REPUBLIKA SLOVENIJA

30 let VARUH ČLOVEKOVIH PRAVIC

CENTER ZA ČLOVEKOVE PRAVICE

Okrogla miza ob mednarodnem dnevu starejših

OSAMLJENOST MED STAREJŠIMI – SPREGLEDANA EPIDEMIJA SODOBNE DRUŽBE: kako naprej?

30. septembra 2025 ob 14.30,
Festival za tretje življenjsko obdobje
(Kosovelova dvorana, Cankarjev dom, Ljubljana)

Osamljenost je eden pomembnih družbenih izzivov sodobnega časa, ki je pogosto spregledan in podcenjen. Posledice osamljenosti so znatne, saj imajo negativen vpliv na duševno in telesno zdravje prebivalstva ter blaginjo družbe. Stroka opozarja, da je občutek osamljenosti pogosto eden izmed pomembnejših dejavnikov tveganja za duševno zdravje, med drugim povečuje tveganje za depresijo, tesnobo, samomor, pa tudi za številne bolezni. **Dolgotrajna osamljenost je po nekaterih ocenah primerljiva s tveganji kajenja 15 cigaret na dan in je bolj škodljiva kot debelost ali telesna neaktivnost**.

Vseevropska raziskava razširjenosti osamljenosti,[1] ki je bila narejena na ravni EU v letu 2022, je pokazala, da se **več kot tretjina vseh vprašanih občasno počuti osamljene**, 13 % vseh vprašanih pa se počuti osamljene večino časa. Če to preslikamo na celotno populacijo EU, to pomeni, da se **skoraj 50 milijonov Evropejcev pogosto srečuje z osamljenostjo**, kar priča o tem, da gre za pomembno družbeno vprašanje.

Osamljenost lahko prizadene vsakogar, ne glede na spol, starost in druge okoliščine, vendar pa jo **pogosteje doživljajo ranljive skupine, med katerimi so tudi starejši.** Občutek osamljenosti je pri starejših pogosto povezan z izgubo bližnjih, nanj pa lahko vpliva selitev v dom za starejše, slabša mobilnost v starejših letih ter pešanje splošnega počutja in zdravja. Pogosto osamljenost spremljata občutek manjvrednosti in slaba samopodoba.

Boj proti osamljenosti se na evropski in širši mednarodni ravni vse bolj vzpostavlja kot **ena ključnih prednostnih nalog na področju javnega zdravja**. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je ustanovila celo posebno Komisijo za socialno povezanost, ki si prizadeva, da bi socialna izolacija in osamljenost postali prepoznani kot prednostna naloga globalnega javnega zdravja. Konec junija 2025 je komisija izdala svoje osrednje poročilo[2] na to temo, v katerem ugotavlja, da **osamljenost in socialna izolacija postajata eden glavnih izzivov javnega zdravja v 21.**

[1] *The EU Loneliness Survey*, 2022. Dostopno na: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/survey-methods-and-analysis-centre/loneliness/eu-loneliness-survey_en.
[2] *From loneliness to social connection: charting a path to healthier societies*, Report of the WHO Commission on Social Connection, junij 2025. Dostopno na: https://www.who.int/publications/i/item/978240112360.

stoletju. Škodljivi vplivi družbene izolacije in osamljenosti na javno zdravje so tako obsežni, da jih je Komisija opredelila **celo kot tretji steber zdravja**, torej ju je postavila ob bok duševnemu in telesnemu zdravju. Kljub temu pa sta stigmatizacija in nepoznavanje problematike tista, ki ovirata ozaveščanje, financiranje in sprejemanje ustreznih političnih ukrepov.

Po podatkih iz poročila osamljenost in socialna izolacija povečujeta tveganje za možgansko kap za 32 %, srčne bolezni za 29 % in demenco za do 58 %. Prav tako prispevata k nastanku sladkorne bolezni, upadu kognitivnih sposobnosti in težavam v duševnem zdravju, vključno z depresijo, anksioznostjo, samopoškodovanjem in samomorom. Poročilo izpostavlja, da **osamljenost prizadene skoraj eno od šestih oseb po svetu in povzroči približno 871.000 smrti letno.** Glede populacije starejših pa ocene kažejo, da se po svetu **med 25 in 33,6 % starejših oseb čuti socialno izolirane.**

Zato so nekatere države v zadnjih letih že sprejele **nacionalne strategije ali posebne politike za boj proti osamljenosti**. Med temi državami so Japonska, Danska, Finska, Nizozemska, Nemčija, Švedska, Velika Britanija in Francija. Še nekaj drugih držav, kot so Norveška, Malta, Španija in Irska, pa naslavlja vprašanji osamljenosti in družbene izolacije v okviru drugih politik, na primer na področju duševnega zdravja in izzivov starajoče se družbe.

Na mednarodni ravni so pomembna tudi prizadevanja za sprejetje **mednarodne konvencije o pravicah starejših**, ki bi pripomogla k odpravi obstoječih vrzeli pri varstvu pravic starejših, saj bi države po svetu zavezala k sprejetju konkretnih ukrepov. Aprila letos je Svet Organizacije Združenih narodov (OZN) za človekove pravice soglasno sprejel odločitev[3] o vzpostavitvi medvladne delovne skupine za pripravo osnutka konvencije OZN o človekovih pravicah starejših, kar pomeni pomemben korak k sprejetju pravno zavezujoče mednarodne pogodbe, ki bo okrepila in zaščitila pravice starejših oseb po vsem svetu ter tako priznala starejše kot pomembno ranljivo skupino, državam pa naložila aktivno vlogo pri varstvu pred diskriminacijo, zanemarjanjem, nasiljem idr. Pri Varuhu človekovih pravic (v nadaljevanju: Varuh) si v okviru svojih mednarodnih aktivnosti že dlje časa prizadevamo za čimprejšnje sprejetje konvencije.

V Sloveniji (še) ne zaznavamo sistemskih dejavnosti za boj proti osamljenosti na nacionalni ravni, a se poraja vprašanje, ali bi bilo to potrebno in smiselno ter ali glede na razmere na terenu že zamujamo. Trenutni ukrepi in aktivnosti na tem področju so **razdrobljeni, bolj projektno in ne sistemsko naravnani, pogosto pa so odvisni od pobud lokalne skupnosti ali nevladnih organizacij,** ki sicer opravijo veliko dela, a ne zmorejo nadomestiti bolj aktivne vloge države. Medtem pa številne organizacije in posamezniki, ki vsakodnevno delajo s starejšimi, opozarjajo, da je stanje na terenu zaskrbljujoče. **To zaznavamo tudi pri Varuhu, saj je med obiski domov za starejše osamljenost vse pogosteje izpostavljena kot ena glavnih težav starejših**. Slednje opažamo tako v pogovoru s posameznimi stanovalci kot tudi po poročanju socialnih delavcev in drugih zaposlenih. Še posebej to velja za tiste, ki nimajo socialne mreže in jim hkrati njihovo zdravstveno stanje ne omogoča sodelovanja pri aktivnostih, ki se v domovih za starejše izvajajo. Vsekakor pa se zavedamo, da je slednjega še več pri starejših, ki

[3] Resolucija OZN A/HRC/58/L.24/Rev.1. Dostopna na: https://docs.un.org/en/A/HRC/58/L.24/Rev.1.

živijo doma. Pri tem pa se ne sme spregledati dejstva, da dolgotrajna osamljenost, ki izhaja iz socialne izolacije, institucionalne zapuščenosti ali sistemskega zanemarjanja, lahko pomeni tudi **grožnjo osnovnemu človeškemu dostojanstvu**, zato gre v bistvu tudi za vprašanje poseganja v temeljne človekove pravice. Te pa je država dolžna spoštovati in varovati. Ne moremo spregledati niti tesne povezave med osamljenostjo in zdravjem posameznika, zato lahko neupoštevanje in nenaslavljanje tega fenomena pomeni tudi **kršitev pravice do zdravja**.[4]

V Sloveniji imamo **Resolucijo o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018−2028**,[5] ki ugotavlja, da so se tudi v Sloveniji v zadnjem obdobju povečale težave duševnega zdravja in nekaterih duševnih motenj. Med dejavnike tveganja za duševno zdravje uvršča tudi **osamljenost starejših in onemoglih oseb**. Resolucija v okviru cilja krepitve zaščitnih dejavnikov za zdravo staranje predvideva tudi ukrep št. 2: Krepitev neformalnih in formalnih akterjev in mrež v skupnosti, ki vplivajo na kakovostno življenje v skupnosti in preprečujejo osamljenost (programi NVO, družabništvo, večgeneracijski centri, univerze za tretje življenjsko obdobje). Za izvajanje ukrepa sta pristojni Ministrstvo za zdravje (MZ) in Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve (MDDSZ).

Osamljenosti ne gre razumeti le kot neko osebno stisko posameznika, ampak gre za strukturno pomanjkljivost družbenih sistemov, katerih del smo in ki pogosto ne omogočajo socialne povezanosti, enakih možnosti, dostopa do storitev in uresničevanja osnovnih človekovih pravic. Zato je boj proti osamljenosti **moralna in pravna dolžnost države**, da zagotovi pogoje za **dostojno, aktivno in vključujoče staranje**.

Na okrogli mizi bomo skupaj s sogovorniki odprli naslednja vprašanja:

- Kakšna je realna slika osamljenosti med starejšimi pri nas? Kaj kažejo podatki in raziskave?
- Ali bi Slovenija potrebovala celovito in medresorsko utemeljeno nacionalno strategijo oziroma nacionalni akcijski načrt za boj proti osamljenosti med starejšimi kot tudi širše?
- Kako se trenutno izvaja ukrep iz Resolucije o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028, ki naslavlja osamljenost starejših? Kako uspešno bodo lahko načrtovane aktivnosti iz akcijskega načrta za obdobje 2025–2028 naslovile zmanjševanje osamljenosti in izključenosti? Kdaj, kako in s kakšnimi konkretnimi cilji je načrtovana nacionalna konferenca za zmanjševanje osamljenosti in izključenosti? Kateri ukrepi bi bili še potrebni?
- Katere ovire (npr. stigmatizacija, pomanjkanje financiranja) preprečujejo bolj sistemski pristop?
- Kako pomembni so neformalni akterji pri preprečevanju osamljenosti (NVO, prostovoljci itd.)? Kako jih lahko država bolje podpre?

[4] Gl. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/human-rights-and-health.
[5] *Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018−2028 (ReNPDZ18–28)*, 2018. Dostopno na: https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=RESO120.

PROGRAM OKROGLE MIZE

Ivan Šelih, namestnik varuha človekovih pravic – *uvodni nagovor gostitelja*

GOSTJE OKROGLE MIZE:

Moderatorka: ***dr. Dijana Možina Zupanc****, namestnica varuha človekovih pravic*

prof. dr. Zvezdan Pirtošek, dr. med, nevrolog, Katedra za nevrologijo na ljubljanski medicinski fakulteti in dolgoletni predstojnik kliničnega oddelka za bolezni živčevja UKC v Ljubljani

Biserka Marolt Meden, svetovalka predsednice Republike Slovenije za družbene dejavnosti in nekdanja predsednica društva Srebrna nit – združenja za dostojno starost

doc. dr. Olivera Stanojević Jerković, dr. med. spec. javnega zdravja, vodja interdisciplinarne skupine za duševno zdravje starejših, ki deluje v okviru Programa Mira na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje

Mag. Nadja Čobal, vodja po pooblastilu Sektorja za duševno zdravje in demenco na Ministrstvu za zdravje

Valerija Lekić Poljšak, direktorica Doma starejših občanov Črnomelj

Vijola Bertalanič, predsednica programskega sveta programa Starejši za starejše, Zveza društev upokojencev Slovenije