

Technika může rozdělovat, ale i spojit. Moje maminka se v sedmdesáti seznámila právě díky počítačům.

Iva Holmerová

Všechny generace by měly být spolu

Gerontoložka Iva Holmerová se řadu let zabývá mezigeneračními vztahy a zkoumá život seniorů v naší společnosti. Zajímá se, proč technologie izolují starší generaci, a fandí náhradním babičkám. Ostatně o vnučatech by mohla vyprávět hodiny, už jich bude mít deset. TEXT JUDITA MATYÁŠOVÁ

Každá generace se podivuje, proč si mladí nerozumí se staršími. Od roku 1989 se to ale hodně změnilo i kvůli tomu, že se rodiny stěhují do zahraničí a domů jezdí třeba jen jednou za rok. Jak vnímáte tuhle proměnu vztahů na dálku?

Když to беру podle sebe, tak si říkám, že pro naši generaci je každá cesta do zahraničí malý zázrak. Moc dobře si pamatujeme, jak bylo složité dostat se ven. Pokud jste si do konce ledna zažádala o devizový příslib, tak jste čekala několik měsíců a možná vám ho v květnu dali, ale zpravidla ne... Pro generaci mých dětí je cestování naprosto normální, jedou do ciziny za prací nebo za láskou. Pro ně už je úplně běžné, že kontakt s domovem funguje třeba jen přes internet. Moje babička, která se narodila na počátku 20. století, říkala, že je úžasné vidět pohyblivé obrázky v televizi. Můj tatínek je viděl barevné a my už jsme zase někde jinde. Povídám si s vnučaty, která jsou stovky kilometrů daleko. To jsou možnosti, které hodně změnily a dost pomáhají udržet vztahy na dálku.

Jenže technika může spojit, ale možná taky rozdělovat. Pro starší generaci je leckdy obtížné vyznat se ve všech novinách. Není to vlastně izolování jedné skupiny lidí od většinové společnosti?

To je velké téma, která zrovna teď zkoumám v rámci mezinárodního projektu. Začíná to tím, že technici vymýšlejí mobily, počítače

a další přístroje hlavně podle toho, aby to vyhovovalo jejich generaci. Většinou chtějí, aby ten přístroj byl co nejtenčí, nejmenší, což je přesný opak toho, co starším lidem vyhovuje. Nepotřebují spoustu funkcí, které naopak chtějí teenageři, ale o to se nikdo nezajímá. Já bych to ale neviděla tak černobíle, technika opravdu může rozdělovat, ale taky spojit. Když moje maminka ovdověla, tak jí bylo sedmdesát. Napadlo mě, že kdyby měla počítač, tak by si mohla povídat s vnučkou v Londýně a mohla by se ledacos zajímavého dozvědět na internetu. Jenže maminka dlouho „stávkovala“, prý je to moc složitý a drahý přístroj. Bála se, že něco omylem zmáčkne a tím ho poškodí. Stěžovala si jednomu pánovi ze sousedství, který byl fanfanda do počítačů. On jí nabídl, že si spolu budou telefonovat přes internet a uvidí se přes kameru. A tak si povíдали a povíдали a teď už jsou spolu sedm let.

Často se říká, že starší generace mladým nerozumí právě kvůli tomu, že vnučata tráví tolik času u počítače. Myslíte, že existuje nějaké společné řešení?

Asi nebude jeden univerzální návod, jak dostat vnučata od počítače. Myslím, že hlavní problém je hlavně v tom, že dost mladých lidí má k seniorům negativní vztah. Před lety jsme zkoumali, proč se jim posmívají. Vidí skoro jen samá negativa: starší člověk chodí pomaleji, potřebuje pomoc a nerozumí technice. Během výzkumu jsme zjistili, že teenageři vnímají se-

niory jako divnou šedou hmotu, o které vlastně nic nevědí, a je to tím, že generace už nežijí pospolu, tak jako to bylo dřív. A pak je to logické: co neznám – z toho mám strach. Naštěstí existuje víc a víc mezigeneračních programů. Pokud je dobré téma, tak se zapojí senior i dospívající, blíže se poznají a jejich postoje se změni. Jsem moc ráda, že přibývá mladých lidí, kteří organizují výlety nebo fotokroužky pro seniory. Je toho čím dál víc a dost často je to přínosné pro obě strany, kdy se učí jeden od druhého.

Před pár lety jste cestovala po celé republice a mapovala situaci seniorů

VIZITKA

Iva Holmerová (62)

- Vystudovala Fakultu všeobecného lékařství a habilitovala na Fakultě humanitních studií.
- Od roku 1992 je ředitelkou Gerontologického centra v Praze.
- Vyučuje na Univerzitě Karlově, Donau Universität Krems a je hostující profesorkou na University of the West of Scotland
- Od roku 2016 je předsedkyní Alzheimer Europe.



Profesorka na cestách. Jeden den v Praze, další v Rakousku a příští ve Skotsku. Iva Holmerová s kolegy z University of the West of Scotland, kde pravidelně přednáší.



Vloni se v Kodani konalo výroční shromáždění neziskové organizace Alzheimer Europe. Iva Holmerová se podílí na několika mezinárodních výzkumech o seniorech a nemocech stáří. Vloni byla zvolena předsedkyní této evropské organizace.



Moje anglická rodina. Iva Holmerová jezdí často za dcerou (první zleva) do Anglie. Užívá si každou volnou chvíli se svojí vnučkou Larou Ann a její česko-anglickou rodinou.

v obcích a jejich vztahy k mladší generaci. Vznikl Bedekr aktivního stárnutí, kde je spousta zajímavých příkladů z praxe. Kde jste začínali?

Nejdřív jsme chtěli zjistit, co všechno obce dělají anebo nedělají pro lidi, kteří potřebují dlouhodobou péči. Vzpomínám si na jednu hodně neobvyklou odpověď. Ptali jsme se vedení městských a obecních úřadů, jaké akce mají pro tyto lidi. Starostka jedné obce nedaleko Prahy nám odpověděla, že u nich žádní takoví lidé nejsou... Naštěstí tohle byla opravdu jen výjimka, protože jsme našli spoustu radnic, kde se velmi aktivně snaží a dělají ledačco zajímavého pro všechny generace.

Co se vám podařilo zjistit?

Velmi brzy jsme pochopili, že existují tři hlavní skupiny, které je potřeba prozkoumat. Zajímalo nás, co dělají obce pro seniory. Většinou je celkem dost různých kurzů a besed, ale málokdy jsme našli třeba přednášky proti takzvaným šmejdům nebo kurzy počítačové, finanční či zdravotní gramotnosti. Taky jsme zkoumali, jak často pracují seniory pro jiné seniory, a nejmenší skupina byla, kdy seniory něco dělají pro mladší generaci. Ono je to ale taky tím, že spousta starších lidí chodí čist pohádky do školky, pomáhá v nemocnicích nebo v domovech a nikde se tím nechlubí, berou to jako něco samozřejmého.

Zaujalo mě, že v bedekru je několikrát zmínka o knihovnách, kde se setkávají generace. Jak tyhle projekty fungují?

Knihovna je přirozené centrum, kam chodí lidé všech věkových kategorií. V několika knihov-

nách po celé České republice mají burzu nápadů, což je nástěnka, kam může dát kdokoli svoji nabídku nebo tip. Třeba senior napíše, že smontuje poličku nebo opraví kolo a naopak shání někoho, kdo by ho naučil pracovat s počítačem. Tohle je takový malý základ, ale obce by toho mohly dělat mnohem víc, jenže dost často veškeré aktivity přesouvají do profesionálních služeb, do domovů pro seniory. Jsem si jistá, že kdyby obce měly povinnost zajistit sociální a zdravotní služby, tak by se víc zapojily do komunitního života. Hodně aktivní je například radnice v Prachaticích, která podporuje mezigenerační projekty. Senioři pomáhají s organizací sousedských slavností, pořádají pikniky na náměstí, procházky po památkách anebo čtení pro děti v azylových domovech.

Mluvíly jsme také o roli seniorů, kteří pracují jako dobrovolníci. Znáte situaci u nás?

Pracují teď na jednom výzkumu se studenty v rakouské Kremži, kde se zabýváme zkoumáním služeb pro lidi s demencí. Funguje tam síť mladších seniorů, kteří doprovázejí starší k lékaři nebo k nim chodí domů jen tak si popovídat. Jenže tím, jak se v Rakousku mění důchodová politika, tak mladší generace seniorů chudne, a proto musí pracovat, na dobrovolnickou práci už tolik času nezbyvá. U nás je to v mnohém podobné, současní seniory se už naučili lépe prosazovat své zájmy. Už to není tak automatické, že by odchodem do důchodu končil jejich aktivní život. Známe spoustu seniorů, kteří odsouvají odchod do důchodu, protože

chtějí cestovat, podnikat různé výlety a na to samozřejmě potřebují více financí.

Vloni byl v Praze otevřen první mezigenerační dům, podobné aktivity jsou také v regionech. Jaký na ně máte názor?

Nemám s tím přímou zkušenost, jen si říkám, že to je vlastně trochu zvláštní postup. Nejdřív společnost oddělí seniory od většinové společnosti a pak je zase takhle uměle dává dohromady s mladší generací. Myslím, že není třeba jednu generaci takhle vydělovat, mnohem lepší je pracovat na tom, aby žily přirozeně vedle sebe. Když se bavíme o bydlení, tak to také souvisí s tím, že řada seniorů přišla o své nejbližší. Bydlí sami a cítí se osaměle. Co jim pomáhá dostat se zpátky do společnosti? Mnohokrát slyším, že je pro ně složité se seznámit, protože jsou hlavně doma a nikam nechodí. Obzvláště na venkově je to mnohem obtížnější než ve městě. Na vsi dřív bylo mnohem víc akcí, kde se potkávaly všechny generace. Tohle už pomalu vymizelo, a tak jsou přes den vesnice skoro prázdné: lidé v produktivním věku jedou ráno do práce a vrací se až večer. Přes den jsou tam seniory a matky na mateřské. Myslím, že v tomhle je právě hodně důležitá role obcí, aby napomohly oživení vztahů. Ve městě je to jiné, tam je sice hodně lidí, ale je tam víc společenských aktivit, můžete do kavárny, za kulturu. V malé obci to ale většinou není.

Slyšela jsem, že existují také náhradní babičky. Jak tenhle vztah funguje?

To je moje oblíbené téma, i když si myslím, že zatím pořád ještě existuje určitý stud, jak tenhle „vztah“ nabídnout. Na webu jsou různé webové stránky – seznamky –, kam napíše starší žena nebo muž, že by rád vypomohl s dětmi. A někdy to vznikne naprosto přirozeně. Já to znám z vlastní zkušenosti, protože jsem se stala náhradní babičkou, ani jsem to nikde cíleně nehledala. Před deseti lety jsem ještě neměla vlastní vnoučata, ale začala jsem s manželem

zvat na výlety moji kolegyni, která měla malé děti. Nebyla to sice žádná praktická pomoc s hlídáním, ale postupně se z nás stali kamarádi a já je beru jako vnoučata, i když už jsou to teď velké slečny.

Co vám na začátku pomohlo se s nimi skamarádit?

Tenkrát jim bylo šest a sedm, jezdily jsme na výlety, povídaly si o všem možném. Už to trvá deset let, postupně jsme zjišťovali, že je to pro nás s manželem obohacující. Možná teď víc pro nás než pro ně. Máme je pořád za své, jsou to pořád naše holky. Mezigenerační vztahy mohou mít mnoho variant, ale nikdy nejsou jen tak samy od sebe, musí se na nich průběžně pracovat. Často slyším, jak se říká „staří lidé jsou osamocení“, ale ono se to nestalo ze dne na den, že člověk zůstal sám. Ta samota je mnohdy důsledek toho, jak se k sobě v rodině navzájem chovali desítky let. U nás v Gerontologickém centru jsou staří lidé, kteří sice mají rodinu, ale nikdo za nimi nechodí, a pak jsou bezdětní seniory a návštěv mají spoustu. Asi je to i tím, že člověk, který nemá děti, se vědomě připravuje, aby nebyl sám. Průběžně si buduje okruh přátel a známých a pak není sám.

Náhradní babičkou jste byla řadu let, předloni se vám narodila vnoučata v Česku a další máte v Anglii. Jak se liší tamní prostředí od našeho?

Moje starší dcera bydlí nedaleko Londýna. Je to malé městečko, kde se skoro všichni znají, a nemám pocit, že by tam byli takhle izolováni jako u nás. Starší lidé jsou aktivní v mnoha směrech. Hodně početná je komunita u místního kostela. Funguje tam klubovna, kam chodí seniory i matky s dětmi. Starší dámy napečou koláče, občas pohlídají, ale taky vedou různé kurzy, od výuky jazyků až po jógu. Občas tam jdeme s mojí vnučkou a já už vím, že znají její oblíbenou hračku. Seniorky to taky potěší, že si pohrají s dítětem.

Vypadá to tak jednoduše...

Není na tom nic složitého, hlavně je dát podmínky a ono se to vyřeší samo. Když obec postaví hřiště, tak se vždycky najdou děti, které si tam budou hrát. A když postaví posilovnu v parku, lidé jí určitě budou využívat. U nás jsme pořád ostražitější proti něčemu, co organizuje obec, asi je to ještě pozůstatek zkušeností z minulého režimu. Na západě je to ale naprosto běžné. Nejenže se seniory zapojují do komunitního života, ale umějí se taky ozvat, když se jim něco nelíbí, a přijít s nějakým řešením. V Česku se spíš jen nadává, že něco není, ale je to taky na lidech, aby si uměli prosadit zlepšení.

Často jste na cestách, jezdíte na konferenční, přednášíte a do toho pendlujete mezi

Prahou a anglickým venkovem. Není toho někdy až moc?

Já si to užívám, mám pestrý život, i když mě někdy zmáhá, tak si rozhodně nemůžu stěžovat. Mám radost, že se naše rodina rozrůstá, brzy budu mít deset vnoučat, vlastních i těch „jako vlastních.“ Beru je všechny stejně a vždycky si říkám, že se díky nim pořád něco učím. Třeba jak funguje současné školství nebo co znamená, když je něco „fakt husť“. Pořád se něco děje, chvíli jsem v Praze, pak zas v Anglii a potom v Rakousku nebo ve Skotsku, kde také učím. Sousedí mé dcery mi už říkají, že jsem jako flying grandma – litací babička. ■

PŘÍKLADY Z PRAXE



Bedekr aktivního stárnutí je publikace plná příkladů dobré praxe z celé republiky, kterou iniciovala Iva Holmerová. Součástí bedekru jsou informace o seniorech v jednotlivých regionech, dobrovolnické práci a mezigeneračních projektech, které koordinují města či neziskové organizace. Bedekr je primárně určen odborníkům, ale jistě zaujme každého, kdo chce něco udělat pro druhé. Na snímku je jedna z akcí, kterou zorganizovala radnice v Prachaticích. Bedekr je volně ke stažení na webu www.framprojekt.eu.

Často se říká, že seniory jsou osamělí, ale to se nikdy nestane ze dne na den. Samota je důsledek vztahů v rodině.