

## **Elgondolások**

az aktív időskor szakmai programját szervező Szenior Akadémia működésének beindításához

Az idősödő (50+) korosztály hazai helyzetét az öregedéssel és a munka világából való kiválással együtt járó pszichológiai és életmód-változási terhek mellett – a kevésbé gazdag országokra jellemző és a közelmúlt globális gazdasági válságából is következő – további társadalmi-szociológiai tényezők is nehezítik. Például:

- a nem tervezett kényszerű nyugdíjazás,
- az anyagi forrásaik lényeges beszűkülése, létbizonytalanság
- a korábbi, feszültségekkel teli életmódból következően a korosztályra jellemző rossz egészségi állapot,
- a feleslegessé válás érzésének lelki terhei.

Mindez nemcsak az érintett szenioroknak rossz. Kieső aktivitásuk, vagyis tudásuk és tapasztalataik ignorálása társadalmi szintű veszteség; de rossz testi és lelki állapotuk miatt a velük való törődés jelentős extra erőforrásokat is elvon környezetüktől és a nemzetgazdaságtól is.

Nemzetközileg már a '70-es évek elején elindult az a mozgalom, mely a nyugdíjas korosztály oktatását és szellemi stimulációját tűzte ki célul. Alapvetően egyetemeken mellett alakult ki az idősek olyan oktatása, amely értelmes időtöltést, hasznos elfoglaltságot nyújtott, érdekes témákról tartott tanfolyamok, kurzusok keretében.

A mi célunk ugyanakkor az, hogy az érintett magyar korosztálynak ne csak értelmes és hasznos időtöltést nyújtsunk, hanem a magyar Szenior Akadémia az idősödés általános gondjain túl is segítsen ennek a korosztálynak a rendszerváltás számukra máig ható kihívásaiból, a közelmúlt gazdasági válságából és az egészségügy nehéz helyzetéből adódó kihívások kezelésében, életviteli problémáik megoldásában.

Az általunk javasolt Szenior Akadémia közösségi programokkal segíti az érintett, problémás korosztály tagjainak társadalmi reintegrációját. Tréningekkel, tanácsadással segíti ezeket az embereket az új életkörülményeikhez való alkalmazkodásban, az újrakezdésben. A Szenior Akadémia oktatási, képzési tevékenysége során nemcsak érdekes, tartalmas elfoglaltságot, izgalmas ismereteket nyújt, hanem olyan ismereteket, kurzusokat is ad, amelyek a résztvevők társadalmi hasznosságának növelését és emellett egyéni boldogulásukat is célozzák.

A Szenior Akadémia küldetése: A minőségi élet elérése, fenntartása és a társadalmi reintegráció elősegítése az érintett célcsoportok számára, különösen az infokommunikáció eszközrendszerének széleskörű felhasználásával. Az érintett célcsoport: az 50+ korosztály inaktív vagy veszélyeztetett rétege, valamint azok az idősebb nyugdíjasok, akik még mindig céljuknak tartják társadalmi hasznosságuk megőrzését, erősítését.

A Szenior Akadémia általános működési módja: felnőttképzési intézmény keretei között akkreditált és nem akkreditált képzések és tréningek, továbbá egyéb szabadidős szolgáltatások nyújtása; országos szervezési és módszertani, kompetencia központként is működve. A szervezeti/gazdálkodási formára az „egyesület” javasolt.

A Szenior Akadémia koncepciójának kidolgozása már 2011-ben elindult, a nemzetközi és hazai tapasztalatok feldolgozásával készítjük elő a megvalósítás lehetőségét.

### **A magyar szenior korosztály helyzete – kihívások**

Magyarországon a nyugdíjban és nyugdíjszerű ellátásban részesülők száma jelentősen meghaladja a három milliót, ha ehhez hozzávesszük a tartós munkahellyel nem rendelkezőket, akkor az életmódváltásért kiáltók száma megközelíti a négy millió főt – vagyis

a magyar népesség 30–40%-a lehet potenciális érintettje a Szenior Akadémia tervezett szakmai programjainak.

Akikkel a program számol:

- A hatvanadik életév körül tömegesen bekövetkezik a szervezett munka világából való kiesés, ami igen sokszor nem a megérdemelt pihenés elkezdésével jellemezhető, hanem a munkahely elvesztésével, a kényszerű nyugdíjba vonulással, az életszínvonal (anyagi források) jelentős beszűkülésével írható le. A foglalkoztatás átrendeződése következtében egyre nő azok száma, akik még nem szerezték meg a jogosultságot az öregségi nyugdíjra, de elveszítik munkahelyüket, és új kompetenciák megszerzésére kényszerülnek.
- Az egészségmegőrzés intézményes rendszerének és kultúrájának hiánya, a korábbi túlhajszolt, feszültségekkel teli életmód egyenes következménye a sajnos általánosan rossz egészségi állapot, amit a feleslegessé válás és a haszontalanság érzése, valamint a létbizonytalanság lelki terhe tovább súlyosbít.
- Sok esetben tovább növeli frusztrációjukat, hogy ez a korosztály egy másik politikai-gazdasági rendszerben szocializálódott, ezért a piacgazdaság versenye és teljesítmény-kényszere számukra idegen.
- Az érintettek számát növeli az is, hogy az utóbbi időben Magyarországon növekedett a várható átlagéletkor, amely ugyan jelentősen elmarad a fejlett országok adataitól, de remény van ahhoz való felzárkózáshoz.
- Nehézségeiket tovább fokozza, hogy korunkban az információs társadalom szédületes fejlődése olyan kihívások elé állítja őket, amelyeknek még azok is nehezen felelnek meg, akik esetleg már rendelkeznek a szükséges alapkészségekkel, technikai ismeretekkel.

Az említett átrendeződések új kihívások elé állítják a szenior kor szereplőit. Kieső aktivitásuk, vagyis tudásuk és tapasztalataik ignorálása társadalmi szintű veszteség; de rossz testi és lelki állapotuk miatt a velük való törődés jelentős extra erőforrásokat is elvon környezetüktől és a nemzetgazdaságtól is.

Az elkövetkező években nemcsak Magyarország, de általában a fejlett világ országai is egyre növekvő mértékben fognak szembesülni a demográfiai idősödésből fakadó hatásokkal és problémákkal. Ezek a trendek 2010-től, az ún. baby-boom nemzedék (avagy nálunk a Ratkó-korszak) gyermekeinek nyugdíjba vonulásától kezdve jelentős egyensúlyhiányhoz fognak vezetni a generációk között.

Az idősokról, és általánosabban az idősödés folyamatáról való gondolkodást tehát sokkal szélesebb alapokra kell helyezni. Ez konkrétan azt jelenti, hogy az idősök nem kezelhetők többé a társadalom elkülönülő, sajátos igényekkel rendelkező és segítségre szoruló csoportjaként, hanem az összes érintett közpolitikai ágazat (ti. az egészségügy, az oktatás, a szociális ellátás, a társadalombiztosítás és a foglalkoztatáspolitikai) bekapcsolásával olyan stratégiát kell kidolgozni, amely egyszerre alkalmas az ellátórendszer fenntarthatóságának és az idősök társadalmi reintegrációjának biztosítására. Ez az aktív időskor stratégiája.

A lehetséges megoldások keresésekor a következő magyar kihívásokat kell figyelembe venni:

- Anyagi kihívások: a magyar szeniorok többségének tartalékaik csekélyek; passzív (tőke-) jövedelmük nincs, vagy alacsony; várható, vagy meglévő nyugdíjuk nem fedezi maguk és családjuk szükségleteit. Ezért jelentős részük nem adhatja fel a pénzkeresés lehetőségét; olyan elfoglaltságot keres, amely elősegíti ezt a jelenben és a jövőben.

- Egészségügyi kihívások (a korosztályt érintő általános tendenciákon túl):
  - a. A magyar- és a közép-kelet-európai szeniorok fizikai-egészségi állapota, várható élettartama jelentősen rosszabb a fejlett országokban élő társaiknál. Különösen élesen jelentkezik ez a férfilakoságnál.
  - b. Az elmúlt évek gazdasági és politikai stressz hatásai miatt általában a mentális egészségi állapotuk is ingatag.
  - c. A meglévő egészségügyi problémák kezelése a magyar egészségügyi rendszerben nem kielégítő: az ellátás mindazoknak kiváló, akiknek megfelelően jónevű, befolyásos orvos rokona, vagy barátja van. A többiek komoly hiányosságokkal szembesülnek.
  - d. A megelőzés elhanyagolt, a szeniorok (mint mindenki más is...) magukra vannak utalva ezen a területen. Mivel a megelőzés kultúrája is hiányos, a magárautaltság a legtöbb esetben egyenlő a megelőzés („tervszerű megelőző karbantartás”) teljes hiányával.

Mentális kihívások: a szervezett munka világából való kényszerű kiesés az anyagi problémákon túl is komoly frusztráció forrása. A le nem kötött energiák okozta feszültség mellett kialakul a feleslegesség érzése, ami a létbizonytalansággal és a romló egészségi állapottal párosulva komoly mentális, lelki kihívást is jelent.

### **Egy lehetséges válasz: a Szenior Akadémia**

Nemzetközileg már a '70-es évek elején elindult az a mozgalom, amely a nyugdíjas korosztály oktatását és szellemi stimulációját tűzte ki célul. Alapvetően egyetemeken mellett alakult ki az idősek olyan oktatása, amely értelmes időtöltést, hasznos elfoglaltságot nyújtott, érdekes témákról tartott tanfolyamok, kurzusok keretében. Jelenleg a világ szinte minden táján megtalálhatjuk ezeket az intézményesült rendszereket (Senior University, Third Age University és hasonló nevek alatt). Sikeres hálózatok épültek ki szomszédjainknál (Szlovákia, Szlovénia) is. Egy hasonló magyar kezdeményezésnek mindenképp hasznosítania kell ezeknek a jól működő gyakorlatoknak a tapasztalatait.

A mi célunk ugyanakkor az, hogy az érintett magyar korosztálynak ne csak értelmes és hasznos időtöltést nyújtsunk, hanem a magyar Szenior Akadémia segítsen ennek a korosztálynak a rendszerváltás számukra egyes terhes következményeiből, a jelenkori gazdasági válságból és az egészségügy nehéz helyzetéből adódó kihívások kezelésében, életviteli problémáik megoldásában. Ilyen értelemben többet szeretnénk nyújtani, mint az évtizedes gyakorlat szerinti általános nemzetközi példák.

Az általunk javasolt Szenior Akadémia közösségi programokkal segíti az érintett problémás korosztály tagjainak társadalmi reintegrációját, szociális kapcsolatainak újraépítését. Tréningekkel, tanácsadással segíti ezeket az embereket az új életkörülményeikhez való alkalmazkodásban, az újrakezdésben. A Szenior Akadémia oktatási, képzési tevékenysége során nemcsak érdekes, tartalmas elfoglaltságot, izgalmas ismereteket nyújt, hanem olyan ismereteket, kurzusokat ad, amelyek a résztvevők társadalmi hasznosságának növelését célozzák – adott esetben akár megélhetési körülményeik javításához is esélyt adva. Ennek során a Szenior Akadémia támogatja a résztvevő szeniorok tudásának társadalmi hasznosulását, akár az ő új vállalkozásaik segítségével, akár úgy, hogy fórumot ad e generáció tapasztalatai átadásának az ifjabbak részére.

A Szenior Akadémia (továbbiakban SZA) kezdeményezi közösségek létrejöttét és keretet ad e közösségek működéséhez azért, hogy a résztvevők fontos készségekre tehessenek szert mindennapi életük minőségének emeléséhez. E készségek a mentálhigiénétől az informatikai eszközhasználaton át a mindennapi élethelyzet-menedzseléséig tartanak.

Az SZA valójában olyan szolgáltatás-csomag, amely egyszerre kínál helyet, közösséget, ismeretet, sőt személyre szabott szolgáltatásokat is (a pszichológiától akár a pénzügyekig). Az SZA tehát meghaladja az összes magyarországi szenior-képzési és

felnoítottoktatási formát, és olyan egyedi, unikális és komplex megoldással lép a nagyközönség elé, amely – továbbfejlesztve azt – túlmutat a létező nemzetközi gyakorlaton is.

Az SZA akkor lehet sikeres, ha állandó tagságot képes kiépíteni, s a tagok rendszeres befizetéseiből a vállalkozása önfenntartóvá válik. Fontos tehát az olyan információ-átadási és közösségi együttlét-formák megteremtése, amelyben a résztvevő nem hallgatóságként, hanem aktív közreműködőként van jelen a közösségben, s amelynek fenntartása számára is éppen annyira fontos, mint az SZA-nak. Az SZA sikere függ a résztvevők számától, továbbá a résztvevők aktivitási szintjétől.

Mindennek alapján a Szenior Akadémia szakmai programja a következő pillérekre épül:

I. *Az informatikai kultúra terjesztése*

Az információs társadalom korában élünk. A szeniorok számára társadalmi helyük és boldogulásuk megtalálása elképzelhetetlen az ide kapcsolódó képzések, foglalkozások nélkül. A világháló használata, a keresőmotorok lehetőségei, az elektronikus levelezési eszközök, módszerek megismerése, a weblapok és a közösségi oldalak, a chat-elés és skype-használat elsajátítása napjainkban elkerülhetetlen. Az informatikai, a multimédiás és a mobil eszközök használatának összeolvadása szintén újabb kihívásokat jelent ennek a korosztálynak. Az ezekkel kapcsolatos ismeretek klubfoglalkozások keretében történő megismerése hatékonyan segítheti a korosztály hobby és professzionális tevékenységei sikerességét és elismertségét a környezetére részéről is.

II. *Életmód váltás – egészséges életvitel*

- a. egészségmegőrzés, megelőzés, egészséges életmód: alapelvek, technikák és konkrét lehetőségek;
- b. az idősödés pszichikai és szociális kihívásainak kezelése; életmód-váltó és életújrakezdő tréningek;
- c. a legfontosabb életvitel-tudnivalók: „beszéljük meg őszintén” alapon
  - előadások a legfontosabb gyakorlati ismeretekről,
  - egyéni foglalkozás keretében (coaching, egyéni orvosi megbeszélés);
- d. mentális kezelés: konfliktus-kezelés, stressz-kezelés stb. kurzusok; felkészítés a nyugdíjas életformára, illetve az adaptáció segítése; life-coaching;

III. *Általános érdekes témák, „szellemi stimuláció”*

A nemzetközi gyakorlat bő példatárát ad ezekre a témákra (például művészettörténet, archeológia, politika, történelem, helytörténet, jogi ismeretek, pszichológia, etnológia, zenetörténet, asztrológia stb.).

IV. *A jövőben hasznosítható tudás elemei:*

- a. Gazdasági, politikai, társadalmi ismeretek, amelyek a szenior évek alatti munkavégzés és munkaszerezés során közvetlenül hasznosíthatóak (például menedzsment-alapok, avagy mini-MBA; befektetési ismeretek; coaching, pszichológia; politológia; pályázati alapismeretek).
  - Olyan általános ismeretek, illetve készségek fejlesztése, amelyek a sikeres érvényesüléshez szükségesek lehetnek (például kommunikáció, viselkedés, prezentációs készségek, sales tréning, IT ismeretek). (Kiemelten kezelendő: IT-témák, lehetőségek, kihívások; informatika és elektronikus eszközök gyakorlati alkalmazása.)
- b. A saját élet szervezéséhez, irányításához szükséges kompetenciák fejlesztése (például pénzügyi tudatosság, időmenedzsment,

személyiségállapot- és kríziskommunikáció, konfliktuskezelés, önmenedzselés, stb.).

- c. Nyelvoktatás és speciális nyelvtanítás szenioroknak és külföldieknek (különböző szakterületekre és több nyelvi környezetben hasznosítható kommunikációs készségek kialakítására).

V. *Speciális tanfolyamok*

Szükség van és igény várható konkrét szakmai tudást adó foglalkozásokra, amelyek – ha nem is feltétlenül akkreditált, oklevelet adó képzések, de mindenképp gyakorlatilag hasznosuló „megfogható” tudást adnak. Néhány lehetőség: házkörüli szerelésekre képzés (víz, villany stb.), szociális munkás tudnivalók, nyelvi képzések, informatikai képzések.

VI. *Konkrét egészségügyi programok, szolgáltatások*

- a. praktikus tudnivalók a változó környezethez való alkalmazkodáshoz:

- hogyan igazodjunk el a magyar egészségügyben;
- konkrét kapcsolatok nyújtása (a II. c. keretében történő események kapcsán konkrét orvosi/intézményi kapcsolatok kialakítása);

- b. konkrét egészségmegőrző események (wellness szolgáltatások, kirándulás, uszoda, kerékpár stb.).

VII. *A szabadidő szórakoztató eltöltése*

Klubszerű formában működő társas körök; igény szerinti tematikus klubok, szervezett közösségek (például játékok megismertetése és gyakorlása: kártyajátékok, sakk, go stb.; film-klub; sport-rajongók köre; ingyencsek recept-klubja stb.)

A SZA működése során a legkorszerűbb, informatikai alapú megoldásokra és módszerekre kíván támaszkodni (például távoktatás, digitális tananyag- és médiatár).

\*

A SZA nemcsak az érintett korosztály komplex szolgáltatója és közösségi tere, hanem a kapcsolódó szakmai módszertani és tudás-központként is képes segíteni a legjobb gyakorlatok kidolgozását, valamint hazai és nemzetközi terjesztését.

A tervezett Szenior Akadémia jogi kereteit egyesületi formában célszerű megkezdni. Az ezt szolgáló jogi keretek működtetésének körvonalai is a tervezés szakaszában vannak.