



Vnuki in stari starši – ko se odnosi zapletejo

Odnosi med starimi starši in vnuki so pogosto prepleteni z ljubeznijo, lepimi spomini in pričakovanji. Vendar vedno ni tako. Pojavijo se lahko majhne, nato pa vse večje razpoke, največkrat zaradi šuma v sporazumevanju – slabo razumljenih besed, dejanj ali namenov. Kmalu sledijo napetosti in zamere, ki bolijo obe strani.

Naši sogovorniki razkrivajo zgodbe o medgeneracijskih zapletih, v katerih se pogosto pozablja na dobrobit otroka, ter razmišljanja o tem, kako jih je mogoče razrešiti.

Na prvem mestu je spoštovanje, pravi **prof. dr. Christian Gostečnik**, redni profesor na **Teološki fakulteti Univerze v Ljubljani** in direktor Frančiškanskega družinskega inštituta, ter dodaja, da se nenehno srečujejo s težavami, ki nastajajo v odnosih med starimi starši, vnuki in njihovimi starši. »Stari starši so posebna in izjemna oblika vzgoje; niso več vzgojitelji ali učitelji, katerih naloga je otroka usposobiti in ga vpeljati v svet odgovornosti, temveč se odlikujejo po svojih vrednotah in načinu, kako jih posredujejo najmlajši generaciji.« Težave se pojavijo, ko začnejo stari starši vnuke vzgajati po svoje in poskušajo pri njih popraviti, kar so zamudili oziroma niso dosegli pri lastnih otrocih. Tega ne počnejo iz žlehtnobe ali hudobije, ampak iz globokega prepričanja, da bodo vnukom podarili vse tisto, česar jim ni uspelo dati lastnim otrokom. Iz tega dobronamernega nagiba se lahko razvije veliko medsebojnih zamer in sporov. Ko hčerka svoji mami, torej babici reče, ali ne bi bilo bolje, da prepusti njima vzgojo otroka, je babica lahko prizadeta. Pogosto je trdno prepričana, da najbolje ve, kaj je dobro za otroka, saj ima več življenjskih izkušenj kot mladi starši. Najhujše je, ko babice ali dedki vnuke celo hujskajo proti staršem. Pomembno je, poudarja sogovornik, da stare starše in starše pripeljemo skupaj, da postanejo sogovorniki, vnuke vključujemo le izjemoma. Eno od osnovnih pravil je, da stari starši ne smejo govoriti ali ravnati proti staršem (in obratno) ter za njihovim hrbtom. Babica na primer vnuku pove, da bomboni niso tako škodljivi, kot pravi mamica, zato se jih pri njej lahko naje, le mamici tega ne sme povedati. Ali pa vnukinja reče: »Tvoja mamica je zelo stroga in ima svoja pravila, zato ti tega noče kupiti. Jaz pa ti bom to z veseljem kupila, samo ona tega ne sme izvedeti.«

S takšnim ravnanjem stari starši škodujejo otroku, njegovim staršem in tudi sebi. V otrokovih očeh veliko izgubijo, saj so starši v očeh otrok ključni. Otrok bo zato težko spoštoval in imel rad babico ali dedka, ki ravnata proti njegovim staršem. »Seveda pa pri našem delu srečujemo tudi ogromno lepega in pozitivnega v medgeneracijskih odnosih,« pravi pater Gostečnik.

»Veliko ljudi nam pove, da so imeli čudovito staro mamo in/ali dedka, ki sta jih razumela in jim stala ob strani. Stari starši imajo svojo držo in notranji mir, vnukom ne vsiljujejo svojih pogledov, preprosto jim stojijo ob strani in jim zaupajo. Prav s tem največ naredijo za svoje vnuke, saj še vedno velja priporočilo: ne komandiraj, ne vzgajaj, saj so starši za vzgajanje, stari starši pa za razvajanje.

Če stari starši opazijo, da je kaj narobe, sogovornik svetuje, naj o tem spregovorijo s starši, vendar naj jih ne kritizirajo in jim ne očitajo, da ne znajo vzgajati ali da so slabi starši – ti očitki najbolj bolijo. Poseben problem v Sloveniji je odnos do tašče. »Na odnose s taščami se veže veliko negativnega in o njih se pogosto zelo grdo govori. Pred poroko bi bilo treba sprejeti dogovor, da ne boš nikoli grdo govoril o tašči. Že s tem bi rešili četrtno zakonskih sporov.« Ob koncu je dr. Gostečnik omenil tudi, da so otroci lahko prikrajšani, če nimajo starih staršev. »To je danes še posebej vidno ob konfliktnih zakonskih zvezah, težavnih ločitvah, zapletenih družinskih situacijah. Dobro je, če lahko stari starši stiske otrok umirijo in ublažijo, predvsem s svojo držo, ki pove več kot vse besede in vsi psihološki traktati.«



prof. dr. Christian Gostečnik

Otrok ima pravico do stikov

Mag. Klavdija Nagode Celarc, pomočnica direktorja Centra za socialno delo Ljubljana, enota Vrhnika, meni, da bi težko govorili o težavah na ravni odnosov med starimi starši in vnuki. Ob razpadu družine se otrokova socialna mreža zagotovo precej spremeni. Izkušnje kažejo, da v primerih, ko starša razhod rešita spoštljivo in sta tudi po razvezi sposobna sodelovati, stiki med starimi starši in vnuki ostanejo redni, odnosi pa trdni. Prav tako takšna starša na primeren način v otrokovo življenje vključujeta tudi druge bližnje sorodnike. Težje je v družinah, v katerih razvezo spremlja konflikt

odnos. Takrat se v spor večasih vključijo še stari starši, ki stopijo na stran svojega odraslega otroka, kar lahko dodatno zaplete odnose in vpliva tudi na vnuke.

Kot poudarja sogovornica, pri tem praviloma ne gre za težaven odnos med vnukom in starim staršem, temveč za nerazrešene odnose med razvezanimi starši in stariimi starši. Pogosto se zgodi, da se po razpadu družine eden od staršev odseli ali preseli drugam, kar postopoma oslabi stike s starimi starši. Kadar pa otrok ostane v okolju, kjer živijo tudi stari starši, se vezi večinoma ohranijo. Otroci namreč svet doživljajo skozi odnose svojih staršev – če so ti odnosi skrhanji, se to prej ali slej odrazi tudi v otrokovem odnosu do starih staršev. Predstavnica CSD Vrhnika pojasnjuje, da se občasno srečujejo s primeri, ko stari starši zaprosijo za ureditev stikov z vnuki. V praksi je vedno najbolje, da se starši in stari starši o stikih dogovorijo sporazumno, ob upoštevanju življenjskih okoliščin, kot so oddaljenost bivanja in otrokove potrebe. Če dogovor ni mogoč, se lahko obrnejo na center za socialno delo, ki ponuja pomoč pri pogovorih in iskanju rešitev. V skrajnem primeru imajo stari starši možnost predhodnega svetovanja ali sodnega urejanja stikov. Družinski zakonik namreč določa, da ima otrok pravico do stikov z osebami, na katere je čustveno navezan, med katere se uvrščajo predvsem stari starši, bratje, sestre, polbratje in polsestre. Sogovornica dodaja, da je v podeželskem okolju tovrstnih težav nekoliko manj, saj se tam družine bolj povezujejo s širšo družinsko skupnostjo. Kadar pa se prekinejo stiki otrok s starimi starši, strici, tetami, bratranci ali sestričnimi, nastane velika in boleča praznina tako za stare starše kot za njihove vnuke. Vedeti moramo tudi, da imajo stiki med starši in otroki prednost pred stiki otrok s starimi starši. Stike med slednjimi je treba urediti tako, da ne posegajo v pravico stikov s starši. Stari starši tudi ne morejo biti posvojitelji vnukov v nepredvidljivih primerih, saj zakon jasno določa, da ni mogoče posvojiti sorodnika v ravni vrsti niti brata ali sestre, saj bi se s tem porušilo sorodstveno ravnovesje. Lahko pa je stari starš rejnik, kadar je izkazana huda ogroženost in je potreben takojšen umik otroka iz družine. Kadar pride do prekinitve stikov, nastane globoka bolečina tako za stare starše kot za vnuke. Pri vseh odločitvah in postopkih mora biti v ospredju predvsem korist otroka, poudarja mag. Klavdija Nagode Celarc in sklene, da je prav otrokovo dobro tisto, kar bi morale povezovati vse – starše, stare starše in strokovne ustanove.

Nesoglasja so škodljiva

»Druženje starih staršev z vnuki je zelo dragoceno in vsi starši bi morali skrbeti, da tega odnosa ne porušijo, tudi če zakonska ali zunajzakonska skupnost razpade. Družinska zakonodaja določa, da lahko sodišče uredi pravico starih staršev do stikov z vnuki in pravico vnukov do stikov s starimi starši,« pojasnjuje odvetnica **Lucija Šikovec Ušaj**, ki se v praksi pogosto srečuje s težavami glede stikov starih staršev z vnuki, predvsem v okviru razveznih postopkov ter odločanja o varstvu in vzgoji otrok. Žal se pogosto pojavljajo primeri, ko

med odraslimi pride do zaostrovanja odnosov, vzbujanja medsebojnega prezira ali celo sovraštva. Najprej vedno poskušamo doseči sporazum s pogovori in dogovori. Če to ni mogoče, se stiki urejajo prek sodišča. Dolgotrajni sodni postopki imajo lahko hude posledice za otroke, saj pogosto pride do prekinitve odnosov tudi z drugimi sorodniki – bratranci, sestričnimi, tetami, strici, predvsem pa z babicami in dedki. »Družina ni zgolj oče, mati in otroci. Gre za širšo skupnost, v katero se otrok rodi,« poudarja sogovornica. Otroci imajo pogosto stare starše, celo pradedke in prababice, ob katerih spoznavajo različne generacije, poslušajo njihove spomine, se srečujejo s preteklostjo, drugačnimi načini življenja, opravili in vrednotami. Vse to pomembno oblikuje njihov odnos do starejših in do sveta nasploh.

Če staršema ne uspe premagati partnerskih nasprotij in jih prenašata na otroke ali svoje starše, je to, kot opozarja odvetnica, škoda, ki se pogosto prenaša iz roda v rod. Stiki s starimi starši se lahko uredijo tudi po sodni poti, pri čemer se postopek začne na centru za socialno delo. »Sodišče bo stike dovolilo, če so v korist otrok, kar je v praksi skoraj vedno, razen v redkih primerih, ko so prisotni alkohol, nasilje ali druge resne okoliščine.« Opozarja pa, da imajo ti postopki nižjo prioriteto, saj morajo biti najprej urejeni stiki med starši in otroki. Postopki lahko trajajo več let, zlasti na ljubljanskem sodišču. Pri stikih imajo po njenih besedah stari starši tudi pomembno odgovornost. »Ne smejo podajati sodb o očetu ali materi, ki ni njihov potomec, niti kriviti kogar koli za razpad skupnosti. Vnuki pričakujejo toplino, varnost in sproščenost – tisto, kar so pri starih starših vedno doživljali.« Svojim strankam pogosto svetuje tudi zelo konkreten pristop: da otroke k stariim staršem pripelje tisti roditelj, ki ni njihov otrok – denimo mati k staršem očeta –, se vljudno pozdravi in otroke prepusti brez dodatnih napetosti. Za konec poudari še pomen skupnih trenutkov: »Strankam vedno predlagam, naj večje praznike in pomembne dogodke v otrokovem življenju preživijo skupaj – brez očitkov, brez prisile, sproščeno in tudi brez novih partnerjev.«



Odvetnica Lucija Šikovec Ušaj

Prostočasne dejavnosti so pomembne

Prostočasne dejavnosti v zrelih letih niso zgolj oblika zapolnjevanja časa, temveč pomemben dejavnik za ohranjanje telesnega, duševnega in socialnega zdravja. Obenem starejšim pomagajo ohranjati dnevni ritem, občutek pripadnosti ter zavedanje lastne vrednosti.

Starejši se vključujejo v različne oblike organiziranega življenja, med katerimi izstopajo domovi za starejše, društva upokojencev in centri dnevnih aktivnosti. Kot je pokazala analiza, ki je s pomočjo anketnega vprašalnika nastala leta 2025, so načini preživljanja prostega časa močno odvisni od življenjskega okolja starejših, imajo pa skupne cilje.

V domovih za starejše so prostočasne dejavnosti tesno vpete v vsakodnevni urnik. Njihova naloga je ohranjanje funkcionalnosti, preprečevanje pasivnosti ter zagotavljanje socialnih stikov. Zato prevladujejo dejavnosti, ki so varne, prilagodljive in primerne za večino stanovalcev, kot so telovadba, druženje, sprehodi, družabne igre in ustvarjalne dejavnosti. Te dejavnosti imajo poleg telesnega tudi pomemben duševni učinek, saj zmanjšujejo občutke osamljenosti in nemoči. Telovadba izstopa kot najpogostejše izvajana dejavnost, kar odraža zavedanje o pomenu telesne dejavnosti za ohranjanje funkcionalne samostojnosti. Družabne in ustvarjalne dejavnosti pa poudarjajo socialno razsežnost bivanja v domu. Redko se v domovih izvajajo zahtevnejši športi, alternativne terapije in dejavnosti, ki terjajo posebno

opremo ali visoko stopnjo telesne pripravljenosti.

Društva upokojencev delujejo na povsem drugačnih temeljih. Vanje se vključujejo starejši, ki večinoma živijo doma in so razmeroma samostojni. Sodelovanje v dejavnostih temelji na prostovoljnosti, kar pomeni, da so udeleženci praviloma bolj motivirani in aktivni. Zato so dejavnosti bolj dinamične, pogosto gibalno zahtevnejše in manj rutinske. Pohodi, telovadba, izleti, potovanja, predavanja in družabna srečanja ne služijo le preživljanju prostega časa, temveč tudi ohranjanju aktivnega življenjskega sloga in socialne vključenosti, poleg tega omogočajo ohranjanje in širjenje socialnih mrež. Prav tako prispevajo k daljšemu ohranjanju samostojnega bivanja doma.

Centri dnevnih aktivnosti so prehodna oblika med institucionalno oskrbo in popolno samostojnostjo. Njihovi uporabniki pogosto potrebujejo določeno mero podpore, a si hkrati želijo ostati vključeni v domače okolje. Programi so zato strukturirani, a dovolj prilagodljivi, da upoštevajo individualne potrebe. Poudarek je na zmerni telesni dejavnosti, kognitivnih vajah, pogovornih skupinah in ustvarjalnem izražanju, kar uporabnikom omogoča postopno prilagajanje spremembam, povezanim s staranjem.

Rezultati raziskave potrjujejo ugotovitve številnih drugih študij, da redna vključenost v prostočasne dejavnosti pozitivno vpliva na več ravni življenja starejših:

- **Telesno zdravje:** redna in prilagojena telesna aktivnost pomaga ohranjati gibljivost, ravnotežje in mišično moč ter zmanjšuje tveganje za padce in kronične bolezni.
- **Duševno zdravje:** kognitivne in ustvarjalne dejavnosti spodbujajo miselne procese, pomagajo ohranjati spomin in zmanjšujejo tveganje za upad kognitivnih sposobnosti.
- **Socialna vključenost:** skupinske dejavnosti preprečujejo socialno izolacijo, omogočajo navezovanje novih stikov in krepijo občutek pripadnosti.
- **Duševna blaginja:** občutek koristnosti, vključenosti in možnosti izbire pomembno prispeva k pozitivni samopodobi in življenjskemu zadovoljstvu.

Pomembno je poudariti, da pri tem ni odločilna količina dejavnosti, temveč njihova smiselnost, prilagojenost in osebni pomen za posameznika.

Kako in zakaj ostati dejaven?

- 1.) Prostočasne dejavnosti naj ne bodo obveznost, temveč priložnost. Pomembneje kot število dejavnosti je, da izberete tiste, ki vas veselijo, zanimajo ali vam dajejo občutek smisla.
- 2.) Združujte gibanje, miselno vadbo in druženje: najboljši učinki se kažejo pri dejavnostih, ki povezujejo več področij hkrati – na primer sprehod v družbi, ustvarjalna delavnica v skupini ali družabne igre, ki terjajo razmišljanje.
- 3.) Za pozitivne učinke ni potrebna intenzivnost, temveč rednost. Že krajše, a redne dejavnosti dolgoročno pomembno vplivajo na zdravje in počutje.
- 4.) Ne primerjajte se z drugimi. Vsak ima svoje zmožnosti in omejitve. Pomembno je, da dejavnosti prilagodite sebi in ne pričakanjem okolice.
- 5.) Aktivno sodelujte pri oblikovanju programov: če imate možnost, izrazite svoje želje in predloge.