

Raport z badania

„Zapotrzebowanie na poradnictwo psychogerontologiczne w starzejącym się społeczeństwie” (2025 r.)



THINK TANK 4 AGE

Wprowadzenie

Celem badania było rozpoznanie potrzeb poradniczych osób starszych oraz lepsze zrozumienie, z jakiego rodzaju wsparcia najchętniej korzystaliby Seniorzy. Uzyskane informacje umożliwiają nam planowanie działań odpowiadających oczekiwaniom osób w późnej dorosłości.

Badanie dotyczące postrzegania poradnictwa (psycho)gerontologicznego oraz oczekiwań i potrzeb z nim związanych miało głównie charakter anonimowego, internetowego sondażu. Sondaż został przeprowadzony w okresie 27.08-17.11.2025 r., wzięło w nim udział 405 osób z całej Polski. Analiza wyników sondażu została uzupełniona siedmioma wywiadami pogłębionymi w listopadzie 2025 r.

Badanie zostało zrealizowane w ramach Think Tanku 4Age działającego przy Fundacji Via Salutis, dzięki dofinansowaniu ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030 PROO.

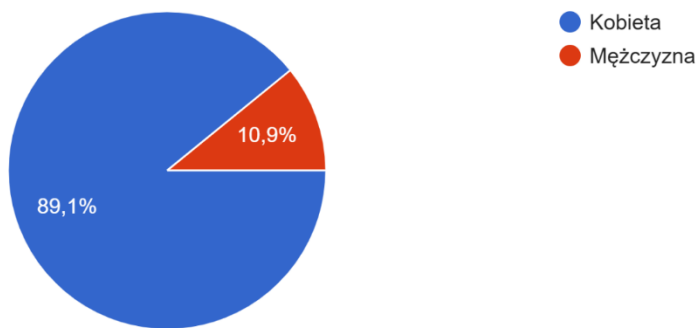
Wyniki ogólne i kontekstowe

1. Charakterystyka grupy respondentów

Zdecydowaną większość spośród osób wypełniających kwestionariusz stanowiły kobiety (354 na 405 respondentów).

Płeć

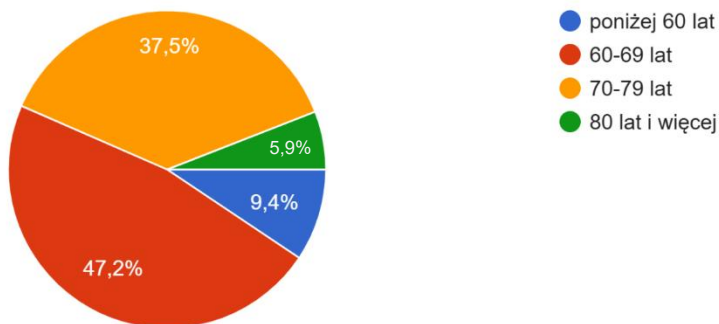
405 odpowiedzi



Zdecydowana większość osób wypełniających kwestionariusz to osoby w przedziale wiekowym 60-79 lat (łącznie 84,7% spośród wszystkich badanych).

Wiek

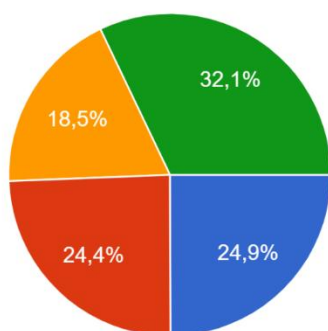
405 odpowiedzi



Osoby wypełniające kwestionariusz zamieszkują różnej wielkości miejscowości. Blisko 1/3 spośród respondentów reprezentowała duże miasto (definiowane jako miasto powyżej 200 000 mieszkańców).

Miejsce zamieszkania

405 odpowiedzi

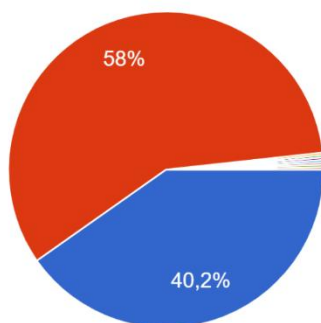


- wieś
- małe miasto (do 50 tys. mieszkańców)
- średnie miasto (od 50 do 200 tys. mieszkańców)
- duże miasto (powyżej 200 tys. mieszkańców)

Wśród osób, które udzieliły odpowiedzi w kwestionariuszu, większość zamieszkuje wspólnie z kimś z rodziny (współmałżonkiem, dziećmi i wnukami lub swoim rodzicem).

Sytuacja rodzinna

405 odpowiedzi



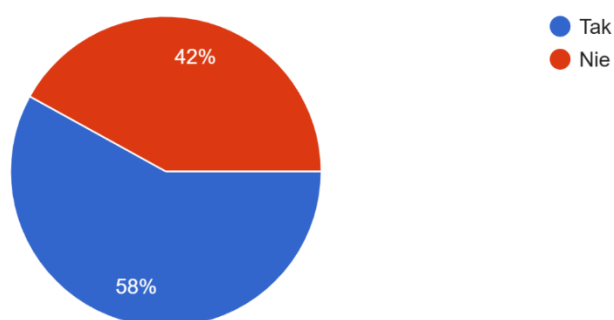
- Mieszkam samodzielnie
- Mieszkam ze współmałżonkiem / partnerem / rodziną
- Inne (z rodzicem, z dziećmi i wnukami, z siostrą)

2. Dotychczasowe doświadczenie respondentów w korzystaniu z poradnictwa

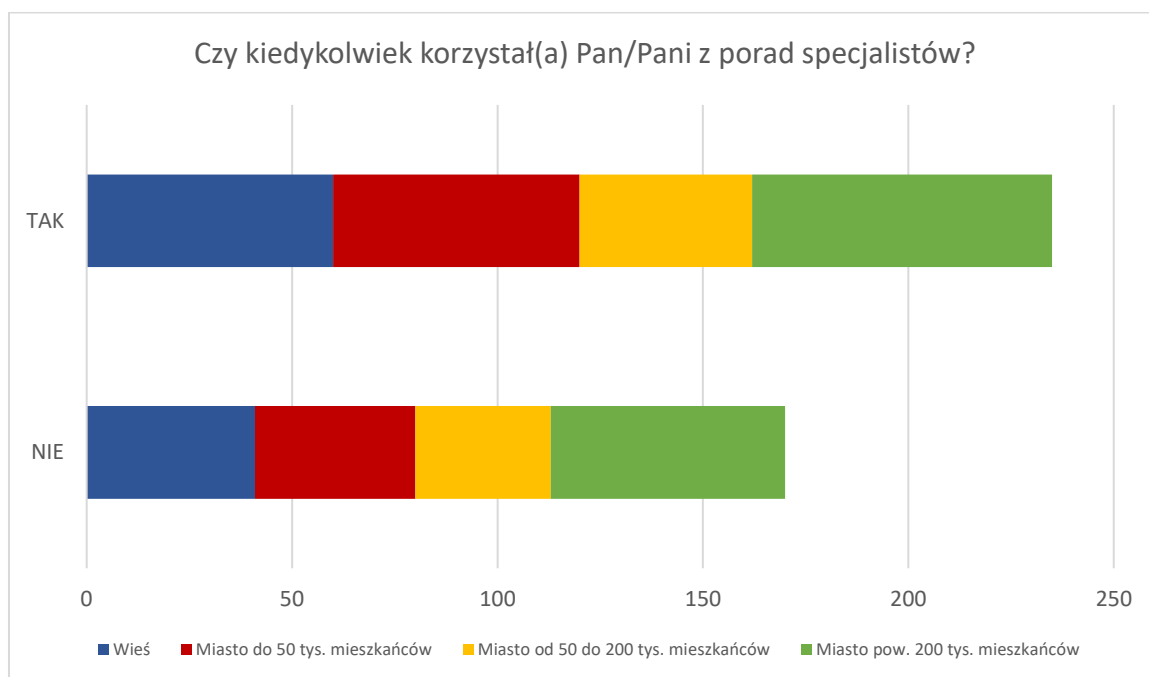
Pierwsze pytanie związane z tematem badania dotyczyło dotychczasowego doświadczenia respondentów w korzystaniu z poradnictwa, tj. czy korzystali już z tego typu usług. 58% osób wypełniających kwestionariusz udzieliło odpowiedzi twierdzącej.

Czy kiedykolwiek korzystał(a) Pan/Pani z porad specjalistów (np. psychologa, prawnika, dietetyka, doradcy społecznego)?

405 odpowiedzi

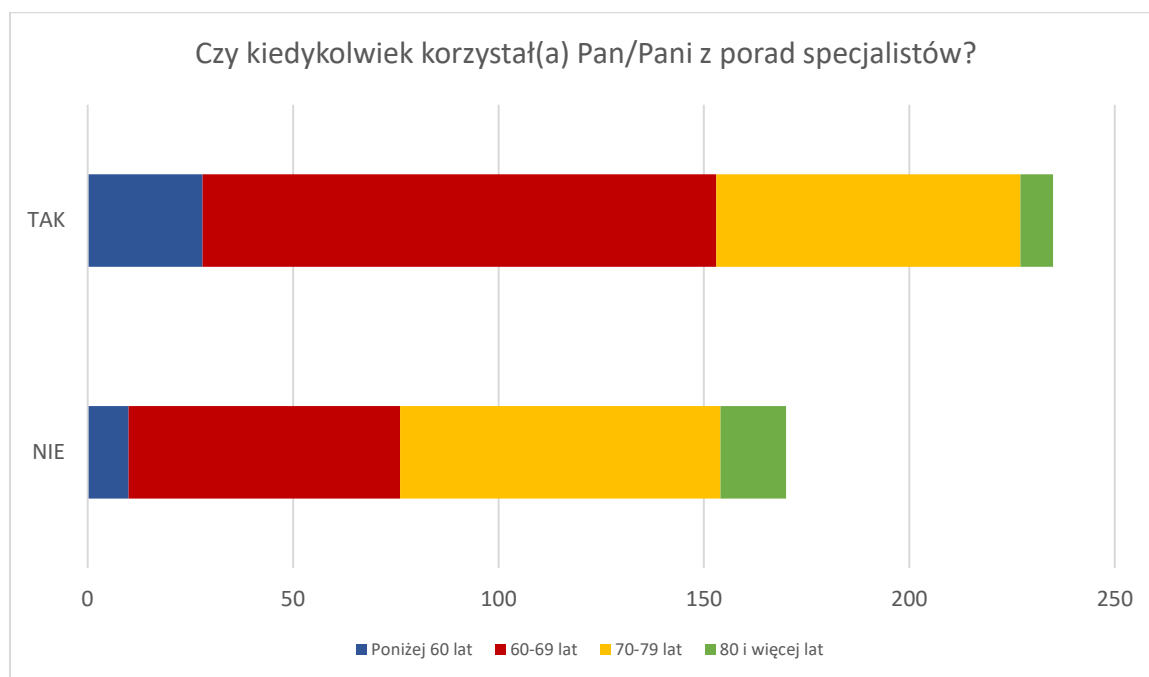


Jeśli przyjrzymy się odpowiedziom przez pryzmat miejscowości zamieszkania respondentów, zobaczymy, że wielkość miejscowości nie miała znaczącego wpływu na korzystanie (bądź nie) z poradnictwa.



W wywiadach szerzej pytałyśmy o rodzaj poradnictwa, z którego korzystały osoby starsze. Najczęściej pojawiały się porady zdrowotne, prawne oraz psychologiczne.

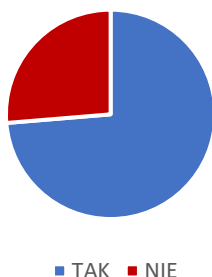
Gdy przyjrzymy się odpowiedziom dotyczącym doświadczenia w korzystaniu z poradnictwa (tak / nie) przez pryzmat przedziału wiekowego respondentów, zobaczymy korelację między wiekiem osób odpowiadających, a częstszym wskazywaniem którejś z odpowiedzi.



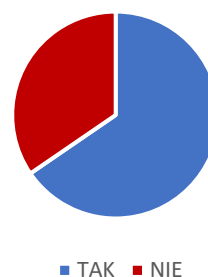
Widoczna jest większa tendencja do korzystania z poradnictwa wśród młodszych seniorów – choć grupa badawcza jest zbyt mała i jednocześnie nierównomiernie reprezentatywna liczbowo pod kątem różnych przedziałów wiekowych, aby było to rzetelnym wnioskiem.

Przedstawiając uzyskane odpowiedzi, oddzielnie dla każdej z grup wiekowych, wyraźniej zauważamy wyżej opisaną tendencję.

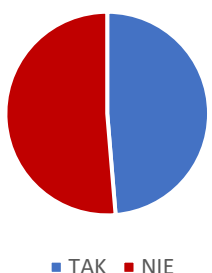
Poniżej 60 lat



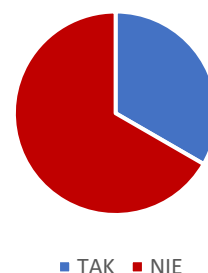
60-69 lat



70-79 lat



80 lat i więcej

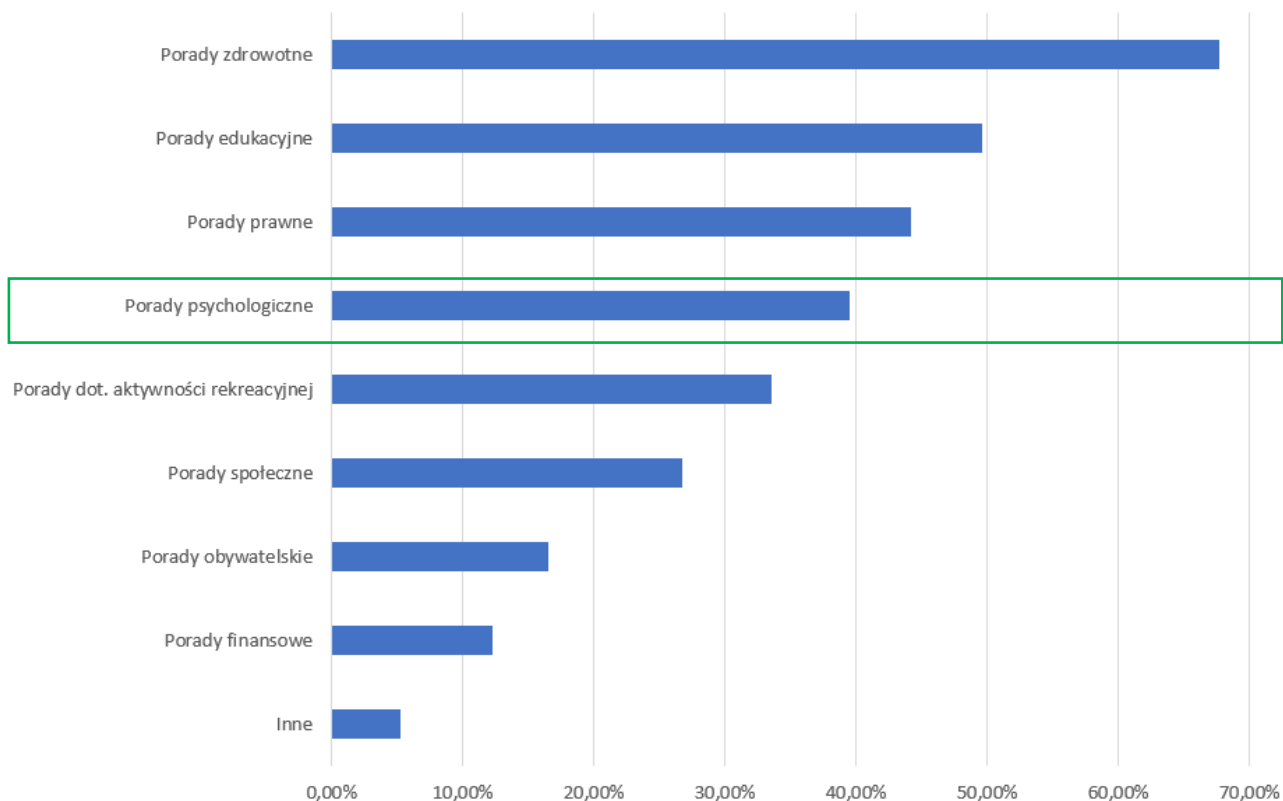


3. Potrzeby i oczekiwania dotyczące poradnictwa (psycho)gerontologicznego

W kolejnych pytaniach sondowane były potrzeby dotyczące szeroko pojętego poradnictwa skierowanego do osób starszych, w tym również psychologicznego. Osoby wypełniające kwestionariusz mogły dokonać wielokrotnego wyboru spośród 9 opcji.

Poniżej prezentujemy rozkład udzielonych odpowiedzi hierarchicznie – od tych najczęściej wybieranych, po najrzadziej wskazywane opcje.

W jakich dziedzinach najbardziej potrzebuje Pan / Pani porad lub wsparcia?



Patrząc na powyższy wykres, rozkład ten wydaje się odzwierciedlać naturalne potrzeby w późnej dorosłości.

W wywiadach zwykle pojawiało się zdrowie fizyczne jako pierwszy powód do sięgania po specjalistyczne poradnictwo. Obserwowanie pierwszych dolegliwości lub nasilenie już istniejących, zwykle skłaniało seniorów do sięgania po zewnętrzne wsparcie. Część z osób wprost łączy swoje objawy somatyczne z psychiką, np. w kontekście żałoby po śmierci małżonka lub poczucia osamotnienia.

Pojawiały się też szersze wypowiedzi dotyczące potrzeby uzyskiwania porad prawnych w kontekście przejścia na emeryturę, zarządzenia majątkiem osobistym lub w związku ze stale zmieniającymi się przepisami prawa. Poradnictwo edukacyjne pojawiało się przede wszystkim w kontekście edukacji cyfrowej bądź po prostu uczenia się nowych rzeczy.

Osoby w wywiadach zwracały uwagę na uwzględnianie poradnictwa psychologicznego, a właściwie psychogerontologicznego. Poniżej znajduje się kilka cytatów:

“Psychologia dla seniora nie jest wcale popularna, bo nikt nas nie uczył, że to jest ważne i że można szukać pomocy, więc nie umiemy tego robić i się boimy. Ja dużo czytam więc się odważyłam, znalazłam i poszłam, ale moje koleżanki takie nie są często i się męczą, zwłaszcza jak rodzina też nie interesuje się takimi zagadnieniami. Mnie córka wspiera w takich poszukiwaniach, ale nie wszyscy tak mają.”

Kobieta, 66 lat

“Najważniejsze, to jak sobie radzić z „trudnymi dniami”, które się pojawiają i depresyjnym nastrojem, kiedy jest się samej i nie ma się kontaktów z ludźmi. Samo przejście na emeryturę nie było złe, najgorsze jest życie z dala różnych wydarzeń, brak spotkań towarzyskich i wizyt, bo każdy ma swoje obowiązki i trudności życiowe, które go izolują i zamykają w domu.”

Kobieta, 76 lat

“Seniorzy często udają, że nie mają żadnych zmartwień ani kłopotów, opowiadają, chwalą się, a jak taki specjalista ich mądrze podejdzie, to się okazuje, że w każdym kącie takie problemy, że się żyć odechciewa. I potem słyszymy o samobójstwach i wszyscy w szoku, bo takie miał dobre życie i udaną rodzinę. Starzy ludzie też się nauczyli żyć na pokaz, żeby ludzie ich nie oceniali. To smutne.”

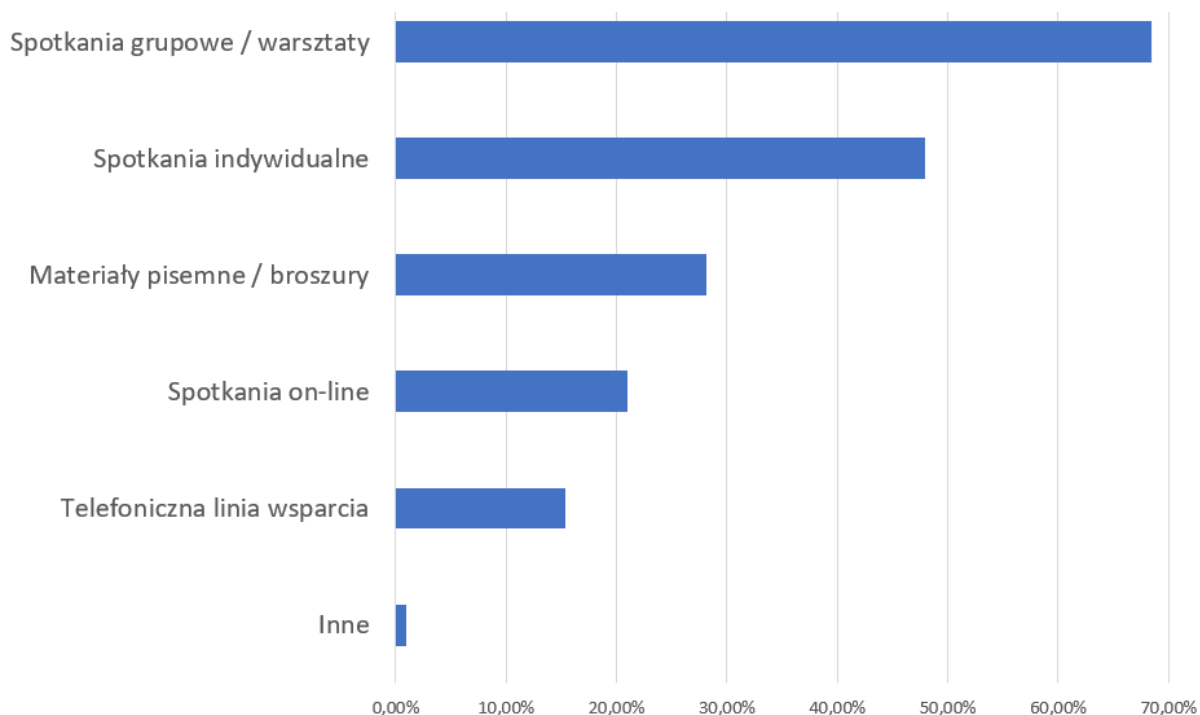
Kobieta, 76 lat

“Dostępne poradnictwo jest potrzebne. Tyle się teraz dzieje na świecie, jest tyle zmian. Potrzebne jest wsparcie w radzeniu sobie z innym światem, innymi warunkami niż te, do których byliśmy przyzwyczajeni w naszej młodości.”

Mężczyzna, 65 lat

Respondenci zostali również zapytani o najdogodniejsze formy poradnictwa, z możliwością wskazania wielu opcji. Poniżej przedstawiamy jak rozłożyły się odpowiedzi.

Jakie formy poradnictwa byłyby dla Pana / Pani najdogodniejsze?



W wywiadach spotkania grupowe również były często podkreślane jako wartościowa forma, szczególnie w kontekście poradnictwa psychologicznego. Padały takie zdania, jak:

„W grupie łatwiej się otworzyć”, „Człowiekowi robi się lżej, jak zobaczy, że nie tylko on się mierzy z danym problemem lub że inni mają podobnie”.

4. Sposób zorganizowania poradnictwa (psycho)gerontologicznego

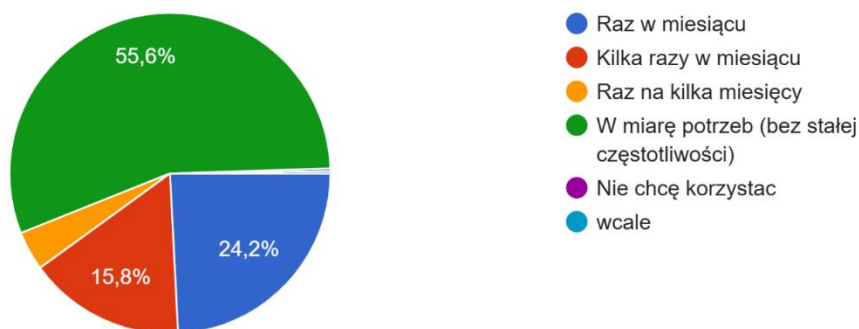
Aby móc szerzej spojrzeć na kształt poradnictwa (psycho)gerontologicznego, zapytałyśmy również o częstotliwość korzystania z takiego wsparcia.

Najczęstszą odpowiedzią było: „w miarę potrzeb (bez stałej częstotliwości)”. Ta odpowiedź występowała również w wywiadach. Drugą z kolei była odpowiedź „raz w miesiącu”.

Wykres poniżej prezentuje szczegółowy rozkład udzielonych odpowiedzi.

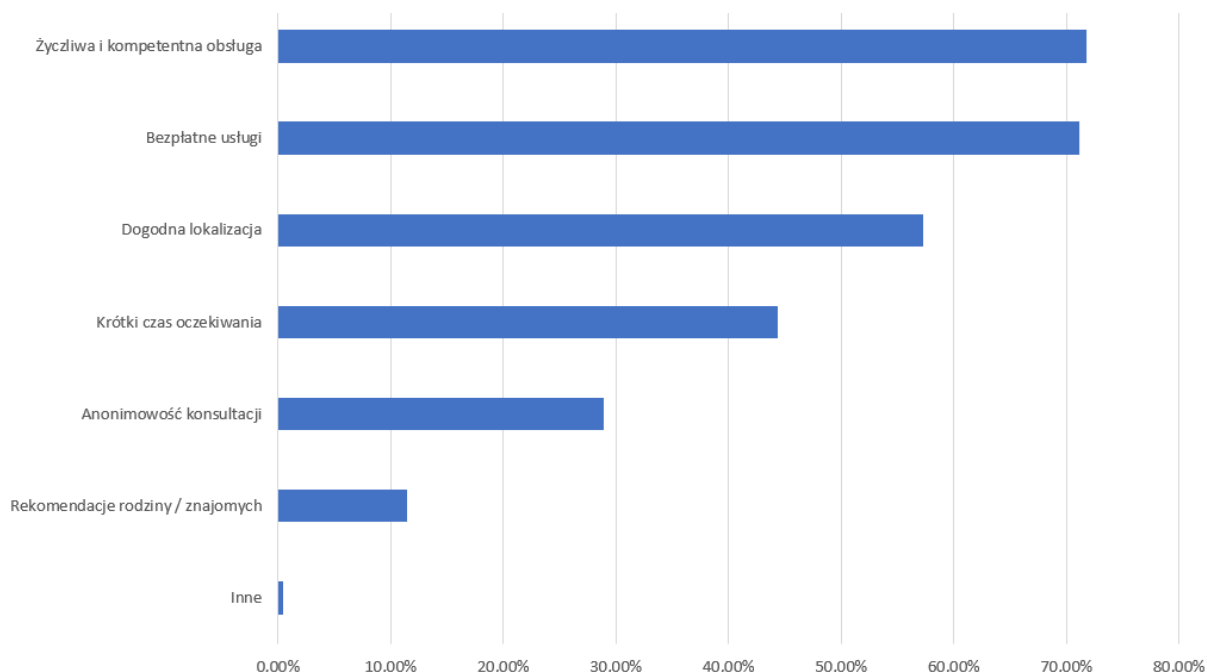
Jak często chciał(a)by Pan/Pani korzystać z poradnictwa dla seniorów?

405 odpowiedzi



Chcąc zobaczyć jakie elementy są ważne dla senierek i seniorów w usługach poradniczych, w kwestionariuszu umieściliśmy pytanie o to, co zachęciłoby ich korzystania z takiego wsparcia. Pytanie umożliwiało wielokrotny wybór spośród dostępnych odpowiedzi. Poniżej zestawienie wskazań od tych najbardziej do najmniej popularnych.

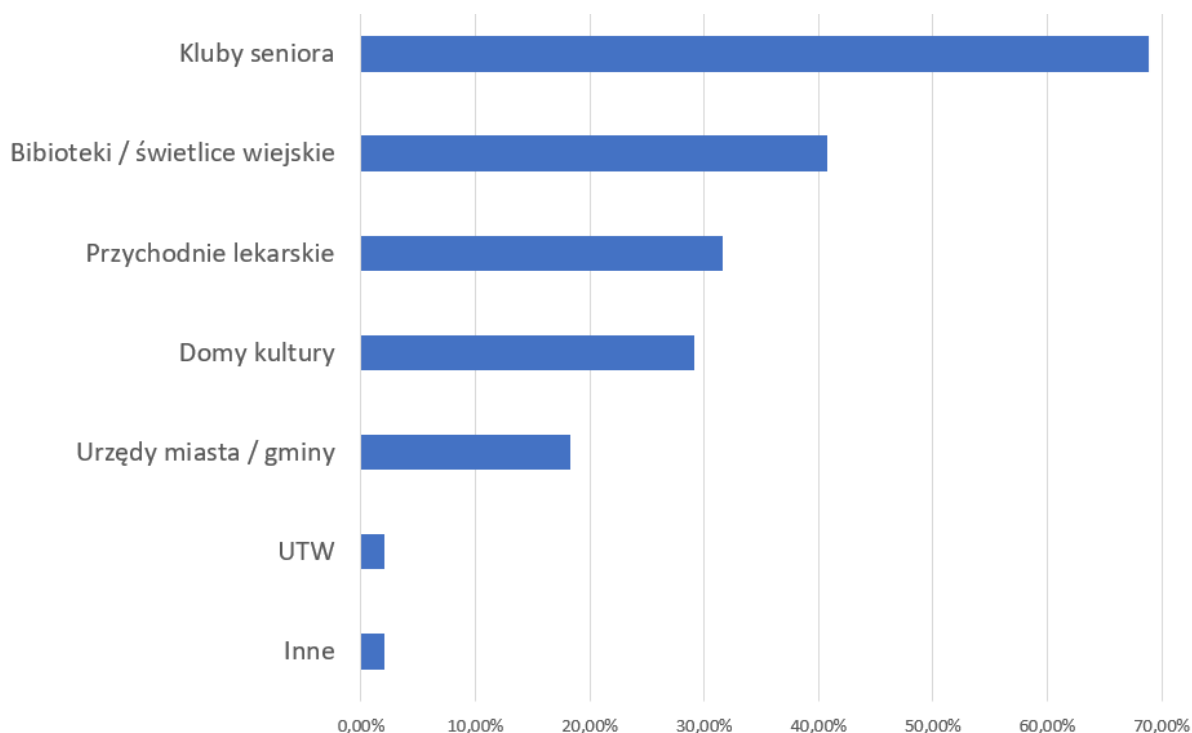
Co najbardziej zachęciłoby Pana / Panią do korzystania z poradnictwa?



Kompetencje osób świadczących poradnictwo oraz bezpłatność usługi pojawiało się także w wywiadach – co osoby bardzo podkreślały w rozmowach z nami.

Ostatnim aspektem, o który pytałyśmy było umiejscowienie usług poradniczych – tu również była możliwość wielokrotnego wskazywania opcji spośród tych podanych jako odpowiedzi na pytanie:

Gdzie mogłoby się odbywać poradnictwo?



W kwestionariuszu było jeszcze dodatkowe – nieobowiązkowe – pytanie o propozycje lub sugestie respondentów dot. tematu poradnictwa psycho(gerontologicznego). Większość wpisów pokrywało się bezpośrednio z wcześniejszymi odpowiedziami wskazywanymi z katalogu opcji. Faktycznie dodatkowe aspekty lub komentarze, które się pojawiły, zamieszczamy poniżej:

- Zadbanie o osoby mieszkające na peryferiach miast / osoby mające utrudniony dojazd.
- Uwzględnienie osób z niepełnosprawnościami (np. usługa poradnictwa w domu lub przez internet).
- Skuteczne docieranie z informacjami o poradnictwie (poprzez portale społecznościowe, ogłoszenia w miejscach gdzie często przebywają seniorzy).

Rekomendacje z konferencji dotyczącej poradnictwa psychogerontologicznego

3.12.2025 r. w Senacie RP odbyła się konferencja pt. „Poradnictwo psychogerontologiczne – fantazja, fanaberia czy konieczność?” zorganizowana przez Fundację Via Salutis. Współorganizatorkami wydarzenia była Pani Agnieszka Kołacz-Leszczynska – Senator RP oraz Pani Joanna Frydrych posłanka na Sejm RP. Patronat honorowy nad konferencją objęła Pani Monika Wielichowska Wicemarszałek Sejmu RP. Medialny patronat nad wydarzeniem objęły Super Senior oraz Polityka Senioralna.

Podczas wydarzenia omawiane były wyniki badań opisywane w niniejszym raporcie oraz zaprezentowany został model Mobilnej Poradni Psychogerontologicznej realizowany dotychczas przez Fundację.

Wybrzmiały także głosy ekspertów zajmujących się łączeniem psyche oraz pracy gerontologicznej w różnych wymiarach. Podczas konferencji był z nami:

- Prof. nadzw. dr hab. Zofia Szarota z wystąpieniem pt. "Potencjał poradnictwa gerontologicznego";
- Sylwester Pyrka z wystąpieniem pt. „Diagnostyka i poradnictwo psychogerontologiczne – klucz do wczesnego rozpoznawania, profilaktyki i poprawy jakości życia osób starszych”;
- Monika Stroińska z wystąpieniem pt. „Konkretna pomoc szyta na miarę – adresowanie wyzwań związanych z niepełnosprawnością poznawczą w kontekście poradnictwa”;
- Dr Marta Ułaszewska z wystąpieniem pt. „Somatic Experiencing jako efektywne narzędzie do budowania rezyliencji osób w kryzysie”;
- Marzena Żachowska z wystąpieniem pt. „O relacjach w naturze i z naturą – lasoterapia jako metoda wspierająca dobrostan psychiczny”.

Wszystkie głosy które pojawiały się w trakcie wydarzenia oscylowały wokół poradnictwa psychogerontologicznego jako absolutnej konieczności.

Ostatnim punktem konferencji był mini panel dyskusyjny z osobami uczestniczącymi w spotkaniu. Podczas panelu analizowaliśmy wspólnie możliwe konsekwencje, jeśli nie potraktujemy go jako konieczności. Poniżej głosy osób uczestniczących w konferencji:

Z jakimi konsekwencjami zmierzmy się za chwilę, jeśli nie wypracujemy spójnego modelu poradnictwa gerontologicznego?

32 / 37

38

Spółeczeństwo zombie....	Brak specjalistów
Samotnością, umieraniu w samotności	Nadmierne obciążenie systemu opieki zdrowotnej.
Upadłych Seniorów, chorego całego społeczeństwa, smutku i szarości	Jeszcze wyższy poziom liczb prób samobójczych
Kryzys egzystencjalny	Krach relacji, samotność
Zwiększona liczba osób samotnych, chorych, samowykluczających się, strach przed starością	Pogrubionego społeczeństwa.
Z osamotnieniem, samotnością, porzuceniem, izolacją, dramatami osób w wieku senioralnym...	Załamania systemu zdrowotnego, narastającymi problemami seniorów,
Wzrost szarlatanerii i problemów psychosomatycznych u seniorów, spadek jakości i ich życia	Samotność i depresja
Pozorna pomoc	Wygra marketing. Będą dostępne oferty najmocniej promowane, a niekoniecznie dobrej jakości i opracowane przez ekspertów
Niedopasowana oferta polityki senioralnej	niemoc kadry pomocowej, niewydolność systemów pomocowych

Społeczeństwo będzie się bardziej "chore."; będą zanikać więzi i relacje wzrosną koszty leczenia osób starszych,

Gronem sfrustrowanych osób. Sytuacjami trudnymi do opanowania. Gronem osób z deficytami, pozostawionych bez wsparcia. Z poczuciem bieżącej opieki Gronem opiekunów pozbawionych wsparcia

Konsekwencje jeszcze nie są do końca znane lub mogą nie być znane dlatego, że nie znany przyszłości. Nie mniej bazując na tym z czym dzisiaj się mierzymy warto skupić się nad zmianą, która nierzeczywista

System ochrony zdrowia tego nie targnie	Z ogromną rzeszą seniorów (z racji demografii) doświadczających obciążeń psychicznych oraz zwiększonymi kosztami dla gospodarki, która i tak nie radzi sobie z kwestiami związanymi z seniorami.
Brak dostępu do opieki dla seniorów	
Samotnością	Uppsss.. jednym słowem: tragedia. Biorąc pod uwagę ilość seniorów i wciąż rosnącą ich liczbę, może dojść do załamania systemu opiekuńczego. Chyba nie jesteśmy gotowi na obsługę robotów. Komunikacyjnie
System będzie niewydolny, pomoc nie będzie adekwatna do potrzeb i nie zawsze trafi do odbiorców.	
Zostaniemy osamotnieni w obecnej i zmieniającej się rzeczywistości i pełni lęków.	Pogrubię społeczeństwa, w dobie transformacji rodziny wielu młodych ludzi nie wie z czym zmagają się osoby starsze i jak im pomóc.
Utratę cywilizacji	Będziemy mieli Państwo ludzi nieporadnych wymagających ogromnych nakładów finansowych na usługi opiekuńcze
Przeciążony system opieki zdrowotnej, wzrost chorób psychosomatycznych, samobójstw.	
Zmierzymy się z ogromnym kryzysem rodzin w opiece nad osobą starszą	Brak wiedzy brak specjalistów brak świadomości konsekwencji starzejącego i społeczeństwa, opóźnienie możliwości diagnozy i w tym brak dobrostanu osób starszych
Pogorszenie jakości życia osób starszych, większe obciążenie rodzin,	Ryzyko dużej grupy seniorów i ich opiekunów bez polityki wytnieniowej, bez kierunku rozwoju w starości, bez profesjonalnego zaopiekowania w tym neuroroznorodności w starości
Wyczerpani opiekunowie, brak odpowiednich osób do opieki, seniorzy, którzy mogli by lepiej funkcjonować, zwiększenie izolacji seniorów i rodzin,	Będzie brakowało dostępnej i dobrej oferty dla osób starszych

Dyskutowaliśmy również krótko o tym jak powinno być zorganizowane poradnictwo. Wyjściowe pytanie dotyczyło szczebla organizacji takich usług w Polsce. Po udzieleniu odpowiedzi w aplikacji, wspólny wniosek dotyczył organizacji z jednej strony poziomie krajowym (główne założenia itp.), z drugiej zaś z uwzględnieniem możliwości lokalnego kształtowania w odniesieniu do potrzeb i sytuacji regionalnej czy demograficznej w danej gminie.

Poniżej zrzut z ekranu aplikacji do głosowania:

Jak powinno być zorganizowane poradnictwo?

26 / 37

> Systemowo - spójnie dla całego kraju



> Systemowo - na poziomie wojewódzkim (każde może być inaczej zorganizowane)



> Lokalnie, np. na poziomie gmin wg potrzeb



> Inna koncepcja



2 skipped

Rekomendacje

Mamy poczucie, że zarówno wyniki badania prezentowane w niniejszym raporcie, jak też wyniki wspólnych dyskusji i pojedynczych stanowisk ekspertów podczas konferencji układają się w jeden wspólny wniosek: **Poradnictwo psychogerontologiczne w Polsce stało się koniecznością, na którą potrzebujemy znaleźć rozwiązanie jak najszybciej.**

Rekomendujemy uzgodnienie kształtu poradnictwa w szerokim gronie: ekspertów merytorycznych, urzędników państwowych i samorządowych oraz przede wszystkim samych seniorów. Tak, aby sprawić że poradnictwo psychogerontologiczne stanie się bezpłatne dla odbiorców, dostępne oraz rzetelnie zorganizowane.

O autorkach i realizatorkach badania



Alicja Przepiórska-Ułaszewska

Współzałożycielka i członkini Rady Fundacji Via Salutis. Od ponad 20 lat związana z edukacją dorosłych jako trenerka, coachka i wykładowczyni. Dyplomowana psychogerontolożka. W Fundacji jest ekspertką ds. programowych, pisze projekty, pozyskuje partnerów do współpracy. Współtworzy też zespół ekspercki Fundacji Via Salutis – opracowuje metody i narzędzia pracy dedykowane edukatorom i animatorom pracującym z seniorami.

Założycielka Poradni Psychogerontologicznej Via Salutis w Wałbrzychu mającej charakter mobilny. Współpracuje z Uniwersytetami Trzeciego Wieku, Klubami Seniora i organizacjami społecznymi, a także z Uniwersytetem WSB Merito. Autorka podręczników dla edukatorów pracujących

w obszarze migracji i międzykulturowości, z osobami wykluczonymi społecznie.

Trenerka jogi śmiechu (kurs I i II stopnia), absolwentka kursu dla animatorów działań międzypokoleniowych i międzynarodowych, szkoły terapii tańcem i ruchem oraz kursu instruktorskiego tańców w kręgu.



Agnieszka Buś

W Fundacji Via Salutis jest członkinią zespołu eksperckiego, m.in. opracowuje programy i narzędzia wspierające pracę edukatorów senioralnych, przygotowywała program wraz z materiałami dla nauczycieli w zakresie edukacji do starości oraz zajmuje się działalnością badawczą.

Z wykształcenia pedagog ze specjalnością resocjalizacja, dyplomowana coach i psychotraumatolożka. Trenerka oraz superwizorka metody dramy stosowanej. Realizatorka programów międzypokoleniowych, edukatorka.

Prezeska Stowarzyszenia Praktyków Dramy STOP-KLATKA, członkini Rady Fundacji Projekt Starsi. Poza działalnością społeczną prowadzi projekty rozwojowe i psychoedukacyjne skierowane do firm i uczelni.



Joanna K. Wawrzyniak

Członkini zespołu eksperckiego w Fundacji Via Salutis. Od 2006 roku nauczycielka akademicka z tytułem doktora w dziedzinie pedagogiki. Edukatorka osób dorosłych i starszych w ramach Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Klubów Seniora oraz inicjatyw edukacyjnych i aktywizacyjnych – lokalnych, ogólnopolskich oraz międzynarodowych. Autorka i współautorka podręczników naukowych, metodycznych oraz kilkudziesięciu artykułów z obszaru gerontologii i andragogiki, w których skupia się na zagadnieniach funkcjonowania społecznego osób starszych, biograficzności, stereotypizacji, marginalizacji, stylu życia, edukacji i rozwoju w starości.

Zarządza kierunkiem pedagogika i uczy studentów pracy pedagogicznej, aktywizującej i animacyjnej z ludźmi w różnym wieku na opolskim wydziale Uniwersytetu WSB Merito we Wrocławiu. Angażuje się także w projekty społeczne na rzecz aktywizacji seniorów i edukacji osób dorosłych. Jest sekretarzem redakcji czasopisma „Exlibris Biblioteki Gerontologii Społecznej”.

Załączniki

I. Kwestionariusz internetowy

Metryczka



Dziękujemy za poświęcony czas i udział w badaniu!

Płeć *

- ☐ Kobieta
- ☐ Mężczyzna

Wiek *

- ☐ poniżej 60 lat
- ☐ 60-69 lat
- ☐ 70-79 lat
- ☐ 80 lat i więcej

Miejsce zamieszkania *

- ☐ wieś
- ☐ małe miasto (do 50 tys. mieszkańców)
- ☐ średnie miasto (od 50 do 200 tys. mieszkańców)
- ☐ duże miasto (powyżej 200 tys. mieszkańców)

Sytuacja rodzinna *

- ☐ Mieszkam samodzielnie
- ☐ Mieszkam ze współmałżonkiem / partnerem / rodziną
- ☐ Inne:

Czy kiedykolwiek korzystał(a) Pan/Pani z porad specjalistów (np. psychologa, prawnika, dietetyka, doradcy społecznego)? *

- ☐ Tak
- ☐ Nie

W jakich dziedzinach najbardziej potrzebuje Pan/Pani wsparcia lub porad? (można zaznaczyć *
kilka odpowiedzi)

- ☐ Porady zdrowotne (np. styl życia, profilaktyka, rehabilitacja, dietetyka)
- ☐ Porady psychologiczne (np. radzenie sobie ze stresem, samotnością, żałobą, opieka na osobą zależną)
- ☐ Porady prawne (np. prawa seniorów, prawa pacjenta, prawa konsumenta, prawa do świadczeń, spadki, e...)
- ☐ Porady społeczne (np. jak korzystać z opieki społecznej, jak się zaangażować w klub seniora, aktywność ...)
- ☐ Porady finansowe (np. gospodarowanie budżetem, świadczenia, oszczędności, ubezpieczenia)
- ☐ Porady edukacyjne (np. obsługa nowych technologii, kursy, warsztaty, nauka w wybranych dziedzinach)
- ☐ Porady związane z aktywnością kulturalną i rekreacyjną (tworzenie rękodzieła, sztuki, literatury, turystyki)
- ☐ Porady obywatelskie (formy zaangażowania społecznego, wolontariat, organizacje pozarządowe)
- ☐ Porady zawodowe (zmiana zawodu, powrót na rynek pracy)
- ☐ Inne:

Jakie formy poradnictwa byłyby dla Pana/Pani najdogodniejsze? (można zaznaczyć kilka odpowiedzi) *

- ☐ Spotkania indywidualne z doradcą
- ☐ Spotkania grupowe / warsztaty
- ☐ Telefoniczna linia wsparcia
- ☐ Poradnictwo online (np. przez Internet, wideorozmowy)
- ☐ Materiały pisemne (broшуry, poradniki)
- ☐ Inne:

Jakie formy poradnictwa byłyby dla Pana/Pani najdogodniejsze? (można zaznaczyć kilka odpowiedzi) *

- ☐ Spotkania indywidualne z doradcą
- ☐ Spotkania grupowe / warsztaty
- ☐ Telefoniczna linia wsparcia
- ☐ Poradnictwo online (np. przez Internet, wideorozmowy)
- ☐ Materiały pisemne (broшуry, poradniki)
- ☐ Inne:

Co najbardziej zachęciłoby Pana/Panią do korzystania z poradnictwa? (można zaznaczyć kilka odpowiedzi) *

- ☐ Bezpłatne usługi
- ☐ Dogodna lokalizacja
- ☐ Życzliwa i kompetentna obsługa
- ☐ Krótki czas oczekiwania na spotkanie
- ☐ Możliwość anonimowej konsultacji
- ☐ Rekomendacje znajomych / rodziny
- ☐ Inne:

Gdzie mogłoby odbywać się poradnictwo? (można zaznaczyć kilka odpowiedzi) *

- ☐ W przychodniach lekarskich
- ☐ W domach kultury
- ☐ W urzędach miasta / gminy
- ☐ W klubach seniora
- ☐ W bibliotekach / świetlicach wiejskich
- ☐ Inne:

Jakie tematy powinny być według Pana/Pani szczególnie uwzględnione w poradnictwie dla seniorów?

Tekst dłuższej odpowiedzi

.....

Czy ma Pan/Pani propozycje dotyczące organizacji poradnictwa (np. miejsce świadczenia usług poradniczym, sposób ogłaszania informacji o dostępnych usługach)?

Tekst długiej odpowiedzi

II. Scenariusz wywiadu

Dane niezbędne do podania przez Uczestnika/- czkę to:

Wiek.....

Płeć

Miejsce zamieszkania: wieś/miasto * zaznacz odpowiednie

Wywiad pogłębiony:

1. Doświadczenia z poradnictwem

1. Czy kiedykolwiek korzystał(a) Pan/Pani z jakiegokolwiek formy poradnictwa (np. psychologicznego, zdrowotnego, prawnego)?
 - Co Pana/Panią do tego skłoniło?
 - Jak Pan/Pani ocenia swoje doświadczenia – co było pomocne, a co utrudniało korzystanie z porad?
2. Jeśli nie korzystał(a) Pan/Pani dotąd z porad specjalistów – co było główną przyczyną?
 - Czy wynikało to z braku potrzeby, czy raczej z barier (np. finansowych, komunikacyjnych, dostępności)?

2. Obszary potrzeb i zainteresowań

3. W jakich dziedzinach życia czuje Pan/Pani, że najbardziej potrzebuje wsparcia lub rady?

- Czy te potrzeby zmieniają się wraz z wiekiem lub sytuacją życiową (np. przejście na emeryturę, choroba bliskiej osoby)?
 - Jakie tematy uważa Pan/Pani za szczególnie ważne dla osób starszych, a jednocześnie mało dostępne w istniejących usługach?
4. Jak rozumie Pan/Pani poradnictwo **psychogerontologiczne** – czyli wsparcie psychologiczne dostosowane do potrzeb osób starszych?
- Jakie kwestie mogłyby się w nim znaleźć (np. samotność, utrata, relacje rodzinne, sens życia, aktywność)?
 - Czy spotkał(a) się Pan/Pani wcześniej z taką formą wsparcia?

3. Formy, zakres i dostępność poradnictwa

5. Jakie formy kontaktu z doradcą byłyby dla Pana/Pani najbardziej komfortowe?
- Czy woli Pan/Pani spotkania indywidualne czy grupowe? Dlaczego?
 - Co sądzi Pan/Pani o możliwości rozmowy online?
6. Jakie czynniki decydują o tym, że chciał(a)by Pan/Pani skorzystać z poradnictwa?
- Co mogłoby zachęcić (np. bezpłatność, rekomendacje, atmosfera zaufania)?
 - A co mogłoby zniechęcić?

7. Jak Pan/Pani wyobraża sobie dobre poradnictwo dla osób starszych?
- Co powinno je wyróżniać?
 - Jakie wartości powinno reprezentować?
8. Czy Pana/Pani zdaniem poradnictwo dla seniorów powinno mieć raczej charakter **pomocowy** (rozwiązywanie problemów) czy **rozwojowy** (wspieranie aktywności, pasji, samorealizacji)?
- Które podejście byłoby dla Pana/Pani ważniejsze?
9. W jaki sposób doradca powinien podchodzić do rozmowy z seniorem, by porady były skuteczne i przyjazne?
- Czy woli Pan/Pani bardziej formalny kontakt (np. konsultacja specjalisty) czy swobodną rozmowę partnerską?
10. Czy poradnictwo powinno skupiać się tylko na jednostce, czy również uwzględniać rodzinę, opiekunów lub społeczność lokalną?
- Dlaczego to ważne (lub nieważne) z Pana/Pani perspektywy?
11. Jak szeroki powinien być zakres poradnictwa dla osób starszych?
- Czy powinno obejmować tylko kwestie psychologiczne, czy także zdrowotne, społeczne, prawne i finansowe?
 - Jakie obszary życia seniora są, według Pana/Pani, ze sobą najbardziej powiązane i wymagają wspólnego wsparcia?
12. Czy uważa Pan/Pani, że poradnictwo powinno być **indywidualizowane** (dopasowane do sytuacji życiowej danej osoby), czy raczej **uniwersalne** (ogólne dla wszystkich)?
- Co w praktyce by to znaczyło dla Pana/Pani?

13. W jakim stopniu powinno się w poradnictwie uwzględniać tematy trudne – np. starzenie się, chorobę, utratę bliskich, samotność czy kwestie końca życia?
- Czy czuł(a)by się Pan/Pani komfortowo, rozmawiając o takich tematach?
14. Jakie rodzaje poradnictwa uważa Pan/Pani za najbardziej potrzebne osobom w Pana/Pani wieku?
- Czy bardziej praktyczne (np. jak załatwić sprawy urzędowe, finansowe), czy bardziej emocjonalne (np. jak radzić sobie ze stratą, zmianami, relacjami)?
15. Czy doradca powinien być specjalistą z konkretnej dziedziny (np. psychologiem, prawnikiem, dietetykiem), czy raczej osobą o szerokiej wiedzy, która potrafi skierować do odpowiednich ekspertów?
16. Jak Pan/Pani ocenia pomysł tworzenia **zintegrowanego punktu poradnictwa dla seniorów**, w którym można uzyskać różne rodzaje pomocy (np. psychologiczną, społeczną, prawną, zdrowotną) w jednym miejscu?
- Jakie miałyby to dla Pana/Pani zalety lub wady?
17. Czy poradnictwo powinno mieć charakter **jednorazowy** (np. konkretna porada w danej sprawie), czy **ciągły** (regularny kontakt, budowanie relacji z doradcą)?
- Jakie rozwiązanie lepiej odpowiadałoby Pana/Pani potrzebom?
18. Jak Pan/Pani wyobraża sobie idealne połączenie różnych rodzajów poradnictwa – np. wsparcie psychologiczne połączone z poradą prawną lub zdrowotną?
- Czy widzi Pan/Pani sens w takim holistycznym podejściu?

4. Miejsce i organizacja poradnictwa

19. Gdzie według Pana/Pani najlepiej byłoby organizować takie poradnictwo dla seniorów?

- Czy miejsca publiczne są odpowiednie, czy lepiej prywatne i kameralne?
- Jakie miejsca uznaje Pan/Pani za przyjazne i dostępne dla osób 60+?

20. W jaki sposób powinny być ogłaszane informacje o dostępnych poradach?

- Gdzie Pan/Pani szuka informacji o ofertach dla seniorów?
- Jakie kanały komunikacji są najwygodniejsze?

5. Oczekiwania i propozycje

21. Jakie tematy lub działania chciał(a)by Pan/Pani, aby znalazły się w ofercie poradnictwa dla seniorów?

- Czy są jakieś konkretne pomysły, które mogłyby sprawić, że więcej osób starszych chętniej korzystałoby z pomocy?

6. Refleksje końcowe

22. Jak Pan/Pani uważa – dlaczego poradnictwo dla osób starszych jest (lub nie jest) potrzebne?

23. Co według Pana/Pani mogłoby poprawić jakość życia seniorów w kontekście wsparcia psychologicznego i społecznego?

24. Czego najbardziej oczekuje Pan/Pani od poradnictwa skierowanego do osób starszych – informacji, zrozumienia, motywacji, towarzyszenia, pomocy w działaniu?

25. Jakie formy i rodzaje porad mogłyby realnie poprawić jakość życia seniorów w Pana/Pani środowisku?

- Czy ma Pan/Pani pomysł, jak takie poradnictwo można by najlepiej zorganizować?