

POMEN VRTIČKARSTVA ZA STARE LJUDI

Uvod

Vrtnarjenje v urbanem okolju ni novodoben pojav, je običajna urbana praksa, ki se pojavlja v vseh mestih zahodnega sveta. Kljub temu se je še pred kratkim nanjo gledalo s posmehom, jezo in nerazumevanjem. Bolj kot koristi, ki jih ta dejavnost prinaša vrtnarjem, je bilo v ospredju estetsko onesnaženje mesta v obliki na barakarska naselja spominjajočih mestnih vrtičkov z lopami, ograjami in zbiralniki vode.

Danes je vrtnarstvo spet v modi. Nekaj glamurja mu je gotovo prinesla ameriška prva dama Michelle Obama s knjigo o vrtnarstvu (*American Grown: The Story of the White House Kitchen Garden and Gardens Across America*). Zanimivo je postalo zaradi možnosti samooskrbe, pridelave zdrave hrane, ekološkega načina življenja, prihranka, ki ga pomeni doma pridelana zelenjava. Samooskrba s hrano pa ni le modna muha, pomeni tudi »aktivno delovanje in izkoriščanje virov, ki pripomorejo k zmanjšanju socialne in finančne prikrajšanosti starostnikov« (Hlebec *et al.* 2010: 48).

Med vzroke za povečanje zanimanja za vrtnarstvo uvrščamo gospodarske, družbene in prostočasne potrebe človeka, ki živi v mestu. Vrtnarstvo je v Evropi zaživelo v drugi polovici 19. stoletja, nastalo je kot

posledica socialno reformnih, zdravstvenih in političnih teženj v devetnajstem stoletju, ko so se z rastočo industrijo v mestih pojavile socialne in politične napetosti. (Jamnik *et al.* 2009: 64.)

Že takrat pri vrtnarstvu ni šlo zgolj za pridelavo hrane. Nemški zdravnik, ortoped Daniel Gottlieb Shreber, je lastnikom tovarn predlagal, naj delavcem omogočijo najem manjšega zemljišča, kjer bodo v prostem času lahko vrtnarili. Vrtnarjenje je videl kot koristno izrabljen prosti čas, namenjen razvedrilu, rekreaciji, pa tudi kot sredstvo, ki bo delavce odvrčalo od slabih navad (*ibid.*). Omogočalo je tudi druženje.

Poleg klasičnih mestnih vrtičkov postajajo priljubljeni tudi skupnostni vrtovi. Pri njih je poudarjena predvsem skupnostna skrb za vrt. Skupnostni vrtovi postajajo javni prostori, na katerih se pri delu na vrtu družijo in kakovostno preživljajo prosti čas ljudje različnih družbenih in starostnih skupin. Po večini gre za ljudi, ki jih je mestni način življenja oddaljil od sosedov, skupnostno vrtnarjenje pa jim omogoča, da spet postanejo del skupnosti.

Druženje je pomembna dejavnost ljudi vseh generacij, izključenost iz družbe pa najbolj prizadene starejšo generacijo. Osamljenost je na sploh ena največjih nadlog, s katerimi se morajo danes spoprijemati stari ljudi.

Potreba po osebnem medčloveškem odnosu je pri današnjih starih ljudeh med najmanj zadovoljenimi, zato je osamljenost ena od najbolj razširjenih in najhujših stisk. (Ramovš 2003: 105.)

Zakaj je osamljenost tako razširjena prav v človekovem tretjem življenjskem obdobju? Pečjak (2007: 105) navaja dve teoriji.

Po prvi jih (stare ljudi, op. avtorice) družba izolira, diskriminira, izključuje in poriva v koticke, po drugi se sami umikajo iz družbenega življenja, ki jih odklanja ali se tako spremeni, da ne najdejo v njem več svojega koticika.

Osamljenost je huda duševna bolečina.

Bogat in zdrav star človek je lahko povsem na tleh, ker nima nikogar, pri katerem bi občutil, da ga jemlje resno kot človeka, da ga sprejema takšnega, kakršen je, da rad prisluhne njegovi besedi – pa naj je vesela ali žalostna, da ceni njegove življenjske izkušnje; skratka, da ga ima rad. (Ramovš 2003: 99.)

Osamljenost je ena od najznačilnejših človeških lastnosti ne le zato, ker očitno kaže na odsotnost medčloveških vezi, ampak ker nas opozarja, da je človek socialno bitje (Wood 1986: 189). Kot poudarja Mali (2002: 318), pa osamljenost ni vedno odvisna od pomanjkanja neposrednih stikov z ljudmi. Človek se lahko počuti osamljenega v družbi ali pa ni prav nič osamljen, čeprav je sam. Sodbe ljudi so usmerjene v predvidevanje, da mora biti starostnik, ki je sam, osamljen, ker je pač sam. Pri tem gre za paradoks, ker se ne upošteva osebnih značilnosti in potez posameznika, njegovega duševnega sveta in še posebej njegovega čustvenega doživljanja.

Osamljenost je zato treba razumeti kot subjektiven fenomen. Oziroma, kot meni Milivojević (2008: 342), je zato, da bi razumeli čustvo osamljenosti, pomembno razlikovati med »biti sam« in »biti osamljen«. Na čustvenem področju samote v nasprotju z osamljenostjo ne spremlja nujno neprijetnost. Socialna omrežja starih ljudi so tako tudi pomemben dejavnik zdravja.

Hlebec (2009: 74) opozarja, da je v družbah z visoko stopnjo socialne izolacije in izključenosti opazna visoka stopnja prezgodnje smrti. Prav tako so socialno izključeni ljudje verjetneje depresivni, imajo večja tveganja za zaplete in več težav zaradi kroničnih bolezni. Hlebec (ibid.) navaja:

Mogoče je še bolj kot dana opora pomembna »latentna opora«, ki omogoča intimnost in občutek pripadnosti – ne le med partnerjema ali starši in otroki, ampak predvsem na ravni soseske, skupnosti in organizacij. Pri tem pa za izboljšanje zdravja dejanska socialna opora niti ne bi bila potrebna, ampak deluje že informacija, da bi se opora v primeru potrebe lahko aktivirala.

Problem raziskovanja

Starost pride sama od sebe, kakovostna starost ne. Kakovostno starost omogočajo različni dejavniki: zdravstveni, socialni, psihološki in vedenjski. Pečjak (1999: 6–9) navaja vedenjske in psihološke dejavnike, na katere lahko posameznik pri skrbi za kakovostno starost bolj ali manj vpliva. Ti dejavniki so: prava prehrana, vaje in dnevna fizična aktivnost, delo vse življenje, duševna telovadba, pozitivni socialni odnosi, pozitivna čustva in pozitivna samopodoba.

Vrtičkarstvo se mi je vedno zdela dejavnost, ki človeku omogoča različne prednosti, predvsem veliko teh, ki so naštetje kot dejavniki kakovostne starosti. Prav zato sem se odločila, da z raziskavo preverim, ali to res drži. Posebej me je zanimala socialna komponenta, in sicer koliko urbano vrtičkarstvo omogoča starim ljudem, da razširijo svojo socialno mrežo, najdejo prijatelje, spletejo tople medosebne odnose. V okviru skupnosti se namreč spletajo, preletajo in odpletajo socialne interakcije, ki omogočajo ljudem občutek pripadnosti in povezanosti. Širša kot je posameznikova socialna mreža, večja je njegova vključenost v družbo, to pa lahko vpliva na kakovost njegovega življenja.

Z raziskavo sem želela predstaviti urbano vrtičkarstvo in njegov pomen za ljudi, ki se z njim ukvarjajo. Hotela sem opredeliti in pojasniti njegove različne vidike oziroma funkcije, ki jih ima za ljudi. Pri tem sem se osredotočila na specifično skupino prebivalstva – na stare ljudi, saj so prav oni eni najštevilčnejših in najdejavnejših urbanih vrtičkarjev. Po raziskavi, narejeni leta 2008 v Ljubljanski občini, je bilo 39,3 % oseb, ki redno obiskujejo vrtičke, starejših od 61 let, od tega 11,3 % starejših od 70 let (Jamnik *et al.* 2009 : 121).

Uporabila sem kvalitativno raziskavo in v okviru te opravila sedem delno strukturiranih intervjujev. Vnaprej sem imela pripravljene zgolj teme, o katerih sem želela povprašati vrtičkarje. Te teme so bile: socialni, psihološki, ekonomski, ekološki, zdravstveni, rekreacijski, izobraževalni/vzgojni vidik vrtičkarstva.

V raziskavi je sodelovalo sedem naključno izbranih vrtičkarjev, vsi so bili stari ljudje, upokojenci. Od tega je bilo pet žensk in dva moška. Starejši vrtičkarji so bili izbrani naključno med

pospravljanjem vrtničkov na eni od dveh različnih lokacij v Ljubljani. Prosila sem jih za anonimen intervju o pomenu vrtničkarstva, ki bo uporabljen za potrebe moje raziskovalne naloge.

Zbiranje podatkov je potekalo v obliki delno strukturiranih intervjujev. Izvedba intervjuja je potekala na vrtničkih intervjuvancev brez zapletov, s takojšnjo pripravljenostjo vrtničkarjev za sodelovanje. Intervjuji so bili opravljeni julija in avgusta 2013. Posneti so bili na diktafon in na to za potrebe analize dobesedno prepisani.

V raziskavi me je zanimalo, kako je z urbanim vrtničkarstvom danes, kaj ta dejavnost pomeni za stare ljudi, ki se z njo ukvarjajo? Kaj vse je zanje urbano vrtničkarstvo? Ali je tudi danes vrtničkarstvo več kot zgolj pridelava hrane?

Z raziskavo sem želela odgovoriti na vprašanja: katere potrebe starih ljudi zadovoljuje vrtničkarstvo; katera je zanje najpomembnejša funkcija vrtničkarstva; ali se vse slabše ekonomsko stanje družbe kaže tudi na odločitvah starih ljudi za urbano vrtničkarstvo; ali ponujajo vrtnički starim ljudem tudi možnost za druženje, širjenje socialnih mrež; ali vrtničkarstvo izboljšuje kakovost življenja starih ljudi.

Ugotovitve

V raziskavi sem ugotovila, da ima vrtničkarstvo za stare ljudi velik pomen in več različnih funkcij: socialno, ekonomsko, psihološko, ekološko, zdravstveno, izobraževalno/vzgojno in rekreacijsko.

Najpomembnejša funkcija urbanega vrtničkarstva za stare ljudi je psihološka. Je edina, ki je pomembna prav za vse intervjuvance. Starejšemu meščanu vrtniček, kot je razbrati iz intervjujev, omogoča neposreden stik z naravo, zmanjševanje stresa, občutek veselja, koristnosti, izpolnitve, sreče in zadovoljstva. Pri vrtničkarstvu posameznik spremlja rezultate lastnega dela in v teh rezultatih tudi uživa. Upravičeno je ponosen na svoje pridelke. Vrtničkarstvo za starega človeka pomeni duševno sprostitev; pobeg od skrbi, stik s sabo, čas zase. Vrtničkarji ugotavljajo, da jim vrtniček izboljšuje počutje. Lahko ima tudi terapevtske učinke, je pomoč pri psihičnih in čustvenih težavah. Za nekatere stare ljudi je vrtničkarstvo hobi, za druge način življenja.

Trenutno slabo ekonomsko stanje družbe (še) ne vpliva na odločitve starih ljudi za vrtničkarstvo. Nihče od intervjuvanih se z vrtničkarstvom namreč ne ukvarja zaradi potrebe po preživetju, eksistenčne nuje, nihče ni ekonomskih potreb poudaril kot najpomembnejše funkcije vrtničkarstva. Pet od sedmih vprašanih je sicer poudarilo, da s pridelavo zelenjave prihranijo, in to zanje ni povsem zanemarljivo, oziroma z besedami ene od intervjuvank: pridelava hrane s finančnega vidika »ni ključna, ni pa tudi nepomembna.« Za dva intervjuvanca ekonomska funkcija vrtničkarstva nima pomembnejše vloge.

Vrtnički pomenijo možnost za druženje in širjenje socialnih mrež starih ljudi. Vrt starim ljudem omogoča druženje, spoznavanje novih ljudi, navezovanje novih stikov. Za nekatere vrtničkarje je družabeni vidik vrtničkarstva njegova najpomembnejša funkcija. Stiki med vrtničkarji so lahko bežni, vljudnostni (in kot poudari ena od intervjuvank, so pomembni tudi kot taki), lahko pa se med njimi spletejo tudi prava prijateljstva. Pomoč med vrtničkarji je pogosta, velikokrat tudi vzajemna in ni omejena zgolj na področje vrta. Ena od intervjuvank na primer navaja:

Včasih mi tudi pomagajo, mi recimo prinesejo vodo za zalivanje, ali pa ko kupijo sadike zase, jih vzamejo še zame, saj vedo, da ne hodim veliko naokoli. Jaz jim zalijem rože na vrtu, ko gredo na morje ali na vikend. Letos sem eni čuvala tudi papagaja.

Na vrtu si pomagajo tudi družinski člani. Vrtnički omogočajo izmenjavo in podarjanje pridelkov. Te vrtničkarji dajejo tudi družinskim članom, sosedom in prijateljem.

Vrtničkarstvo izboljšuje kakovosti življenja starih ljudi. Upošteva vse potrebe, ki jih po navedbah intervjuvancev zadovoljuje vrtničkarstvo (socialne, ekonomske, psihološke, ekološke, zdravstvene, izobraževalne/vzgojne in rekreacijske), lahko urbano vrtničkarsko dejavnost opredelimo kot dejavnost, ki pripomore k večji kakovosti življenja starih ljudi, ki se z njo ukvarjajo.

Za konec naj se osredotočim še na vprašanje, zakaj je tema urbanega vrtičkarstva pomembna za socialno delo. Za socialnega delavca, še posebej na področju socialnega dela s starimi ljudmi, je pomembno, da pozna čim več dejavnosti, s katerimi se stari ljudje veliko in pogosto ukvarjajo, in sem sodi tudi vrtičkarstvo. Vrtičkarstvo starim ljudem omogoča druženje, širjenje socialnih mrež; vrtičkarstvo kakovost življenja starih ljudi izboljšuje. Tudi socialni delavci v domovih za stare bi lahko vnašali doktrine vrtičkarstva v življenja stanovalcev. Večina definicij socialnega dela poudarja, da je temeljni namen socialnega dela povečati socialno funkcioniranje, odnose posameznika z drugimi ljudmi ter njegovo povezanost z družbenim okoljem. Vrtičkarstvo je dejavnost, ki to omogoča.

Eva Urbas

Viri

- Hlebec, V. (2009), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Aristej.
- Hlebec, V., Kavčič, M., Filipovič Hrast, M., Vezovnik, A., Trbanc, M. (2010), *Samo da bo denar in zdravje: življenje starih revnih ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Jamnik, B., Smrekar, A., Vrščaj, B. (2009), *Vrtičkarstvo v Ljubljani*. Ljubljana: Založba ZRC.
- Mali, J. (2002), Starost, emocije in emocionalno delo. *Socialno delo*, 41, 6: 317.
- Mesec, B. (2002), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (študijsko gradivo).
- Milivojević, Z. (2008), *Emocije: razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psihopolis institut.
- Pečjak, V. (1999). Psihološka priprava na kakovostno starost. *Kakovostna starost*, 2, 4: 6–9.
- Pečjak, V. (2007), *Psihologija staranja*. Bled: samozaložba.
- Ramovš, J. (2003), *Kakovostna starost*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Wood, L. A. (1986), *Loneliness*. V: Harre, R., *The social construction of emotions*. Oxford: Basil Blackwell.