

SENIORŮ-DOBROVOLNÍCI JSOU ZDRAVĚJŠÍ A MÉNĚ DEPRESIVNÍ

Senioři jsou nejen aktivní, ale častěji se zapojují do neziskových aktivit. O tématu jsme mluvili se socioložkou Lucií Vidovičovou, která se specializuje na problematiku stáří a stárnutí populace. Působí na Masarykově univerzitě v Brně.

Jak vypadá dobrovolnictví seniorů?

Dobrovolnictví, podobně jako třeba občanské zapojení a sociální angažovanost, je v českém kontextu chápáno jako určitá úctyhodná až posvátná činnost, které se věnují vybraní lidé, kteří mají altruistické sklony a spousty volného času. Obecně je u nás dobrovolnictví u všech generací o něco méně frekventované, což nesouvisí s věkem, ale spíš s chybějící kulturou dávání sebe sama. V zemích s vysokým podílem dobrovolníků je podíl seniorů-dobrovolníků ještě vyšší než u mladší populace, k čemuž se také časem dopracujeme.

Kde se v seniorech bere motivace k tomu „být pro druhé“?

Jen málokdo se stává dobrovolníkem až v seniorském věku. Senior-dobrovolník je tak dobrovolníkem s více lety zkušeností. Jeho motivace bude velmi

podobná jako u mladších lidí. Je to altruismus, pocit zodpovědnosti vůči okolí i vděčnost. Ve vyšším věku se k tomu mohou přidat i atributy obvykle spojované s oblastí práce, a to mít strukturu dne, důvod vstát ráno z postele a také získat pocit smyslu vlastní existence i potřeba sociálních kontaktů.

Co mají společného seniori-dobrovolníci?

Pravděpodobně to budou lidé relativně mladší, zdravější a vzdělanější. Podle posledních výzkumů je dobrovolnictví, vedle manželství, zaměstnání a uměřenosti v užívání alkoholu, tím, co na základě objektivních i subjektivních kritérií rozlišuje lidi, kteří stárnou takzvaně úspěšně, od lidí, kteří tuto definici nenaplnují. Důvodem jsou jasné přínosy zapojení seniorů nejen pro komunitu, ale především pro ně samotné. Starší dobrovolníci hovoří o své práci jako o prostředku jak využívat své schopnosti, udržet a rozvíjet sociální kontakty, snížit osamělost a posilovat sebeúctu. Existují i souvislosti mezi zdravím a dobrovolnickou prací.

Dá se říct, že je dobrovolnictví zdraví prospěšné?

S jistou mírou nadsázky ano. Kromě psychosociálních přínosů, které vedou ke sníženým hladinám stresu i nižšímu výskytu deprese, existují také důkazy o snížení rizika somatických nemocí. V zásadě se jedná o uzavřený kruh, kdy dobrovolnická práce přispívá k prodloužení života ve zdraví, a toto prodloužené zdraví umožňuje jedinci participovat na dobrovolnické práci déle a mít z ní větší užitek.

Lucie Vidovičová, foto: Jan Symon

