

ÚJ UTAK AZ IDŐSGONDOZÁSBAN:

INFOKOMMUNIKÁCIÓS TANÍTÁS FIATAL ÖNKÉNTESSEKKEL

Számos tanulmány feltárta az idős emberek magányosságának, izoláltságának negatív pszichológiai hatását. Alpass és Neville (2003) szerint a magányos idős férfiak geriátriai depressziós skálájának eredményei magasabb értékeket mutattak és a szociális izoláltság depressziót előidéző lehetőségét tanúsította. Anderson (2001) a depresszióknak egy súlyos betegség kialakulását előidéző hatását is jelezte, úgy találta, hogy a 65 éven felüli depressziós idősök körében 2-3-szor magasabb volt a demencia előfordulása, és hangsúlyozta az ezzel járó magas költségvonzatot. A WHO (2012) előrejelzése alapján a hosszabb élettartam következtében a demencia a jövő idősödő társadalmainak egyik súlyos egészségügyi problémája lesz, a 2012-ben meglévő 35,6 millió demenciával élő idős száma 2030-ra 65,7 millióra kétszereződik, 2050-re 115,4 millióra háromszorozódik. Egyedül az USA-ban pl. a demens emberekre fordított kiadások elérik a 604 milliárd dollárt (http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2012/dementia_20120411/en/index.html, hozzáférés 2013.08.21.) Az Európai Unió is problémaként érzékeli az idős emberek magányosságát, az Európai Bizottság 2010-es Észrevételek Reflexiójában (Summary Reflection) az idős emberek magányosságát, depresszióját öngyilkosságot is okozható tényként említi.

Kutatások keresik e negatív trend kialakulásának megakadályozását, csökkentését vagy a folyamat visszafordítását internetes video-kommunikáció segítségével (Fokkema and Knipscheer 2007; Sum, Mathews, Hughes, and Campbell 2008). Kanadában, ahol a 65 éven felüliek kétharmada használ otthonában internetet (Milliken et al. 2012) a szociális kapcsolattartás szempontjából fontos Facebook- és a Twitter-használók aránya 2009 és 2010 közt 13%-ról 35 %-ra emelkedett (CBC 2011). Video-kommunikációval nagymértékben csökkenthető a magány és az izoláció, növelhető az önbecsülés elégedettség, javítható az életminőség (Shapiro, Barak, and Gal 2006; Slegers, van Boxtel, and Joles 2008). Az 55–77 évesek körében végzett esettanulmányában Milliken et al. (2012) hangsúlyozták, hogy az idős ember közelebb érezte magát egy másik emberhez, ha nemcsak beszélni tudott vele, hanem video-kommunikáció révén

látta is őt. Az észak-amerikai vagy észak-európai országokkal szemben számos dél- és kelet-európai társadalomban (pl. a Cseh Köztársaság, Tošnerová and Zvoníčková 2006) az idősek nem használnak internetet. Magyarország mutatói – a javuló trend ellenére – még mindig rendkívül rosszak. Bár számos internetes tanulást elősegítő program indult az elmúlt években (pl. Kattints rá nagy!, Folytassa nagy!, 2008-ban a 65 éven felüliek 20%-a használt számítógépet és mindössze 5%-a internetet (KSH 2009:55, 58). Ezen adatok elsősorban az egészséges időseket takarják, de ellentétben Kanadával és az Amerikai Egyesült Államokkal (Marziali 2005; Chiu et al. 2009) az idősgondozás és a technika kapcsolatának vizsgálata még korai szakaszban jár.

A magány Magyarországon is kihívás, a 65 éven felüliek több mint 10%-a gyakran vagy mindig magányosnak érezte magát, ha rokonai távol éltek (Spéder and Bálint 2013:26-27), és az életkor előrehaladtával e korcsoportban a társas izoláció drámaian nőtt (Albert – Dávid 2012:344, ISSP vizsgálat 2006). Ma már hazánkban is érezhető az internet a személyes kapcsolati hálóban betöltött, egyre jelentősebb szerepe. A TÁRKI reprezentatív (Omnibusz) vizsgálatában az olyan barátok száma, akiket a kérdezettek az interneten ismertek meg, de még nem találkoztak velük, 6,9 fő volt. Mégis néhány országgal ellentétben – például az Amerikai Egyesült Államokban az idősebb embereknek több barátjuk van, mint a fiataloknak (Albert – Dávid 2012:352) –, Magyarországon jellemzően nem épült be az korosabbak életébe a világháló, a gondozásra szoruló, különösen a tartós gondozásra szoruló idősök számítógépes tudás hiányában csökkenő interperszonális kapcsolati hálójával szembesülnek, és emiatt izoláltakká, kirekesztetté válnak.

Egy lehetséges megoldás

Az alábbi tanulmány egy jelenleg is tartó akciókutatás eddigi eredményeit mutatja be, amely abból a feltételezésből indult ki, hogyha a kapcsolati háló szempontjából a társadalom több korosztálya által ilyen sikeres virtuális eszköze beépül a tartós gondozást igénylő idős emberek életébe, úgy az ő in-

terperszonális viszonyaik is fenntarthatók, sőt gazdagíthatók, és a betegségük miatt kialakult szociális izoláltságuk, magányuk megszüntethető.

Egy esettanulmány eredményeit figyelembe véve a cél eléréséhez a legmegfelelőbbnek a könnyen megtanítható video-kommunikációs eszközt, a Skype-ot választottuk, mivel abból kiderült: az egészségében megromlott, mobilitásában korlátozott koros ember is motiválható infokommunikációs tanulásra, ha azzal perszonális kötelekei és az intergenerációs kapcsolatai erősödnek. A lakásából kimozdulni képtelen 89 éves nő unokája és dédunokája Amerikába távozása (3 évre) után magát rendkívül magányosnak, életét céltalannak érezte. Családjá folyamatos rábeszélése ellenére sem volt hajlandó a számítógéphez nyúlni egészen az első sikeres video-kommunikációig (amelyben itthon maradt családtagjai segítettek). Számítógépet teljesen elutasító korábbi attitűdjét a folyamatos kapcsolattartás okozta öröm az ellenkezőre változtatta.

„Ez a technika csodája, ezt nem hittem volna. A dédunokám Amerikából a Skype-on keresztül kiabálta, hogy Vedd fel a telefont. Naponta több órát skypeolok velük. Mindig délután 5-kor, mert ott akkor van reggel. Addig elkészítem magam, rendbe hozom a hajam, mert az unokám a múltkor azt mondta, hogy De rendetlen a hajad.”

A napi rendszeres virtuális video-kommunikáció ideiglenes megszűnése újra a magányosság érzését idézte elő, ezért hiányolta az idős nő az ezt ellensúlyozó, újonnan felfedett csodaszert, a video-kommunikációt, s helyezte előtérbe azt (annak intenzitása miatt) a személyes találkozással szemben.

„Már alig várom, hogy visszamenjenek, akkor minden nap látom őket és tudok velük beszélni.”

A modellprogram (2010 december – 2011 december)

Városi modell

Kérdés volt, hogy az esettanulmányban észlelt video-kommunikáció pozitív tapasztalata egyedi esetnek tekinthető-e. Ennek megállapítására került kidolgozásra a 2010 végén elindult eredetileg egyévesre tervezett modellprogram, amelynek mintáját az esettanulmányhoz képest tudatosan sokkal rosszabb mentális és lelki állapotú idősök al-

kották. Olyan idősök, akik intenzív fizikai és/vagy mentális gondozásra szorultak, magányosak vagy depressziósak voltak, sőt néhányan öngyilkosságot kíséreltek meg. Nagy részük lakásából nem, vagy csak segítséggel volt képes kimozdulni. Tudatosan számítógépet soha nem használó, attól idegenkedő idős emberekre esett a választás abból a megfontolásból, hogy esetükben jobban nyomon követhető a változás. A modellprogramhoz számítógépekre és internet előfizetésre volt szükség – ez a kritérium másfél évig hátráltatta a kutatás megkezdését –, ami meghatározta a minta nagyságát, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat (MMSZ) 15 fő részére biztosította az internetet és a számítógépek többségét (ötöt egy kisvállalkozó). A minta kritériumai meghatározták a településtípust is. Olyan házi gondozási központokra volt szükség, amelyeknek a vezetői nyitottak voltak a „kísérletek” iránt. Ismerték házi gondozottaik szokását, attitűdjeit, észleltek a legcsekélyebb életviteli, mentális és fizikai változást, és élvezték az idős emberek bizalmát, így segítették a minta kiválasztását. Ez utóbbi alapvető volt a házi gondozottak számítógéppel szembeni idegenkedésének, félelmének legyőzése miatt. A 2010 decemberétől 2011 decemberéig tartó kutatás – periódus 1 – mintájába így két nagyváros került be: Budapest a MMSZ 3. kerületi házi jelzőrendszeres gondozásából tíz 75 éven felüli (átlagban 82 évesek), többségében értelmiségi nő, valamint Székesfehérváron az önkormányzat gondozási központjából öt ember, középfokú szellemi és egy felsőfokú végzettségű értelmiségi nők, két korábban fizikai munkát végző férfi (átlagban 80 évesek) mellett. Rosszabb mentális állapotban voltak a budapestiek, ahol az egyik idős nő tizenötösör, egy 89 éves férfi egyszer kísérelt meg öngyilkosságot. A résztvevők többségét nyolcvan éven felüliek alkották. A kutatás az első év pozitív visszajelzései miatt 2012-ben tovább folytatódott, de más településtípuson, így a két periódus külön kerül bemutatásra. Az alábbi tanulmány leíró jellegének célja érzékeltetni, milyen módon lehetséges egy súlyos társalmi kihívást, a tartós gondozásra szoruló idősök magányosságát a számítógép és internet használatának megtanításával megszüntetni.

Az idősök motivációi

A kutatás laboratóriumi jellege többféle kvalitatív módszer együttes alkalmazását tette szükségessé: megfigyelés, beszélgetés az időssel, a házi gondozók, a központ vezetőinek írásos és szóbeli visszajelzései,

feljegyzések, mélyinterjúk, esettanulmány, intervenció.

A gondozóközpontok vezetőinek folyamatos, valamint a telepítést végző technikai személyzet és a kutató helyszíni megfigyelése a telepítés előtt, továbbá az időssel ekkor folytatott beszélgetés együttesen tette lehetővé az induló és későbbi attitűdjének összehasonlítását (a számítógéppel, tanulóval szemben). A harmadik hónaptól gimnáziumi önkénteseket vontunk be a programba, mivel a gondozók illetve a családtagok alkalmi segítségével nem biztosította kellőképpen a sikeres tanulást. A negyedik hónapban szociális munkás hallgatóknak a megadott szempontok szerint esettanulmányt kellett készíteniük a gondozókkal és az idősekkel, megfigyeléseiket is jelezve, de a kutatás tudatosan semmilyen előzetes információt nem adott meg az idős ember gondozási problémáiról, személyiségéről, magányáról, depressziójáról.

A számítógépek installálása előtt az idősek váltakozó, pozitív és negatív töltetű érzelmeket éltek át: csodálkozást (hogyan számítógépet kapnak); lemondást: „Én már túl öreg vagyok az ilyenhez, ez a fiataloké”; majd félelmet, riadtságot (hogyan tudják megtanulni). Csak a gondozók folyamatos őket megnyugtató és bátorító rábeszélése tudta ezt oldani, amelynek eredménye pozitív érzelmi hullámokat indított el, türelmetlenséget. „Mikor kapom már meg?”; érdeklődést, izgalmat: „Hogyan fog kinézni, hogyan fogom majd azt használni?”; örömet: „Olyan lesz, mint az unokámé”.

A mágikus szó, az igazi motiváció legtöbbjüknél az unoka volt, a video-kommunikációval helyettesítve a személyes találkozást („Az unokákat folyamatosan látom, s ők is engem”), és a családtagokon kívül elzárkóztak a másokkal való kapcsolattartás elől (Nem akarok én mással beszélni csak a fiammal és az unokáimmal”) (egy 78 éves férfi, a gondozóközpont vezetőjének feljegyzése).

A video-kommunikáció a családtagok gondozási terheit is csökkentette, egyes ilyen jellegű tevékenységeket kiváltott (utazást, felügyeletet, stb.): „Nagyon örülök, hogy az anyám skypeol, különben meg kell nézmem, minden rendben van-e vele” (családtag), de egyben az idős szorongását is enyhítette: „Nem aggódom annyit (értük), mert minden nap láthatom őket” (78 éves férfi), így az mind a „gondozott”, mind a „gondozó” életminőségét javította.

Az unoka életvitelébe már beépült internet tudás rendkívül hosszú idejű kommunikációt tett lehetővé. „Az unokákkal is mindennap skypeolunk, van úgy, hogy már szinte a gép előtt elalszom, mert ők

nagyon sokáig beszélnek, én meg már fáradt vagyok, de nem bánom” (78 éves férfi). A gyermekgondozási feladatával (lásd lány szerepe) ellentétben az unokával történő kommunikáció „tisztá” örömet jelentett mindkét fél számára, amelyben az unoka tanítói szerepet is vállalt, generációjára jellemző tudást adott át: „Unokám sok játékra is tanít, meg a Google-ban keresni”. Elkezdődött a fiatalabb generációkhoz való felzárkózás, a generációk közti információs tudáshiány csökkent, és ezzel erősödött érzelmi kötődésük is: „Jobb lett a kapcsolatunk azóta, amióta megvan a számítógépem és használom az internetet. Végre van közös témánk!” (78 éves férfi).

Tanulás és a fiatal önkéntesek szerepe

Az unoka látása mellett a tanulás iránti vágy is igen erős motivációként jelentkezett. „A bácsi elmondta nekünk, hogy nem tanulna meg soha a gép kezelését, ha nincs elég akarata” (szociális munkás hallgató). A tanulást ugyanakkor nehezítette, ha az idős embert nem tudták kellőképpen segíteni rokonai, mint az egyik, gyermekétől és unokáitól igen távol élő (tengeren túl) 88 éves nő esetében, aki éppen a családi segítség híján bizonytalanodott el, ennek ellenére nem adta fel tanulási vágyát az unokákkal való kapcsolattartás reményében (gondozónő tapasztalata). A számítógép használatát nemcsak az idős emberek idegenkedése, de funkcióvesztésük, motorikus problémáik is nehezítették. Többségüknek gondot okozott romló ízületeik miatt az egér mozgatása, romló látásuk következtében a piktogramok kicsinek bizonyultak, az egyik idős embernek nehézséget jelentett a bekapcsoló gomb megnyomása is. A problémák egy részét technika-ileg tudták kezelni: az egér érzékenységét levtették, a piktogramokat láthatóbbá tették az általános-hoz képest (30%-kal nagyobb 1024X768 helyett 880X600-as bontás). Egyes nehézségek leküzdésében a gondozók is segítettek, pl. az egérhasználatát több perces bemelegítő kézi torna előzte meg.

Ugyanakkor a Skype-olással elért legkisebb siker is újabb internet-nyújtotta lehetőségek megtanulására ösztönözte őket: emaillezés, csetelés, érdeklődésüknek megfelelő témák keresése a Google-ben. A tanítási folyamatban a hosszabb idejű együttlétkor a felnőtt családtagok is részt vállaltak, (a székesfehérvári mintában karácsonykor), de állandó segítségnyújtást, amelyet a kutatást tapasztalata alapján az idős ember a legjobban igényelt, objektív okok miatt nem tudtak magukra vállalni (távolság, mun-

ka, stb.). Így újabb kutatási kérdés merült fel: be lehetne-e vonni a tanításba fiatalokat, és ha igen, mi lesz ennek az eredménye. A modellprogram indulásakor, 2011-ben kísérleti jelleggel vezették be a középiskolákba a közösségi munkát, másként fogalmazva tantárgy keretében a diákoknak önkénteséget kellett gyakorolniuk. Kézenfekvőnek tűnt így a tanítást heti rendszerességgel (heti kétszer 1 óra) vállaló nyolc (párba osztott) önkéntes 16 éves diák bevonása a 3. hónaptól. Beszámolóik nemcsak az idősök tudásszintjét, de egy tőlük nem kért információt is tartalmaz: saját érzelmeiket.

„G. néni technikai tudása és problémái: online sorozatnézés, nehézkes billentyűhasználat, nemzetközi oldalakon ismerősök keresése, információkeresés a neten nehezen megy a billentyűzet használat miatt. Továbbra is látogatni fogjuk. Mert szívesen megyünk, látni a haladást” (első önkéntes pár).

K. néninek internetezést tanítottunk. „Megtanulta a gépet ki- és bekapcsolni, egerezni. A port.hu-t megnézni, email címet csinálni és még sok tervem van vele, ezért én K. nénivel erőteljesen folytatnám az önkéntes munkámat” (3. önkéntes pár).

Ez a pozitív érzés összefügg a felcserélt szereppel: a fiatalból tanító lesz.

„O. sokat fejlődött, érdemes volt vele foglalkozni. Nagyon lelkesen és odaadóan figyelt. Mindent megfogadott, amit mondtunk neki. A jó tanácsokat is megfogadta. Öröm volt vele foglalkozni. Sokat segítettünk az internet, a monitor, a webkamera használatával és kezelésével” (5. önkéntes pár).

A fiatalok érzelmei mögött direkt vagy indirekt megfogalmazásban az idős emberek örömet előidéző fejlődése áll: „sok terven van vele”; „érdemes volt vele foglalkozni”. Meglepő módon a főiskolai hallgatók számára – akik elméletben és gyakorlatban is a társadalmi és emberi problémák kezelését tanulják – is újdonság volt az esettanulmány készítésekor a „sok energiát adó” érzés, amit fontosnak tartottak az esettanulmány szempontrendszerén túl leírni.

„Aznap amikor meglátogattuk a szaktársammal A. bácsit egy délelőtti folyamán, akkor az a találkozás az egész napunkat pozitívan befolyásolta, mert nagyon jó érzés volt vele beszélgetni, nagyon sok energiát adott ez a beszélgetés nekünk” (szociális munkás hallgató).

Míndez egy eddig figyelembe nem vett tényre

világít rá. Mind a szociális munkás hallgatók, mind az önkéntes középiskolai diákok egy számukra ismeretlen, az idős, beteg ember iránt empátiát kialakító érzéssel találkoztak. A tanulás pozitív hatása már egy-két hónap elteltével jelentkezett, dea számítógépet bekapcsolni sem merő idős ember is képes vált a negyedik hónapra az ismereteket elsajátítani.

„...néni, ő volt a félős, most öt személlyel tartja a kapcsolatot Skype-on, email-eket olvas, profin használja a Google keresőt” (gondozási központ vezetője).

Fél év elteltével a programba bevont idős emberek rendszeresen olvastak újságot, tv-műsort, filmeket, fotókat néztek, egyesek templomba jártak, egyikük családfakutatást is végzett. Infokommunikációs szavakkal bővült szókincsük, a) teljesen újakkal: drive, szörfözés, mobilinternet, billentyűzet, rendszergazda, email, chat, Facebook, weboldal, google, kereső, telepítés, youtube, virtuális; b) vagy más ismert szavakkal, de infokommunikációs tartalommal: egér, ablak, könyvtár, vírus. Megszűnt az idős emberek számítógéptől való extrém féltelme – minthogy az egér megeszi az élelmüket vagy a „vírus” ellen „injekcióra” van szükség. A6. hónapban a fiatalokéval hasonló vagy azonos tudás, és az övékével azonos szokások birtokosaivá is váltak (pl. online vásárlás):

„Ha azt kérdezed „mit adott nekem a számítástechnika? „Kitárta az ismeretszerzés kapuját tágasra! Nagy segítség és állandó kíváncsiság költözött a géppel az otthonomba” (76 éves nő).

A siker további tanulásra ösztönözte őket, átalakította napi tevékenységüket, naponta több órást elfoglaltságot nyújtott, új életcélt adott nekik.

Az idősök mentális állapotának változása

A Skype-olás és az internet nyújtotta különféle lehetőségek jótékonyan hatottak az idősök mentális állapotára és alapvetően megváltoztatták személyiségét, magába fordulását (alkalmi vagy tartós) depresszióját.

„A. bácsi kinyílt, mint egy rózsa” (gondozási központ vezetője).

„A. bácsi egy kiegyensúlyozott, határozott, kommunikatív, optimista empatikus embernek tűnt” (szociális munkás hallgató).

A házi gondozási központ vezetőjének és a szociális munkásnak a véleménye azonos annak ellenére, hogy a főiskolai diákok nem tudták, beszélgetőpartnerük mentális gondozást kap-e. A diákoknak az interjú és a megfigyelés alapján leírt konklúziója egy pozitív attitűdű személyiségről számol be. Mindössze négy hónapot vett igénybe az átalakulás: az enyhén depressziós, mentális gondozást kapó idős ember lelki állapota éppen az ellenkezőjére fordult, és ez a pozitív változás egyértelműen az internethez köthető.

„A bácsi elmondta, hogy számára azért is nagyon jó a gép, mert keveset jár el otthonról és a gép ad neki még egy kis plusz kihívást, elfoglaltságot és hogy a családtagjaival, barátaival úgy tud napi szinten beszélgetni Skype-on” (szociális munkás hallgató).

Az idős ember közérzete, jóléte saját megítélése szerint is pozitív irányba változott.

„Maga is elmondta, hogy sokkal jobban érzi magát, amióta megvan a számítógép. Mert végre felvehet-e a kapcsolatot a régi barátaival és az Olaszországban élő unokájával. Én úgy láttam, hogy törekedett arra, hogy minél hamarabb megtanulja kezelni a számítógépet!” (szociális munkás hallgató).

A változás még jobban érzékelhető az induló állapot ismeretében.

„A gondozó elmondta nekünk, hogy első alkalommal, amikor elmondta A. bácsinak, hogy lehetősége lenne egy számítógépet kapnia (és azzal beszélgetni), akkor A. bácsi ezt először visszaütötte” (szociális munkás hallgató gondozóval készített interjúja).

Három különféle szereplő – a mentális állapotot ismerő gondozó, az azt nem ismerő szociális munkás hallgató, és maga az idős is pozitív változásról számol be – ami még szembetűnőbb a számítógépes technológiával szemben tanúsított kezdeti attitűdhöz képest. A pozitív hatás egészen feltűnő az öngyilkossági kísérleteket elkövetőknél. Mindkét házi gondozottság az öngyilkossági kísérletet a magány, a céltalannak vélt élet, egy hirtelen fellépő depresszió okozta, mint a családját annak nyaralása miatt hiányoló 89 éves férfinak.

„Magány és depresszió tört rá, ezért akart öngyilkos lenni, véletlenül találtunk rá” (gondozási központ vezetője).

A pozitív mentális változás szorosan összefügg a bővülő kapcsolatrendszeren túl, hogy az idős újra gyakorolhatta hobbiját és ahhoz kapcsolódó új ismereteket is talált a net segítségével:

„Azóta kiegyensúlyozott, jó a hangulata” (gondozó központ vezetője).

A súlyosan asztmás, lakásából kimozdulni nem képes nő tizenötöszi öngyilkossági kísérlete miatt többször szorult intézményes ápolásra és rendkívül sok megoldhatatlannak tűnő feladattal terhelte a házi gondozást (többször intézményes kezelésre szorult). A Sype, majd az internet megtanulásával nemcsak családi és baráti kapcsolatait tudta intenzívebbé tenni, de képessé vált a virtuális világ felfedezésére, társkereső oldalakat látogatott meg és talált magának így virtuális társat, s saját maga „szüntette” meg így izoláltságát, s az ennek következtében pszichoszomatikus betegségeit.

Az idős emberek többsége kezdetben kizárólag a rokonokkal akart kapcsolatba lépni és ezért fogadta el a Skype-ot, de biztatás ellenére sem kívánt másokkal ezen keresztül érintkezni. Ez a viselkedés a bővülő infokommunikációs tudás következtében hamarosan barátok, ismerősök keresésére is kiterjedt.

„Régi horgásztársaimat kerestem meg, találtam is.” (A bácsi, 84 éves férfi, gondozó központ vezetőjének beszámolója).

Az egy éves kutatás eredményét az igazolja legjobban, hogy a mintába bevont idősök mindegyike vállalta az internet előfizetését (az egy éves ingyenes időtartam után).

Az új modellprogram (2012 –)

Hátrányos helyzetű régió

A „siker sztori” ugyanakkor számos kérdésre nem adott választ. Lehet-e azonos eredményt elérni a különböző korú, iskolai végzettségű és nemű, eltérő település-struktúrában, hátrányos régióban élő idősök esetében? Milyen más jellegű problémákra és milyen ezekből fakadó más jellegű intervencióra kell felkészülni? Előfordulhat-e, s ha igen, milyen mértékben és kiknél a teljes kudarcc? Ezekre a kérdésekre egy 2012-ben kidolgozott (ismét a Magyar

Máltai Szeretetszolgálat által támogatott) modellprogramban kerestünk, keresünk választ.

Az új modellprogramba az egyik leghátrányosabb régió, a fehérgyarmati kistérség került be: a kevesebb mint 10.000 lakosú Fehérgyarmat, továbbá 6 kistelepülés, közel az Ukrán határhoz (Gyügye, Hemánszeg, Penyige, Szatmárcseke, Kisar, Tivadar). A minta 25 fős, ebből 10 fehérgyarmati. A fiatalok jelentős szerepét felismerve alapvető módszertani eltérés volt az első fázishoz képest a fiatal önkéntesek bevonása a harmadik hónap helyett már indulásnál. E megoldás alkalmazását megkönnyítette az oktatási rendszer új eleme, amely 2012-től a gimnáziumi tananyagba beépítette az önkéntesség megtanítását (az 50 órás közmunka, önként választott igazolt társadalmi tevékenység végzése az érettségi megkezdésének feltétele). A fehérgyarmati gimnázium tanulói programba bevont 9. és 10. osztályos tanulóinak fele a három válaszható önkéntes tevékenység közül (árvízvédelem, óvodai önkéntesség és az idősek számítógépes oktatása) az utóbbit választotta. A másfél órás, a tanulmány írója által adott eligazítás, az „elméleti óra” interaktív módon zajlott. A mintegy 50 diák válasza alapján két dolog nyilvánvaló vált: a) az internet életmódjuk alapvető eleme, a számítógéppel kelnek és fekszenek, átlagban 4-5 órát interneteznek; b) mindegyikük rendkívül szoros érzelmi kapcsolatot ápol nagyszüleivel. Az is kiderült, a fiatalok párosan akartak tanítani – a kérés egybeesett az első fázisban tapasztaltakkal, és a kortársi kapcsolat igényét jelzi, amit mindenképp figyelembe kellett venni a szervezésnél. A fiataloknak elmagyarázták feladataikat, a várható nehézségeket, azok lehetséges megoldásait, elmagyarázták az időssel szemben tanúsítandó viselkedés lényegét: türelem, dicséret, folyamatos ismétlés, megértés, alkalmazkodás. A kutató példákkal illusztrálta egy-egy idősek lehetséges alacsony induló tudásszintjét. A diákok feladatai közé a „tanítási” t-órákra lebontva az idősek előrehaladását és problémáit.

„Semmi mást nem kell tennetek, csak azt megtanítani, hogyan kell kommunikálni, megtanítani, amit tudtok és szerettek, ugyanúgy, mintha ő a nagymamátok, nagyapátok lenne”.

A mediátor elmagyarázta az időseknek: nem kell félniük a szegénytől, a felejtéstől és sikertelenségtől, mert a diákoktól állandó segítséget kapnak. Kiemelte: a gyerekek felejtés esetén újra és újra mindent elmondanak és mindent begyakorolnak, akár százszor ismételnék valamit.

A diákok tanítása és eredményei

A diákok szándékosan nem kaptak a tanítás módszerére vonatkozó útmutatást, kreativitásuk eltérő tanítási megoldásaikban tükröződik vissza. Egy részük módszere megegyezett az iskolai tanmenet jellegével: új megtanulása; a következő órán annak gyakorlása, majd ismét új ismeretanyag; egész ismétlődő órák beépítése; házi feladatok. Mások külön elméleti és gyakorlati órákat tartottak. Volt olyan pár, aki egyszerre több dolgot megmutatott, aztán az idősek kívánsága szerint választották ki, hogy ő mit szeretne megtanulni. A kommunikációs lehetőségek közül a Facebookkal szemben az idősek a Skype-ot részesítették előnyben annak egyszerűbb használata miatt, bár néhányan a Facebook-on is kommunikáltak, jellemzően mégis ez utóbbiak inkább egyéb lehetőségeit használták ki (liking, oldalmegosztás, fényképek feltevése). Az egyik tanító-páros először az idősek tudását térképezésére összpontosított.

„A módszer kitalálása valójában úgy történt, hogy az első pár alkalommal felmértük Ica néni képességeit, hogy tudjuk mennyi mindent, és milyen gyorsan tud tanulni (és azt tapasztaltuk, hogy ugyan kicsit lassan, de szorgalmasan tesz szert új ismeretekre)”.

A fenti két lány az idősek adottságainak megfelelően határozta meg a tanítás ütemét, de egy-egy problémára reagálva adott esetben a helyszínen rögtönöztek is.

„Azt, hogy mit tanítunk meg neki, azt szintén nem gondoltuk ki előre. Először is a Skype mellett döntöttünk, mivel látszólag ez a legegyszerűbb, de ugyanakkor a legtöbb funkciót tartalmazó program, amivel Ica néni felkereshette a családtagjait és kapcsolatot teremthetett velük”.

A már megszerzett tudásra építve léptek tovább a tanítás során.

„Mikor pedig már a Skype-használata viszonylag jól ment, kipróbáltuk a Facebook-ot is”.

A tanulás eredménye minden esetben rövid időn belül jelentkezett. Egy alacsony iskolai végzettségű nő, akinek az első leckéjét kizárólag a számítógép ki és bekapcsolása jelentette, már a 2. órán érdeklődővé vált, a 3. órán jól ment a billentyűzet használata, és nem ijedt meg az egér okozta nehézségektől, a 4. órán kezdődött el a Skype megtanítása.

„Kipróbáltuk Skype használatát, felvettük a fiát és a lányát az ismerősei közé. A fiával előre megbeszél- tük, hogy melyik időpontban legyen a gép előtt. E.néni nagyon meglepődött, amikor meglátta fiát a moni- toron, mert előzőleg el sem tudta képzelni, hogyan is működik a Skype. Nagyon aranyos volt...”

Az internet adta, s korábban elképzelhetetlen- nek tartott lehetőségek olyan erőteljes motivációt indítottak el, amelyet még az egészségi állapot időle- ges romlása sem tudott megállítani. Az említett idős nő nem akarta abbahagyni a tanulást akkor sem, mikor kezét törte, egy ujjal keresett és talált recep- teket (5. óra). A 8. órán (4. hét!) a teljes internet analfabétizmust a Skype önálló használata váltotta fel nála, és ez az örömet jelentő „családi” kommu- nikálás újabb lehetőségek megtanulására ösztönözte. A 13. órán sorozatok nézésére került sor, a 14. órán pedig hobbjával kapcsolatos web-oldalak használá- tát tanulta meg (kertészkedés, horgolás).

Egy ügyesebb idős nő a 4. órán önállóan használ- ta a Skype video hívását, így kipróbálta a Facebook- ot. A Skype-ra folyamatosan újabb partnereket, el- sősorban családtagokat vettek fel, a családdal, főleg az unokával való kommunikáció olyan intenzívvé vált, hogy az néha a tanítást is akadályozta.

„Csak a Skype-ot használta, majdnem 1 órán ke- resztül video-chatelt az unokájával”.

Az ezt követő két órán újra tovább tudtak lépni, a motiváció alapja szintén a család volt.

„A Facebook-on chatelt; megkereste a családtagjai fényképeit és likolta azokat”.

A gyerekek által adott házi feladatok elsősorban a kapcsolati rendszer bővítésére irányultak.

„Feladatokat adtunk neki a gyakorlásra pl. „Ke- resse meg a régi osztálytársát”; „Küldjön üzenetet a részére”; „Keressen képeket”.

A gyerekek részéről megjelent egy általuk „mód- szertannak” nevezett elem. Az önkéntes társadalmi tevékenység óraszám 15 volt (erre az évre mind a 9., mind a 10. osztályban), de a modellprogram ennél hosszabb ideig tartó tanulással számolt. A folyamatosság megőrzése érdekében a diákoknak váltaniuk kellett egymást, úgy vélték, a tanítás ak- kor lesz sikeres, ha a módszer azonos marad. Az első páros így a 15. órán bemutatta a következő párost, részletesen elmagyarázva és megmutatva nekik a

„módszert”, így a váltás az idős számára semmilyen gondot nem okozott.

Nemi szerep – tanulás – előítélet

A korábbi paraszti kultúrában a szülők vagy az akkori társadalmi szokások tiltották, akadályozták a lányok tanulását és ilyen gyermekkorot élt át a nők egyhete.

„Szüleim tiltották a tanulást, apám azt mondta, édes lányom, egy lány dolga a főzés, mosás, takarítás, amíg én élek te nem fogsz tanulni” (78 éves nő).

„Nagyon nehéz volt akkor egy nőnek a tanulás” (79 éves nő).

E diszkrimináció következménye kielégítetlen tanulás-vágy maradt, így a feltételezésselentétben az alacsony iskolai végzettségű nők örömmelvárták a tanulást.

„Vén fejjel megint az iskolapadba ülök, de nem bánom, egy ablak nyílik majd a világra” (82 éves nő).

A modellprogram nemcsak az idősek infokom- munikációs felzárkózását és az intergenerációs kapcsolatok erősítésének, de a magyar társada- lomban erőteljesen beépülni tudó előítéletek meg- szüntetésének lehetőségét is megmutatta. A be- számolók az empátia kialakulását mutatják, de azt is jelzik, milyen pozitív érzelmi többletet ad ez a fiataloknak.

„Hogy őszinte legyek, először nem gondoltam, hogy több lesz „elvégzendő iskolai feladatnál, mivel ezelőtt még nem volt részem önkéntes munkában. Vi- szont ahogy egyre több alkalommal látogattuk meg Ica nénit, kezdtem érezni azt, hogy milyen jó segíteni va- lakin, illetve valami újat megtanítani. Szintén örömet okozott, hogy láthattam Ica néni fejlődését, ezáltal azt is, hogy mennyire örül ennek az egésznek. Úgy gon- dolom, hogy maradandó élmény volt megismerni egy olyan idős hölgyet, aki már élete során számtalan dol- got megtanult, mégis hajlandó volt két fiatal lánytól új dolgokat tanulni”.

Ez a vélemény éles ellentétben áll a jellemzően a társadalmi előítéletet tükröződő véleményekkel. En- nek enyhébb formája a családnál jelent meg (haso- ló vélemények a második periódusban is vannak).

„Ó, nem gondoltam volna, hogy ilyen jó lehet” (Az idős lány). „A család nem hitte el, hogy érdemes egy idős embernek számítógépet adni” (Gondozóközpont vezetője).

Ennél sokkal erőteljesebb előítéletet mutattak a számítógépet telepítő 30 éves férfiak az első periódusban, és a második periódusban is addig, amíg nem látták az idős emberek örömet.

„Szeretném én azt látni, hogy mit csinálnak majd ezek az idős emberek a számítógéppel, csipketerítőt tesznek rá, arra egy vázát és majd nézik (első periódus).

„Teljesen fölösleges ezeknek az idősöknek gépet adni, szegény vidék ez, nem fogja őket érdekelni, nincsenek nekik modern eszközeik... (1 órával később, a telepítés után). Hát ha nem látom, nem hiszem el, hogy mennyire örülnek, de hiába is mondanám másoknak, ők sem hinnék el” (2. periódus).

Az idézetek összehasonlítása alapján világosan látható, hogy hogyan formálódott a „tanárok”, „kis tanárok” (az idősök elnevezése szerint) semleges magatartása és változott időssel szembeni attitűdjük.

Társadalmi integráció – új lehetőség

A kutatás mindkét fázisában igazolódott a hipotézis: az idősök képesek a számítógép és az internet használatának megtanulására; video-kommunikációval megszüntethető magányuk. Az is bebizonyosodott, hogy video-kommunikáció legmegfelelőbb eszköze kezdetben mindenképp a Skype. A kutatás hozadéka mégis ennél sokkal több. A „laboratóriumi” vizsgálat egy új humán erőforrást érzékelt: a fiatal önkénteseket. És éppen ez a második fázis „nagy felfedezése”. A fiatalok „tanárrá kinevezése”, a velük elkezdett tanítási folyamat nem mindig követte az első fázisban egymásra épülő tudás-elemeket, azta 14-15 éves „gyerekek” a helyzettől függően alakították. Az első fázissal ellentétben az idősök (egy kivételt leszámítva) izgalommal, kíváncsisággal, örömmel néztek a tanulás elébe. Erőteljesebben jelent meg a diákok öröme is, melynek számos eredője van: a tanítás folytán kialakult rácsodálkozás (hogy az idős képes tanulni); akaratuk iránti tisztelet (hogy a nehézségek ellenére akarnak tanulni); tisztelet az idős életpasztalata iránt, felismerés, hogy az időst, az öregséggel együtt járó (betegség,

ránc, stb.) jegyek ellenére is lehet szeretni; játékos-ság (hogy azt a tudást adhatják át, amit szeretnek); az idősök és az iskola által elismert szerepcseré (tanulókból tanárok); hasznosság érzése, rácsodálkozás (hogy milyen jó is az); a felfedezés öröme. Szintén a második periódusban derült ki, hogy iskolai végzettségtől, nemtől függetlenül minden idős megszerezte azt a tudást és képességet, amellyel kommunikálni tudott, illetve képessé vált hobbját, szabadidős igényét kielégíteni. Az első periódushoz hasonlóan mindegyikükben megmaradt az ismeretszerzés iránti vágy, az „élethossziglan való tanulás” igénye. A második periódus tanulsága az is, hogy a tanítást megszervezést nem a településtípus akadályozta, hanem a szolgáltató jellemzői (kis vagy nagy cég-e az internet szolgáltató, lassú vagy gyors ügyintézés).

A modellprogram feltárta: az infokommunikációs eszközökkel nemcsak az idősök magányossága szüntethető meg, kapcsolati hálójuk az ellenkezőjére fordítható, fiatalokéhoz hasonló infokommunikációs tudásuk új alapokra helyezi az intergenerációs viszonyokat. Az idősök a társadalom nem kizárított, hanem integrált tagjaivá válnak. A számítógépet csak 8 hónapig használó egyik idős ember a közelmúltban hunyt el, de addig számítógépével örömteli életet élt. Mi ez, ha nem társadalmi integráció? A kutatás tovább folyik, más mintán és helyszínen bizonyára más problémákkal és megoldásokkal is számolni kell, de az eddigiek alapján mégis úgy tűnik: a fiatalok önkéntes infokommunikációs tanítása egy új „idős-gondozói” megoldást körvonalaz.

Irodalom

- Albert F. – Dávid B. 2012 Az interperszonális kapcsolathálózati struktúra átrendeződése Magyarországon. In Kovács I. – Dupcsik Cs. – P.Tóth T. – Takács J. szerk. *Társadalmi integráció a jelenkori Magyarországon*. Budapest, Argumentum Kiadó, 343-357.
- Alpass, F.M. – Neville, S. 2010 *Loneliness and health and depression in older males*. <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1360786031000101193#.UayOv9ibDtC> (Accessed on 03.06.2013)
- Anderson, David N. 2001 Treating Depression in Old Age: The reasons to be positive. *Age and Ageing*, 30:3-17. <http://ageing.oxfordjournals.org/content/30/1/13.full.pdf+html> (Accessed on 03.06.2013).

- CBC News 2011 Canadians lead the world in internet use: report. *CBC News: Technology and Science*. <http://www.cbc.ca/news/technology/story/2011/03/09/canadians-internet-most-active.html> (Accessed on 26.06.2013).
- Chiu, T. – Marziali, E. – Colantonio, A. – Carswell, A. – Gruneir, M. – Tang, M. – Eysenbach, G. 2009 Internet-Based Caregiver Support for Chinese Canadians Taking Care of a Family Member with Alzheimer Disease and Related Dementia. Project MUSE *Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement*, 28 (4):323-336.
- Fokkema, T. – Knipscheer, K. 2007 Escape loneliness by going digital: A quantitative and qualitative evaluation of a Dutch experiment in using ICT to overcome loneliness among older adults. *Aging & Mental Health*, 11 (5):496-504.
- KSH 2009 *Ezüstkor. Időskorúak Magyarországon 2008* [Silver Age, Elderly in Hungary 2008]. Budapest: Hungarian Central Statistical Office.
- Marziali, Elsa 2005 Virtual Support Groups for Family Caregivers of Persons with Dementia. *Geriatrics and Aging*, 8 (5):73-74.
- Milliken, M. C. – O'Donnell, S. – Gibson, K. – Daniels, B. 2012 Older Adults and Video Communications: A Case Study. *The Journal of Community Informatics*, 8 (1) 1. <http://www.ci-journal.net/index.php/ciej/article/view/697/829> (Accessed on 03.06.2013).
- Spéder Zs. – Bálint L. 2013 Ageing in the Visegrad countries: Selected Demographic and Sociological Aspects. In Zs. Széman (ed.), *Challenges of Ageing Societies in the Visegrad Countries*. Budapest: Hungarian Maltese Charity Service, 17-32.
- Shapiro, N. – Barak, A. – Gal, I. 2006 Promoting older adults' well-being through Internet training and use. *Aging & Mental Health*, 11 (5):477-484.
- Slegers, K. – van Boxtel, M.P.J. – Joles, J. 2008 Effects of Computer Training and Internet Usage on the Well-Being and Quality of Life of Older Adults: A Randomized Controlled Study. *Journal of Gerontology*, 63B (3):176-184.
- Sum, S. – Mathews, R. M. – Hughes, I. – Campbell, A. 2008 Internet Use and Loneliness in Older Adults. *Cyberpsychology & Behavior*, 11 (2):208-211.
- Tošnerová T. – Zvoníčková, M. 2006 ICT and Informal Carers in the Czech Republic. *Present and Future* <http://www.observatory.gr/files/meletes/Czech%20Republic.pdf> (Accessed on 25.06.2013).
- http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2012/dementia_20120411/en/index.html (hozzáférés 2013. 08. 12.).