

**#rownosc
miedzy nami**

CZYM JEST AGEIZM I JAK MU PRZECIWDZIAŁAĆ?

**Wnioski z pracy grupy warsztatowej
projektu „Równość między nami”**

O Fundacji



Misją Fundacji „W Człowieku Widzieć Brata” jest wspieranie osób doświadczających trudności, szukających zrozumienia czy pomocy, zagrożonych kryzysem. Pomagamy im w osiągnięciu równowagi psychicznej i emocjonalnej, dobrostanu fizycznego i społecznego.

Jesteśmy uważni na potrzeby, cenimy różnorodność, promujemy postawy włączające.

Nasze **kluczowe wartości to życie oparte na równych prawach, samodzielność i niezależność**, rozumiane jako zaufanie do samego siebie, do swoich kompetencji, umiejętności oraz zasobów.

Przekazujemy je odbiorcom naszych działań, którymi są dzieci, młodzież, dorośli (w szczególności osoby 60+), opiekunowie osób niesamodzielnych. Kształtujemy w nich postawy, kompetencje społeczne i zachowania, takie jak: uważność, otwartość na innych (w tym nieocenianie), wspólnotowość (umiejętność pracy w grupie/społeczności, budowanie dobrych relacji, poczucie bycia społecznie potrzebnym), docenianie siebie.

KONTAKT

Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

tel. 669 322 406 | fundacja@pomagajznami.org

 / [WCzlowiekuWidziecBrata](https://www.facebook.com/WCzlowiekuWidziecBrata)

Wstęp

Projekt „Równość między nami” miał na celu zwiększenie świadomości na temat ageizmu, czyli dyskryminacji ze względu na wiek. Projekt był skierowany do osób w wieku 60+ oraz osób z Ich otoczenia.

W ramach projektu zostały przeprowadzone dwa warsztaty. Warsztat 1 miał na celu wprowadzenie do przeciwdziałania dyskryminacji ze względu na wiek. Warsztat 2 miał na celu wprowadzenie do reagowania na przejawy dyskryminacji ze względu na wiek. W obu warsztatach brały udział osoby w wieku 60+, osoby pracujące, osoby studiujące. Różnorodność grupy zapewniła możliwość wymiany perspektyw i doświadczeń między osobami uczestniczącymi w warsztatach.

Projekt był realizowany w ramach Zadania Miejski Program Mikrograntów 2023: „Małe granty na wielkie działania” jest finansowany z budżetu Miasta Łodzi oraz przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Funduszu Inicjatyw Obywatelskich NOWE FIO na lata 2021-2030.

Czym jest ageizm?

Ageizm to dyskryminacja osób starszych. Oznacza nierówne, gorsze, wykluczające traktowanie osób wyłącznie ze względu na ich wiek.



Dyskryminacja to wszelkie formy niesprawiedliwego, nierównego traktowania osoby ze względu na jakąś cechę (taką jak wiek, płeć, poziom sprawności, itp.), których celem lub wynikiem jest utrudnienie lub uniemożliwienie osobie korzystania z przysługujących jej praw (np. prawa do równego traktowania) i zasobów społecznych (np. edukacji, kultury, pracy, możliwości rozwoju).

Dyskryminacja może mieć różne formy.

Kiedy lekarz odmawia wystawienia skierowania na badania starszej osobie, twierdząc, że „w tym wieku problemy ze zdrowiem są czymś zwyczajnym”, jest to tzw. **dyskryminacja bezpośrednia**. Każda osoba ma prawo do leczenia i profilaktyki zdrowotnej.

Czasem działania dyskryminujące są ukryte, nie zawsze widoczne od razu.

Gdy jedynym sposobem zarejestrowania się na wizytę lekarską jest rejestracja przez Internet, jest to tzw. **dyskryminacja pośrednia**. Skorzystanie z wizyty nie może być uzależnione od umiejętności cyfrowych danej osoby.

Skąd się bierze ageizm?

Ageizm – jak każdy rodzaj dyskryminacji – często zaczyna się od stereotypów.

Stereotyp to uogólnione przekonanie o danej grupie społecznej – zakłada, że wszystkie osoby z danej grupy posiadają pewną cechę (lub pewne cechy).

Przykładem stereotypów na temat osób w wieku 60+ jest postrzeganie osób starszych jako ciepłych i opiekuńczych, ale zależnych i niesamodzielnych.

Stereotypy są zawsze krzywdzące, ponieważ każda grupa społeczna jest bardzo zróżnicowana. Niektóre osoby mogą potrzebować wsparcia czy asysty, niezależnie od wieku. Inne osoby są zupełnie samodzielne i niezależne. Błędne jest założenie, że wszystkie osoby starsze są takie same i tak samo funkcjonują.

Stereotypowe traktowanie osób starszych może spowodować, że osoba zacznie się zachowywać zgodnie ze stereotypem. Jest to nazywane **błędym kołem stereotypizacji**. Bardzo ważne jest, żeby o tym pamiętać.

Przejawy i konsekwencje ageizmu

Dyskryminacja może się przejawiać na wiele sposobów. Mamy z nią do czynienia w sytuacji, gdy pracownicy urzędu lub przychodni – obsługując osobę starszą – zwracają się do niej w sposób poufały, odbierający sprawczość czy decyzyjność. Na przykład: „Niech mi to poda, ja to zrobię, będzie szybciej” albo: „Tu mi kochaneńka podpisze, ja mówię, że tak będzie dobrze”. Są to przykłady **dyskryminacji indywidualnej**.

Zdarza się, że w urzędach, trzeba pobrać numerki, aby ustawić się w kolejce. Automaty drukujące numerki czasem mają bardzo małe wyświetlacze i skomplikowane opcje wyboru spraw do załatwienia. Dla niektórych osób samodzielne pobranie numerka może być bardzo trudne lub niemożliwe. Jest to przykład **dyskryminacji na poziomie instytucjonalnym**.

Wiele budynków nie ma wind. Osoby, które mają trudności w poruszaniu się, nie mogą swobodnie korzystać z budynków mieszkalnych, administracji publicznej czy sklepów. Jest to przykład **dyskryminacji na poziomie strukturalnym**, czyli całego społeczeństwa.

Przejawem ageizmu jest także tak zwane dziadurzenie. **Dziadurzenie** to sposób mówienia do osób w wieku 60+, który jest nacechowany protekcjonalnie czy paternalistycznie. Przypomina to mowę do małych dzieci. Jest to przejaw **nierównego traktowania osób starszych w komunikacji**.

Przykładami dziadurzenia są m.in.:

- używanie zdrobnień (np. „Zjemy obiadek” zamiast „Będzie obiad”),
- mówienie w liczbie mnogiej (np. „Jak się dzisiaj czujemy?” zamiast „Jak się Pan dzisiaj czuje?”),
- zwracanie się bezosobowo (np. „Niech usiądzie” zamiast „Proszę usiąść”),
- przerywanie wypowiedzi osoby i kończenie za nią,
- zwracanie się do niespokrewnionych osób „babciu/dziadku”, zamiast „proszę pani/proszę pana”.

Dziadurzenie narusza jedno z podstawowych praw człowieka, jakim jest prawo do godności.

Niestety, jest zjawiskiem powszechnym, występuje w przestrzeni publicznej (np. urzędach, szpitalach), ale także w relacjach rodzinnych.

Dziadurzenie wynika ze stereotypowego postrzegania starości w kategoriach braków w różnych sferach funkcjonowania, utraty sprawności poznawczej oraz jako powrotu do dzieciństwa.

Osoby nieświadomie stosujące dziadurzenie, mogą mieć poczucie, że jest to język preferowany przez osoby starsze. Jednak osoby, które doświadczają dziadurzenia, uważają to za degradujące, wskazujące na ich niski status w danej sytuacji (np. korzystania ze wsparcia) i narzucające im postawę zależności od otoczenia.

W konsekwencji osoby starsze szybciej rezygnują z aktywności, mają niższą samoocenę, czują się pozbawiane podmiotowości, a także gorzej przebiegają u nich procesy poznawcze.

Formy przeciwdziałania ageizmowi

REAGOWANIE NA PRZEJAWY AGEIZMU



Reagowanie jest jedną z podstawowych form przeciwdziałania ageizmowi. **Każda osoba ma prawo do obrony swoich granic.**

Warto reagować od razu, gdy poczujesz, że Twoje granice są naruszane lub przekraczane.

Jednak jeśli sytuacja Cię zaskoczyła, daj sobie czas na reakcję: możesz przerwać sytuację, mówiąc „stop”, wziąć głęboki oddech i zebrać myśli.

Zdecyduj, jaki jest Twój cel w danej sytuacji – co chcesz, żeby się zadziało. Zdecyduj, jaki jest Twój obszar wpływu – możesz nie zmienić świadomości innej osoby, ale zawsze możesz wyrazić swój sprzeciw na nierówne traktowanie.

Możesz skorzystać z metody komunikacji, która nazywa się FUKO – to skrót od pierwszych liter słów: fakty, uczucia, konsekwencje, oczekiwania.

Metoda FUKO polega na następujących krokach:

FAKTY – nazwij, to co słyszysz lub widzisz (np. „Słyszę, że nazywa mnie pani babcią i używa wobec mnie zdrobnień”)

UCZUCIA – powiedz, jak się z tym czujesz, jakie budzi to w Tobie emocje, uczucia (np. „Bardzo źle się z tym czuję” lub „Nie czuję się traktowana z szacunkiem”)

KONSEKWENCJE – powiedz, jakie są konsekwencje tej sytuacji (np. „Trudno mi się skupić na tym, co pani do mnie mówi”)

OCZEKIWANIA – powiedz w formie potrzeby lub prośby, co osoba ma zrobić lub czego ma nie robić (np. „Potrzebuję, żeby traktowała mnie pani z szacunkiem, jak każdą osobę dorosłą”).

Powyższe kroki to tylko propozycja, nie musisz się ich sztywno trzymać, możesz je dostosować do swoich potrzeb czy danej sytuacji.

Jeśli osoba próbuje nie przyjąć Twojego komunikatu, np. twierdzi, że nie miała nic złego na myśli lub że przesadzasz, **możesz zawsze powtórzyć swój komunikat**. Jest to tzw. technika zdartej płyty.

Warto unikać w wypowiedzi elementów, które mogą utrudniać komunikację:

- zadawania pytań, np. „Czy możesz przestać?”
(zamiast „Proszę, przestań”),
- oceniania osoby, np. „Nie szanuje mnie pani”
(zamiast „Nie czuję się traktowana z szacunkiem”),
- uogólnień, np. „zawsze”, „nigdy”, „wszyscy”, itp.
(zamiast konkretnego wskazania kto, kiedy, co robi).

Warto jednak pamiętać, że mamy **prawo do reagowania, ale nie obowiązek**. To, czy i jak zareagujemy na dyskryminację w danej sytuacji, zależy od wielu różnych czynników, np. od samopoczucia, umiejętności rozpoznania dyskryminacji, sytuacji osobistej itp.

Jeśli zdarzy się tak, że nie zareagujemy tak, jakbyśmy chcieli/chciały, warto nie obwiniać siebie o to. Odpowiedzialność za dyskryminację jest zawsze po stronie osoby, która narusza lub przekracza nasze granice.

Warto pamiętać, że w takiej sytuacji możemy również zareagować po fakcie – czyli na przykład **poszukać wsparcia** wśród naszego otoczenia. Możemy poprosić

osobę, żeby nas wysłuchała, powiedziała nam coś wzmacniającego czy doceniającego. Może nam to pomóc w poradzeniu sobie z daną sytuacją.

INNE FORMY PRZECIWDZIAŁANIA AGEIZMOWI

- **Edukacja antydyskryminacyjna** w każdym wieku – prowadzenie warsztatów równościowych dla różnych grup wiekowych;
- **Wzmacnianie osób zagrożonych dyskryminacją** – zwiększenie świadomości osób w zakresie rozpoznawania i reagowania na dyskryminację;
- **Zwiększanie swojej samoświadomości** – każdy i każda z nas jest odpowiedzialna za niedyskryminowanie innych grup społecznych i poszczególnych osób;
- **Kampanie społeczne** – naświetlanie problemu dyskryminacji ze względu na wiek;
- **Reagowanie** (również w roli świadka/świadkini) na dyskryminację – wyrażanie swojego sprzeciwu jest bardzo ważne;
- **Solidarność, sojusznictwo** – mądre sojusznictwo z osobami doświadczającymi dyskryminacji polega na

słuchaniu i wzmacnianiu głosu tych osób, to nasza wspólna sprawa;

- **Budowanie wrażliwości społecznej** na drugiego człowieka – dostrzegania potrzeb drugiej osoby;
- **Wymiana perspektyw i doświadczeń** różnych grup wiekowych.

CO MOŻE ZROBIĆ KAŻDY I KAŻDA Z NAS, ŻEBY PRZECIWDZIAŁAĆ DYSKRYMINACJI OSÓB STARSZYCH?

Dyskryminacja osób starszych to problem społeczny, nasz wspólny. To nie jest problem tych osób, tylko całego społeczeństwa. Ważne, żebyśmy zdawali sobie sprawę, że każde nasze działanie ma znaczenie.

Porozmawiaj z osobami starszymi w swoim otoczeniu – powiedz im, czym jest dyskryminacja, jak może się przejawiać. Wzmocnij osoby w przekonaniu, że zawsze mają prawo do obrony swoich granic. Opowiedz, jak mogą bronić swojej godności.

Porozmawiaj z innymi osobami w swoim otoczeniu. Zwróć ich uwagę na problem, jakim jest ageizm. Opowiedz, jak może się przejawiać. Zachęć do reagowania na sytuację dyskryminacji osób starszych.

Jeśli zajmujesz się edukacją antydyskryminacyjną, zwróć uwagę, żeby włączyć w program zajęć problem ageizmu.



Często rozmawiamy o dyskryminacji ze względu na płeć, niepełnosprawność czy pochodzenie. Rzadziej poruszamy problem dyskryminacji ze względu na wiek. Takie zajęcia warto organizować w grupach zróżnicowanych pod względem wieku, żeby zapewnić możliwość wymiany doświadczeń i perspektyw osób uczestniczących.



MOŻESZ WYCIĄĆ TĘ CZĘŚĆ I MIEĆ PRZY SOBIE, JEŚLI POTRZEBUJESZ

Kroki reagowania

Jeśli potrzebujesz czasu na reakcję, daj go sobie. Weź głęboki oddech i zbierz myśli. Możesz postępować według kroków:

FAKTY

NAZWIJ TO, CO SŁYSZYSZ LUB WIDZISZ (NP. „SŁYSZĘ, ŻE NAZYWA MNIE PANI BABCIĄ I UŻYWA WOBEC MNIE ZDROBNIEN”)

UCZUCIA

POWIEDZ, JAK SIĘ Z TYM CZUJESZ, JAKIE BUDZI TO W TOBIE EMOCJE, UCZUCIA (NP. „BARDZO ŹLE SIĘ Z TYM CZUJĘ” LUB „NIE CZUJĘ SIĘ TRAKTOWANA Z SZACUNKIEM”)

KONSEKWENCJE

POWIEDZ, JAKIE SĄ KONSEKWENCJE TEJ SYTUACJI (NP. „TRUDNO MI SIĘ SKUPIĆ NA TYM, CO PANI DO MNIE MÓWI”). JEŚLI W DANEJ SYTUACJI, TRUDNO CI OKREŚLIĆ TAKIE KONSEKWENCJE, PO PROSTU POMIŃ TEN KROK.

OCZEKIWANIA

POWIEDZ W FORMIE POTRZEBY LUB PROŚBY, CO OSOBA MA ZROBIĆ LUB CZEGO MA NIE ROBIĆ (NP. „POTRZEBUJĘ, ŻEBY TRAKTOWAŁA MNIE PANI Z SZACUNKIEM JAK KAŻDĄ OSOBĘ DOROSŁĄ”).

W razie potrzeby, powtórz swój komunikat.
Pamiętaj, że zawsze masz prawo do obrony swoich granic.

