

高龄老人社交困境如何破？

理解是关键

家人:正视需求,疏解而非阻隔

“高龄、独居老人最需要的是亲人理解并正视他们的‘社交困境’。”杭州市文新街道德加社区“薇姐到了”志愿队队长宋薇薇表示。自2018年从事社区助老工作以来,她年均走访高龄老人近300户次,目睹不少子女因担忧老人被骗或发生意外,不自觉限制其外出、干预正常社交,甚至强硬阻挠其“朋友圈”分享。部分老人为维系亲子关系,只得压抑“走出去”的渴望。

“过度保护只会加深老人的孤独感,加速其反应能力退化。”宋薇薇强调,堵不如疏。家庭成员应重视老人的社交欲望,协助其寻找安全、舒适的

社交环境与伙伴。她建议子女主动联系街道社区,对接助老员或志愿者,及时掌握老人近况及社区活动。“善于沟通的家庭,老人往往能得到更周到的照护,精神状态也更好。”

宋薇薇提出具体建议:子女陪伴时,应多鼓励老人外出,适度环境改变有益身心;若老人喜热闹,可偶尔为其举办小型聚会;无法陪伴时,应保证每日至少1-2次视频通话,及时沟通能有效舒缓老人情绪。“有些子女误认为老人‘越老越顽固’,实则他们更渴望新鲜感、改变与社交,只是常缺少家人的引导、陪伴和鼓励。”

社区:“银龄互助”温暖孤独心灵

守护高龄、独居老人的精神世界,社区支持不可或缺。杭州多地街道组建志愿者队伍,专为这类群体提供服务。

古荡街道古东社区的“66帮银龄互助志愿服务队”由六七十岁的“活力老人”组成,他们结对帮扶辖区内高龄、孤寡、独居等六类特殊老人,定期上门提供陪聊、配药、代购等亲情服务。76岁的志愿者赵引齐便是其中一员。

22日上午8时,赵引齐来到独居的洪奶奶家。一见面,洪奶奶便展露笑容。赵引齐边整理家务,边分享新闻和社区趣事,屋内笑声不断。两小时后,洪奶奶依依送别。“在古东,这样的结对帮扶有

53对。”社区副书记郑晶晶介绍,“志愿者每周平均走访2次,累计服务超6000人次。”

“陪聊是老人最需要的,有时一聊就是两三个小时。”赵引齐坦言,因长期独居,老人话题多围绕家长里短,且常因记忆衰退重复讲述。志愿者们始终保持耐心,给予充分情绪价值。“服务他们,热心与耐心缺一不可。我越来越理解他们的孤独,也相信当我需要时,也会有志愿者陪伴。”

除上门服务,社区还鼓励老人走出家门。古荡街道的“微巴士”串联辖区老年食堂,不少高龄老人热衷乘巴士“串门”就餐,食堂成了重要的社交阵地。



政策:安全保障破除社交顾虑

构建包容、支持高龄老人社交的社区环境,政府的倡导与政策保障至关重要。

浙江工业大学副教授、社会保障与社会政策研究所副所长何铨指出,限制高龄老人社交是普遍现象,甚至社会组织开展活动时也常将其排除在外。他建议:一是设计适老活动,开发科学、适合高龄老人的社交项目,通过公益创投引导社会组织参与;二是改造活动空间,针对高龄需求,推进社区活动空间适老化改造,营造安全舒适的环境;三是完善风险保障,安全顾虑是限制社交的主因。需完善高龄老人意外保险制度,尤其为健康状况良好、有社交需求的老人提供保障。

“这既是对老人的守护,也能消除组织者的后顾之忧。”何铨说,只有家庭主动理解、社区精准发力、政策兜底保障三方协同,才能真正为高龄老人架起融入社会的桥梁,破解其社交困境。

本报记者 林乐雨

听力视力衰退、行动不便、子女异地生活……当多重因素叠加,许多高龄、独居老人正悄然陷入社交困境,被迫与社会脱节。破解这一难题,亟需家人的深度理解与配合、社区的精准关怀与服务,更需政策层面构建起包容、支持高龄老人的社区环境。

