za varnost v prometu. Upravljanje varnosti cestnega prometa. Sožitje za večjo varnost v cestnem prometu. Pridobljeno 22. 3. 2016 s spletne strani: <https://www.avp-rs.si/management-varnosti-cestnega-prometa/programi-za-vecjo-varnost/sozitie-za-vecjo-varnost-v-cestnem-prometu/>.
60. Jelenc Z. editor. Strategija vseživljenskosti učenja v Sloveniji. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije, 2007.
61. Kraigher T. Vpliv različnih možnosti demografskega razvoja na ekonomsko vzdržnost staranja prebivalstva v Sloveniji. Socialni razgledi. 2003; 42: 43–50.
62. Later Life. Retirement. Pridobljeno 18.8.2014 s spletne strani: <http://www.laterlife.com/>.

63. Lee SJ, Steinman MA, Tan EJ. Volunteering, Driving Status and Mortality in US Retirees. *J Am Geriatr Soc.* 2011; 59: 274–280.
64. Leef je pensionen. Pridobljeno 11. 9. 2015 s spletne strani: <http://www.leefjepensioen.nl/>.
65. Löckenhoff, CE. Understanding retirement: the promise of life-span developmental frameworks. *Eur J Ageing* 2012; 9: 227–231.
66. Mahan KL, Raymond JL, Escott-Stump S. Krause's Food and Nutrition Care Process (13th ed). Maryland Heights: Elsevier Saunders Company, 2012.
67. Majcen B editor. Značilnosti starejšega prebivalstva v Sloveniji – Prvi rezultati raziskave SHARE, Ljubljana, Inštitut za ekonomska raziskovanja, 2015.
68. Mak TN, Caldeira S. The Role of Nutrition in Active and Healthy Ageing. Joint Research Centre of the European Commission, 2014. Pridobljeno 10. 12. 2014 s spletne strani: <http://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC90454/lbna26666enn.pdf>.
69. MATIJA. mreža aktivnosti, trženja, informiranja in asistence. Kdo je Matija? Pridobljeno 24. 11. 2014 s spletne strani: <http://www.cd-matija.si/>.
70. Mihajlović S. Finance. Juhu, učili se bomo o denarju. Pridobljeno 15. 9. 2015 s spletne strani: <http://mojefinance.finance.si/8351542>.
71. Ministrstvo za javno upravo. Ponudba seminarjev. Varstvo starejših javnih uslužbencev. Pridobljeno 26. 5. 2015 s spletne strani: http://www.mju.gov.si/si/upravna_akademija/ponudba_seminarjev_2015/#c18412.
72. Nacionalni program finančnega izobraževanja, 2010. Pridobljeno 18. 8. 2015 s spletne strani: http://www.mgrt.gov.si/fileadmin/mgrt.gov.si/pageuploads/financno_izobrazevanje_101217.pdf.
73. National Institute on Ageing. Health & Ageing. Older Drivers. Pridobljeno 24. 7. 2015 s spletne strani: <https://www.nia.nih.gov/health/publication/older-drivers>.
74. Nederlandse Vereniging van Organisaties van Gepensioneerden. Wat is NVGO? Pridobljeno 11.9.2015 s spletne strani: <http://www.gepensioneerden.nl/>.
75. Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten. Over het NOOM. Pridobljeno 11. 9. 2015 s spletne strani: <http://www.netwerknoom.nl/>.
76. NIH Senior Health. Older drivers. How Aging Affects Driving. Pridobljeno 24. 7. 2015 s spletne strani: <http://nihseniorhealth.gov/olderdrivers/howagingaffectsdriving/01.html>.
77. Nuttman-Shwartz O. Like a High Wave: Adjustment to Retirement. *The Gerontologist* 2004; 44: 229–36.
78. Odyssee-hart voor ontwikkeling. Pensionen in Zicht. Pridobljeno 10. 9. 2015 s spletne strani: <http://www.odyssee-groep.nl/nl/pensioen-in-zicht.aspx/>.
79. PCOB. Missie en werkwijze van de PCOB. Pridobljeno 11. 9. 2015 s spletne strani: <http://www.pcob.nl/>.
80. Peila-Shuster J. Using Strengths to Construct the Next Life Chapter. *Career Planning and Adult Development Journal* 2012; 28: 21–32.
81. Penger S, Dimovski V. 2007. UMAR. Strategija aktivnega staranja prebivalstva Slovenije s poudarkom na kakovostnem staranju in medgeneracijskem sožitju; 42–55.
82. Pôle Emploi. Employeur. Aide à l'embauche d'un demandeur d'emploi de 45 ans et plus en contrat de professionnalisation. Pridobljeno 23. 9. 2014 s spletne strani: <http://www.pole-emploi.fr/employeur/beneficiez-d-une-aide-de-l-etat-pour-l-embauche-de-demandeurs-d-emploi-de-45-ans-et-plus-cumulable-avec-l-aide-forfaitaire-a-l-employeur-de-pole-emploi-@/article.jsp?id=60965>.
83. Quintessenz Organisationsberatung. Lebensphasenorientiertes Personalmanagement. Pridobljeno 19. 12. 2014 s spletne strani: <http://www.quintessenz.or.at/>.
84. Referenčne vrednosti za vnos hranil (1th ed.) Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS, 2004.
85. Resolucija o Nacionalnem programu izobraževanja odraslih v Republiki Sloveniji za obdobje 2013–2020 (Uradni list RS, št. 90/2013). Pridobljeno 19. 9. 2014 s spletne strani: <https://www.uradni-list.si/1/content?id=114925>.
86. Resolucija o Nacionalnem programu varnosti cestnega prometa za obdobje 2007–2011 (Skupaj za večjo varnost). Ur. l. RS,

- št. 25/2006. Pridobljeno 24. 7. 2015 s spletne strani: <https://www.uradni-list.si/1/content?id=77790>.
87. Retirement Planning Council of Ireland. Courses. Pridobljeno 17. 8. 2014 s spletne strani: <http://www.rpc.ie/courses/two-day-open-course/>.
88. Reyers M, Van Schalkwyk CH, Gerhardus GD. The rationality of retirement preservation decisions: A conceptual model. *J Econ Behav Stud* 2014; 6: 418–431.
89. Robnik M et al. Izzivi staranja po mnenju deležnikov v posameznih slovenskih regijah. *Javno zdravje* 2017;1:23-33.
90. Rok Simon editor. Poškodbe v Sloveniji: zakaj so problem javnega zdravja in kaj lahko storimo? Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2013.
91. Roze Zorg. 50 plus. Het Consortium Roze 50+ Nederland. Pridobljeno 11. 9. 2015 s spletne strani: <http://www.rozezorg.nl/info/19/50-plus>.
92. Sabbat EL, Glymour MM, Descatha A, Leclerc A, Zins M, Goldberg M et al. Biomechanical and psychosocial occupational exposures: joint predictors of post-retirement functional health in the French GAZEL cohort. *Adv Life Course Res.* 2013; 18: 235–243.
93. SBI Formaat. Mens & Organisatie. Pensionen in zicht. Pridobljeno 10. 9. 2015 s spletne strani: <http://www.sbiformaat.nl/>.
94. Scagnetti N, Gabrijelčič Blenkuš M, Gračner U, Meziniec A et al. Predupokojitvene priprave za zdravo in aktivno starost. Analitsko poročilo DP4 projekta AHA.SI. Ljubljana, 2015. Pridobljeno 22.01.2017 s spletne strani: http://staranje.si/sites/www.staranje.si/files/upload/images/aha.si_dp4_predupokojitvene_priprave_na_starost_final.pdf.
95. Scientific opinion on dietary reference values for protein. EFSA Panel on dietetic products, nutrition and allergies. *EFSA Journal* 2012; 10: 2557. Pridobljeno 10. 12. 2014 s spletne strain: <http://www.efsa.europa.eu/en/search/doc/2557.pdf>.
96. Senior Enterprise Ireland. Experience never ages. What is involved. Pridobljeno 21. 8. 2014 s spletne strani: <http://www.seniorenterprise.ie/>.
97. Seniors4success. Seminare & Beratung. Pridobljeno 6. 12. 2014 s spletne strani: <http://www.seniors4success.at/ueber-seniors4success>.
98. Slovensko društvo Hospic. Programi. Pridobljeno 17. 7. 2015 s spletne strani: <http://www.hospic.si>.
99. Social Insurance of Finland (KELA). Pridobljeno 23. 9. 2015 s spletne strani: <http://www.kela.fi/web/en/>.
100. Sporočilo za medije: Rezultati preverjanja finančne pismenosti in reševanja problemsko zasnovanih nalog v okviru mednarodne raziskave PISA 2012, 2014. Pridobljeno 15. 9. 2015 s spletne strani: <http://www.pei.si/UserFilesUpload/izjava%20za%20medije.pdf>.
101. Stanner, S, Denny A. Healthy ageing: the role of nutrition and lifestyle – a new British Nutrition Foundation Task Force Report. *Nutrition Bulletin* 2009; 34: 58–63.
102. Stavoor. Een leerzame ontmoeting. Pensionen in zicht. Pridobljeno 10. 9. 2015 s spletne strani: <http://www.stavoor.nl/pensioen-in-zicht.aspx>.
103. Strategie zum lebensbegleitenden Lernen in Österreich. Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung . Pridobljeno 19. 12. 2014 s spletne strani: https://erwachsenenbildung.at/themen/lebenslanges_lernen/oesterreichische_strategie/.
104. Succesvol met Pensioen. Tips & Ervaringen. Pridobljeno 11. 9. 2015 s spletne strani: <http://www.succesvolmetpensioen.nl/>.
105. Šterman Ivančič K editor. Izhodišča merjenja finančne pismenosti v raziskavi PISA 2012 s primeri nalog. Ljubljana, 2013: Pedagoški inštitut.
106. The Finnish Innovation Fund SITRA. Well-being:Older people. Pridobljeno 6. 10. 2015 s spletnne strani: <http://www.sitra.fi/en/well-being/older-people>.
107. Tomšič S, Kofol Bric T, Korošec, A, Maučec Zakotnik, J editors. Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja – desetletje CINDI raziskav v Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje 2014; 48–55.
108. Treffpunkt 50 plus. Programm. pridobljeno 6. 11. 2014 s spletne strani: <http://www.tp50plus.de/>.
109. Udofot PO. Building a Link Between Retirement Planning in the Civil Service and Entrepreneurship Development in

Nigeria. Can Soc Sci 2012.; 8: 133–140.

110. Unie KBO: krachtig, bewust én ondernemend! About Unie KBO. Pridobljeno 11. 9. 2015 s spletne strani: <http://www.uniekbo.nl/unie-kbo/>.
111. Université des Aînés a Université catholique de Louvain. Préparation à la retraite. Quitter la vie professionnelle, pour quelle autre vie? Pridobljeno 17. 11. 2014 s spletne strani: <http://www.universitedesaines.be/preparation-a-la-retraite-formations.php>.
112. Univerza za tretje življenjsko obdobje. Študijski programi. Pridobljeno 22. 9. 2014 s spletne strani: <http://www.univerzazatretjeobd-drustvo.si/vsebinska.htm>.
113. Vezovišek A. Na pomoč! Kako naj ravnam z denarjem? Ljubljana: Vezovišek & Partnerji, 2015.
114. Vezovišek M. Osební finančni načrt: vaša navigacija do ciljev. Ljubljana: Vezovišek & Partnerji, 2014.
115. Vickerstaff S, Cox J. Retirement and Risk: The Individualisation of Retirement Experiences?. Soc Rev. 2005; 53: 77–95.
116. VTKL – The Finnish Association for the Welfare of Older People. Promoting the well-being of older people. Pridobljeno s spletne strani 23. 9. 2015: https://www.vtkl.fi/fin/in_english.
117. Winkelmann-Gleed A. Retirement or committed to work? Conceptualising prolonged labour market participation through organisational commitment. Employee Relations 2012; 34: 80–90.
118. Wöhrmann AM, Deller J, Wang M. Outcome expectations and work design characteristics in post-retirement work planning. Journal of Vocat Behav 2013; 83: 219–228.
119. World Health Organisation. Ageing and life-course. What's »active Ageing«? Pridobljeno 20. 11. 2014. s spletne strani: http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/.
120. World Health Organisation. Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO Technical Report 2003; Series: 916.
121. World Health Organization. Keep fit for life, Meeting the nutritional needs of older persons. WHO Geneva, 2002a. Pridobljeno 10. 12. 2014 s spletne strani: <http://wholibdoc.who.int/publications/9241562102.pdf>.
122. World Health Organization. Nutrients in drinking water. WHO Geneva, 2005. Pridobljeno 10. 12. 2014 s spletne strani: http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf.
123. World Health Organization. Protein and amino acid requirements in human nutrition: report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Geneva: WHO Technical Report 2002b; Series: 935.
124. Zavod RS za zaposlovanje. Pridobljeno 25. 3. 2015 s spletne strani: <http://www.ess.gov.si/>.
125. Zavod Uršulinka. Za naše možgane. Pridobljeno 30. 9. 2014 s spletne strani: <http://www.zavodursulinka.com/izobrazevanje>.
126. Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje RS. Letna poročila. Pridobljeno 22.01.2017 s spletne strani: <http://www.zpiz.si/cms/content/letnaporocila>.
127. Združenje delodajalcev Slovenije. 2010. Staranje delovne sile – priložnost za podjetja. Staranje delovne sile 2 – zagotavljanje zaposljivosti in produktivnosti starejših delavcev. Ljubljana: Združenje delodajalcev Slovenije ZDS.

SEZNAM TABEL

Tabela 1: Izračuni za število predupokojitvenih aktivnosti na upokojenca.....	40
Tabela 2: Razlike med uparjenima spremenljivkama	61
Tabela 3: Kazalniki v Indeksu aktivnega staranja.....	76

SEZNAM SLIK

Slika 1: Predupokojitveni seminarji kot orodje za urejanje politik in programov namenjenih starejšim (Grundtvig Programme. 2012)	16
Slika 2: 15 pravil zdravega staranja ob Svetovnem dnevu zdravja 1999 pod sloganom Dejavno staranje	18
Slika 3: Evalvacija predupokojitvenih seminarjev v Aarhusu na Danskem spomladi 2011.	25
Slika 4: Evalvacija predupokojitvenih seminarjev v Aarhusu na Danskem spomladi 2011	25
Slika 5: Dejavnosti v zvezi z upokojevanjem, ki jih v organizacijah, delujočih na slovenskem in/ali tujem trgu, že izvajajo (Boštjančič E, Delić L).....	28
Slika 6: Ali menite, da so vas spodaj našeta znanja in veščine, ki ste jih pridobili v okviru predupokojitvenega seminarja, ki ste se ga udeležili, dobro pripravila na življenje po upokojitvi?	45
Slika 7: S šolskimi ocenami od 1 (nezadostno) do 5 (odlično) ocenite organizacijo oz. izvedbo celotedenskega predupokojitvenega seminarja, ki ste se ga udeležili.....	46
Slika 8: Prosim, navedite razlog, zakaj se niste udeležili predupokojitvenega seminarja na Debelem rtiču/ Pokljuki?	48
Slika 9: Če bi imeli danes enako možnost, ali bi se predupokojitvenega seminarja udeležili?	48
Slika 10: Kako zadovoljni ste bili s svojim delom na delovnem mestu do upokojitve?	49
Slika 11: Pripravljenost na upokojitev	50
Slika 12: Kako skrbite za svoje zdravje?	51
Slika 13: Kako bi ocenili svoje splošno zdravstveno stanje, zmogljivost, počutje in kakovost življenja?	51
Slika 14: Katere od navedenih aktivnosti ste opravljali v preteklih dvanajstih mesecih?	52
Slika 15: Kako najpogosteje preživljate vaš prosti čas?	52
Slika 16: Kako pogosto se počutite pod stresom ali velikim pritiskom?	53
Slika 17: Koliko časa v zadnjih 4 tednih ste se počutili	53
Slika 18: Koliko časa v zadnjih 4 tednih ste	54
Slika 19: V vsaki vrstici izberite eno trditev, ki se najbolje ujema z vašimi nazori	55
Slika 20: Kako zadovoljni ste (bili) s svojim delom na delovnem mestu?.....	59
Slika 21: Kako skrbite za svoje zdravje?	60
Slika 22: Kako bi ocenili svoje splošno zdravstveno stanje, zmogljivost, počutje in kakovost življenja?	60
Slika 23: Kako najpogosteje preživljate vaš prosti čas?	61
Slika 24: Katere od spodaj navedenih aktivnosti ste opravljali v preteklih dvanajstih mesecih?	62
Slika 25: Število vseh aktivnosti, ki so jih anketiranci opravljali v zadnjem letu	62
Slika 26: Kako pogosto se počutite pod stresom ali velikim pritiskom?	63
Slika 27: Koliko časa v zadnjih 4 tednih (pred seminarjem) ste se počutili	63
Slika 28: Koliko časa v zadnjih 4 tednih (pred seminarjem) ste	64
Slika 29: Koliko časa v zadnjem tednu (po seminarju) ste se počutili	64
Slika 30: Koliko časa v zadnjem tednu (po seminarju) ste	65
Slika 31: Koliko ljudi vam je tako blizu, da lahko nanje računate, če imate resno osebno težavo?	65

Slika 32: Osebni nazori – primerjava deležev na polih konzervativno-liberalno.....	66
Slika 33: Koliko za vas držijo trditve v zvezi z upokojitvijo? (pred seminarjem)	66
Slika 34: Koliko za vas držijo trditve v zvezi z upokojitvijo? (po seminarju)	67
Slika 35: S šolskimi ocenami od 1 (nezadostno) do 5 (odlično) ocenite organizacijo in izvedbo pred-upokojitvenega seminarja na Debelem rtiču.....	68
Slika 36: Predlog logičnega okvirja.....	74



SEZNAM UPORABLJENIH KRATIC

UTŽO	Univerza za tretje življenjsko obdobje
MORS	Ministrstvo za obrambo RS
MJU	Ministrstvo za javno upravo RS
ZPIZ	Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije
GZS	Gospodarska zbornica Slovenije
ZRSZ	Zavod RS za zaposlovanje
ZDUS	Zveza društev upokojencev Slovenije
CSD	Center za socialno delo
DSO	Dom starejših občanov
ZZZS	Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

STVARNO KAZALO

B

bolezen, 20, 31, 33
 ekonomsko breme, 39
branje, 33

D

delavnice, 19, 45, 70

E

EuroHealthNet, 38

F

finance, 19, 20, 21, 38, 71
 načrtovanje, 32, 33
 pismenost, 33

H

Hospic, 31

I

Indeks aktivnega staranja, 76
 kazalniki, 76
informacijsko-komunikacijska tehnologija, 29
Inštitut Antona Trstenjaka, IV, 27
istospolna usmerjenost, 20, 22

M

medgeneracijsko
 mentorstvo. *Glejte* mentorstvo
 sodelovanje, III, 14, 29, 41
medosebni odnosi, 19, 21, 31
mentorske sheme. *Glejte* mentorstvo, *See* mentorstvo
Ministrstvo za javno upravo, V, 27
Ministrstvo za obrambo Republike Slovenije, IV, 11, 26, 36, 44, 70
mobilnost, 20, 22, 29, 32

P

pokojnina, 39
pokojninski sistem, 32
predupokojitvene aktivnosti, III, V, 16, 17, 21, 23, 26, 38, 39, 73
 deležniki, 42
 ekonomski vidik, 38
 ukrep, 73



predupokojitvene priprave. *Glejte* predupokojitvene aktivnosti
predupokojitveno izobraževanje. *Glejte* predupokojitvene aktivnosti
presejalni programi, 33
pričakovana leta zdravega življenja, 11, 13
prometne nezgode, 32
prosti čas, 31
 naključni, 31
 resni, 31
prostovoljno delo. *Glejte* prostovoljstvo
prostovoljstvo, 14, 19, 21, 22, 24, 30, 38

S

seminar, IV, 20, 21
 predupokojitveni, IV, 16, 17, 19, 20, 23, 24, 26, 27, 36, 37, 44, 71
 udeleženci in neudeleženci, 70
 vsebine, 30, 73
Slovenska vojska, IV, 11, 26, 36, 70
smrt
 odnos do, 26, 31, 44
staranje
 aktivno, 13, 24, 29, 37, 76
 zdravo, 18, 37, 76
Strategija dolgožive družbe, 11, 79
stres, 31
 obvladovanje, 31, 35
 stresorji, 35

T

teorije na področju upokojevanja
 teorija dejavnosti, teorija izpleta, teorija kontinuitete, 13
tobak. *Glejte* življenjski slog
tretje življenjsko obdobje, 19, 26

U

umrljivost, 35
Univerza za tretje življenjsko obdobje, IV, 26
upokojitev, 16, 20, 21, 26, 36
 postopna, 20

V

vozniki
 starejši, 32
vseživljenjsko učenje, 29, 30

Z

zaposlitev, 28
zasvojenost, 26
Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje, III, V, 27
Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje, III, 26
ZPIZ. *See* Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje

Ž

žalovanje, 26, 31

življenjski slog, 21, 29, 33, 44

aktiven, 31

alkohol, 33, 35

čezmerna hranjenost, 34

kajenje, 35

prehrana, 34

šport, 26, 34

telesna dejavnost, 34

zdrava prehrana, 26





Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Telefon: + 386 1 2441 400

E-pošta: info@nijz.si

Gradivo je dostopno na: <http://www.nijz.si>

