

POGOVARJAJMO SE O STARIZMU



NACIONALNI
PROGRAM
DUŠEVNEGA
ZDRAVJA

Po gradivih Svetovne
zdravstvene organizacije priredila:

**Olivera Stanojević Jerković
in Aleš Kenda**



POGOVARJAJMO SE O STARIZMU

Besedilo pripravila Olivera Stanojević Jerković in Aleš Kenda (prirejeno po gradivih Svetovne zdravstvene organizacij [SZO]: Global report on ageism [SZO, 2021a] in Global campaign to combat ageism [SZO, 2021])

Strokovni pregled: Suzana Oreški, Monika Robnik Levart, Ksenija Štrancar, Tina Uršič

Za vsebino objavljenih informacij je odgovoren NIJZ.

Ilustracije/Fotografije: prirejeno po SZO: Global report on ageism [SZO, 2021a] in Global campaign to combat ageism [SZO, 2021]

Oblikovanje: Tadeja Horvat

Izdal: Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)

Kraj in leto izida: Ljubljana, 2026

Gradivo je nastalo v okviru Nacionalnega programa duševnega zdravja MIRA.

PRIROČNIKU NA POT

Priročnik je praktično in ozaveščevalno gradivo o starizmu, ki bralca vodi od njegovega razumevanja in prepoznavanja do načinov preprečevanja. Temelji na ključnih usmeritvah Svetovne zdravstvene organizacije ter predstavlja različne pristope, s katerimi lahko k zmanjševanju starizma prispevamo kot posamezniki, organizacije in družba.

Njegova dodana vrednost je v tem, da opozori, da starizma ne smemo iskati samo v očitno žaljivih izjavah ali diskriminatornih dejanjih, temveč tudi v tem, kako razmišljamo, čutimo in ravnamo v odnosu do starosti in staranja. Starizem je lahko prisoten tako v odnosu do drugih kot tudi v odnosu do samih sebe. Priročnik je zato uporaben za različne vidike vsakdanjega življenja. V poglavju »Kako se izognemo starizmu v komunikaciji?« posebej izpostavlja, da jezik in podobe pomembno oblikujejo naše predstave in presoje o različnih starostnih skupinah.

Pomembna prednost priročnika je njegova široka uporabnost: ni namenjen samo strokovnjakom s področja staranja, ampak tudi splošni javnosti, družinskim članom in prijateljem, strokovnim delavcem, delodajalcem in sodelavcem, vzgojno-izobraževalnemu okolju, odločevalcem, ki imajo možnost vplivati na sistemsko ureditev, širše pa tudi organizacijam in skupnostim, ki želijo izvajati aktivnosti za preprečevanje starizma.

Suzana Oreški

Pomembna vrednost priročnika je v tem, da starizem obravnava celostno in jasno poudari, da starizem ni usmerjen le proti starejšim, temveč lahko prizadene ljudi vseh starosti. S tem presega pogosto razumevanje starizma kot izključno vprašanja diskriminacije starejših in odpira prostor za prepoznavanje starostnih stereotipov, predsodkov in diskriminacije v različnih življenjskih obdobjih.

Problematiko starizma približa vsakdanjemu življenju, s konkretnimi primeri pa spodbuja razmislek o lastnih predstavah, odnosih in ravnanjih, povezanih s starejšimi oziroma mlajšimi, starostjo in staranjem.

Priročnik ni namenjen zgolj podajanju informacij, temveč predvsem ozaveščanju ter spodbujanju diskusije in razmišljanja. Primeri in vprašanja so lahko dobro izhodišče za pogovor o tem, kako se starizem kaže v vsakdanjem življenju in kako ga lahko preprečujemo. Obenem problematiko umešča tudi v širši družbeni in sistemski kontekst ter opozarja na vlogo zakonodaje, izobraževanja, komunikacije in drugih ukrepov.

V tem smislu je torej priročnik uporabna osnova za ozaveščanje o starizmu ter pomembno prispeva k razumevanju starizma kot širšega, medgeneracijskega vprašanja, ki zahteva pozornost skozi celoten življenjski potek.

Monika Robnik Levart

KAZALO

Kaj je starizem?	7
Zakaj je starizem problematičen?	8
Kje se srečujemo s starizmom in kako ga prepoznamo?	11
Kako lahko pojav starizma preprečujemo?	13
1. Zakonodaja	13
2. Izobraževanje	14
3. Medgeneracijsko sodelovanje	15
Kako se pogovarjamo o starizmu z različnimi ciljnimi javnostmi?	16
Družinski člani in prijatelji	16
Sodelavci in delodajalci	18
Otroci, dijaki in študenti	20
Odločevalci	23
Kako se izognemo starizmu v komunikaciji?	25
Viri in literatura	28

“Evropa, kjer se vsak lahko
stara dostojanstveno
in čim bolj zdravo ter pozna
smisel lastnega življenja.”

[SZO, 2025]

Vizija nastajajoče evropske regionalne strategije **STARANJE JE ŽIVLJENJE** (angl. *AGEING IS LIVING*)

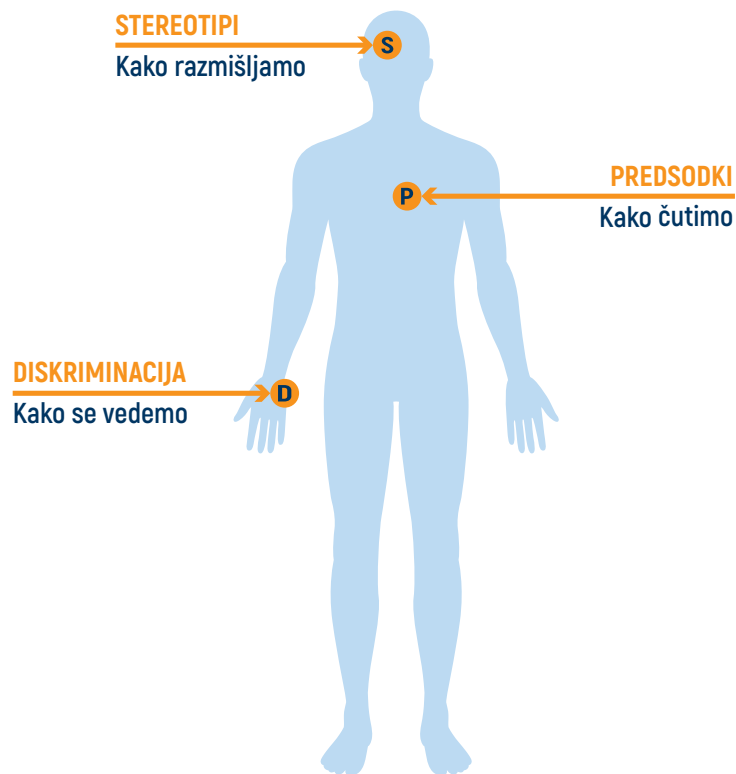
Štiri ključna področja:

- ➔ Preventiva skozi celotno življenje.
- ➔ Oblikovanje okolij, prijaznih vsem starostim.
- ➔ Spreminjanje sistema nege/oskrbe.
- ➔ **Spoprijemanje z izzivi starizma.**

KAJ JE STARIZEM?

Starizem je pojav, ki ga zasledujemo v zadnjem stoletju in je povezan s povečevanjem kulta mladosti, produktivnosti ter strahu pred staranjem in smrtjo. Kaže se predvsem skozi

- razmišljanje (**STEREOTIPI**),
- čustva (**PREDSODKI**) in
- vedenje (**DISKRIMINACIJA**) do posameznika ali skupine ljudi zaradi njihove starosti.



Slika 1: Trije dejavniki starizma (stereotipi, predsodki in diskriminacija) (SZO, 2021a).

ZAKAJ JE STARIZEM PROBLEMATIČEN?

KER JE RAZŠIRJEN.

- ➔ Vedenja, ki so značilna za starizem, kot so slabšalna stališča, čustva ali nespoštljivost do starejših (ali mlajših oseb), je zaznati pri **vsaki drugi osebi**, pogostejše pri moških, mlajših osebah, osebah z nižjo izobrazbo in tistih, ki imajo paničen strah pred smrtjo. Med varovalne dejavnike pred starizmom spadajo pogosti medgeneracijski stiki, ustrezna vzgoja, izobraževanje pa tudi osebnostne lastnosti, ki vključujejo sposobnost konstruktivnega spopadanja s prevladujočimi prepričanji.
- ➔ Starizem je vsaka diskriminacija na podlagi starosti (je lahko obojestranska).

KER JE NEVIDEN.

- ➔ Prepričanja o starosti in odnos do starejših oseb, ki smo jih oblikovali skozi življenje, se v naši starosti uresničijo na nas samih, saj se začnemo tudi sami vesti tako, kot smo prej razmišljali o starejših osebah in si jih predstavljali. Starizma se praviloma ne zavedamo, zato se je proti njemu zelo težko boriti.

KER JE ŠKODLJIV.

- ➔ Vpliva na **telesno in duševno zdravje ter socialno izključenost**.
- ➔ Pogosto se **prepleta in prekriva s pojavi**, kot so seksizem, rasizem in diskriminatorni odnos do oseb z oviranostmi (angl. ableism), kar škodo dodatno povečuje.
- ➔ **Povzroča ekonomsko breme** za posameznika in družbo, ki se v svetovnem merilu ocenjuje na približno 46 milijard na leto¹.

¹ Predstavljene ključne vsebine so v celoti povzete po dokumentu o analizi starizma (Ng, 2025).

Kako vpliva na telesno zdravje?

- Raziskave so pokazale, da je ob prisotnosti starizma verjetnost prezgodnje smrti v naslednjih šestih letih 20 odstotkov višja. Starizem **pričakovano življenjsko dobo skrajšuje** v povprečju **za sedem let**.
- Starizem **povzroča slabše zdravje in upočasnjuje okrevanje po poškodbah**. Osebe, ki jih starizem ne doseže in starost dojemajo pozitivno, imajo 44 odstotkov več možnosti za popolno okrevanje, tudi po hujših poškodbah.
- **Starizem povečuje tvegana vedenja**: nezdrava prehrana, neredno jemanje predpisanih zdravil, čezmerno pitje alkohola in kajenje.

Kako vpliva na duševno zdravje in socialno izključenost?

- Starizem povezujemo z **depresivno motnjo, s tesnobo in samomorilnimi mislimi**. Približno 6,33 milijona primerov depresije na svetovni ravni je mogoče pripisati pojavi starizma (večina primerov je v manj razvitih državah) (Kang in Kim, 2022).
- Starizem pospešuje **zmanjšanje kognitivnih sposobnosti** (SZO, 2026).
- Ponotranjanje stereotipov o starejših **prispeva k osamljenosti**, kar lahko negativno vpliva na zdravje in skupaj z zmanjšanjem kognitivnih sposobnosti poslabša kakovost življenja (SZO, 2026).
- Starizem lahko dodatno prispeva k **izključenosti iz sodobne (digitalne) družbe** (SZO, 2026).
- Starizem lahko prispeva h **kratenju človekovih pravic**: pravice do enake obravnave, pravice do samoodločanja in avtonomije, pravice do zdravja in oskrbe ter pravice do dostojnega življenja (Oreški, 2025).

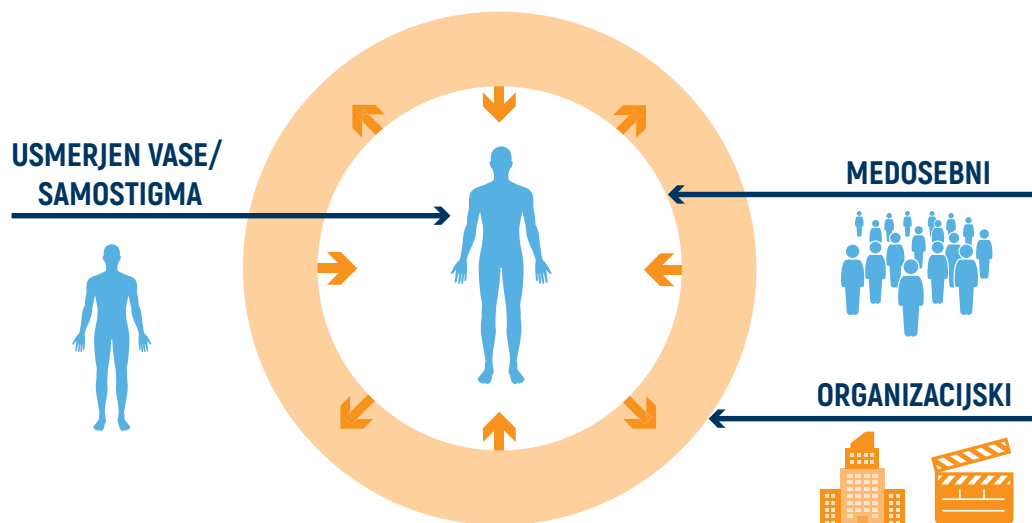
TVEGANJA ZA STARIZEM PRI RABI UMETNE INTELIGENCE ZA STAREJŠE



Slika 2: Tveganja za starizem pri rabi umetne inteligence za starejše (SZO, 2021a.)

KJE SE SREČUJEMO S STARIZMOM IN KAKO GA PREPOZNAMEO?

Starizem je povsod; v **nas samih**, v naših **odnosih z drugimi** in v **ustanovah**.



Slika 3: Vrste starizma (SZO, 2021a.)

Starizem vpliva na samopodobo, zmanjšuje samozavest in prispeva k samostigmatizaciji. Posledično postanejo **starejši manj aktivni, manj samostojni in se izogibajo družbenim interakcijam**, kar lahko vodi v osamljenost, depresijo in hitrejši upad telesnih funkcij.

Pojav starizma je vsesplošno prisoten, v nekaterih družbenih okoljih je še posebno izrazit, na primer na področju zaposlovanja, zdravstvene oskrbe. **Negativne stereotipe** o starejših osebah, kot so nefleksibilnost, tehnološka nepismenost, breme za družbo, neustrezno poimenovanje starejših oseb, pogosto **krepijo tudi mediji**, kar dodatno pogloblja zakoreninjena staristična prepričanja.

Posledica starizma je tudi to, da se starejši počutijo prikrajšane na delovnem mestu, saj se **dostop do (specializiranega) usposabljanja in izobraževanja s starostjo močno zmanjšuje**.

Zaradi predsodkov lahko zdravstveni delavci starejšim **pripisujejo manjšo sposobnost okrevanja** ali pa menijo, da je njihovo življenje vredno manj, kar vodi v **podcenjevanje simptomov in manj agresivno zdravljenje**. To lahko pomeni pozno diagnozo bolezni, slabše zdravstvene izide in večjo smrtnost med starejšimi pacienti.

Diskriminatorni dogodek	Število dogodkov n (%)		
	1	2	3
Šale na račun starostnikov	69 (52,3)	12 (9,1)	51 (38,6)
Neupoštevanje starostnikovega mnenja	96 (72,7)	19 (14,4)	17 (12,9)
Žaljivke na račun starosti	116 (87,9)	6 (4,5)	10 (7,6)
Pomanjkanje spoštovanja	114 (86,4)	9 (6,8)	9 (6,8)
Ignoranca zaradi starosti	91 (68,9)	16 (12,1)	25 (18,9)
Predvidevanje naglušnosti	99 (75,0)	14 (10,6)	19 (14,4)
Pokroviteljski odnos	117 (88,6)	7 (5,3)	8 (6,1)
Slabša zavzetost	111 (84,1)	13 (9,8)	8 (6,1)
Slabša obravnava	111 (84,1)	13 (9,8)	8 (6,1)
Previsoka starost za določeno obliko zdravljenja	113 (85,6)	13 (9,8)	6 (4,5)

Legenda: 1 – nikoli; 2 – enkrat; 3 – več kot enkrat; n – število; % – odstotek

*Preglednica 1: Diskriminatorni dogodki pri starostnikih v komunikaciji z zdravstvenimi delavci (n = 132)
[Lešnik in Tomažič, 2017].*

KAKO LAHKO POJAV STARIZMA PREPREČUJEMO?

Spopadanje s starizmom je povezano s spremembo odnosa do starejših, staranja in starosti, kar je lahko dolgotrajen proces. Poznamo **tri strategije**:

1. ZAKONODAJA

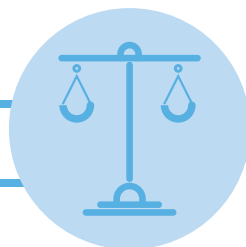
Naslavlja diskriminacijo in je ne tolerira ter ščiti človekove pravice vedno in povsod. Zmanjšuje oziroma odpravlja starizem do vseh starostnih skupin. Vključuje spremljanje stanja in ukrepov vseh odločevalcev, nevladnih organizacij in agencij ter skrbi za jasno podporo dogovorom/deklaracijam.

Madridski mednarodni akcijski načrt o staranju (MIPAA)

med drugim poziva k odpravi starostne diskriminacije.

Konvencija ZDA o varstvu človekovih pravic starejših oseb

prepoveduje diskriminacijo zaradi starosti ter spodbuja dostojanstvo in spoštovanje starejših.



Direktiva Evropske unije o enakosti pri zaposlovanju

prepoveduje starostno diskriminacijo pri zaposlovanju, od držav članic zahteva ustrezno pravno ureditev tega področja in sankcioniranje diskriminacije.

2. IZOBRAŽEVANJE

Pomembno je, da se tematike staranja in medgeneracijskih aktivnosti vključi v kurikulumе šol in vzgojnovarstvenih ustanov s ciljem, da se skozi prenos informacij, znanj in veščin krepi empatija do drugih. Predvsem pri starejših so izobraževalne aktivnosti med najbolj učinkovitimi strategijami. Nekaj pozitivnih primerov:

- **Združene države Amerike: dokumentarni filmi o življenju starejših znanih oseb kot učno gradivo** → aktivnost je okrepila občutek sorodnosti učencev s starejšimi odraslimi, povečala zavzetost ter zmanjšala sovražnost in izogibanje.
- **Združeno kraljestvo: uporaba virtualne resničnosti** → študenti so ustvarili vizualno podobo sebe kot starejše osebe, izkusili socialno izključenost in opravili naloge s simuliranimi senzoričnimi okvarami.



- **Slovenija:** Pomembne zasluge za krepitev pozitivnih stereotipov o starejših in medgeneracijsko povezovanje ima *vseslovenska akcija Pokloni čas, polepšaj dan*, ki od leta 2025 naslavlja tudi starizem. Med aktivnostmi je treba omeniti leta 2025 izveden spletni dogodek za širšo javnost, namenjen ozaveščanju o starizmu, spodbujanju razumevanja med generacijami ter krepitvi empatije do starejših (NIJZ, 2025). Pričakovati je, da se bo v prihodnje obravnava starizma v sklopu akcije še poglobila z dodatnimi izobraževalnimi in družbenimi pobudami, ki bodo krepile vključujočo in starosti prijazno družbo. K ozaveščenosti na tem področju pomembno prispev tudi *Festival za 3. življenjsko obdobje*.

3. MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

Medgeneracijsko sodelovanje je učinkovito predvsem pri zmanjševanju starizma do starejših oseb, obetavno pa je tudi pri zmanjševanju starizma do mladih.

Še posebno učinkoviti so ukrepi, ki kombinirajo izobraževanje in medgeneracijske stike.

- **Portugalska: program Aconchego** → povezovanje starejših in študentov: študenti v zameno za nastanitev poskrbijo, da so starejši manj osamljeni.
- **Združeno kraljestvo: namišljeni medgeneracijski stiki** → študenti so si dve minuti zamišljali, da so srečali starejšega neznanca in o njem odkrili nepričakovane stvari.

- 
- **Slovenija:** Medgeneracijska društva, vseslovenska akcija *Pokloni čas, polepšaj dan*, umestitev vrtcev v prostore DSO → spodbuja druženje generacij in ponekod prerašča v trajnejše oblike sodelovanja.



KAKO SE POGOVARJAMO O STARIZMU Z RAZLIČNIMI CILJNIMI JAVNOSTMI²?

DRUŽINSKI ČLANI IN PRIJATELJI



Pogovor o starizmu se lahko zgodi kadar koli. Priložnost za to je bodisi ko se sami znajdete v situaciji, povezani s staranjem, bodisi ste priča izkušnjam drugih. Pogovor se lahko razvije spontano ali ga sproži določeno vedenje, situacija: na primer neprimerna pripomba glede staranja, rojstnodnevna čestitka, ki se norčuje iz starosti, ogled filma, ki stereotipizira starejše ali mlajše ljudi.



Opremite se z znanjem.



Začnite pogovor na to temo.



Spoznajte ljudi v njihovem domačem okolju.



Ocenite situacijo.



Predstavljajte si svet za vse starosti.



Spodbujajte nadaljnje in trajno razmišljanje in delovanje na to temo.

² Predstavljene ključne vsebine so v celoti povzete po vsebinah iz prezentacij Initiating the conversation about ageism [2021d].

Primeri vprašanj za začetek pogovora:

- Kdaj se spomnite, da ste prvič opazili starostne razlike?
- Pomislite na situacijo, v kateri ste želeli vedeti starost osebe. Zakaj? Kaj se je spremenilo, ko ste to izvedeli?
- Kako se počutite, ko ljudem poveste, koliko ste stari?
- Vam je kdo rekel: »Ne kažete svojih let«? Če ja, kakšen občutek ste ob tem imeli?
- Kaj vam pomeni beseda »starizem«? Ste jo že slišali?

Primeri vprašanj za oceno za samorefleksijo:

- Ali menite, da starizem globalno obstaja?
- Kje opazate starizem (npr. v osebnem življenju, na delovnem mestu, v šoli, bolnišnici)?
- Kakšna prepričanja o starosti in staranju imate?
- Ste že kdaj doživeli situacijo, v kateri se je zdelo, da je vaša starost težava ali sproži neprijetno situacijo?
- Ste že bili kdaj priča nepravilni obravnavi osebe zaradi starosti? Če ja, kako ste se odzvali? Kakšen občutek ste imeli zaradi tega?

Primeri vprašanj za oceno situacije:

- Zakaj je pomembno govoriti o starizmu?
- Kaj se dogaja v današnjem svetu, zaradi česar je pomembno, da ne bi bili diskriminatorni do ljudi, starejših ali mlajših od nas?
- Kaj vas pri starizmu najbolj skrbi?
- Kje menite, da je vaša država na poti do odprave starizma?
- Kaj ste se iz dosedanje razprave naučili od drugih? V čem se strinjamo? Kje se razlikujemo? Zakaj?

Primeri vprašanj o viziji prihodnosti brez starizma:

- Če bi živeli v okolju, SPOŠTLJIVEM do vseh starosti, kaj bi videli, slišali ali čutili v lastni družini in skupnosti?
- Kaj ste videli, kar vam vliva upanje?

Primeri vprašanj o tem, kaj lahko storimo sami:

- Kaj lahko storimo, da bi se naša družina in skupnost bolj zavedali starizma?
- Kateri ukrep je vsak od nas pripravljen sprejeti, da bi nekaj spremenili?
- Kateri so dejavniki, ki nam lahko pomagajo ali preprečijo ukrepanje za naslavljanje starizma v naši družini in skupnosti?
- Kako se lahko povežemo z drugimi in nadaljujemo pogovor?



SODELAVCI IN DELODAJALCI

Starizem se pojavlja skozi celotno delovno dobo. Prizadene tako starejše kot mlajše, škoduje posameznikom in zmanjšuje družbeno povezanost. Starizem mlajšim otežuje vstop na trg dela, starejšim pa ohranjanje zaposlitve in iskanje nove službe, če so odpuščeni. Starejši ljudje so lahko obravnavani kot manj produktivni ali slabše pripravljeni na spremembe, mlajši odrasli pa kot neizkušeni ali nezmožni samostojnega odločanja.



Razumevanje starizma



Razmislek o starizmu



Razmislek o možnih rešitvah



Zavezanost k ukrepanju

Primeri vprašanj za razumevanje starizma:

- Kako pogosto v vsakdanjem življenju razmišljate o starosti drugih ljudi?
- Kdaj in zakaj se to pojavi?
- Ali razmišljate o svoji starosti v povezavi z delom?
- Kako bi osebno opredelili »starizem«?
- Kakšne so prednosti starostne raznolikosti v organizaciji?
- Kako se je starostna sestava naše organizacije ali oddelka sčasoma spremenila?
- Ali je naša organizacija starostno raznolika? Ali je raznolika tudi na druge načine? Zakaj ja ali zakaj ne?

Primeri vprašanj za spodbujanje razmišljanja o starizmu – samorefleksija:

- Kje v svojem življenju in na delovnem mestu opazate starizem?
- Ali so zaradi vaše starosti z vami kdaj ravnali drugače?
- Ste videli, da je bil kdo drug zaradi starosti drugače obravnavan?
- Ali menite, da so bile take situacije nenavadne ali običajne? Zakaj?
- Ste bili zaradi svoje starosti na delovnem mestu diskriminirani ali obravnavani drugače kot drugi?
- Kdo se po vašem mnenju pogosteje srečuje s starizmom? Zakaj?
- Ali menite, da je doživljanje starizma rezultat izključno medosebnih odnosov? Ali lahko k temu prispevata tudi sistem kot tak ali posamezna ustanova?
- Ali menite, da medosebni odnosi izkazujejo širše družbeno stališče?

Primeri vprašanj o predlogih specifičnih ukrepov za izboljšanje stanja:

- Kako bi izgledala organizacija brez starizma?
- Kakšen jezik lahko vpliva na zmanjševanje starizma?
- Kaj menite, da ljudi odvrča od posredovanja, ko se srečajo s starizmom?
- Kako menite, bi ljudi, ki so priča starizmu, lahko spodbudili in opolnomočili, da ukrepajo?
- Ali ima organizacija vzpostavljeno sistemsko obravnavo primerov starizma? Zakaj oziroma zakaj ne?

Primeri vprašanj o tem, kaj lahko storimo sami:

- Kaj bi lahko vsak od nas storil, da bi se uspešno spopadel s starizmom?
- Česa bi se morali vodilni zavedati po tem pogovoru? Katere želene ukrepe bi morali sprejeti?
- Kako bi lahko podprli nediskriminatorno pobudo na ravni celotnega podjetja?
- Bi organizaciji koristila posebna delovna skupina, ki bi usklajevala nadaljnje ukrepe?

OTROCI, DIJAKI IN ŠTUDENTI



Otroci od približno četrtega leta starosti ponotranjijo starostne stereotipe svoje kulture, ki oblikujejo njihova čustva in vedenje do ljudi različnih starosti. Ti stereotipi vplivajo tudi na to, kako se obnašajo in razmišljajo o sebi kot pripadnikov določene starostne skupine. Učilnica je dobro okolje za odpravljanje prevladujočih kulturnih stereotipov o mlajših in starejših. Pogovor o starizmu z otroki in mladostniki lahko pomaga spremeniti jezik in pripovedi o starosti, izpodbijati stereotipe in vedenje, pa tudi zmanjšati pojav starizma tako v učilnici kot zunaj nje.



Pripravite se.



Vključite vse v pogovor in sodelujte.



Začnite pogovor o čustvih (dijaki lahko rišejo, mladi debatirajo).



Nadaljujte z mislimi in premisleki.



Zaključite z dejanji.

OTROCI/DIJAKI:

Prosrite učence, naj narišejo mlajšo in starejšo osebo. Ko končajo, jim postavite naslednja vprašanja:

- Kakšen občutek v tebi zbuja te risbe?
- Katere razlike vidiš med tema dvema risbama? Katere podobnosti?
- S kom bi rad preživel čas? Zakaj?
- Kako bi opisal starejše ljudi in kako mlajše ljudi? Zakaj?
- Ali meniš, da so vsi starejši ljudje enaki? Kaj pa mlajši ljudje? Zakaj ja ali zakaj ne?
- Ali meniš, da so tvoji stari starši enaki drugim starejšim ljudem, ki si jih srečal? Ali meniš, da je tvoj starejši brat ali sestra enak drugim otrokom, ki si jih srečal? Zakaj? Zakaj ne?

MLADOSTNIKI:

Možnost A: Prosrite učence, naj se razvrstijo po abecednem vrstnem redu imena (od A do Ž). Nato naključno izberite črko in jih vprašajte, kako bi se počutili, če bi za učence veljala določena pravila glede na njihove začetnice (glejte spodnje primere).

- Tisti, katerih ime se začne s črko 'S', ne bodo imeli možnosti sodelovati v razredu.
- Tiste, katerih ime se začne s črko 'A', bodo sošolci ignorirali.

Možnost B: Na tablo napišite naslednje trditve:

- Premlad si, da bi razumel.
- Mladi ne bi smeli deliti svojih mnenj.
- Pri svojih letih tega ne bi smel početi!

Če izberete možnost A, vprašajte učence, kako bi se počutili. Če izberete možnost B, vprašajte učence, kako so se počutili ob branju teh izjav. Poskrbite, da boste vsakega učenca prosili za povratne informacije. Pripravite nekaj vprašanj za začetek pogovora. Izogibajte se vprašanjem, ki imajo na videz samo en pravi odgovor.

Možna vprašanja vključujejo:

- Kaj menite o takšnem razvrščanju ljudi? Zakaj? (Možnost A)
- Kako bi ta pravila vplivala na razred kot celoto? (Možnost A)
- Kaj razlikuje ljudi, katerih ime se začne s črko 'S', od tistih, katerih ime se začne s črko 'B'? Kaj jih dela podobne? (Možnost A)
- Kaj menite o teh trditvah? Zakaj? (Možnost B)
- Kakšen občutek v vas zbujajo te trditve? Zakaj? (Možnost B)

Po tej razpravi (možnost A ali B) povežite to dejavnost s starizmom. Pojasnite, da je starizem izraz pristranskosti do drugih ljudi ali do sebe na podlagi starosti. In da je starost lahko tako arbitrarna kot izražanje pristranskosti do drugih ljudi ali do sebe na podlagi prve črke njihovega imena. Zdaj lahko postavite naslednja vprašanja, da bodo vaši učenci začeli obravnavati temo:

- Kaj mladostnike naredi podobne odraslim?
- Zaradi katerega vedenja ali značilnosti si osebo predstavljamo kot »staro« ali »mlado«?
- Kdaj se začnejo ljudje starati?
- Ali imaš prijatelje, ki so starejši od tebe? In mlajši od tebe? Zakaj ali zakaj ne?

Primeri podpornih vprašanj za premisleke in refleksije:

- Kdaj pomislite na svojo starost?
- Se veselite staranja? Zakaj? Zakaj ne?
- Kaj vam pomeni beseda »diskriminacija na podlagi starosti«? Ste jo že slišali?
- Kje se pojavlja starizem?
- Kako pogost je starizem?
- Zakaj bi vas starizem moral skrbeti? Kakšen vpliv ima starizem?
- Kako družba širi starizem?

Primeri vprašanj, kaj lahko storijo sami:

Pogovorite se lahko tudi o tem, kako se učenci lahko izognejo starizmu, ko se pojavi v učilnici in zunaj nje, in kaj lahko storijo, da bi pomagali zmanjšati starizem v svoji skupnosti. Razmislite o naslednjih vprašanjih:

- Če bi živeli v svetu za vse starosti, kaj bi videli v naši šoli in v naši skupnosti? Kaj bi slišali v šoli in v skupnosti? Kaj bi čutili?
- Kaj bi lahko vsak od vas storil individualno, da bi se spopadel s starizmom v šoli? Doma? V svoji skupnosti?
- Zakaj bi vas starizem moral skrbeti?
- Vemo, da je dober način za boj proti starizmu imeti prijatelje vseh starosti. Kaj bi lahko vi, vaša družina ali vaša skupnost storili, da bi starejšim in mlajšim olajšali medsebojno sodelovanje?
- Kaj lahko storimo v šoli, da bi se spopadli s starizmom in ga zmanjšali?
- Kaj nas spodbudi, da razmišljamo o svojih občutkih in dejanjih o starosti in staranju?

ODLOČEVALCI



Politike in zakonodaja so učinkoviti pri zmanjševanju diskriminacije na podlagi starosti v kateri koli starostni skupini. Primeri vključujejo zakone, ki delavcem omogočajo vložitev tožb proti delodajalcem zaradi starostne diskriminacije ali proti omejitvam, ki diskvalificirajo prosilce za zaposlitev ali posojilo na podlagi starosti, pa tudi zakone o človekovih pravicah.



Dobro se pozanimajte o svoji situaciji.



Začnite pogovor na to temo.



Poglobite pogovor (primeri iz življenja)



Zaključite pogovor (spoznanje, da je njihova vloga pri želenih spremembah pomembna).

Primeri vprašanj za začetek pogovora:

- Kaj menite, v kolikšni meri starost nekoga vpliva na njegove priložnosti ali ovire v življenju?
- Ste že slišali izraz »starizem«? V kakšnem kontekstu?
- Kdo po vašem mnenju verjetno izkusi starizem? Zakaj?
- Ali ste vedeli:
 - da v povprečju vsak drug človek na svetu občuti starizem.
 - da je starizem povezan s prezgodnjo umrljivostjo, slabšim telesnim in duševnim zdravjem in manjšo blaginjo.
 - da bo to, kako razmišljamo o lastnem staranju, vplivalo na naše zdravje in blaginjo v starejšem življenjskem obdobju.

Primeri vprašanj za poglobitev pogovora:

- Se spomnite primera, ko ste bili prizadeti zaradi starizma? Kaj se je zgodilo in kako je to vplivalo na vas?
- Ali se starizem trenutno obravnava v pristojnih ustanovah?
- Ali menite, da so izkušnje s starizmom le posledica medosebnih odnosov ali bi k temu lahko prispeval tudi sistem kot tak oziroma posamezna ustanova?

Primeri vprašanj za zaključek pogovora:

- Kako bi se svet brez starizma primerjal z današnjim svetom? Kaj bi bilo drugače v naših ustanovah? Kaj pa naše socialne in ekonomske politike?
- Kateri so dejavniki, ki preprečujejo ukrepanje za odpravo starizma v ustanovah?
- Kateri so dejavniki, ki nam pomagajo pri odpravljanju starizma v ustanovah?
- Kako se lahko povežemo z drugimi in nadaljujemo ta pogovor?

KAKO SE IZOGNEMO STARIZMU V KOMUNIKACIJI³?

✓ IZOGIBAJMO SE PRETIRANIM POSPLOŠEVANJEM

Niso vsi enako stari tudi enaki med seboj. Pravzaprav postajamo s staranjem vse bolj raznoliki. Kljub tej realnosti so mlajši in starejši ljudje pogosto prikazani kot homogena skupina; slednji so npr. krhki, ranljivi in odvisni. Naše življenjske izkušnje in sposobnosti so le delno povezane z našo starostjo, zato predpostavka, da je vsaka oseba določene starosti enaka, ne odraža ustrezno sveta okoli nas. Pomembno je, da komunikacijska prizadevanja odražajo to raznolikost v sposobnostih, življenjskih zgodbah in realnosti znotraj starostnih skupin in med njimi.

✓ IZOGIBAJMO SE USTRAHOVANJU PRED STARAJOČO SE POPULACIJO

Pomembno je, kako opredelimo problem. Opozorila o "srebrnem cunamiju" in "osivelem prebivalstvu" vzbujajo podobe neobvladljivega števila starejših odraslih, ki bodo problem za družbo, saj bodo potrebovali obsežno podporo.



Okviri, ki temeljijo na strahu in predstavljajo staranje prebivalstva kot katastrofo ali krizo, »demografski prepad«, »srebrni cunami«, »potres zaradi starosti«, »sivi val« itn.



Umestiti informacijo o staranju populacije čim bolj nevtrarno, kar omogoča uravnotežene predstavitve priložnosti in izzivov, povezanih z demografskim prehodom.

✓ IZOGIBAJMO SE OLEPŠEVALNICAM

Jezik naj izraža čuteče razumevanje za položaj osebe, brez nepotrebnega usmiljenja, stereotipov ali pokroviteljstva. Uporabljajmo jezik, ki je objektivni in se ne osredotoča le na starost, nezmožnost ali druge stereotipe, povezane z različnimi starostnimi skupinami.

³ Predstavljene ključne vsebine so v celoti povzete po vsebinah iz vodnika SZO: Quick guide to avoid ageism in communication: adapted from Frameworks Institute [2017].



Ubogi mladenič, senilna starka ...
ali telesno prizadet, babica
v pokroviteljski maniri
(angl. *grandmotherly*).



Mlajši moški, ki je reven,
starejša ženska z demenco,
oseba z nezmožnostjo ...



UPORABLJAJMO ČIM BOLJ NEVTRALNE IZRAZE

Izogibajmo se izrazom, ki so lahko stigmatizirajoči, uporabljeni slabšalno ali povezani s predvidevanjem slabše usposobljenosti osebe, ki jo nagovarjamo.



Star človek/starec, senior,
starostnik, mladenič, ti izrazi
se uporabljajo slabšalno
in nakazujejo manjšo
usposobljenost teh oseb.



Starejši človek/ženska, starejša
oseba, starejši odrasli, mlajši
ljudje, mlada oseba.
Kadar je treba točno določiti,
lahko tudi "osebe nad 20 let"
oziroma "nad 60 let".



IZOGIBAJMO SE UPORABI ZAIMKOV, KI POUDARJAJO LOČENOST

Opredelitev določene družbene skupine, kot jasno ločene ali izvzete, ni zaželena. Uvaja namišljeno mejo med našim sedanjim in prihodnjim jazom ter zmanjšuje občutek v javnosti, da si mlajši in starejši zaslužijo polno vključenost v družbo.



Zaimka »oni« in »njih« prikazujeta mlajše in starejše ljudi, kot da bi bili ločeni skupini in ne del naše družbe.



Kadar je mogoče, uporabljajmo vključujoč jezik, npr. poiščimo načine, kako zamenjati »oni« ali »njih« z »mi« ali »nas«, namesto »kar potrebujejo mlajši« poiščimo »kar potrebujemo, ko smo mlajši«.

✓ IZBIRAJMO PODOBE STARANJA IN STAREJŠIH OSEB PAMETNO

V komunikaciji se pogosto uporabljajo podobe, ki starejše ljudi prikazujejo kot žalostne, osamljene in krhke. To ne odraža življenjskih okoliščin vseh starejših ljudi, podobno kot podobe, ki mlajše ljudi prikazujejo kot tehnološko usmerjene in osredotočene le na družbene medije, ne odražajo raznolikosti, ki jo vidimo pri mladih. Uporabljajmo **pozitivne in raznolike podobe**, ki lahko bolje ponazorijo različne življenjske okoliščine starejših in mlajših oseb.



Slika 4: Svet za vse starosti (SZO, 2021c)

- Direktiva Evropske unije o enakosti pri zaposlovanju. 2000. <https://eur-lex.europa.eu/SL/legal-content/summary/equal-treatment-in-employment-and-occupation.html>.
- H. Kang, in H. Kim. [2022]. Ageism and Psychological Well-Being Among Older Adults: A Systematic Review. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 8, 1-11. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9008869/pdf/10.1177_23337214221087023.pdf
- Konvencija ZDA o varstvu človekovih pravic starejših oseb (Inter-American Convention on Protecting the Human Rights of Older Persons). 2015. https://www.oas.org/en/sla/dil/inter_american_treaties_a-70_human_rights_older_persons.asp.
- A. Lešnik, in J. Tomažič, J. [2017]. Starizem v zdravstvenih ustanovah [Journal Article]. *Obzornik zdravstvene nege*, 51(4), 312-319. <https://doi.org/10.14528/snr.2017.514.166>
- Madridski mednarodni akcijski načrt o staranju (MIPAA - Madrid International Plan of Action on Ageing). 2002. <https://www.un.org/esa/socdev/documents/ageing/MIPAA/political-declaration-en.pdf>.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. [2025]. Spoštovanje vseh generacij: poudarki dogodka o starizmu v okviru akcije Pokloni čas, polepsaj dan. *Staranje.si*. [2025]. <https://staranje.si/spostovanje-vseh-generacij-poudarki-dogodka-o-starizmu-v-okviru-akcije-pokloni-cas-polepsaj-dan/>
- R. Ng. [2025]. A Global Analysis of Ageism: Discourse, Prevalence, Economic Impact, and Policy Recommendations. <https://www.jcer.or.jp/wp-content/uploads/2025/03/Ng2024eng.pdf>
- S. Oreški. [2025]. Destigmatizacija in WHO QualityRights: povezava med človekovimi pravicami in zmanjševanjem stigme. V A. Mezinec idr. (ur.), *Zbornik prispevkov srečanja Duševno zdravje in destigmatizacija starejših* (str. 12-18). NIJZ. https://nijz.si/wp-content/uploads/2025/01/Dusevno-zdravje-in-destigmatizacija-starejsih_zbornik-prispevkov-srecanja.pdf
- Svetovna zdravstvena organizacija. [2025]. Ageing is living: WHO brings together Member States to design a new regional strategy. <https://www.who.int/europe/news-room/events/item/2025/02/17/default-calendar/ageing-is-living--who-brings-together-member-states-to-design-a-new-regional-strategy>
- Svetovna zdravstvena organizacija. [2026]. Demographic change and healthy ageing - Combatting ageism. <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/combating-ageism>
- Svetovna zdravstvena organizacija. [2021a]. Global report on ageism. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/71ad96a0-d29a-4457-9d54-52029c24c76c/content>
- Svetovna zdravstvena organizacija. [2021b]. Quick guide to avoid ageism in communication. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ageing/quick-guide-to-avoid-ageism-in-communication---en.pdf>

- Svetovna zdravstvena organizacija. (2021c). Global campaign to combat AGEISM – Toolkit JOIN THE MOVEMENT. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/campaigns-and-initiatives/global-campaign-to-combat-ageism/global-campaign-to-combat-ageism---toolkit---en.pdf>
- Svetovna zdravstvena organizacija. (2021d). Initiating the conversation about ageism: Global campaign to combat ageism. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/campaigns-and-initiatives/global-campaign-to-combat-ageism/guide---initiating-a-conversation-about-ageism.pdf>

