

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

Reminiscence
v domově pro seniory

Skalická Lenka

Katedra: Sociální pedagogiky
Vedoucí práce: PaedDr. Marie Vorlová
Studijní program: Sociální práce
Studijní obor: Pastorační a sociální práce

Praha 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem Reminiscence napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna pro účely výzkumu a soukromého studia.

V Rybníkách dne 11. 4. 2012

Skalická Lenka

Biografická citace

Reminiscence v domově pro seniory; Bakalářská práce; autor: Lenka Skalická; vedoucí práce: PaedDr. Marie Vorlová; Praha 2012, 45 s.

Anotace v českém jazyce

Tématem bakalářské práce je reminiscence z hlediska využití v institucích pro seniory. V práci nejprve přibližuji problematiku stáří, jak je stáří chápáno a jak je rozdělováno. Zmiňuji také zakotvení sociální péče v zákoně, a vypisuji možné služby sociální péče pro seniory. V další části popisuji význam a úlohu vzpomínek v životě seniora, jak jsou vzpomínky důležité pro přijetí současného stavu. Poté se dostávám k samotné reminiscenci, jaké je její využití, k čemu slouží, jak je prospěšná a jaké má přínosy ne jen pro seniora, ale i pro jeho okolí. Vypisuji, jakými principy se reminiscence řídí a jaká je příprava na ni samotnou. Zmiňuji validační techniky, které jsou potřebné pro tuto práci. Je zde také rozdělení na reminiscenci individuální a reminiscenci skupinovou, kde popisuji rozdílnost přípravy a vedení aktivity. Vypisuji nejpoužívanější reminiscenční témata a pomůcky k sezení. Praktická část je o využití reminiscence v praxi v Domově seniorů Dobříš. Popisuji toto zařízení a jeho zakotvení principů sociální péče v zákoně. Píši o svých zkušenostech s vedením individuálních rozhovorů a s vedením skupinové reminiscence a doporučuji tomuto zařízení, kde reminiscence není zavedena, ale existují zde aktivity, kterých reminiscence využívá, zavedení této aktivity.

Klíčová slova

stáří

senior

terapie

reminiscence

sociální služby

instituce

sociální aktivita

Summary

The theme of this work is reminiscent of the terms used in institutions for the elderly. My work first identifies the issues of old age, how are the seniors understood and how it is distributed. I mention also how is social welfare law anchored, and lists possible social care services for seniors. The next section describes the importance and role of memories in the lives of seniors, as memories are important for the adoption of the current situation. Then I get to the very reminiscent, what is its use and what are the benefits not only for seniors but also for its surroundings. I render what principles governed the reminiscences and what needs to prepare for itself. I mention the validation techniques that are needed for this work. There is also a division into individual reminiscence and group reminiscence, where I describe the diversity of preparing and leadership activities. I render the most common topics and reminiscence tools used for sessions. The practical part is the use of reminiscence into practice in home for the elderly in Dobříš. I also describe the facility and its embedding in the principles of social welfare law. I write about my experience with management and leadership of individual interviews and group reminiscence recommending this facility where reminiscence is not established, but there are activities, which uses reminiscences, to establish this activity.

Keywords

old age

senior

therapy

reminiscence

social services

institution

social activity

Poděkování

Chtěla bych poděkovat všem, kdo se mnou měli trpělivost při psaní bakalářské práce, byli mi oporou a poskytli mi cenné rady a informace. Především paní profesorce PaedDr. Marii Vorlové a mé rodině a známým.

Obsah

Úvod.....	8
1. Stáří.....	10
1.1 Definice stáří	10
1.2 Osm věků člověka – Erik Erikson.....	10
1.3 Etapy stáří.....	13
1.3.1 Období raného stáří	13
1.3.2 Období pravého stáří	14
1.4 Sociální práce a sociální služby pro seniory	15
1.5 Pobytové služby pro seniory	17
2. Vzpomínky.....	18
2.1 Přínos a účel vzpomínek	18
2.2 Vnímání vzpomínek	19
2.3 Funkce vzpomínání	19
3. Reminiscence	21
3.1 Úvod do reminiscence.....	21
3.2 Historie reminiscence.....	22
3.3 Přístupy reminiscence	22
3.3.1 Narativní přístup.....	23
3.3.2 Reflektující přístup	23
3.3.3 Expresivní přístup.....	23
3.3.4 Informační přístup	24
3.4 Validační techniky	24
3.5 Přínos reminiscence	25
3.5.1 Přínos pro vzpomínající účastníky	25

3.5.2 Přínos pro pracovníky instituce	26
3.5.3 Přínos pro rodinu seniora.....	26
3.6 Formy reminiscence	27
3.6.1 Individuální reminiscence	27
3.6.2 Skupinová reminiscence	27
3.7 Využití reminiscence.....	29
3.8 Reminiscenční pomůcky	30
3.9 Reminiscenční témata	31
4. Domov seniorů Dobříš.....	33
4.1 Základní informace o zařízení.....	33
4.2 Poskytované služby a volnočasové aktivity domova	34
5. Mé zkušenosti s využitím reminiscence v Domově seniorů Dobříš.....	36
5.1 Vedení rozhovorů v Domově seniorů Dobříš	36
5.2 Využití prvky a pomůcky při individuální reminiscenci	37
5.2.1 Rozhovory	38
5.3 Využití prvky a pomůcky při skupinové reminiscence	40
5.4 Co je zapotřebí k zavedení reminiscence v instituci	41
6. Závěrečné shrnutí.....	43
Závěr	44
Seznam literatury	45
Rejstřík.....	47

Úvod

Reminiscence je metoda práce se seniory, při které se pracuje s jejich vzpomínkami a slouží k rekapitulaci jejich života. Senior si tak má připomenout důležité a pro něj významné zážitky, které mu navodí pocit spokojenosti. V současnosti se stále více rozvíjí reminiscenční práce se seniory v institucích, které napomáhají jejich lepšímu začleňování a k získávání nových kontaktů. Senior prostřednictvím reminiscenčních aktivit získává nové role a má možnost mluvit o svých emocích, o životních úspěších a zklamáních.

Při reminiscenční terapii jde o vypravování vzpomínek, které utvářejí náš život, jiné osobě, v tomto případě školenému reminiscenčnímu pracovníkovi. V institucích, které nabízejí reminiscenční aktivity, byly zjištěny pozitivní dopady a přínos pro všechny zúčastněné. Na své měsíční praxi v domově pro seniory jsem si chtěla ověřit užitečnost reminiscence a zjistit, jestli by zde byla možnost tuto aktivitu zavést.

Cílem mé práce je popsat podmínky a možnosti pro zavedení a využívání reminiscence v konkrétním pobytovém zařízení pro seniory, tedy v Domově seniorů Dobříš.

Ve své práci nejprve přiblížím problematiku stáří, ve které se budu zabývat převážně změnami, které probíhají ve stáří a tím, jak je důležité ve stáří přijmout svůj životní příběh. Poté popíši přínos vzpomínek, jak jsou důležité a jaký mají účel v reminiscenci. Další částí mé práce bude přiblížení reminiscence, jaké metody využívá a co vše práce reminiscenčního pracovníka obnáší. V této práci se budu zabývat i tím, jak je reminiscenční práce přínosná i pro ostatní členy reminiscence, nejen pro vypravěče, ale také pro posluchače ze stran klientů i personálu, jelikož reminiscence, tedy vzpomínání, obohacuje všechny zúčastněné. Přiblížím reminiscenční formy, které se dělí na individuální rozhovory a skupinové sezení, také popíši, co je pro reminiscenční aktivitu důležité, jaké vlastnosti by měl reminiscenční pracovník mít a jak se má na rozhovory připravit.

V praktické části se budu zabývat svým působením v Domově seniorů Dobříš, kde jsem vyzkoušela individuální i skupinovou reminiscenci a zjišťovala zájem o tuto techniku ze stran personálu i klientů. Závěrem své práce navrhnou zavedení této metody

v dané

instituci.

1. Stáří

V první kapitole bych ráda přiblížila problematiku stáří, protože zejména pro seniory jsou reminiscenční aktivity velkým přínosem. Jelikož se zabývám reminiscencí v domově pro seniory, je důležité zmínit, proč je tato metoda pro seniory vhodná.

1.1 Definice stáří

Stáří je poslední etapou procesu stárnutí, kdy se významně mění lidské potřeby. „*Stárnoucí člověk je vystaven nutnosti adaptovat se na vlastní stáří se všemi jeho biologickými, psychickými i sociálními projevy se více či méně obtížnými a omezujícími znaky tělesného i psychického opotřebování*“ (Paulík, 2004, s. 41). Stáří přináší každému jednotlivci moudrost a nadhled. Je důležité v této fázi dosáhnout pocitu naplnění vlastního života.

Janečková a Vacková (2010) rozdělují dvě základní dimenze postojů ke stárnutí, jako *psychosociální ztráty*, které jsou vnímány negativně, jako čas samoty, depresí a ztrát a *psychologický růst*, který je vnímán pozitivně, jako lepší vyrovnávání se se životem, přichází moudrost, více svobody, předávání zkušeností mladým a staří jsou ostatním příkladem (Janečková, Vacková, 2010, s. 18).

1.2 Osm věků člověka – Erik Erikson

Erikson chápe stáří jako jeden z významných vývojových stádií člověka. Vychází z toho, že jedinec prochází osmi stádii vývoje, z nichž v každé prochází krizí a po jejím zvládnutí se posouvá do dalšího stádia.

Hranice prvního vývojového stádia má počátek v narození a končí v jednom a půl roce dítěte, kdy se utváří základní důvěra a nedůvěra. V tomto období se rozvíjí ctnost naděje (www.psychoweb.cz.[cit. 2012-03-03]). Dítě se učí věřit svému sociálnímu okolí. Buduje si důvěru k pečující osobě a k sobě samému. Jeho prvním sociálním výkonem je, když nechá pečující osobu zmizet z dohledu bez nadměrné úzkosti nebo hněvu. V této fázi je důležitá kvalita vztahu pečující osoby. Úspěšné

překonání se značí důvěrou ve druhé a chutí objevovat okolí. Neúspěch se projeví nedostatečným pocitem bezpečí. (is.jabok.cz. Hubertová. [cit. 2012-03-03])

Druhé vývojové stádium ohraničuje období od jednoho a půl roku do tří let. Toto období se vyznačuje zkoumáním vůle jedince, u kterého se rozvíjí pocit autonomie a zahanbení. Dítě se učí mluvit, chodit a regulovat vyměšování - nutnost vyváženosti mezi zadržováním a pouštěním. Stanovuje se zde základ pro mezilidské interakce, který se projeví tím, že má jedinec moc nebo málo zábran. Úspěšné překonání značí pocit autonomie, víra ve své schopnosti. Neúspěch se projeví jako stud a pochyby o sobě. (is.jabok.cz. Hubertová. [cit. 2012-03-03])

Třetí stádium se zabývá iniciativou a vinou. Probíhá v období přibližně od tří do šesti až sedmi let. Rozvíjí se ctnost účelnost (www.psychoweb.cz.[cit. 2012-03-03]). Jde o předškolní děti, které se učí být iniciativní. Dítě experimentuje s novými činnostmi. Má přílišnou potřebu úspěchu. „*Při přehlížení potřeb ostatních a sexuální fantazie můžou vyvolat pocity viny*“ (www.psychoweb.cz.[cit. 2012-03-03]).

Ve čtvrtém období se rozvíjí snaživost nebo pocit méněcennosti. Období probíhá přibližně od sedmého roku do patnácti let. Rozvíjí se ctnost „kompetence“. Probíhá přechod od hry k produktivním činnostem, které vyžadují určité dovednosti. Úspěch značí radost a schopnost rozvíjet své dovednosti. Neúspěch značí strach ze selhání, méněcennost, a to i tehdy, byl-li nezvládnutý úkol pro dítě příliš obtížný (is.jabok.cz. Hubertová. [cit. 2012-03-03]). V tomto období je jedinec vystaven srovnávání a hodnocení v širším výběru školních a mimoškolních situací, tedy musí obstát i mimo rodinu (<http://ografologii.blogspot.com>.[cit. 2012-03-03]).

V páté etapě se rozvíjí ctnost věrnost. Je to období od patnácti do dvaceti let, tedy období puberty. Toto období se vyznačuje soubojem mezi identitou a zmatením rolí. Utváří se vlastní identita jedince. Oddanost ke zvolené životní filozofii, ke svému směřování. V této fázi člověk objeví sebe sama nebo se může ztratit, jelikož se sjednocují představy mladého člověka o sobě samotném (www.psychoweb.cz.[cit. 2012-03-03]). „*Vědomí identity ego dává pocit důvěry, že jeho sebepojetí odpovídá náhledu ostatních lidí na něj*“ (www.psychoweb.cz.[cit. 2012-03-03]). Jedinec zkouší být dospělým (is.jabok.cz. Hubertová. [cit. 2012-03-03]).

Šestá etapa je o intimitě a izolaci. Rozvíjí se zde ctnost láska. Období je ohraničené od dvacátého roku života do třiceti pěti let. „*Intimita je zdravým spojením vlastní identity s identitou druhého bez hrozby ztráty sebe, nebo rozpuštění své identity*

v něm“ (www.psychoweb.cz. [cit. 2012-03-03]). V této etapě se vyvíjí závazek mezi jedinci, který může být vyjádřena sexuálně. „*V procesu intimacy si člověk může prostřednictvím identifikace s druhým vyjasnit vlastní identitu*“ (www.psychoweb.cz. [cit. 2012-03-03]). Neúspěchem je izolace, tedy sklon k vyhýbání se vztahům.

Sedmá etapa se týká zralé dospělosti, kdy je úkolem přispívat druhým. Období je vymezené třicátým pátým až padesátým pátým rokem života. Je zde o spor mezi generativitou a stagnací. Přínosem je péče o vlastní potomstvo a přispívání společnosti tím, že je člověk produktivní a vytváří něco užitečného. „*Člověk se zapojuje do společnosti, aby vytvořil něco hodnotného - potomstvo, hmotné statky, tvůrčí myšlenky, umělecká díla*“ (www.psychoweb.cz. [cit. 2012-03-03]). Neúspěchem tohoto období je stagnace, což je malý nebo žádný zájem na tom přispívat svému okolí, který je založen na nespokojenosti. U této osoby se často objevuje tvrzení, že život nemá smysl, jelikož ho nenaplňuje. Pokud se v tomto období vyvíjí člověk správně, tak má pocit životní dynamiky a relativního růstu. „*Překračuje tak svůj egoismus, sebestřednost a pasivitu*“ (<http://ografologii.blogspot.com>. [cit. 2012-03-03]).

Poslední etapou je pozdní dospělost a stáří, kde nastává buď pocit integrity, nebo zoufalství. V této etapě se rozvíjí ctnost moudrost, která je výsledkem celého vývoje jedince. „*Pokud se člověk ve stáří nemůže ohlédnout za svým uplynulým životem s pocitem naplnění a dobře vykonané práce, nastává pocit zoufalství*“ (www.psychoweb.cz. [cit. 2012-03-03]). V této etapě jde o přijetí vlastního životního příběhu, se kterým má být člověk spokojený, aby dosáhl pocitu smysluplnosti života. „*Smysl svého jedinečného a konečného života může najít pouze ve vztazích, které jej přesahují - transcendence sebe sama*“ (<http://ografologii.blogspot.com>. [cit. 2012-03-03]). Což znamená ve vztahu mezi vrstevníky i jinými generacemi, především potomky a hlavně vnoučaty, kterým předávají své zkušenosti, a tak se zapojují do koloběhu života, na kterém jsou účastni. „*Vztah mezi dětskou důvěrou a dospělou integritou - děti se nebudou bát života, pokud jejich rodiče budou natolik integrovaní, že se nebudou bát smrti*“ (www.psychoweb.cz. [cit. 2012-03-03]). Neúspěchem je v této etapě zoufalství a deprese nad uplynulým životem a úzkost ze smrti (is.jabok.cz. Hubertová. [cit. 2012-03-03]). Nedostatek nebo ztráta integrity já se projevuje jako strach ze smrti, jelikož už je málo času na to zkusit začít jiný život, ve kterém najdeme novou cestu k identitě (<http://klimes.mysteria.cz>. [cit. 2012-03-03]).

1.3 Etapy stáří

Vágnerová (2007) popisuje dvě etapy stáří, nazvané *rané stáří* a *pravé stáří*, které popisuje z hlediska charakteristických změn, týkajících se fyzické kondice, psychiky, socializace, odchodu do důchodu a vztahů k rodině. V této části se budu převážně zabývat změnami, které se týkají vztahů, potřeb a vlastním vyrovnáním se se stářím.

1.3.1 Období raného stáří

Toto období stáří je vymezeno věkem 60 až 75 let. Jednou z nejdůležitějších součástí tohoto období je přijetí vlastního života. V této fázi člověk hodnotí svůj život jako celek a hodnotí jeho smysl. „*Starý člověk potřebuje hodnotit svůj život pozitivně, jako ukončené dílo, aby mohl přijmout i jeho konec*“ (Vágnerová, 2007, s. 299). Vágnerová (2007) píše, že smíření a vyrovnání se se životem, usnadňuje i přijetí smrti a také, že vlastní život musí člověk přijmout, jelikož není možné ho změnit. Život máme přijmout jako součást generační posloupnosti a jako součást celku, ve vztahu k minulosti, současnosti i budoucnosti, abychom na něj měli správný náhled.

Nezbytnou součástí života seniora je předávání nabytých informací, zkušeností a dovedností, které dává jejich dosavadnímu životu smysl a hodnotu. „*Smysl svého jedinečného a konečného života může najít pouze ve vztazích, které jej přesahují - transcendence sebe sama. To znamená ve spojení s dosavadním a dále pokračujícím životem lidstva, na němž se platně, byť časově a místně omezenou účastí, podílí*“ (<http://ografologii.blogspot.com>. [cit. 2012-03-03]).

Pro samotného seniora je velkou změnou pracovní neaktivnost, tedy odchod do důchodu. Často mívají senioři pocit, že už nejsou pro společnost potřební a jsou tedy zbyteční. V této fázi může nastat u seniora sklíčenost a může se uzavřít do sebe. Je zapotřebí najít jiné aktivity, které budou seniora motivovat a dávat mu smysl života. Tím, že ztratí zaměstnání, ztratí také sociální kontakty, které je potřeba stále získávat a udržovat. Z vlastní zkušenosti vím, že pro seniora je více než kdy jindy důležitý kontakt s rodinou a s blízkými. Cítí tak, že je stále milován a přijímán. Vágnerová ve *Vývojové psychologii II.* (2007) píše o ustálení manželského vztahu v době stáří. Senioři mají

pocit většího uspokojení ze společného života, jelikož problémy považují za méně závažné. Očekávají méně a jsou realističtější. Také u nich dochází k poklesu četnosti konfliktů. Podle Vágnerové (2007) je to tím, že seniory spojuje zkušenost dlouholetého soužití, díky kterému získali stejné hodnoty a postoje. Setrvávají spolu také páry, které tolik spokojené nejsou, jelikož se spolu naučily žít, a nechtějí zbytečně vyvolávat konflikty. Tito senioři žijí s partnerem, nikoli v partnerství jak uvádí Vágnerová (2007).

V této životní fázi nastává také konfrontace se smrtí. Umírají vrstevníci, tedy dlouholetí přátelé a partneři. Proto je důležité se s tímto jevem smířit, jelikož nyní se objevuje více než v předchozích vývojových etapách. Na smrt partnera se připravit nelze, i když je to pravděpodobná událost, která může nastat (Vágnerová, 2007). Ve stáří je smrt partnera nenahraditelná. Podle Vágnerové (2007) ji lze popsat jako ztrátu smyslu života a zhroucení denního režimu, kdy může dojít k pocitu prázdnoty a ztrátě motivace. S rostoucím věkem intenzita strachu ze smrti klesá (Paulík, 2004, s. 42).

Vágnerová (2007) popisuje nezvládnutí vývojového úkolu stáří, jako projev nespokojenosti nad vlastním životem a zoufalstvím z nemožnosti prožít život znovu a zvládnutí se projevuje pozitivním hodnocením vlastního života, který považují senioři za dobrý.

Ke zvládnutí tohoto těžkého období života je zapotřebí dosažení potřeb: uznání, respektu, kontaktů, blízkých vztahů, naslouchání od druhých a naplnění smyslu „nového“ života.

„Naděje, která je základní silou v období dětství, podle Eriksona postupně dozrává a ke konci života se mění ve víru.“ (Vágnerová, 2007, s. 300)

Mnozí senioři zůstávají i v tomto věku aktivní. Hledají nové aktivity a plánují budoucnost. Naopak někteří se uzavírají do sebe a jsou spíše nepřátelští (Paulík, 2004, s. 41). Motivace je velice důležitá životní síla, kterou by senioři neměli postrádat.

1.3.2 Období pravého stáří

Je to období od 75 roku života až do smrti, kterého se dožívá jen část populace (Paulík, 2004, s. 42). Vágnerová (2007) i Paulík (2004) se shodují v tom, že v tomto věku se zvyrazňují individuální rozdíly mezi seniory. *„Někteří jedinci se těší pro své životní zkušenosti, dosaženou moudrost uznání svého okolí, jiní poznamenáni zřetelným úbytkem kompetencí pod vlivem stáří nebo nemoci, se stávají více či méně závislí na svém okolí“* (Paulík, 2004, s. 42). V tomto období narůstají problémy s fyzickým a psychickým zdravím, jak píše Vágnerová (2007) jde o mentální a tělesný úpadek a také

se zhoršuje lidská přizpůsobivost. Z důsledků zhoršování paměti a zvýšené citlivosti k zátěži a zranitelnosti (Paulík, 2004, s. 42). Začíná být problémem udržení vlastní soběstačnosti z důvodu častých zdravotních obtíží. U seniorů se často v této etapě objevuje demence, ta zapříčiní výrazné zhoršení paměti, logického myšlení a kontroly nad vlastními emocionálními projevy (Paulík, 2004, s. 42).

Dle Vágnerové (2007) jsou nejčastějšími zátěžovými situacemi v této fázi *nemoc a úmrtí partnera*, ze kterého může vyplynout pocit osamění, *zhoršení zdravotního stavu*, kde se senioři bojí závislosti na jiné osobě a *ztráta jistoty soukromí*, což je strach z hospitalizace a ústavní péče.

Rozdíl mezi raným stářím a pravým stářím je, že v pravém stáří senioři „*přijímají svůj život takový, jaký byl, a již se netrápí*“ (Vágnerová, 2007, s. 400). V této fázi již jsou senioři smíření s realitou a se svým dosavadním životem.

1.4 Sociální práce a sociální služby pro seniory

Při omezení samostatnosti či soběstačnosti se zvyšují nároky na péči od rodiny nebo je zapotřebí pomoc institucí a sociálních služeb, jako je například pečovatelská služba či domovy pro seniory. „*Sociální služby jsou pro osoby, které nemohou uspokojovat své potřeby v míře, na jakou byly zvyklí*“ (Matoušek a kol., 2005).

Sociální službou se rozumí „*činnost nebo soubor činností podle tohoto zákona zajišťujících pomoc a podporu osobám za účelem sociálního začlenění nebo prevence sociálního vyloučení*“ (z. 108, §3, a.). Sociální služby zahrnují služby sociálního poradenství, služby sociální péče a služby sociální prevence (z. 108, §32). Dále dělíme sociální služby podle formy poskytování na služby pobytové, ambulantní a terénní (z. 108, §33). Seniorů se nejvíce týkají služby sociální péče a to pobytová zařízení, kterými jsou domovy pro seniory, stacionáře a léčebny dlouhodobě nemocných. Také mohou využít ambulantní službu, kterou jsou centra denních služeb a terénní služby jako osobní asistence a pečovatelská služba. Sociální služby reagují na problémy, vzniklé z důsledku omezení či nemožnosti pečovat o vlastní osobu.

Péči o osoby v sociálních zařízeních upravuje zákon 108 o sociálních službách. „*Tento zákon upravuje podmínky poskytování pomoci a podpory fyzickým osobám v nepříznivé sociální situaci prostřednictvím sociálních služeb a příspěvku na péči*“ (z. 108, §1).

Služby sociální péče se snaží, aby člověk mohl co nejdéle fungovat v přirozeném prostředí. Jejich cílem je, aby člověk aktivně a smysluplně žil ve svém přirozeném prostředí, kde mohou senioři využívat centra denních služeb, pečovatelské služby či osobní asistenci. Pokud však nejsou tyto služby dostačující a senior nemůže žít v přirozeném prostředí, tedy nezvládá péči o svou osobu a nemohou se o něj starat členové rodiny, potřebuje individuální pomoc sociální služby. Jedná se o pobytové služby, jako je například domov pro seniory, stacionáře nebo lůžka pro dlouhodobě nemocné, kde se mu budou více individuálně věnovat.

Umístění klienta do domova pro seniory není jednoduché, každý senior k tomu přistupuje po svém. Někdo jde do domova pro seniory dobrovolně, ale jiní třeba nemají jinou možnost a do domova musí. Pokud je člověk umístěn do domova pro seniory proti své vůli, zaujímá obranný postoj agresivitou, negativismem a nepřátelstvím vůči personálu i spoluobytelům. I takový klient však své snahy později vzdá a odpor vyčerpá. Někteří lidé se nakonec adaptují a navazují nové sociální vazby. I v případě dobrovolného nástupu seniora do domova jde o adaptačně náročný proces zpočátku komplikovaný nejistotou a obavami (Paulík, 2004, s. 42). „*V celém procesu musí být respektována především přání pacienta samého, případně jeho rodiny*“ (Matoušek a kol., 2005, s. 165)

V institucích je práce sociálního pracovníka zaměřena na pomoc, týkající se hledání řešení v problémových životních situacích klientů a v podpoře klienta i jeho rodiny. Pro spolupráci s klientem je třeba vytvořit vhodné podmínky, aby se cítil příjemně, a aby mohl vyjádřit svou vůli (Matoušek a kol., 2005, s. 170). Pracovník má být trénován ve speciálních komunikačních dovednostech (Matoušek a kol., 2005, s. 170). Rozhovor je důležitým nástrojem v komunikaci s klientem, kde získáváme nejvíce informací, které nám pomohou v další práci s ním. Rozhovor je důležitý oboustranně. Slouží pracovníkům k získávání informací, a také jako dobrý prostředek k otevření se klienta. Je důležité, aby se klient mohl vyprávět ze svých trápení a vyrovnat se se životem vyprávěním svého životního příběhu (Matoušek a kol., 2005, s. 170). Rozhovor s klientem umožní poznat jeho minulé role, sociální podmínky a historické souvislosti jeho života (Matoušek a kol., 2005, s. 170).

Dále bych chtěla stručně přiblížit pobytové služby pro seniory, které bývají v jistých situacích potřebné.

1.5 Pobytové služby pro seniory

Matoušek a kol. (2005) odlišuje tři typy rezidenční sociální péče, a to na domov či penzion pro seniory, domy s pečovatelskou službou a domovy pro seniory. Já však zde vycházím ze zakotvení sociální služby v zákoně 108.

Základní pobytovou službou pro seniory je domov pro seniory, který je zaveden na těchto principech (z. 108, §49): v domovech pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- a) poskytnutí ubytování,
- b) poskytnutí stravy,
- c) pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- d) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- f) sociálně terapeutické činnosti,
- g) aktivizační činnosti,
- h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

V domově pro seniory je prioritou poskytnut seniorům důstojné podmínky pro život a podílet se na jejich aktivizaci. Pro smysluplný život seniora je potřeba komunikace, mít si s kým promluvit o svém životě a k tomu je vhodná reminiscenční terapie, která dává seniorům prostor otevřít se o svém životě a zapojit se do společnosti. Tato metoda je v domovech pro seniory stále více využívána.

2. Vzpomínky

Reminiscence je založena na vzpomínkách jednotlivých klientů. Jde zde o vyprávění životních příběhů, kde klienti využívají vzpomínky příjemné i méně příjemné pro přiblížení se minulosti, aby v současnosti lépe pochopily svůj život. Proto bych v této části chtěla přiblížit důležitost vzpomínek, jejich význam a přínos.

„Vyprávění vzpomínek může přejít až k rekapitulaci života, popř. vést až k expresivnímu vyjádření nashromážděných emocí“ (Janečková, Vacková, 2010, s. 62).

2.1 Přínos a účel vzpomínek

Vzpomínky jsou součástí života nás všech. Někdy mohou být vzpomínky tím jediným, co nám zůstalo. Ať už jsou dobré či špatné, utvářejí náš život. Každý člověk v těžké situaci využívá šťastných vzpomínek, které zažil. Vzpomínání je součástí života v každé době. Lidé jsou mozaikou všech zkušeností, které kdy prožili a všeho, co kdy pocítili (Sim, 1997, s. 12).

Staří lidé nahlízejí na svůj život pomocí vzpomínek. Je důležité, aby jejich životní rekapitulace proběhla úspěšně. Lidé si své vzpomínky uchovávají a „hýčkají“, jak řekla jedna klientka z Domova seniorů Dobříš, a s potěšením je sdílejí s ostatními, kteří jim naslouchají. Proto je reminiscence důležitá, uznává důležitost vzpomínek a zvyšuje kvalitu života seniorů.

Někdy vzpomínky přicházejí jako náhodné myšlenky nebo denní snění a jindy se ohlížíme zpět záměrně (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 11). Vzpomínání nám vždy přinese užitek, ať už jako poučení z minulé zkušenosti, nebo jako krásné připomenutí prožitého. Vzpomínky také klientům pomáhají vyřešit dřívější konflikty a přijmout prožitý život.

„Vzpomínky seniorů nabízejí nové vidění současné reality a zprostředkovávají vědomí komunity života jednotlivce i skupiny“ (Janečková, Vacková, 2010, s. 18).

Proces vzpomínání nemusí být jen příjemný, může přinést i trápení a obavy. V tomto případě se vzpomínání vyhýbáme, jelikož by bylo neúčelné (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 17). Reminiscence se doporučuje v případech, kdy lidé chtějí

vzpomínat a svých vzpomínek si cení nebo je trápí a chtějí se z nich vyslovit (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 16).

2.2 Vnímání vzpomínek

U vzpomínek je charakteristické emocionální zabarvení ovlivněné osobností vzpomínajícího (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 11). Vzpomínka je vizuální zkušenost, kterou jsme získali prostřednictvím zvuků, vůní, chutí nebo tím co jsme viděli (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 11). „*Události si nepamatujeme tak, jak se ve skutečnosti odehrály, ale spíše tak, jak jsme je vnímali my sami*“ (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 11). Jsou ovlivněny našim vnímáním situace a našimi emocemi.

2.3 Funkce vzpomínání

Špatenková a Bolomská (2011) vypisují tyto funkce:

- Zdůraznění pozitivních stránek osobnosti člověka a zachování sebepojetí.
- Zvýšení pocitu vlastní pohody. To spočívá v předávání vlastních zkušeností, což upevňuje pocit sounáležitosti.
- Určení pocitu osobní identity. Každý má své vzpomínky, které jsou jen jeho a jsou nedílnou součástí jeho osobnosti.
- Změna negativního image a narušení stereotypů o stáří. Staří lidé jsou společností vnímáni jako zmatení, trpící spousta nemocemi. Je tedy nutné, aby je společnost viděla jinak. Pokud si ostatní uvědomí, jaký život daný člověk žil a co všechno prožil, budou na něj nahlížet jinak.
- Získání stimulující příjemné zkušenosti.
- Získávání materiálu pro proces bilancování. Jde o životní rekapitulaci, kde se staří lidé ohlíží zpět a zabývají se tím, co prožili.
- Dosažení integrity v pojetí vlastního života. To znamená, že mají přijmout svůj život jaký je.
- Nabytí nesmrtelnosti. „...český psychiatr Vladimír Vondráček konstatoval, že ačkoliv fyzickou nesmrtelnost získat nelze, prostřednictvím vzpomínání, můžeme přežít svoji vlastní smrt, stát se nesmrtelnými alespoň v našich dětech, v našich dílech, ve vzpomínkách lidí“ (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 14).

Tímto jsem chtěla hlavně poukázat na důležitost vzpomínek, co vše nám mohou přinést a jak je tedy důležité v domovech pro seniory využívat metody reminiscence.

3. Reminiscence

Reminiscence je metoda, která vychází ze vzpomínek lidí. Vzpomínky jsou stěžejním bodem reminiscenční práce, ve které jde o naslouchání reminiscenčního pracovníka životnímu příběhu klienta.

3.1 Úvod do reminiscence

V reminiscenci se běžně odlišují dva pojmy: *reminiscence* a *reminiscenční terapie*. Reminiscence bývá definována jako hlasité nebo tiché vybavování si vzpomínek ze života člověka, uskutečňované buď o samotě, nebo s jiným člověkem (Janečková, Vacková, 2010, s. 21). Reminiscenční terapie je specifické využití reminiscence, při kterém jde o rozhovor terapeuta se starším člověkem o jeho životě, kdy se často využívají různé pomůcky z klientova života, jako jsou například fotografie (Janečková, Vacková, 2010, s. 21, 22). Terapeut se snaží o to, aby klient rekapituloval svůj život a přijal ho takový, jaký je. Reminiscenční terapie je nejvíce užívána jako proces vzpomínání na příjemné události ve skupinách (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 21). Obvykle se tyto dva pojmy neodlišují a využívají se ve stejném významu. Ve své práci spíše využívám pojem reminiscence či reminiscenční aktivity, jelikož jde o práci se vzpomínkami a ne přímo terapeutické sezení.

Je potřeba brát reminiscenci ne jen jako techniku, ale také jako péči charakteristickou zájmem o klienty, o to jim porozumět (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 22). Jedním z principů reminiscence je odkrývání minulosti, aby osoba lépe pochopila a zvládla přítomnost (Janečková, Vacková, 2010, s. 22). V reminiscenci jde většinou o „spontánní psychický proces“ (Janečková, Vacková, 2010, s. 22).

„Při reminiscenci je kladen důraz na vzájemnost, sdílení zkušeností a zážitků, využití dosud skrytého potenciálu člověka, upřednostňování zdravých aspektů jeho osobnosti a vytvoření příležitostí k dalšímu rozvoji, růstu a objevení jeho zájmů.“ (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 22). Tato metoda je pro seniory žijící v institucích základem společenské aktivity a slouží jako prostředek pro vyměňování informací s vnějším světem (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 24). Jsou zde výhody i pro personál,

jelikož klienti navazují nová přátelství a s problémy se obrací více na „nové známé“ než na personál.

„Základním terapeutickým prvkem všech reminiscenčních přístupů je navození pohody, dobrého pocitu, sebeuspokojení, radosti a potěšení i kognitivní stimulace“ (Janečková, Vacková, 2010, s. 22).

Při reminiscenci využíváme různých pomůcek, které stimulují vzpomínky jednotlivce, které více popíší v další části práce. Také v reminiscenční práci užíváme určitá témata k rozhovoru, která jsou klientům nejbližší.

Reminiscenční práce se dělí na skupinovou a individuální. V individuální reminiscenci jde hlavně o navození pocitu bezpečí a jistoty a ve skupinové jde hlavně o navázání nových přátelských vztahů a o pocit sounáležitosti. Vedoucí reminiscenční skupiny se podle Schweitzer (2011) nazývá facilitátor. U nás se hovoří spíše o terapeutovi, ale to doslovně nevystihuje reminiscenční práci, jelikož terapeutem je nazýván spíše psycholog, kterým reminiscenční pracovník být nemusí.

Reminiscenční terapie zahrnuje mnoho různých přístupů odvíjených od znalostí a zkušeností lidí, kteří se jí věnují (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 21).

3.2 Historie reminiscence

Reminiscenční terapie vznikla ve Velké Británii. Jejím hlavním cílem, bylo a stále je, „*sdílení vzpomínek, které vede ke vzájemnému pochopení a dosažení určitých změn v přítomnosti*“ (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 20). Vzpomínání je podporováno proto, aby si vzpomínající mohl blíže uvědomit, kým je (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 20). K nám se reminiscence dostala téměř s dvacetiletým zpožděním.

Dr. Robert Butler změnil pohled na vzpomínání svou teorií *rekapitulace života* v šedesátých letech minulého století. Dříve než reminiscence vznikla, bylo vzpomínání považováno spíše za negativní jev spojený se starými lidmi s mentálním postižením a žijících v institucích. V následujících deseti letech se stalo vzpomínání nezbytnou součástí stárnutí. V polovině sedmdesátých let došlo doslova k nadšení pro reminiscenční terapii hlavně ze stran zaměstnanců nemocnic, domovů a center pro seniory. (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 20)

3.3 Přístupy reminiscence

Reminiscence vychází z několika přístupů, kterými lze přistupovat k reminiscenci a těmi jsou přístup narativní, reflektující, expresivní a informační. Tyto přístupy popisuje *Reminiscence* od Janečkové a Vackové (2010).

3.3.1 Narativní přístup

Jde o spontánní vyměňování informací, nejčastěji příběhů ze života, v prostředí reminiscenční skupiny. Tato skupina vypadá jako setkání rodiny či přátel, kdy každý může přispět svou vzpomínkou. V tomto přístupu jde o to se pobavit a společně zasmát. Cílem tohoto sezení je vytvořit více přátelských vztahů mezi klienty pobytového zařízení. Jde o poznání, že mají mnoho společného, například podobné zkušenosti nebo osudy. Tato skutečnost navodí vzájemnou důvěru a respekt.

3.3.2 Reflektující přístup

Jde o životní rekapitulaci, tedy proces celkového hodnocení života jednotlivce. Jde o rozhovor, který probíhá mezi terapeutem a jedním účastníkem nebo malou skupinou. Účelem je hledání smyslu života a jeho přijetí, takového jaký je. Tento způsob terapie vede často k urovnání vztahů v rodině nebo mezi přáteli. Reflektující reminiscence je náročnější než jiné, a proto je zde zapotřebí odborníka, tedy zaškoleného psychologa nebo sociálního pracovníka, který vede rozhovor. Tento postup způsobuje změnu chování u starých lidí k lepšímu. Vede ke snížení depresivních symptomů, redukci depresí a zlepšení kvality života.

Součástí tohoto přístupu jsou validační techniky, jako je oční kontakt, dotek, kladení jednoduchých otázek, opakování, parafrázování a zrcadlení. „*Validace znamená přijetí reality druhého, je to způsob komunikace směřující ke vzájemnému sblížení*“ (Janečková, Vacková, 2010, s. 26). „*Terapeut pomáhá člověku přijmout jeho uplynulý život jako hodnotný a s tímto životem se vyrovnat*“ (Janečková, Vacková, 2010, s. 27). Terapeut se snaží orientovat v klientově světě, porozumět co se skrývá za jeho problémy a pomoci mu zmírnit příčinu.

3.3.3 Expresivní přístup

„*Jde o práci s těžkými vzpomínkami, o odkrytí složitých témat, která člověk nosí dlouho v sobě, o odhalení traumat, způsobených dávnými událostmi*“ (Janečková, Vacková, 2010, s. 29). Je to přístup, kdy člověk vypráví o svém problému a tím do něj zapojí ostatní členy, kteří naslouchají a reagují na vyřčené. Oceňují jeho jednání,

vyjadřují souhlas či poskytnou radu nebo jinou pomoc. Zásadním je, že člověk, který mluví o svém zážitku, změni způsob uvažování, změni náhled na problém i na sebe samotného. Tato metoda napomáhá k odstranění úzkosti, stresu či zdravotních problémů způsobených potlačením daného problému. Pro expresivní přístup je důležitá také současnost a budoucnost, na rozdíl od ostatních přístupů. Daný problém má totiž vliv na současnost i budoucnost klienta, jelikož je jím stále ovlivňován. Tato metoda by se dala také využít i jinde než v práci se seniory.

3.3.4 Informační přístup

Informační přístup je založen na předávání poznatků, zkušeností a postojů druhým lidem či dalším generacím. Klient vypráví svůj příběh v kontextu historických událostí, tím podává vlastní interpretaci toho, co se v minulosti stalo a přináší tak ponaučení. Senior tak získává „významnou společenskou roli“, kterou mohl ztratit odchodem do důchodu. Získává tak novou společenskou pozici a roli učitele. Reminiscenční programy by proto měly zahrnovat například i přednášky pamětníků, debatní kroužky, vzdělávací pořady a setkávání generací. Tato metoda nemá vliv na zdraví klientů, ale má dlouhodobý vliv na jejich duševní zdraví.

3.4 Validační techniky

Nezbytnou součástí reminiscence při kontaktu s klientem je znalost a využití Validačních technik, které napomáhají k otevření se klienta.

Janečková a Vacková (2010) popisují jako vhodné validační techniky tyto:

- centrování – odpoutání se od vlastních myšlenek, před prací s klientem
- empatie
- neohrožující konkrétní otázky: Co? Kdo? Kde? Kdy? Jak?
- parafrázování
- užívání polarity: Jak to bolelo nejvíc? Jaké by to bylo v tom nejhorším případě?
- představa protikladu: Jsou noci, kdy nepřichází? Jak jste to zvládla?
- reminiscence: společné prohlížení fotografií, vzpomínání
- upřímný a blízký oční kontakt
- užívání nejednoznačných výrazů: Kde vás to bolí? On tam byl?
- příjemný a vřelý tón hlasu
- zrcadlení – napodobování

- spojování projevů poruch chování s neuspokojenými potřebami (projevení zájmu)
- užívání oblíbeného smyslového vjemu: Jak to znělo? Jak to vypadalo?
- dotek, blízkost
- používání hudby

3.5 Přínos reminiscence

Reminiscence není přínosem pouze pro seniory, ale také pro personál dané instituce a pro rodinné příslušníky. Přínos reminiscence je důsledek kvalitní péče a pozornosti, která je zaměřena na psychické, sociální a spirituální potřeby seniorů (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 77).

3.5.1 Přínos pro vzpomínající účastníky

Reminiscence v institucích napomáhá k lepšímu začlenění se a adaptaci na prostředí. Senior při vstupu do instituce ztrácí svůj navyklý způsob života, a tak hrozí ztráta vlastní identity (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 77). Těmto problémům lze zabránit právě reminiscencí, tedy seznámením se s klientem a jeho dosavadním životem a těchto informací využít při péči o něj (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 77). Tak klientovi správně porozumíme a snáze ho zapojíme do chodu instituce. Reminiscence pak může sloužit jako most mezi minulostí a současným stavem klienta (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 77).

Při zapojování klienta do instituce, kde se může cítit osamělý, se hodí využití reminiscenční skupiny, ve které klient naváže nové sociální kontakty a získá pocit, že někam patří. Skupina také podpoří vlastní identitu seniora (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 78). Je důležité, aby si senior stále uvědomoval kým je a udržel si kontrolu nad vlastním životem, aby neztratil sám sebe (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 78). Při projevení zájmu o klientův život a jeho samotného, získává klient pocit jedinečnosti a vlastní hodnoty (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 78).

„*Reminiscence zvyšuje sebevědomí a sebeúctu klientů*“ (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 78). V reminiscenci jde o navrácení vlastní důstojnosti tím, že klient získává nové role. Senioři se stávají „experty“, kteří předávají své zkušenosti a poznatky ze svého života (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 78).

„Reminiscence ve svém důsledku může napomoci k adaptaci na život v instituci, k integritě seniorů, akceptaci svého vlastního života a následně pak ke změně chování či k eliminaci nežádoucích reakcí“ (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 78 - 79).

Je také zjištěn snížený výskyt negativních emocí a poruch chování u seniorů, při využití reminiscence (Janečková, Vacková, 2010, s. 32). Pro správný účinek reminiscence je také zapotřebí kvalifikovaného pracovníka, který umí podpořit klienty v komunikaci a ví, jak jednat v problémových situacích (Janečková, Vacková, 2010, s. 29).

Janečková a Vacková (2010) popisují vliv reminiscence na kvalitu života seniora v instituci, kde píší o jeho celkovém zlepšení. Píší, že lidé, kteří prošli reminiscencí, jsou více spokojeni a reminiscenci hodnotí z převážné většiny kladně, jako přínos (Janečková, Vacková, 2010, s. 34).

3.5.2 Přínos pro pracovníky instituce

Janečková a Vacková (2010) i Špatenková a Bolomská (2011) se shodují na tom, že reminiscence slouží jako spojovací článek mezi personálem a klientem a je přínosem ve vztahu mezi nimi. Pracovníci mohou využívat znalosti o klientech při své práci, a tak klientovi například lépe stanovit individuální plán a lepší vztah mezi personálem a seniory, který zvýší motivaci pracovníků (Janečková, Vacková, 2010, s. 31). Reminiscence pracovníky a klienty více sblížuje. Pracovníci tak mohou lépe pochopit chování klienta, které napomáhá k lepší komunikaci (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 79). Společné vzpomínání také vede k navození důvěry a mezi pracovníky a klienty se tak vytváří nový vztah, ve kterém už není stanoveno, kdo má vyšší pozici (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 79). Tato blízkost může zlepšit kvalitu práce. Například když pracovníci nejsou dobře ohodnoceni, ale mají dobré vztahy s klienty, více se tak snaží a práce s klienty je naplňuje a stává se humánnější (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 80). Senior se také dostává do role učitele, když předává pracovníkům své vzpomínky a zkušenosti, což je dalším sblížujícím činitelem.

3.5.3 Přínos pro rodinu seniora

„Prozkoumávání historie vlastního rodu může vést k upevnění vzájemných vztahů v rodině a přinášet členům rodiny potěšení“ (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 80). Pro rodinné příslušníky nebývají návštěvy v institucích snadné, a proto je důležité

zpříjemnění návštěvy vyprávěním společných vzpomínek (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 80).

3.6 Formy reminiscence

Podle počtu zúčastněných osob rozlišujeme reminiscenci:

- individuální
- skupinovou: neformální – běžné setkávání skupiny lidí např. při obědě
formální – setkávání za předem stanovených podmínek

3.6.1 Individuální reminiscence

Při individuální reminiscenci se terapeut věnuje pouze jedinému klientovi. Tato forma je velice dynamická, jelikož dochází ke sdílení širokého spektra vzpomínek. Každá vzpomínka je spouštěčem pro mnoho dalších, a tak na sebe vzpomínky různě navazují. Terapeut a klient jsou si v této formě terapie blíže a může se mezi nimi vytvořit intenzivní vztah založený na vzájemné důvěře. Takový vztah je pro vzpomínajícího velkým přínosem. „*Dostává se mu v něm potvrzení, že je stále vnímán a respektován jako jedinečná lidská bytost, jako individualita*“ (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 28).

Při těchto setkáních má terapeut na klienta dostatek času a věnuje mu veškerou svou pozornost. Tím terapeut upevňuje vztah a klient se tak lépe otevře a mluví i o tématech, která jsou pro něj obzvlášť důležitá a třeba i nepříjemná. Klienti jsou při individuální reminiscenci více sdílní se svými vzpomínkami a otevřou se i klienti, kteří jsou při skupinové terapii ostýchaví. Proto je důležité rozeznat, kterému klientovi by více vyhovovala reminiscence individuální a kterému skupinová.

Při rozhovoru je důležité klást otázky trpělivě, klidně, taktně, zachovávat klid a nestrannost (Rozsypalová a kol., 2003, s. 19).

„*Naslouchání druhému člověku je první a nejdůležitější fází osobního rozhovoru*“ (Křivohlavý, 1993, s. 12).

Při individuální reminiscenci se využívají především pomůcky osobní povahy. Tedy osobní věci klienta, které mu přivodí vzpomínky. Často jimi jsou například fotografie, diáře, deníky, obrazy a jiné předměty, které si klient sebou do instituce donesl.

3.6.2 Skupinová reminiscence

Skupinovou reminiscenci dělíme ještě na formální a neformální, kdy k neformální reminiscenci dochází spontánně, při jakémkoliv rozhovoru o minulosti, například během oběda, při posezení u kávy a podobně. Zúčastněným je tak každý, kdo se při hovoru nachází poblíž a chce přispět nějakou svou vzpomínkou. Terapeut se snaží zapojit členy i okolní lidi, jako je například personál, do diskuze. Taková diskuze by měla být odlehčená a zábavná. „*Hlavním cílem této skupiny je přinést radost, stimulaci a smysl do života seniorů v izolaci.*“ (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 28).

Naopak formální skupinová reminiscence by měla být předem pečlivě naplánována. Mělo by být předem dohodnuté téma konverzace. Pam Schweitzer v díle *About reminiscence work* (2011) mluví o tom, že by se měl terapeut s klienty předem domluvit na základních pravidlech, domluvit čas a místo setkávání a frekvenci schůzek. Například, že se bude konat setkání každý pátek od čtrnácti hodin po dobu tří měsíců a že bude sezení trvat vždy jednu hodinu (Janečková, Vacková, 2010, s. 79). Upřesní si, kolik bude dohromady sezení, většinou se dohodnou na deseti či dvanácti sezeních a předem si určí, jaká témata budou probírat (Schweitzer, 2011). Také se domluví na pomůckách, které mohou k reminiscenci využívat, a o kterých budou mluvit. Například si klienti na sezení přinesou fotografie nebo nějaké vzpomínkové předměty, o kterých budou na skupině mluvit. Je důležité sezení vést v klidném prostředí, kde se mohou klienti plně koncentrovat. Skupina by měla mít omezený počet účastníků, zhruba do deseti klientů. Terapeut vždy musí dbát na pocity klientů, musí jednat citlivě a promyšleně. Při skupinové reminiscenci je hlavním úkolem terapeuta motivovat k debatě. Terapeut musí umět zapojit všechny členy skupiny do debaty a vědět, jak debatu rozproudí. Na konci každého sezení probíhá hodnocení činnosti skupiny a rozloučení se účastníků (Janečková, Vacková, 2010, s. 80). Základem pravidlem skupiny je, že sezení je dobrovolné a klienti se do něj dobrovolně přihlašují (Janečková, Vacková, 2010, s. 64). Důležité je nabídnout účast všem klientům zařízení i těm, kteří jindy tolik nespolupracují (Janečková, Vacková, 2010, s. 64).

Reminiscenční skupina je podle Janečkové a Vackové (2010) charakterizována pěti až deseti členy. Osobním kontaktem členů tváří v tvář. V této skupině probíhá mezi členy intimita, důvěra. Je zde možnost projevit emoce a společně prožívat vzpomínky. Vytváří se zde přátelství (Janečková, Vacková, 2010, s. 77).

„*Sociální začlenění je důležité i z hlediska potvrzování osobní identity.*“ (Janečková, Vacková, 2010, s. 64)

„Staří lidé běžně několikrát během dne sklouznou do vyprávění o své minulosti. Stává se tak zcela náhodně při kontaktu s druhými lidmi. Je nesmírně důležité uvědomit si význam těchto chvil, respektovat vzpomínání a naslouchat mu, kdykoliv se objeví“ (Norris, 1997, s. 15).

Jak říká kniha Špatenkové a Bolomské (2011), reminiscence by měla být součástí každodenní reality v zařízeních, které pečují o seniory.

3.7 Využití reminiscence

Před každým reminiscenčním sezením, ať už jde o individuální nebo skupinové, je zapotřebí, aby se reminiscenční pracovník jinak řečený „facilitátor“ (Schweitzer, 2011) oprostil od svých myšlenek, starostí a byl plně připraven věnovat se klientovi. Facilitátor se musí plně soustředit na klienta a nesmí do reminiscence vnášet vlastní podbarvené emoce a názory. Měl by ke klientovi přistupovat s klidnou hlavou, což vychází ze základních zásad pro práci s klientem.

Na každého klienta je potřeba nahlížet jako na individualitu, tedy na originální a jedinečnou bytost (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 73). Důležité je respektovat klientovo soukromí, pokud se tedy rozhodne nesdílet své vzpomínky, je to v pořádku (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 73).

„Úkolem reminiscenčního terapeuta je organizovat reminiscenční terapeutické aktivity, navrhovat jejich obsah, hodnotit jejich prospěšnost a koordinovat je s ostatními aktivitami a chodem zařízení“ (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 43).

Dovednosti a zásady potřebné k reminiscenci podle Bolomské a Špatenkové (2011):

- aktivní naslouchání
- dostatek času
- schopnost empatie
- respekt pro jedinečnost každého účastníka
- odvaha naslouchat i bolestivým emocím
- zájem o minulost účastníků reminiscence
- obliba vzpomínání vůbec
- ochota sdílet vlastní vzpomínky

- schopnost kriticky zhodnotit vlastní práci
- přijmout od ostatních zpětnou vazbu

Facilitátor by měl být také trpělivý, rozvážný a měl by mít realistický a nestranný pohled na věc (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 44). Také by měl být připraven na psychotraumata stáří, jako jsou osamělost, deprese, vážné choroby, umírání a smrt (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 44). Pokud je mezi posluchačem a vypravěčem několikagenerační rozdíl, může dojít ke špatnému pochopení sděleného, na to je potřeba dávat pozor (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 44). Staří lidé také mohou trpět například nedoslýchavostí nebo pomalejším zpracováním informací (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 44). Proto je třeba brát na seniory ohled a nespěchat na ně, dát každému prostor na vyjádření. Při reminiscenční práci je nejdůležitější aktivní naslouchání, kde se zapojuje empatie a již uvedené validační techniky.

3.8 Reminiscenční pomůcky

Pomůcky mají sloužit k tomu, aby pozitivně podněcovaly vzpomínky klientů (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 32). Čím více smyslů pomůcky stimulují, tím jsou přínosnější (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 32). K vybavování vzpomínek je důležité využít co nejvíce smyslů. Mnohdy nám nějakou vzpomínku vyvolají vůně, pohyby, gesta, také chuť, různé vizuální obrazy a hudba. Všech těchto podnětů reminiscence při své práci využívá.

Důležitou součástí jsou již výše zmíněné pomůcky osobní, do kterých patří jakékoliv vzpomínkové předměty jednotlivých klientů. Což jsou například fotografie, uschované novinové články, suvenýry, hračky z dětství, hudební nahrávky, deníky a diáře. Pro vybavení vzpomínek jsou také důležité staré filmy, historické mapy a společenské hry. Proto je dobré zapojit aktivity do práce se vzpomínkami.

Při reminiscenci je také důležitý dotyk, ale nemusí to platit u všech klientů, jelikož stimulace je individuální a je potřeba ke každému přistupovat citlivě a opatrně (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 32).

Bolomská a Špatenková (2011) dělí pomůcky na vizuální, auditivní a na další senzorické stimulace. Mezi vizuální pomůcky patří například fotografie, jejichž hlavní význam spočívá v evokování atmosféry dávných časů. Dalšími pomůckami jsou kresby, obrazy, promítání diapositivů, novinové články, časopisy, informace z knih, televize či

Dvd, například sledování dokumentárních filmů. Mezi auditivní pomůcky řadí nahrávky zvuků, nahrávky mluveného slova, hudební nahrávky, které jsou velice účinné, jelikož mohou vyvolat silné emoce a zvuky okolo nás, kdy se naslouchá okolní přírodě. Třetí skupinou jsou sensorické stimulace, jako jsou dotyky, vůně, chuť. „*Dotýkání se věci nás ubezpečuje, že jsou reálné*“ (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 36).

„*Podměty mají být věkově přiměřené a mají se vztahovat k lokalitě, z níž lidé pocházejí*“ (Janečková, Vacková, 2010, s. 75).

Další pomůcky, které vyvolávají vzpomínky, jsou podle Janečkové a Vackové (2010) staré oblíbené knihy, historické mapy, plakáty, dobové předměty – váhy, hodiny, psací stroj, šicí stroj, také staré recepty, tanec a výlety na místa spojená s dávnými zážitky (Janečková, Vacková, 2010, s. 75).

Janečková a kol. v *Úloha vzpomínek při práci se seniory a možnosti jejich terapeutického využití*, rozděluje metody reminiscence na verbální a neverbální. Do metod verbálních řadí: psanou či mluvenou formu vzpomínání, pamětní knihy, společný zpěv, recitaci básní, hraní divadla nacvičeného dle něčích vzpomínek, předčítání z pamětnické literatury, a podobné. Do neverbálních metod řadí: výtvarnou tvorbu, práci - vaření, pečení, sekání trávy a jiné aktivity známé z klientovy minulosti, pantomimické hry, vzájemné zrcadlení – jak se dříve líčili a zkrášlovali, oblékání starých doplňků, vycházky a výlety po stopách vzpomínek. Tyto aktivity řadíme mezi reminiscenční aktivizační činnosti.

Uspořádání dělení prvku reminiscence se u různých autorů mění, ale aktivity zůstávají stejné.

Aktivizační činnosti napomáhají klientům k získávání nových sociálních kontaktů a zajišťují volnočasový program. Cílem aktivizačních služeb je sociální začlenění jedinců, dává klientům prostor k emočnímu vyjádření a otevření se a také slouží k předávání jejich zkušeností dále (Janečková Vacková, 2010, s. 64 – 65). Jde tedy převážně o zapojení klienta do společnosti a o to ukázat mu, že je stále ještě pro společnost užitečný, jelikož výsledkem některých aktivit může být i nějaký produkt, například ve výtvarných dílnách (Janečková Vacková, 2010, s. 67).

3.9 Reminiscenční témata

Jde o témata pro práci s reminiscenční skupinou. Je potřeba vybrat taková témata, která budou skupině vyhovovat, jelikož všichni členové musí s tématem

souhlasit (Schweitzer, 2011). Vybírají se témata, která přinášejí členům skupiny radost, a tedy vyvolávají hezké vzpomínky. Mohou se zařadit i vážnější témata, ale terapeut musí být připraven zasáhnout, když bude potřeba situaci uklidnit. Musí vědět, jak reagovat, pokud téma v klientovi vyvolá velké emoce. Ze sezení nesmí nikdo odejít s nedořešeným problémem, jak říká Janečková a Vacková (2010) v knize *Reminiscence*.

Shodující se reminiscenční témata podle Schwitzer (2011) a Janečkové a Vackové (2010):

- místo odkud pocházím
- dětství, hry a zábavy té doby
- rodinný život, děti
- prarodičovství, vnoučata
- oblíbená jídla a vaření
- školní léta
- důležití lidé – příbuzní, přátelé
- ambice a sny
- zaměstnání
- zábava a móda
- svatby
- festivaly, rituály, svátky
- světový názor, víra, filosofie
- stěhování a změny v okolí bydliště
- významné cesty, dovolené a cestování, nezapomenutelná místa
- válečné vzpomínky (není to vhodné téma pro každého)
- zdraví, smrt v rodině

Facilitátor by měl motivovat klienty, aby sami přicházeli se svými tématy, která jim jsou blízká a na které rádi vzpomínají (Bolomská, Špatenková, 2011, s. 58).

Bolomská a Špatenková (2011) rozdělily témata do několika okruhů, které se týkají: dětství, života doma, školy, zaměstnání, volného času, dopravy a odívání.

4. Domov seniorů Dobříš

Využití reminiscence v konkrétním zařízení doložím na základě svých zkušeností, jak je reminiscence realizována v praxi z informací z Domova seniorů Dobříš.

4.1 Základní informace o zařízení

Nynějším zřizovatelem Domova seniorů Dobříš je Krajský úřad Středočeského kraje. Jak je uvedeno v materiálech domova, tak posláním tohoto zařízení je podpora klientů ve využívání místních institucí a udržování přirozené vztahové sítě. Je zde kladen důraz na optimální míru samostatnosti, nezávislosti a odpovědnosti za své chování, jednání a rozhodování od klientů. Z dokumentace zařízení vyplývá, že cílem této služby je poskytovat odborné služby, které respektují důstojnost klientů a jsou založeny na principech Etického kodexu. (www.dsdobris.cz.[cit. 2011-10-15])

Cílovou skupinou jsou v Domově seniorů Dobříš dle dokumentace mladší senioři od 65 až 80 let a starší senioři nad 80 let, kteří potřebují pomoc v běžných denních činnostech. Žádost si mohou podat žadatelé z celé České republiky. Je zde také brán ohled na pobírání příspěvku na péči. Osoby, které pobírají příspěvek na péči, se do domova přijímají přednostně. (www.dsdobris.cz.[cit. 2011-10-15])

Tento domov má kapacitu 91 lůžek. Kapacita lůžek je plně využívána a je zde tedy devadesát jedna klientů. V prostorách domova je 33 jednolůžkových pokojů a 29 dvoulůžkových pokojů. V přízemí jsou klienti s vyšší mírou závislosti, kteří jsou odkázáni na pomoc personálu a v prvním poschodí jsou více soběstační klienti, kteří péči o vlastní osobu zvládají.

Celkový počet zaměstnanců v tomto zařízení je 41, z čehož jsou tři zaměstnanci sociálního úseku a osmnáct zaměstnanců zdravotního úseku. Je zde také jedna ergo terapeutka a jsou zde vítáni dobrovolníci. Přímou péči o klienty zařizují sociální pracovníce, ergo terapeutka, zdravotní sestry a pracovníce v sociálních službách, tedy pečovatelky. Pracovnice v sociálních službách zajišťují péči o hygienu a stravu klienta. Zdravotní sestry zajišťují zdravotní péči klientům a ergo terapeutka a sociální

pracovnice zajišťují volnočasové aktivity, různé programy a kroužky. Do základních služeb, které jsou v tomto zařízení poskytovány, patří pomoc při péči o vlastní osobu a to zdravotní a ošetrovatelská péče, rehabilitace, sociálně poradenské služby, stravování, ubytování, praní a žehlení, úklid, údržba zařízení, pedikúra a také aktivizační činnost pro volný čas.

Prostory domova jsou moderně zařízené a bezbariérové. Domov má dvě podlaží, a tak klienti mohou využívat dvou výtahů, které mají k dispozici. Všechny pokoje jsou vybaveny vlastním sociálním zařízením a sprchovým koutem. Prostory poskytují klientům vyžití v různých dílnách a společenských místnostech, kde probíhá každý den několik aktivit. Mají zde k dispozici i knihovnu a kapli, kde se koná každý pátek od 9.00 hod bohoslužba. Klienti mají možnost zakoupit si drobné občerstvení a hygienické potřeby ve společných prostorách. V domově je také místnost pro pedikúru a kadeřnictví.

Domov seniorů Dobříš je v příjemné lokalitě, v jejíž blízkosti se nachází zdravotnické zařízení, kostel, Dobříšský zámek a zámecký park, kam často klienti chodí na procházky. Nedaleko je i centrum města Dobříše.

4.2 Poskytované služby a volnočasové aktivity domova

Reminiscenční aktivity jsou součástí aktivizačních služeb, které jsou v tomto zařízení zastoupeny například ranním cvičením, ergoterapeutickou činností v dílnách, trénováním paměti, canisterapií, četbou knih, společným vařením, orientálními tanci, hudebním kroužkem a bohoslužbou v kapli. Domov také zařizuje svým klientům různé výlety, koncerty, návštěvy solné jeskyně a podobně.

Samotná reminiscence v tomto zařízení není, ale v aktivizačních službách najdeme aktivity, které jsou její součástí. Pod reminiscenční aktivity v tomto zařízení by se dalo zařadit například společné vaření, při kterém klienti společně vzpomínají na recepty, které kdysi vařivali a navzájem si vyměňují kulinářské zkušenosti. Také zde probíhá promítání starých filmů, před kterým si vždy zúčastnění řeknou, jaké vzpomínky je s tímto filmem pojí. Zúčastní se výletů do přírody nebo do historicky zajímavých měst. Klienti hrají různá divadelní představení a společně připravují různé akce. Při přípravě akcí klienti zapojují svou fantazii, přicházejí s různými návrhy a připomínají si tvorbou různé výtvarné techniky, které se kdysi naučili a stále je

využívají. Všechny tyto aktivity spadají pod reminiscenční aktivity. Tyto prvky však postrádají přesné zacílení v reminiscenčním sezení, ať už skupinovém nebo individuálním.

Při své praxi jsem do těchto již probíhajících aktivit zapojila reminiscenci skupinovou a reminiscenci individuální, při kterých mi zařízení vyšlo vstříc. Poté co jsem zde reminiscenci sama vyzkoušela, jsem slyšela spoustu kladných ohlasů ze stran klientů i ze stran personálu. Toto zařízení má dobře připravený základ pro samotnou reminiscenci a podle rozhovoru s vedoucí sociálního oddělení by ji zde přivítali.

5. Mé zkušenosti s využitím reminiscence v Domově seniorů Dobříš

„Základem všech reminiscenčních technik je rozhovor, jehož předpokladem je aktivní a empatické naslouchání“ (Janečková, Vacková, 2010).

V Domově seniorů Dobříš jsem se zúčastnila několika aktivizačních programů, které jsou součástí reminiscenčních aktivit a sama jsem měla možnost reminiscenci zde realizovat. Získala jsem praktické zkušenosti s reminiscenční činností v individuálních rozhovorech s klienty i při skupinovém sezení.

5.1 Vedení rozhovorů v Domově seniorů Dobříš

Každý rozhovor je individuální, nikdy není jisté, na co bude chtít senior vzpomínat, proto je hlavně důležité empatické aktivní naslouchání a nevměšovat do rozhovoru vlastní názory a nepoučovat klienta. Při rozhovoru jsem využívala validačních technik, jako je například udržování upřímného blízkého očního kontaktu, opakování slov, zrcadlení, udržování dostatečně hlasitého a zároveň příjemného tónu hlasu. Při individuálním sezení jsem také využívala doteků, které vždy uvolnily atmosféru a pomohly k navázání důvěry. Je důležité projevat viditelný zájem o klienta a soustředit na něj veškerou svou pozornost, aby bylo možné se aktivně podílet na rozhovoru. Bylo vidět, že není vždy nutné něco říkat, ale dát najevo, že naslouchám a vyprávění mě zajímá. Svůj zájem jsem projevila verbálně i neverbálně, což bylo například přikyvováním, reflektováním toho, co slyším a vnímám, nebo rekapitulací sděleného. Častokrát se mi stalo, že bylo déle ticho a senior nic neříkal, nechala jsem ho tedy uvažovat nad svými myšlenkami a nikam jsem ho netlačila. Důležité je poskytnout klientovi dostatek času, aby mohl své sdělení promyslet, což se mi vždy osvědčilo, jelikož senior si tak uspořádal v klidu své myšlenky a pokračoval dál ve vyprávění.

V začátcích rozhovoru je důležité odhadnout, zda klientovi se sdělením pomáhat nebo zda mu více vyhovuje tiché a pozorné naslouchání, to je u každého jinak. Volila jsem spíše naslouchání, a pokud se mne senior na něco zeptal, odpověděla jsem a rozvinula debatu, ale spíše jsem nechávala prostor seniorům. Často se mi stávalo, že se

vzpomínky ze seniorů jen hrnuly a bylo vidět, že rádi předávají své zkušenosti a moudrost. Snažila jsem se, aby mi klienti domova důvěřovali a otevřeli se se svými vzpomínkami. Důležité je dát najevo podporu a pochopení klienta.

„Když už nejsou k dispozici slova, můžeme dát pocítit svou přítomnost dotykem, tónem hlasu, zpěvem, výrazem tváře, držením se za ruce, příjemnými tóny, nebo dokonce jen mlčením – tichou pozorností. Tak uskutečníme komunikaci, která bude znamenat skutečné spojení“ (Zgola, 2003, s. 139).

5.2 Využití prvky a pomůcky při individuální reminiscenci

Na individuální reminiscenci se předem připravovat moc nedá, nikdy jsem nevěděla, o čem se bude chtít klient bavit a které téma bude chtít probírat. Důležité je být na klienta plně soustředěn a věnovat pozornost jeho sdělení ať je jakékoliv.

V domově jsem vedla několik rozhovorů s klienty o jejich životě a jejich vzpomínkách ať už to bylo v prostorách klientova pokoje nebo na chodbě, při čekání na oběd nebo při společné činnosti, jako bylo například vaření, pletení, příprava divadelních představení či jiné aktivity. Je opravdu vidět, že individuální reminiscence se dá rozvíjet při jakékoliv situaci.

Většinou jsem rozhovory navazovala otázkami, typu: Jak se dnes cítíte? Těšíte se dnes na oběd? Jak Vám dnes chutnal oběd? Pak jsem se s nimi začala bavit o jejich životě, na který navázali vždy obratem sami. Každý klient rozvíjel hovor směrem, který mu byl nejpříjemnější nebo mluvil o tom, co mu z mládí schází. Nejčastěji klienti začali vyprávění od hezkých vzpomínek, které mají a postupně přecházeli k těm bolestivějším. Na tom bylo vidět, že se postupně otevírají a získávají ve mne důvěru. Jejich povídání většinou vypadalo jako rekapitulace životního příběhu s mnoha zvraty. Častokrát mi připadalo, že mi předávají své zkušenosti proto, abych se ponaučila. Jedna paní se vždy řídila zásadou: *„Nikdy nedělej nic, za co by ses pak mohla stydět,“* a byla na řízení se tímto heslem velmi pyšná.

Před každým rozhovorem u klienta na pokoji, jsem je vždy obeznámila s délkou rozhovoru a řekla jsem jim, že mohou mluvit, o čem sami chtějí. V individuálních rozhovorech jsem také s klienty využívala pomůcek, jako jsou fotografie, deníky, diáře a různé upomínkové předměty, které podněcovaly klientovo vyprávění. Nejčastějšími tématy byly: rodinný život – manželství, děti, kariéra a také vzpomínky na válku.

Bylo vidět, že klienti jsou za mé naslouchání velice vděční a takovouto péči by rádi využívali častěji. Každý rozhovor jsme zakončovali těmi nejhezčími, radostnými vzpomínkami, které klienti měli. A bylo vidět, že je pro ně tento rozhovor přínosem. Připomněli si své dosažené úspěchy, vzpomněli na své milované a viděli, že jejich život má smysl a někoho jejich příběh zajímá. Myslím, že tímto je reminiscence opravdu přínosem pro klienta, který vidí, že je o něj zájem a že může stále někomu předávat své rady a moudra, kterých svým životem dosáhl.

5.2.1 Rozhovory

Vedla jsem rozhovory s několika klienty Domova seniorů Dobříš. A nyní jich zde pár přiblížím. Jména klientů jsou změněná pro uchování jejich soukromí.

1. rozhovor: Klientka Marie vyprávěla převážně o svém dětství a o svém otci, na kterého je moc pyšná. Vyprávěla, jak pomáhala chudým za války, jelikož pracovala na statku a mohla tak chudým dávat více jídla. Bylo vidět, že je klientka na své jednání pyšná, a i když jí kvůli tomu občas hrozilo nebezpečí, své jednání by neměnila. Poté vypravovala o svém muži, kterého si moc vážila. Ukazovala mi diář a fotografie, které v ní vyvolávali spoustu vzpomínek. Na závěr rozhovoru klientka sama řekla: „zvládla jsem svou úlohu ve světě dobře“. To potěšilo nejen klientku, ale i mne. Na klientce bylo vidět, že vypravování jejich vzpomínek, jí navodilo dobrou náladu a vypadala jako by se znovu přesvědčila, že žila hezký život.

2. rozhovor: V dalším rozhovoru jsme se s klientem Josefem hodně bavili o přírodě, o tom, jak často trempoval a chodil na výlety. Ukazoval mi své fotografie z cest a doporučoval místa, kam se mám podívat. Mrzelo ho, že svůj koníček musel ze zdravotních důvodů opustit, ale na krásná místa se ve vzpomínkách vracel vždy rád. Tento klient měl radost z toho, že mohl vyprávět o krásných místech, na která se sám podíval.

3. rozhovor: Jiný rozhovor byl o profesním životě klientky Jany, která vystudovala farmacii a poté pracovala v pražské lékárně, kde byla moc spokojená. Nejraději vzpomínala na studijní léta a na předměty ve škole, které ji bavily. Jen okrajově se zmínila o svém dětství, které přirovnala k cikánskému kočovnému životu. Klientka Jana se nevdala, říkala, že to nepotřebovala, tak nevím, zda nějaký vztah měla. Na klientce bylo vidět, že o rodinném životě mluvit nechce. Když jsem se klientky ptala, jestli je se svým dosavadním životem spokojena, odpověděla: „ale jo“. Tato paní

trpí stařeckou demencí a tak rozhovor s ní neměl cíl, bylo to spíše vyprávění o náhodně vybavených vzpomínkách a jejich časté opakování, ale komunikace byla pro paní Janu důležitá. Klientka byla ráda za mou společnost a těšily ji vzpomínky na studia.

4. rozhovor: Klientka Vilma měla velkou radost, že mi může převyprávět svůj příběh. Po tomto rozhovoru šla klientka k doktorovi, tak byla ráda za rozptýlení. Vyprávět začala o svém šťastném manželství a o svém muži, který byl o sedm let starší než ona. Říkala, že její muž zemřel, když jí bylo čtyřicet devět let a že toto neštěstí zvládala velmi těžce. Vilma v té době ztratila na váze šestnáct kilogramů, a jak řekla, ztrácela sama sebe. V této situaci jí pomohla firma, ve které pracovala. Byla vedoucí propagace v České pojišťovně v Praze. V práci jí zařídily dvou měsíční dovolenou v lázních, která jí velice pomohla. Byla za to velmi vděčná. Poté klientka vyprávěla o tom, jak svou práci milovala a jak se sešla se spoustou slavných umělců, jako byl například pan Nepil, se kterým jí spolupráce velmi bavila. Její práce byla o výrobě různých upomínkových předmětů. Některé mi klientka ukazovala. Byly to například knížky pro děti nebo různé figurky. Klientka vyprávěla, jak bylo těžké něco vytvořit, jelikož bylo vše cenzurováno. Bylo vidět, že je spokojená a že ráda vypráví o své práci. Klientka Vilma se již znovu neprovdala a neměla žádné děti. Závěrem říkala, že prožila krásný život a děkovala mi, že jsem jí vyslechla. Pro tuto klientku bylo důležité naslouchání, byla vděčná, že mohla někomu převyprávět svůj život.

5. rozhovor: Klientka Milena vyprávěla o svém mládí. Říkala, že měla přísného otce, který jí nechtěl nikam pouštět. Vyprávěla, jak se za ní vždy její kamarádi postavily, když s nimi chtěla jít na „tancovačku“, na které se vždy velice bavila a zpívala s kapelou. Říkala, že měla krásný hlas a že milovala zpěv a tanec. S touto klientkou jsem se bavila vždy, když jsem jí potkala na chodbě domova pro seniory a vždy říkala, ať si užívám mládí. Bylo pro ni důležité moci předat své zkušenosti a ponaučení ze svého života.

Takovéto rozhovory, kde dá klient najevo svou vděčnost, za to že mu nasloucháme, jsou obrovským přínosem i pro nás, tedy posluchače.

Ze všech rozhovorů, které jsem vedla, vyšel jeden zásadní závěr. A to ten, že nejspokojenější klienti, kteří jsou smířeni se svým životem a opravdu mohou říci, že měli šťastný život, jsou ti, kteří měli partnera, na kterého se mohli spolehnout a kterého milovali. Tedy nejspokojenější byli klienti, kteří měli šťastné manželství.

Jedna paní mi řekla, že dnešní svět má převrácené hodnoty, že většina lidí se dnes žene jen za prací, penězi a chtějí si jen užívat a že toto bude zkázou lidstva. Podle mého názoru má tato paní pravdu v tom, že lidé mají jiné priority a rodinný život do nich v dnešní době tolik nepatří. Vytrácí se hodnota manželství a rodiny. Je zajímavé vyslechnout si názor starých lidí na dnešní svět. Ve většině rozhovorů, které jsem vedla, bylo vidět, že se senioři snaží předat své zkušenosti a jsou vděční za naslouchání. Senioři mají spoustu zkušeností a rádi je předávají dále a toho bychom měli využít.

5.3 Využití prvky a pomůcky při skupinové reminiscence

Příprava na skupinovou reminiscenci obsahovala:

- zajištění klientů
- přípravu programu (témata, příjemná atmosféra).

Skupinovou reminiscenci jsem vedla místo kroužku procvičování paměti a každý klient byl předem obeznámen o změně programu a bylo na něm, jestli se zúčastní, jelikož je reminiscenční sezení dobrovolné. Ve skupinové reminiscenci jde převážně o navazování kontaktů mezi lidmi, zapojení se do společnosti, o vzájemné poznávání, získání role ve společnosti, předávání zkušeností a o zjištění, že mohou mít klienti mnoho společného a toho jsem se snažila na skupinové reminiscenci dosáhnout.

Předem jsem si připravila několik aktivit na rozproudění konverzace. Nejdříve jsme se s klienty bavili o tom, jaké významné svátky jsou v listopadu, na což navazovalo několik vzpomínek na určitá data. Poté jsme hráli hru na procvičení paměti, kdy klienti říkali slova, která je napadnou začínající na V a končící na A. Podle slova Vzpomínka. Tím se navodila příjemná a uvolněná atmosféra, ve které se klienti lépe rozpovídali. Poté probíhala samotná reminiscence, tedy vyprávění životních zážitků.

Naším zvoleným tématem byla zvířata – domácí mazlíčci a toto téma u některých klientů navazovalo i na nezapomenutelná místa, která je se zvířaty spojovala. Chtěla jsem po klientech, aby říkali veselé historky, které je napadaly nebo nějaké hezké vzpomínky. Mnohdy klienti zjistili, že mají mnoho společného a zasmáli se nad svými příběhy. Šlo spíše o navození příjemné atmosféry a o to, aby se klienti cítili uvolněně, a to se povedlo. Pojali jsme to jako zábavné vyprávění příběhů a klientům se to moc líbilo. Pro seniory bylo příjemné sdílet své vzpomínky s ostatními a naslouchat

podobnosti svých příběhů. Bylo vidět, že tato skupina pro ně byla příjemným posezením a po skončení sezení projevovali o tento způsob trávení času další zájem.

Docházelo zde k předávání zajímavých informací a zkušeností zábavnou a příjemnou formou, které bylo duševní hygienou i pro mne. Při této práci se skupinou jsem cítila příjemné uvolnění a odreagování se, které mi navodilo příjemnou náladu. Znovu se tak potvrzuje, že reminiscenční terapie není přínosem pouze pro vyprávějící, ale i pro ty, kteří naslouchají.

V Domově seniorů Dobříš reminiscenční aktivity zaujaly personál, který to považoval za zpestření denního režimu klientů a za prospěšnou aktivitu pro seniory, která jim pomáhala s vyrovnáváním se se svým životem i s tím, že nyní žijí v tomto domově. Také pracovníkům zařízení reminiscence ulehčovala práci, tím způsobem, že se klienti obraceli s osobnějším věcmi na ostatní členy domova nebo na mne a jim tak zbývalo více času na jiné povinnosti. Vedoucí sociálního oddělení by zde reminiscenci uvítala, jelikož přispívá k dalšímu rozvoji instituce. Ze stran klientů byla individuální reminiscence brána jako možnost se vypovídat, říci někomu o svém životě, čeho si nejvíce cení a co je trápí. Po vyprávění o vzpomínkách vypadali senioři spokojeně a uvolněně. Vždy nejraději vzpomínali na hezké chvíle a na to čeho si ve svém životě nejvíce vážili. Po každém individuálním sezení mi klienti domova děkovali, že jsem je vyslechla a radili mi, čemu se mám v životě vyhnout. To značí o tom, jak je pro ně důležité svými zkušenostmi a moudrostí společnosti stále přispívat. Skupinová reminiscence působila na klienty, jako prostředek k uvolnění se a k získání větší důvěry k ostatním členům domova, kteří jak klienti sami zjistili, měli stejné životní zkušenosti.

Reminiscence byla v Domově seniorů Dobříš přijata dobře a členové domova, tedy klienti i pracovníci, by ji zde uvítali.

Na základě těchto pozitivních zkušeností a ohlasů jsem se rozhodla vypracovat plán, pro zavedení reminiscence v této instituci.

5.4 Co je zapotřebí k zavedení reminiscence v instituci

Jelikož v této instituci, již funguje několik aktivizačních technik, které spadají do aktivit reminiscence, má tato instituce dobrý základ k zavedení samotné reminiscence. Na základě těchto poznatků a zkušeností z Domova seniorů Dobříš se domnívám, že by zde byla reminiscence pro klienty přínosná. Pro zavedení reminiscence v domově je

zapotřebí nejprve obeznámit klienty a personál se zavedením nové metody práce se seniory, jestli by s tím souhlasili a novou metodu vítali. Seznámit více personál a klienty s touto metodou. Například na společném sezení přiblížit fungování reminiscence individuální a skupinové seniorům a zvláště obeznámit personál, co všechno tato metoda obnáší. Poté je vhodnou metodou zjišťování zájmu například dotazníkem. V další fázi je zapotřebí zařadit v instituci školeného pracovníka na reminiscenci, který by věděl jak se vzpomínkami klientů citlivě zacházet, dokázal by je mírně korigovat a motivovat k debatě. Dále je důležité zajištění vyhovujících a příjemných prostor pro reminiscenci, které budou v klientech vyvolávat pocit pohody a klidu.

Pro správné fungování reminiscence je především zapotřebí školeného pracovníka, který má o tuto práci zájem a tento obor ho zajímá. Jelikož nezbytnou součástí této metody je projevit zájem o vzpomínky seniorů, tak tuto práci nemůže dělat každý, ale jen ten kdo se opravdu zajímá a prokazuje aktivní naslouchání, věnuje klientovi dostatek času, má schopnost empatie, respektuje jedinečnost každého klienta a je schopen naslouchat i bolestivým emocím.

Při zavádění reminiscence vycházím především z praktických zkušeností a z všeobecných zásad při zavádění různých technik do institucí. Vždy je zapotřebí seznámit instituci s aktivitou, aby všichni zúčastnění byli s metodou obeznámeni a se zavedením souhlasili a zajistit fungování aktivity, což znamená zajistit prostory a vedoucího aktivity.

6. Závěrečné shrnutí

Vzpomínky jsou nedílnou součástí života každého z nás. Proto je důležité, aby nám naše vzpomínky byly přínosem nebo nás alespoň netrápily. Senior v domově pro seniory zažívá jistou rekapitulaci svého života a je velice důležité, aby při tom nebyl sám. Často se vyskytne nějaký problém, který seniora trápí a chtěl by se z něj vypovídat a slyšet nějaký jiný názor, to mu může reminiscence poskytnout. Reminiscence dává prostor pro vyjádření se k vlastnímu životu, pro předávání zkušeností, moudrých rad, pro získávání nových kontaktů a to vše je pro ně důležité k získání vědomí, že nejsou sami a že jsou stále společnosti prospěšní.

Z mého zjištění bylo patrné, že senioři potřebují hlavně vidět, že je o ně zájem a že jim někdo naslouchá. Rozhovorem o jejich vzpomínkách jsou naplňovány potřeby bezpečí, jistoty, přijetí, spolupatříčnosti, také úcty a uznání. Je tedy vidět, jak pouhý rozhovor nebo naslouchání pomáhá osobnosti člověka k jeho vývoji. Podle mého názoru je nejdůležitější nebýt v problémové situaci sám. Senioři bohužel mohou za problémovou situaci vidět pobyt v domově seniorů, a tak se reminiscence do těchto pracovišť velice hodí. Po mých zkušenostech ji v domovech pro seniory považují za nepostradatelnou.

Reminiscence mě zaujala také tím, jaký má přínos pro reminiscenčního pracovníka. Obohacuje naslouchající o spoustu zkušeností a názorů, které bývají z převážné většiny poučné a velmi užitečné. Toto povolání je přínosné pro lidi, které zajímají vzpomínky a zkušenosti jiných lidí, pracovník musí hlavně umět naslouchat a pro správné fungování by měl mít tuto práci rád.

Bohužel reminiscence není přínosem pro každého, záleží na povaze člověka a na konkrétním problému. Proto je důležité zhodnotit, ve kterých situacích se hodí spíše reminiscence skupinová a kdy individuální. Pokud nechce senior řešit svůj problém před větším publikem lidí, je důležité ho do ničeho nenutit a dát mu možnost zvolit si metodu, kterou se chce s problémem vyrovnat.

V Domově seniorů Dobříš se věnuje malá pozornost zacílení probíhajících aktivit, které spadají pod reminiscenční činnosti a tak je potřeba tyto aktivity správně začlenit pod reminiscenci tím, že se zavede reminiscence skupinová a individuální,

kteře budou působit jako základ pro již probíhající aktivity. Rizika vidím v odbornosti personálu, ten by mel citlivěji zacházet se vzpomínkami klientů, proto je zapotřebí více seznámit personál s touto metodou a poskytnout jim možnost školení. Je také zapotřebí klientům více přiblížit jejich možnosti a výhody reminiscence.

Reminiscence je obohacující pro klienty i pro personál. Klientům zlepšuje kvalitu života v instituci a pracovníkům zlepšuje přístup ke klientům a usnadňuje jim práci. Podle mého názoru zvyšuje zavedení reminiscence úroveň pracoviště.

Závěr

V mé práci jsem se snažila přiblížit reminiscenci, na čem je založená, z čeho vychází, čemu přispívá a jak je užitečná. Chtěla jsem se s touto metodou práce se seniory více seznámit v praxi a sama si vyzkoušet její užitečnost, kterou jsem si ověřila v Domově seniorů Dobříš. V této instituci jsem vyzkoušela obě formy reminiscence, tedy individuální rozhovory s klienty a skupinové sezení s deseti člennou skupinou. Obě formy reminiscence se prokázaly jako úspěšné a přínosné, jelikož byly kladně hodnoceny klienty i personálem.

Cílem mé práce bylo popsat, jaké podmínky a možnosti pro zavedení a využívání reminiscence jsou v Domově seniorů Dobříš. V této instituci nemají zavedenou reminiscenci skupinovou ani individuální, ale probíhá zde mnoho aktivit a kroužků, které spadají pod reminiscenční činnosti a tak má tato instituce dobré základy pro zavedení samotné reminiscence individuální i skupinové. Tento domov pro seniory metoda reminiscence velice zaujala, a proto jsem v závěru práce navrhla zavedení této metody v Domově seniorů Dobříš a vypsala, co je zapotřebí pro zavedení reminiscence a pro její správné fungování. Jedním z nejdůležitějších faktorů pro zavedení je samotný zájem o danou aktivitu, který v instituci je.

Seznam literatury

Použitá literatura

- JANEČKOVÁ, Hana; VACKOVÁ, Marie. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. 151 s. ISBN 978-80-7367-581-3.
- KŘÍVOHLAVÝ, Jaro. *Povídej naslouchám*. Praha: Návrat 1993. 105 s. ISBN 80-85495-18-X.
- MATOUŠEK, Oldřich a kol. *Sociální práce v praxi*. Praha: Portál 2004. 351 s. ISBN 80-7367-002-X.
- NORRIS, A. *Reminiscence with Elderly People*. Winslow Press 1997.
- ROZSYPALOVÁ, Marie; ČECHOVÁ, Věra; MELLANOVÁ, Alena. *Psychologie a pedagogika I.: Pro střední zdravotnické školy*. Praha: Informatorium 2003. 186 s. ISBN 80-7333-014-8.
- SIM, R. *Reminiscence – Social & Creative Activities with Older People in Care*. Bicester: Winslow Press 1997.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda; BOLOMSKÁ, Barbora. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. 112 s. ISBN 978-80-7262-711-0.
- VÁGNEROVÁ Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum 2008. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- WALSH, Danny. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. Portál, Praha 2005. 204 s. ISBN 80-7178-970-4.
- ZGOLA, J. M. *Úspěšná péče o člověka s demencí*. Praha: Grada Publishing, 2003. 226 s. ISBN 80-247-0183-9.

Internetové zdroje

- Domov seniorů Dobříš [online]. [cit. 2011-10-15] Dostupné z WWW: <www.dsdobris.cz>
- ERIKSON, E. *Osm věků člověka* [online]. [cit. 2012-03-03]. Dostupné z WWW: <<http://www.psychoweb.cz/psychologie/erikson-e-h---teorie-osmi-veku-cloveka--epigeneticka-stadia/>>

- FRANČE, Vojtěch. *Erik Erikson - Osm věků člověka* [online]. [cit. 2012-03-03]. Dostupné z WWW: <<http://ografologii.blogspot.com/2011/03/erik-erikson-osm-veku-cloveka.html>>
- HUBERTOVIÁ, Lucie. *Prezentace: Vývojové teorie* [online]. [cit. 2012-03-03]. Dostupné z WWW: <https://is.jabok.cz/auth/el/JA10/zima2011/S104/um/Freud_Erikson_Piaget.pdf>
- JANEČKOVÁ, Hana a kol. *Úloha vzpomínek při práci se seniory a možnosti jejich terapeutického využití* [online]. [cit. 2012-04-06]. Dostupné z WWW: <<http://www.rezidencnipecz.cz/archiv/casopis/0801.pdf>>.
- LANGMEIER, J; LANGMEIEROVÁ, D. *Erik H. Erikson - Osm věků člověka*. [cit. 2012-03-03]. Dostupné z WWW: <<http://klimes.mysteria.cz/clanky/psychologie/erikson.htm>>
- MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. [cit. 2012-03-02]. Dostupné z WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/9>>
- PAULÍK, Karel. *Vývojová psychologie pro doplňující pedagogické studium*. [cit. 2011-11-08]. Dostupné z WWW: <http://www.osu.cz/fpd/cdv/dokumenty/vyvojova_psychologie.pdf>
- SCHWEITZER, Pam. *About reminiscence work* [online]. [cit. 2011-10-03]. Dostupné z WWW: <<http://www.pamschweitzer.com/pdf/about-reminiscence-work.pdf>>.
- ZÁKON 108. *O sociálních službách* [online]. [cit. 2012-03-03]. Dostupné z WWW: <<http://www.palata.cz/userfiles/file/kestazeni/zakon-o-socialnich-sluzbach.pdf>>

Rejstřík

Autonomie: samostatnost, nezávislost

Generativita: snaha vytvářet něco, co přesahuje hranice sebestředných, egocentrických až egoistických zájmů člověka

Identita: totožnost, úplná shodnost; sebeuvědomění člověka

Image: obraz člověka, vnější působení, celkový dojem na veřejnost

iniciativa: popud k činnosti, podnět; podnikavost

Integrita ego: jednotnost já, spirituální a mravní celistvost já

Intimita: soukromí, důvěrnost, útulnost

Izolace: oddělení, odloučení, osamocení; zamezení pronikání; opatření proti pronikání

Stagnace: zastavení vývoje, uváznutí, ustrnutí

Symptom: příznak

Transcendence: přesahování smyslových i rozumových možností, skutečnosti