

COHOUSING AS A PREVENTION OF SOCIAL EXCLUSION OF SENIORS

Dagmar Dvořáčková,¹ Adéla Mojžíšová ²

Abstract

The aim of the qualitative research was to identify the pros and cons of living in senior cohousing. The research group consisted of representatives from 7 cohousing communities from different European countries. A qualitative research strategy was used a technique of semi-structured interview. The obtained data were processed by the method of open, axial and selective coding, then by partial methods of capturing formulas and contrasting, using the program Atlas.ti 7, intended for qualitative data processing. It is clear that living together and aging in the community has many benefits. It is also a prevention of the social exclusion of seniors and a good way of active aging. In conclusion, cohousing is a form of housing and cohousing for seniors can be considered as an active preparation for old age and aging. Coexistence with other people, sharing different activities and informal neighborly help is a good preventive means of social exclusion.

Keywords

Senior, Cohousing, Prevention, Social Exclusion

I. Úvod

V následujících šedesáti letech dojde k významným změnám v demografické struktuře populace na území České republiky. Tyto změny budou způsobeny pokračujícím procesem stárnutí populace spolu s nízkou porodností. Podle střední varianty projekce demografického vývoje zpracované Českým statistickým úřadem by v roce 2030 měli lidé starší 65 let tvořit 22,8 % populace a v roce 2050 pak 31,3 % z celkové populace. Také se bude zvyšovat počet dlouhověkých osob nad 85 let (MPSV. Příprava na stárnutí 2018).

Dnešní senioři si přejí prožívat období, které stráví v důchodu, ve zdraví a soběstačnosti. Co se týče bydlení, preferují senioři na prvním místě zůstat co nejdéle ve vlastní domácnosti s podporou rodiny, případně s podporou terénních sociálních služeb. Kromě zhoršení zdraví se senioři obávají růstu cen, zejména pak nákladů na bydlení.

Otázka vhodného bydlení pozitivně ovlivňuje zdravotní stav obyvatelstva vyšších věkových skupin, umožňuje starším lidem kontakt se společností, s přáteli i rodinou. I v případě, že dojde ke snížené soběstačnosti, je pro starší obyvatele důležité, aby měli možnost využít např. terénních zdravotních a sociálních služeb v domácím prostředí. Dostupnost těchto služeb má velký psychologický význam a zároveň snižuje poptávku po rezidenčních službách (Hrozenská, Dvořáčková, 2013).

V současné době jsou v České republice nejrozšířenější následující formy bydlení pro seniory: domácí prostředí, domy s pečovatelskou službou, rezidenční pobytové služby. V zahraničí je známý a rychle se rozvíjející další model bydlení v seniorském věku. Jedná se o senior cohousing - stárnutí v komunitě.

Senior cohousing neboli koncept stárnutí v komunitě vychází přímo z modelu (vícegeneračního) sousedského bydlení, cohousingu. Jedná se tedy o alternativu stárnutí doma

¹ University of South Bohemia in České Budějovice, Faculty of Health and Social Sciences, J. Boreckého 1167/27, 370 11 České Budějovice; dvoracko@zsf.jcu.cz

² University of South Bohemia in České Budějovice, Faculty of Health and Social Sciences, J. Boreckého 1167/27, 370 11 České Budějovice;

či v institucích. Čím je jakékoli společenství různorodější, tím je stabilnější a lépe udržitelné po sociální i ekonomické stránce.

V tomto příspěvku seznámíme čtenáře s možnostmi bydlení seniorů v komunitním modelu bydlení a s jeho výhodami a nevýhodami. Aktuálnost tohoto příspěvku vidíme zejména v tom, že tento způsob bydlení zatím nemá v České republice své stálé místo. Tímto příspěvkem bychom chtěli přispět k informovanosti a ke zvýšení povědomí odborné i laické veřejnosti o modelu bydlení „cohousing“ a „senior cohousing“.

II. Cíl a metodický postup

Cílem kvalitativního výzkumu bylo identifikovat výhody a nevýhody bydlení v senior cohousing. Výzkumný soubor byl tvořen zástupci ze 7 cohousingových komunit z různých zemí Evropy. Jednalo se o Dánsko, Švédsko, Německo a Rakousko, kde je již senior cohousing bydlení považováno za jeden ze způsobů bydlení v seniorském věku. Byla použita kvalitativní výzkumná strategie, technika polostrukturovaného rozhovoru. Získaná data byla zpracována metodou otevřeného, axiálního a selektivního kódování, dále pak dílčí metody zachycení vzorců a kontrastování, a to za pomoci programu Atlas.ti 7, určeného pro kvalitativní zpracování dat.

Podrobnější kroky pro zpracování dat byly následující. Postupem otevřeného kódování byly vytvořeny základní kódy, které byly následně na základě souvislosti kategorizovány v rámci rodin kódů. Klasické axiální kódování v rámci kategorií však nebylo vyhovující pro interpretaci dat, proto došlo při vizualizaci kódů k postupu hledání vztahů mezi quotations. K tomuto postupu byly využity data separátně podle jednotlivých zařízení, které byly vzájemně spojeny a až posléze došlo k axiálnímu kódování quotations a kódů mezi sebou. Po provedení těchto kroků axiálního kódování pro jednotlivé oblasti došlo k následnému rekódování, při němž vznikly nové kódy konkretizující významy sdělení a tyto kódy byly doplnkově axiálně kódovány jako dílčí kategorie. V rámci přípravy pro interpretaci byla nejprve provedena klasická analýza pomocí prvků zakotvené teorie, ta však nepřinesla žádné koherentní výsledky, z toho důvodu bylo vzhledem k povaze dat nutné využít dílčí metody analýzy dat. Konkrétně se jednalo o metody s prvky vyložení karet, metody zachycení vzorců a kontrastování.

Vybrané výsledky jsou uváděny s ohledem na zaměření této statě, a to v souvislosti s tematikou prevence sociálního vyloučení seniorů.

III. Cohousing a senior cohousing

V cohousing lidé organizují svůj život společně, sdílí společné prostory jako je kuchyně, prádelna, tělocvična, kolárna, zahrada aj. Bytové jednotky však zachovávají soukromí jednotlivých obyvatel. Tento komunitní způsob života získává popularitu po celé Evropě a má svůj původ ve Skandinávii. První moderní cohousingová komunita byla postavena v Dánsku v roce 1964, avšak kolektivní modely bydlení jsou zde tradicí již 200 let. Klíčem k úspěchu je sociální zaměření cohousingu, nadšení a smysl spolumajitelů pro komunitu a jejich velmi pozitivní postoj k sociální interakci (Berger, 2018).

Charakteristickým znakem cohousingu v severských zemích je sdílení společného prostoru nejen pro volnočasové aktivity, ale také pravidelné scházení členů komunity za účelem přípravy a následné společné večeře. V jednotlivých komunitních domech si členové společně stanoví pravidla a rozpisy pracovních skupin, které se střídají v pravidelných intervalech. Jedná se např. o skupiny pro společnou přípravu večeře, péče o zahradu, úklid společných prostor aj.

Senior cohousing je v současnosti aktuální trend snažící se řešit problémy celkové stárnoucí populace formou vzájemné spolupráce a podpory obyvatel. Od klasického cohousingu se liší

pouze tím, že zde žijí převážně aktivní lidé/senioři od věku 50+. Znamé jsou i mezigenerační cohousingové komunity.

IV. Cohousing – způsob, jak uniknout osamělosti

Centrem společenských aktivit v cohousing bydlení je společenská místnost, kde se scházejí členové komunity k večeři, společenským akcím a oslavám. Konají se zde také pravidelné schůze, kde obyvatelé rozhodují o provozu a dalším rozvoji komunity.

Spolupráce obyvatel a smysl pro komunitní způsob života je předpokladem pro život v cohousing komunitě. Je to ústřední aspekt jejich každodenního života. Obyvatelé také využívají společná setkání v souvislosti s oslavami tradičních svátků (Vánoce, Nový rok, Velikonoce a letní slunovrat).

Odchodem do starobního důchodu se zmenšuje sociální síť seniorů a často žijí osaměle v jednočlenné domácnosti, bez potřebné péče, sociálně izolovaní (Owari, Miyatake, Kataoka, 2018). Sociální exkluze má negativní dopady na veřejné zdraví obyvatel (Glass, 2016). Osamělost a izolace ve stáří souvisí se zhoršením zdravotního stavu a může vést k vážným zdravotním důsledkům, prohloubení depresivních stavů, demence, poklesu funkčních schopností a dokonce může vést i k úmrtí (Glass, Plaats, 2014).

Baker (2014) zdůrazňuje důležitost sociální opory pro zdravé stárnutí a poukazuje na rizika spojená s osamělostí a izolací. Tento autor povzbuzuje čtenáře, aby plánovali svou budoucnost se silnými sociálními vazbami a budovali si síť přátel již ve středním věku. Nemalý význam přikládá také budování dobrých rodinných vztahů a dostatek zájmů a koníčků, jež je možné provozovat i v seniorském věku.

Z níže uvedené výpovědi obyvatele cohousingu ve Švédsku je zřejmé, že obyvatelé zde mají možnost podílet se na společenském životě v komunitě i mimo komunitu velmi intenzivně: „*Pořádáme zde výstavy na různá témata, dáváme možnost prezentovat se, a to jak místním obyvatelům, tak umělcům z okolí. Máme zde také pěvecký sbor, který vystupuje u nás v domě i mimo náš dům. Máme koncertní večery a večery s cestopisným vyprávěním a prohlížením fotografií z míst, která někteří z nás navštívili. Velmi žádané jsou přednášky na různá odborná témata např. zdravotní tematika, témata spojená s výživou a zdravým životním stylem apod. Veškerá účast na těchto činnostech je dobrovolná, ale vždy je o tyto aktivity velký zájem.*“

V. Výhody a nevýhody cohousing bydlení

Díličí výsledky našeho výzkumu informují o výhodách a nevýhodách cohousing bydlení, a to ve vybraných zemích EU. I když se jednalo o různé země, panuje shoda v obou rovinách (výhody/nevýhody). Pro ilustraci předkládáme i některé konkrétní odpovědi jednotlivých informantů.

Mezi základní výhody uváděli informanti: vzájemná tolerance a úcta, pestrá nabídka volnočasových aktivit, spolupodílení se na finančních provozních nákladech, moderní bydlení s důrazem na společenské sdílené prostory, komunitní život – společné rozhodování, spolupráce v péči o dům, zahradu, usnadnění života – společné vaření, nakupování, sdílení některých věcí – kola, sekačky, auta, zahradní náčiní aj., skupinové řešení případných problémů, prevence osamění. Dále uváděli pocit bezpečí a přátelství.

„*Lidský faktor je ta největší výhoda, vysoká úroveň podpory od ostatních.*“

„*Za největší výhodu cohousing bydlení považuji hlavně klidné soužití s ostatními obyvateli podobné filozofie a zájmů, že zde lidé nejsou nikdy sami a mají podporu ostatních.*“

„Velká výhoda je v sociální oblasti. Je to možnost sdílet komunitní život, a tak netrpět ve stáří nebo v nemoci samotou. Zdůraznila bych náš "komunitní pocit". Řekla bych, že se cítím méně osamocená. Že se mi snáze snášejí zdravotní problémy, když nejsem deprimovaná nebo osamělá. Pokud je v našem komunitním životě nějaký problém, přiměje mě to přemýšlet, jak ho řešit. Mohu se učit. Řekla bych, že se mohu účastnit, ale nemusím. Mohu mít dveře celý den zavřené nebo otevřené a mohu si například někoho pozvat na skleničku, když mám narozeniny.“

„Mezi hlavní výhody bych uvedla sdílení. Sdílení nápadů, věcí a také, že máte dobrý sociální život. A ten sociální život např. když nejste dostatečně mobilní, máte možnost žít bohatý sociální život uvnitř komunity. To je největší výhoda. Za další výhodu považuji společná jídla, půjčování si věcí navzájem, sdílení auta, vlastně sdílení čehokoliv (spacáky, nářadí atd.). Nemusíte všechno kupovat. To je velká výhoda. Máme zde místnost s věcmi, které se sdílejí. Jsou tam věci, které někdo nepotřebuje a můžete si je vzít. Je to velmi výhodné. Je to takový rozšířený rodinný systém. Je to mix přátelství a rodiny.“

Mezi hlavní nevýhody či slabé stránky cohousing bydlení informanti uváděli: ztráta anonymity, nutnost aktivní participace na společných akcích, u některých nově příchozích obtíže při navazování vztahů, neshoda pokud má někdo jiný životní styl a není schopen se přizpůsobit většině.

„Určitá nevýhoda může být to, že lidé říkají, že je příliš aktivit, hodně akcí. A oni se cítí unavení a nechtějí se těch akcí účastnit.“

„Někdy může nastat problém, když potřebujete najít důvěryhodné lidi pro zajištění správy. Mezi další požadavky, které je někdy těžké naplnit je, že obyvatelky musí být ochotné "pracovat" na sobě, účastnit se práce v komunitě, protože se mohou vyskytnout i lidé, kteří se snaží komunitního ducha narušit. Proto je nutná neustálá připravenost probírat a řešit problémy, což může být někdy stresující a frustrující.“

„Příliš velké rozdíly v hodnotách mohou vést ke konfliktům. Pokud se někdo přestěhuje a z nějakého důvodu se nezajímá o komunitu, může to být problém.“

„Spolupracovat v komunitě není vždy snadné. Ne každý je určen pro tento druh života. Je třeba hodně tolerance a trpělivosti.“

Ve výpovědích vysoce převažovaly pozitivní zkušenosti s cohousing bydlením. Byla vyzdvihována zejména vzájemná podpora, sdílení, přátelství, spolupráce, tolerance a úcta k druhým.

VI. Závěr

Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 mj. zmiňuje, že s měnící se věkovou strukturou obyvatelstva bude nezbytné rozvíjet nové formy bydlení, které budou propojeny s různými stupni péče, budou zohledňovat měnící se vzorce rodinného života a budou finančně a místně dostupné. V současné době je výrazně podceňována příprava na stáří v souvislosti se zajištěním vhodného bydlení, tj. zajištění vhodné velikosti bytu, úprava bytu a zvýšení bezpečnosti při běžném pohybu. (MPSV. Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí, 2017).

Většina lidí preferuje zůstat co nejdéle v domácím prostředí, pokud to jejich zdravotní stav umožňuje. Jako jedna z ideálních variant je sdílená péče, tj. kombinace péče blízkých (rodina, přátelé) za pomoci dostupných sociálních a zdravotních služeb.

Mezi nejčastěji uváděné impulzy stěhování do senior cohousing je touha po co nejkvalitněji prožitě druhé půlce života, tj. co největší nezávislosti na pomoci od dětí a státu, zachování

vlastní identity, důstojnosti i dosavadního životního stylu, zajištění pocitu jistoty a bezpečí, vzájemné podpory, pomoci, případně i péče (Durrett, 2005).

Bešťáková se domnívá, že pokud budou mít lidé příležitost žít v přiměřeném, kvalitně navrženém a bezpečném prostředí, podporujícím svépomoc a soběstačnost, možná nebude třeba tolik řešit pobytové ani jiné druhy sociálních služeb (Bešťáková, 2012).

V zahraničí je kladen daleko větší důraz na propojení zařízení pro seniory s komunitou, tj. místem a lidmi žijícími v jeho okolí. Také v České republice se začínají rozvíjet aktivity, které spojují činnost seniorů v pobytovém zařízení s blízkým okolím. Jedná se např. o spolupráci s dětmi a studenty z různých typů škol, spolupráce s dobrovolníky, rodinnými příslušníky a dalšími subjekty. Dochází tak k přirozenému mezigeneračnímu propojení a tím k předcházení sociální exkluze seniorů (Dvořáčková, Mojžíšová, 2019).

V současné době není cohousing a senior cohousing v České republice implementovatelným typem bydlení. Nicméně ze zahraničních zkušeností vyplývá, že se jedná o současný aktuální trend v oblasti bydlení pro seniory, a to zejména v souvislosti s aktivním stárnutím a přípravou na stáří. Tento způsob bydlení je možné považovat za účinný prostředek prevence sociální exkluze seniorů i dalších skupin obyvatelstva. Je vhodný pro obyvatele, kteří preferují a vyhledávají komunitní způsob života, jenž jim umožní navazování přátelství, možnost uplatnění v různých oblastech a udržení či zvýšení kvality života.

Poděkování/Financování

Tento článek je podpořen s finanční podporou TAČR v rámci projektu Model péče o seniory v pobytových zařízeních v konceptu třístupňového bydlení, číslo: TL 01 0000 32.

Literatura

Baker, B. (2014). *With a little help from our friends: Creating community as we grow older*. Vanderbilt University Press.

Berger, A. (2018). Not without my neighbours – the success of cohousing in Denmark. Dostupné z <https://translate.google.com/translate?hl=cs&sl=en&tl=cs&u=http%3A%2F%2Fwww.jutlandstation.dk%2Fnot-without-my-neighbours-the-success-of-cohousing-in-denmark%2F&anno=2> (01. 07. 2019).

Bešťáková, V. (2012). *Bydlení seniorů v kontextu stárnutí populace: cohousing a senior cohousing*. Disertační práce. Praha: ČVUT. Fakulta architektury.

Durrett, Ch. (2005). *Senior cohousing: A Community Approach to Independent Living* (1. Vyd.) Berkeley (California): Habitat Press, 246.

Dvořáčková, D., Mojžíšová, D. (2019). Modern trends in the care of seniors in the residential facilities of the social services. *Kontakt*. 21(1), 93-97.

Glass, AP. (2016). Resident-Managed Elder Intentional Neighborhoods: Do They Promote Social Resources for Older Adults? *Gerontol Soc Work*. 59(7-8), 554-571.

Glass AP, Vander Plaats RS. (2014). A conceptual model for aging better together intentionally. *J Aging Stud*. 27(4), 428-42.

Hrozenská, M., Dvořáčková, D. (2013). *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada.

MPSV. *Příprava na stárnutí*. (2018). Dostupné z <https://www.mpsv.cz/cs/2856> (01.07. 2019).

MPSV. (2017). *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí*. Dostupné z <https://www.mpsv.cz/cs/31767> (02. 07. 2019).

Owari, Y., Miyatake, N., Kataoka, H. (2018). Relationship between Social Participation, Physical Activity and Psychological Distress in Apparently Healthy Elderly People: A Pilot Study. *ACTA MEDICA OKAYAMA*, 72(1), 31-37.