

Χάραξη Κοινωνικής Πολιτικής: Η αξιοποίηση της Τρίτης Ηλικίας μέσω του Εθελοντισμού



Δρ. Χατζηνικολάου Σοφία
Μέντορας της ΑΛΛΗΛΟΝ

Δ/ντρια Εκπ/σης Ακαδημίας Εθελοντισμού, Σύμβουλος Εκπαίδευσης Π.Ε., Διδάσκουσα στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Επικεφαλής Κ.Ι.Ε.Π.Ε.



Μιχαλούδη Δώρα
Μέλος της ΑΛΛΗΛΟΝ

Φιλολόγος, Μεταπτυχιακή φοιτήτρια Πανεπιστημίου Μακεδονίας, Γραμματέας Κ.Ι.Ε.Π.Ε.

Περίληψη

Το πρόγραμμα «Ενεργοί Πάντα» από την Ακαδημία Εθελοντισμού HELPHELLAS, σε συνεργασία με το Κοινωνικό Ινστιτούτο Ενεργών Πολιτών Ελλάδος, στοχεύει στην αξιοποίηση των πρότερων γνώσεων και εμπειριών των ατόμων Τρίτης Ηλικίας, μέσω εθελοντικού κοινωνικού έργου για την αναβάθμιση της ψυχικής και σωματικής τους κατάστασης και την προαγωγή της κοινωνικής ευημερίας».

Εισαγωγή

Στη σύγχρονη εποχή, η Τρίτη Ηλικία αναγνωρίζεται ως σημαντική περίοδος στη ζωή του ατόμου, αντιπροσωπεύοντας το 12% του παγκόσμιου πληθυσμού (Eurostat, 2019). Η δεκαετία 2020-2030 έχει κηρυχθεί ως η δεκαετία της υγιούς γήρανσης, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής κατά το γήρας (WHO, 2020). Τα άτομα Τρίτης Ηλικίας, λοιπόν, αντιπροσωπεύουν μια σημαντική κοινωνική ομάδα που χρειάζεται υποστήριξη, αλλά ταυτόχρονα συμβάλλει στην κοινωνία με τη γνώση και την εμπειρία της. Για τον λόγο αυτό, προτείνεται η δημιουργία δομών και πρωτοβουλιών που θα προάγουν τη φροντίδα και την ψυχική ευημερία τους, θα ενισχύουν την αυτονομία τους και θα προωθούν την ενεργό συμμετοχή τους στην κοινωνία. Έτσι, επιδιώκουμε να τους

ενθαρρύνουμε να παίρνουν ενεργά μέρος στη ζωή της κοινότητάς τους και να διαδίδουν τη γνώση τους στις νεότερες γενιές, ενισχύοντας παράλληλα την κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη. Αρχή φόρμας **Εθελοντισμός και Τρίτη Ηλικία**

Ο Εθελοντισμός αποτελεί ένα διακεκριμένο κομμάτι του παγκόσμιου κοινωνικού φάσματος. Η προσφορά εθελοντικής εργασίας πρέπει να αποτελεί μια συνειδητή επιλογή, να είναι οργανωμένη και συστηματική, να βασίζεται σε γνώσεις και να έχει ως κεντρικό σημείο εστίασης τον άνθρωπο.

Ένα ουσιαστικό ερώτημα που προκύπτει είναι εάν μπορεί να διδαχθεί ο Εθελοντισμός. Αν ρωτήσει κανείς πολλούς εθελοντές τι σημαίνει για αυτούς ο Εθελοντισμός ή πώς μπορούν να μοιραστούν τις γνώσεις τους, πολλοί θα αναφέρουν: «Πρέπει να το βιώσεις για να το καταλάβεις.» Ο Εθελοντισμός είναι συνδεδεμένος με τον κάθε άνθρωπο ξεχωριστά σε προσωπικό επίπεδο, λαμβάνοντας υπόψη τα όνειρά του, το ηθικό του πλαίσιο και τις αξίες του, μαχόμενος τόσο για ένα καλύτερο μέλλον όσο και για μια κοινωνία που να αντανakλά αυτές τις αξίες.

Επικρατεί πολλές φορές η πεποίθηση ότι ο Εθελοντισμός είναι κάτι που αφορά κυρίως τους νέους. Οι περισσότεροι πιστεύουν πως οι νέοι είναι οι μόνοι που

έχουν την ενέργεια, τις νέες ιδέες και τη δημιουργικότητα που απαιτούνται για τον εθελοντισμό. Ωστόσο, οι άνθρωποι που έχουν ξεπεράσει τη νεανική ηλικία έχουν πολλά να προσφέρουν με τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους. Είναι σημαντικό να υπάρχει συνεργασία μεταξύ των νέων και των παλαιότερων, προκειμένου επωφεληθούν και οι δύο.

Τα τελευταία χρόνια, παρατηρούμε αυξημένο ενδιαφέρον από άτομα μεγαλύτερης ηλικίας να συμμετέχουν σε εθελοντικές δράσεις, καθώς τώρα διαθέτουν περισσότερο χρόνο μετά τη συνταξιοδότησή τους. Η λήξη της εργασιακής τους δραστηριότητας δεν πρέπει να ερμηνεύεται ως τέλος, αλλά ως αρχή για μια νέα ζωή γεμάτη προσφορά και αγάπη. Μέσω του εθελοντισμού, οι άνθρωποι αυτοί αξιοποιούν τις δεξιότητές τους, νιώθουν δραστήριοι και συμμετέχουν ενεργά στις κοινωνικές διεργασίες.

Τα οφέλη του Εθελοντισμού στην Τρίτη Ηλικία

Οι εθελοντικές δραστηριότητες προσφέρουν μια σειρά από οφέλη που επηρεάζουν θετικά την υγεία, την ψυχολογία και την κοινωνική ένταξη των ηλικιωμένων. Η συμμετοχή σε εθελοντικές δραστηριότητες συνδέεται θετικά με την υγεία. Μελέτες όπως αυτή του Luo και Herzog (2002) έχουν δείξει ότι ο Εθελοντισμός μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου για χρόνιες ασθένειες και ακόμη και στην αύξηση της προσδοκώμενης διάρκειας ζωής. Ακόμη, ο Εθελοντισμός στην Τρίτη Ηλικία σχετίζεται με την ψυχολογική ευημερία, όπως δείχνει η έρευνα του Musick και Wilson (2003). Η αίσθηση της χρησιμότητας και της συνεισφοράς στην κοινότητα μπορεί να μειώσει τα επίπεδα κατάθλιψης και να ενισχύσει τη θετική στάση ζωής.

Επιπλέον, ο Εθελοντισμός διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση των κοινωνικών σχέσεων. Με τη συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες, οι ηλικιωμένοι διατηρούν και αναπτύσσουν κοινωνικά δίκτυα, κάτι που επιβεβαιώνεται από την έρευνα του Morrow-Howell και συνεργατών (2003). Ο Εθελοντισμός μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό μέσο για την καταπολέμηση της μοναξιάς, μέσω της ανθρώπινης επαφής και της δημιουργίας στενών δεσμών φιλίας.

Τέλος, ο Εθελοντισμός παρέχει ευκαιρίες για τη συντήρηση των πρότερων αλλά και την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων. Σύμφωνα με τη μελέτη του Piliavin και Siegl (2007), η συνεχής συμμετοχή σε εθελοντικές δραστηριότητες συνδέεται με τη βελτίωση των γενικών δεξιοτήτων.

Συνεπώς, ο Εθελοντισμός στην Τρίτη Ηλικία δεν είναι μόνο ευεργετικός για την κοινωνία, αλλά αποτελεί και κλειδί για μια ζωή πλούσια σε νόημα, δραστηριότητα και συνεισφορά. Η ενεργή συμμετοχή σε εθελοντικές δραστηριότητες αποτελεί επένδυση στην υγεία, την ευημερία και τη συνολική ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων.

Εθνικό Δίκτυο Ενεργών Πολιτών Τρίτης Ηλικίας

Με άξονα την ενίσχυση της Τρίτης Ηλικίας, το Εθνικό Δίκτυο Ενεργών Πολιτών Τρίτης Ηλικίας (Ε.Δ.Ε.ΠΟ.Τ.Η.) αναδύεται ως μια επιτυχημένη συνεργασία μεταξύ δύο σημαντικών φορέων στην Κοινωνία των Πολιτών: της Ακαδημίας Εθελοντισμού HELPHELLAS και του Κοινωνικού Ινστιτούτου Ενεργών Πολιτών Ελλάδος (Κ.Ι.Ε.Π.Ε.). Η πρώτη παρέχει ένα εκτεταμένο δίκτυο εθελοντών πανελλαδικά, που ασχολούνται με την υποστήριξη των ατόμων Τρίτης Ηλικίας. Επιπλέον, προσφέρει εκπαίδευση σε αυτούς τους εθελοντές, επικεντρωμένη στον τομέα της Τρίτης Ηλικίας. Η οργανωτική της υποδομή επιτρέπει τον συντονισμό και έλεγχο του δικτύου, προωθώντας την έννοια της προσβασιμότητας για τα άτομα αυτά.

Από την άλλη πλευρά, το Κοινωνικό Ινστιτούτο Ενεργών Πολιτών Ελλάδος διαθέτει επιστημονικό προσωπικό με πολυετή εμπειρία σε εκπαιδευτικά προγράμματα και διαδραματίζει τον ρόλο της επιστημονικής εποπτείας και υλοποίησης των σκοπών του δικτύου. Επιπλέον, αναλαμβάνει τον συντονισμό της Συμβουλευτικής Υποστήριξης με επιστήμονες διαφόρων ειδικοτήτων.

Έχει αναπτυχθεί, ήδη, ένας πιλοτικός προγραμματισμός για τοπικά παραρτήματα σε επιλεγμένους δήμους, με μακροπρόθεσμο προγραμματισμό και τετραετή προγράμματα δράσης. Μετά από αξιολόγηση των αποτελεσμάτων, το πρόγραμμα θα επεκταθεί εθνικά, καλύπτοντας όλους τους δήμους της Ελλάδας. Τα προγράμματα αυτά έχουν ενιαία δομή με στρατη-

γικές επιλογές, σχέδιο δράσης και δείκτες παρακολούθησης και αξιολόγησης. Πρόγραμμα του Ε.Δ.Ε.ΠΟ.Τ.Η. «Ενεργοί Πάντα!»

Το πρόγραμμα του Εθνικού Δικτύου Ενεργών Πολιτών Ελλάδος (Ε.Δ.Ε.ΠΟ.Τ.Η.) «Ενεργοί Πάντα!» επικεντρώνεται στην ενίσχυση του θεσμού του Εθελοντισμού και στην ώθηση των ατόμων Τρίτης Ηλικίας να συμμετέχουν ενεργά σε εθελοντικές ομάδες φροντίδας και υποστήριξης, καταπολεμώντας κάθε μορφή διάκρισης. Αυτό περιλαμβάνει τόσο τη συμμετοχή τους σε δράσεις που εξυπηρετούν τις ανάγκες των ηλικιωμένων, όσο και του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος, εκμεταλλευόμενα τις πρότερες γνώσεις και επαγγελματικές τους δεξιότητες. Μέσω της εθελοντικής δράσης και των εκπαιδευτικών προγραμμάτων που προσφέρονται, προωθείται η αλληλεγγύη μεταξύ των μελών της κοινότητας, ενισχύονται οι κοινωνικοί δεσμοί και προωθείται η αίσθηση αξίας και νοήματος στη ζωή. Οι ενεργοί πολίτες Τρίτης Ηλικίας καλούνται να συμμετάσχουν σε διάφορες εθελοντικές δραστηριότητες, σε συνεργασία με τοπικούς φορείς. Οι εθελοντές Τρίτης Ηλικίας έχουν την ευκαιρία να μοιράσουν τις εξειδικευμένες γνώσεις τους με τους συνομηλικούς τους μέσα από ένα πρόγραμμα συμβουλευτικής κατάρτισης, συνεισφέροντας, έτσι, στην τοπική κοινότητα και δημιουργώντας ενισχυμένους δεσμούς αλληλεγγύης.

Επιδιωκόμενα αποτελέσματα

Η ενεργός συμμετοχή των ηλικιωμένων σε εκπαιδευτικές δράσεις και εθελοντικά προγράμματα προσφέρει σημαντικά οφέλη τόσο για τους ίδιους όσο και για την κοινωνία. Η διατήρηση της ενεργότητας μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων επιτρέπει στα άτομα αυτά να διαδραματίσουν έναν ενεργό ρόλο στην κοινότητά τους, αντιμετωπίζοντας αποτελεσματικά θέματα όπως η κοινωνική απομόνωση και η κατάθλιψη.

Οι βασικοί στόχοι των εκπαιδευτικών δράσεων περιλαμβάνουν την ικανοποίηση των βασικών αναγκών των ηλικιωμένων, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους και τη διασφάλιση της ισότητας. Μέσω των προγραμμάτων αυτών, επιτυγχάνεται η εξυπηρέτηση των πολιτών με περιορισμένους οικονομικούς πόρους, η

παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών και η δημιουργία της αίσθησης του ανήκειν. Μέσα από τη συμμετοχή τους, οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν τον κοινωνικό αποκλεισμό, συμμετέχουν σε προγράμματα αναψυχής, και εντάσσονται σε εθελοντική κοινωνική εργασία. Η χρήση των πρότερων επαγγελματικών τους δεξιοτήτων και εμπειριών συμβάλλει στη δημιουργία ενεργών πολιτών, ενώ ταυτόχρονα εξυπηρετούν τις ανάγκες της τοπικής κοινότητας.

Επίλογος

Η ιδέα της δημιουργίας ενός Εθνικού Δικτύου Ενεργών Πολιτών Τρίτης Ηλικίας αποτελεί μια σημαντική παρέμβαση στον κοινωνικό ιστό, προσφέροντας πλήθος ωφελειών. Ανάμεσα σε αυτές περιλαμβάνονται η προστασία των δικαιωμάτων της Τρίτης Ηλικίας, η προώθηση της αλληλεγγύης, η ανάπτυξη κοινωνικής ευθύνης και η δημιουργία ασφαλούς και αξιοπρεπούς διαβίωσης. Επιπλέον, συμβάλλει στην εξοικονόμηση ενέργειας και πόρων, ανακουφίζει το δημόσιο από το βάρος των κοινωνικών υπηρεσιών και προάγει τη συνεργασία μεταξύ διαφόρων περιοχών. Απώτερος στόχος είναι η επανένταξη και η ενεργή συμμετοχή των ατόμων Τρίτης Ηλικίας στον κοινωνικό ιστό, μέσω του εθελοντισμού και της αξιοποίησης των γνώσεων και της εμπειρίας που έχουν αποκτήσει στην επαγγελματική τους ζωή.

Βιβλιογραφία

Greenfield, E. A., & Marks, N. F. (2004). "Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological well-being." *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(5), S258-S264.

Luoh, M. C., & Herzog, A. R. (2002). "Individual consequences of volunteer and paid work in old age: Health and mortality." *Journal of Health and Social Behavior*, 43(4), 490-509.

Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., Rozario, P. A., & Tang, F. (2003). "Effects of volunteering on the well-being of older adults." *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 58(3), S137-S145.

Musick, M. A., & Wilson, J. (2003). "Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups." *Social Science & Medicine*, 56(2), 259-269.

Piliavin, J. A., & Siegl, E. (2007). "Health benefits of volunteering in the Wisconsin Longitudinal Study." *Journal of Health and Social Behavior*, 48(4), 450-464.