

# MAGYAR GERONTOLÓGIA

15. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2023. 15. évf. Konferencia Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

[www.https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia](https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia)

## Az idősek társas kapcsolatainak tudatos építése a” létezési” magány, a fizikai és lelki veszteségek kompenzálására

Talyigás Katalin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ELTE TáTK Hilscher Rezső Szociálpolitikai Egyesület Idős Műhelye

**Kulcsszavak:** társas kapcsolatok, létezési magány, Harmadik Kor Egyeteme ELTE PPK

Az idősek társas kapcsolatainak fontossága egyre hangsúlyosabbá válik a modern társadalomban, ahol az életkor előrehaladtával sokan szembesülnek a létezési magány, valamint a fizikai és lelki veszteségek kihívásaival.

Ez az előadás azzal a céllal jött létre, hogy felhívja a figyelmet az idősek társas kapcsolatainak jelentőségére és szerepére az életminőség javításában és az öregedéssel járó kihívások kompenzálásában.

Az idősek társas kapcsolatáról több szinten beszélhetünk: beszélhetünk, ha azok felszínesek (pl szomszédsági, környezetben élők, de nincs kapcsolat, vagy vásárlási, szolgáltatási kapcsolatok) ezek is fontosak, de mélyebb szociális kapcsolatokat jelentenek: a nem formális kapcsolatok, a családi kapcsolatok, barátságok és a közösségi hálózatok.

A kutatások azt mutatják, hogy azok az idősek, akik rendelkeznek ezekkel a szorosabb társas kapcsolatokkal, jobban képesek kezelni az élet kihívásait és a negatív hatásokat. Az ilyen típusú kapcsolatok rendkívül fontosak a létezési magány ellensúlyozásában, ami idős korban az egyik legnehezebb probléma.

Az idős emberek számára az elvesztett barátok és családtagok, valamint az elmagányosodás veszélye miatt fontos a társas támogatás és az új kapcsolatok kialakítása, ami ugyanakkor nem egyszerű feladat.

Az idősek társadalmi beilleszkedésének és támogatásának előmozdítása segíthet a társadalmunkat megváltoztatni és olyan környezetet teremteni, ahol minden korosztály számára élhető élet lehetséges.

Az előadás részletesen kitér az ELTE PPK - n 10 éve indított Harmadik Kor Egyeteme tapasztalataira.

Tapasztalatunk szerint a HKE-n az időseknek szoros kapcsolatok révén lehetőségük van az élmények és az emlékek megosztására, ami hozzájárulhat az önértékelés és a jóllét érzéséhez. Az együttérzés és a támogató közösségek jelentősége megkönnyítheti az egyéni veszteségek feldolgozását és elfogadását. Ezenkívül az idősek társas kapcsolatainak fontossága az egészségi állapotra is kihat.

A társas támogatás és az emberi kapcsolatok fenntartása segít az életöröm és az aktív életmód megőrzésében, amely az egészségi állapot szempontjából is létfontosságú.