

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Husitská teologická fakulta

Katedra učitelství

Pacovská 350/4, 140 21 Praha 4

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Radka Pourová, DiS.

REMINISCENČNÍ TERAPIE

REMINISCENT THERAPY

Poděkování:

Chtěla bych srdečně poděkovat za pomoc, trpělivost a vřelý přístup mé vedoucí bakalářské práce, PhDr. Haně Dvořáčkové, která mě v podstatě k tomuto tématu intuitivně přivedla. Téma je mi sympatické, obohacující, a proto doufám v přínos nejen pro mě. Dále bych ráda poděkovala všem lidem a odborným pracovníkům, kteří jakkoliv přispěli k tomuto tématu a byli se mnou ochotni konzultovat různé záležitosti. Seniorům, se kterými jsem se setkala a všem blízkým, kteří to se mnou po dobu sepisování této práce vydrželi.

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že bakalářskou práci s názvem „Reminiscenční terapie“ jsem vypracovala samostatně, a že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu, a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 1. června 2011

Podpis:

Anotace

V mé bakalářské práci na téma "Reminiscenční terapie" jsem se zaměřila na význam vzpomínek pro člověka a na to, jakým způsobem můžeme přispět a pracovat se vzpomínkami v kontaktu se seniory. Vzpomínky jsou součástí každého z nás a i zde mají svůj význam a prostor. V teoretické části se snažím vymezit pojmy jako je reminiscence a reminiscenční terapie, popisují některé reminiscenční techniky a přístupy. Zároveň se však zaměřuji i na komplexní péči o seniory a reminiscenční terapii jako její patřičnou součást. Praktická část obsahuje výzkumnou sondu (dotazníkové šetření), které řeší v jakých formách je využívána reminiscence v některých institucích. Dále obsahuje individuální rozhovory se seniory, popis jedné instituce, kde reminiscenci používají a nakonec uvádím reminiscenci v dokumentární tvorbě. Ráda bych poukázala na lidský, vřelý přístup v péči, formy a nabídky reminiscence, reminiscenční terapie.

Annotation

In my bachelor work on the subject "Reminiscent Therapy" I concentrated on the importance of reminiscence for people and I delt how we can contribute and work with memories in contact with seniors. Memories are part of each of us and have their own importance and place here.

In the theoretical part I tried to define concepts such as reminiscent therapy and reminiscence. I described some reminiscence techniques and approaches. However at the same time I focused on complex care for the elderly and reminiscent therapy as its important part.

The practical part includes a research probe (questionnaires) for determine what forms of reminiscence institutions use. It also includes individual interviews with seniors, description of the institution which use reminiscence and finally mention reminiscence in documentary work. The aim is to point out a simple human, gentle approach to care and offers forms reminiscence and reminiscent therapy.

Klíčová slova

význam vzpomínání, vzpomínka/reminiscence, reminiscenční terapie, reminiscenční přístupy, typologie reminiscenčních aktivit, stáří, osobnost, individuální přístup, citlivá péče

Keywords

an importance of recollection, a reminiscence, a reminiscent therapy, reminiscence approaches, typologies reminiscence activities, an old age, a personality, an individual approach, a sensitive care

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod | 6 |
| Teoretická část | |
| 1. Vymezení některých pojmů | 10 |
| 1.1 Reminiscence | 10 |
| 1.2 Reminiscenční terapie | 11 |
| 1.3 Psychoterapie | 12 |
| 2. Člověk a význam vzpomínek | 13 |
| 3. Staří lidé a vzpomínání | 18 |
| 3.1 Stáří | 19 |
| 4. Osobnost, reminiscence a individuální přístup | 21 |
| 5. Reminiscenční přístupy k využití vzpomínek a typy aktivit | 22 |
| 5.1 Narativní přístupy | 22 |
| 5.2 Reflektující přístupy | 23 |
| 5.3 Expresivní přístupy | 24 |
| 5.4 Informační přístupy | 24 |
| 5.5 Formy a typy aktivit | 25 |
| Praktická část | |
| Výzkumná sonda - „Využití reminiscence při práci se seniory“ | 27 |
| „Příběhy lidí, zkušenosti s krizemi“ | 46 |
| Gerontologické centrum Praha – Denní stacionář | 56 |
| Reminiscence v dokumentární tvorbě | 59 |
| Závěr | 63 |
| Zdroje, literatura: | 64 |

Úvod

Motivací k tomuto textu a výběru tématu mi byla již předchozí zkušenost v setkáních a činnostech se seniory. Poznání toho, jaká je často jejich potřeba vyprávět, zavzpomínat si, svěřit se, být v kontaktu s lidmi - nikoli být izolováni. Potřeba být vyslyšen, uznání, radosti, humoru, aktivity a podobně – „zkrátka normálně žít, jako každý jiný“. Je celá škála toho, co jedinec potřebuje i nepotřebuje. Avšak můžeme vzpomenout na ucelenou hierarchii lidských potřeb podle humanistického psychologa A. H. Maslowa. Jen ve stručnosti:

1. fyziologické potřeby, 2. potřebu bezpečí, 3. potřebu lásky a náležitosti (být sociálně integrován), 4. potřeba uznání, 5. potřeba sebeaktualizace, seberealizace. To vše se projevuje v myšlení, vnímání, cítění a chování člověka. Každý jsme samozřejmě jiný a máme individuální potřeby a příčiny toho jak se chováme. Potřeb je mnoho a jsou závislé na dalších faktorech. Podle Maslowa pak hlavním principem organizace lidské motivace je „*uspořádání základních potřeb v hierarchii větších nebo menších priorit naléhavosti.*“¹

Maslow pak hovoří o vyšších a nižších potřebách, že pokud jsou některé z nich již uspokojené, vynoří se většinou další. Hovoří i o různých výjimkách, některé potřeby mohou být důležitější třeba i v rozmezí časovém - v daný okamžik a mluví o potřebě růstu (seberealizace) a o přehodnocování potřeb. Můžeme zde i poznamenat, že je někdy člověk schopný překonat až neuvěřitelné, jde o vůli, motivaci, životní naplnění, odpuštění, umět se něčeho i vzdát, smíření či o čem mluví V. E. Frankl, totiž o důležitosti nalezení vlastního smyslu života pro člověka a dále o „*síle ducha vzdorovat.*“² Můžeme se radovat z maličkostí a i zdánlivá „maličkost“ se může stát naším důležitým smyslem. Hezky píše o potřebách také Virginia Satirová. Uvádí tzv. společné životní potřeby pro každý věk... „*Máme potřebu milovat a být milováni, potřebujeme pozornost, uznání, úctu, doteky skutečné i obrazné. Potřebujeme, aby se s námi počítalo a abychom měli nějaký cíl. Potřebujeme být stimulováni a učit se novým věcem. Potřebujeme mít uspokojivé a intimní vztahy. Potřebujeme legraci a humor. Potřebujeme mít ekonomickou jistotu. Potřebujeme mentální a fyzické zdraví. Potřebujeme někam patřit. Potřebujeme být členy živého společenství přátel a kolegů. Potřebujeme být ve styku se životní silou, se svým náboženstvím, se svým božstvím.*“³

„*Ve starším věku je velmi důležité klást si otázku, kde se v každém z těchto bodů nacházíme, a začít zlepšovat a získávat to, co nám dosud schází.*“⁴ Někdy ale také pokud není člověk

¹ NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozšířené vydání. Praha: Academia, 1997, dotisk 2003. s. 176

² FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 2006. s. 91

³ SATIROVÁ, V. *Kniha o rodině*, 2. vydání. Praha: Práh, 2006. s. 331

⁴ Tamtéž, s. 331

dlouhodobě vyslyšen, nejsou-li jeho hlavní potřeby dlouhodobě uspokojeny, životní smysl naplněn atp., člověk stagnuje, upadá do apatie a deprese - je důležité najít pozitivní modely. Z tohoto výčtu chci naznačit, jak je důležitá komplexní péče, není zde cílem něco upřednostňovat, srovnávat a vyhrazovat nebo se snad navracet jen do minulosti. Nikoliv.

Cílem je spíše nabídnout a neopomíjet další důležité prvky pro kvalitní péči o člověka, seniory. Jednou z oblastí při práci se seniory je právě okruh reminiscence, který také zaslouží pozornost a může velmi pomoci, což dokazují i některé výzkumy. Těmi se zde zabývat nebudu, ale odkazuji např. na výzkum Gerontologického centra v Praze: „*Vliv reminiscenční terapie na kvalitu života a zdravotní stav seniorů žijících v institucích*“, který prokazuje úspěšnost a zajímavé výsledky. Především většinou spokojenost účastníků - jak klientů, tak personálu a přínosný vliv reminiscenční terapie na kognitivní funkce osob s demencí aj. Hlavními ředitelkami byly PhDr. Hana Janečková, doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.; JUDr. Tatiana Kašlíková, MUDr. Hana Vaňková.⁵

Zejména jde v péči o to, opravdu ji tzv. „ušít člověku na míru“. Je zde i cílem pro mne, něco se dozvědět o reminiscenční terapii a jejích variacích. A vše výše zmíněné jsem naznačila i pro to, že právě někdy (nedá se aplikovat na všechny) mi přišlo, že v institucích byla sice péče zaměřená na uspokojení řekněme základních potřeb, ale už né tolik těch ostatních, proto je toto i motivací. Neopomíjet další potřeby. Stačí si představit sebe jako starého člověka, který takto někde je „umístěn“, že nás to také čeká a kdo ví jak na tom budeme a jak bychom chtěli, aby se k nám lidé, pracovníci chovali apod., nemyslím tím projektovat se do ostatních či vnucovat jim své představy, ale prostě se umět lépe vcítit a brát také lidi jací jsou, přijmout je. Poznala jsem lidi, kteří se klientům opravdu věnovali, měli o ně zájem a snažili se, aby se jim dařilo co nejlépe i ty, kteří některé věci tak lehce opomíjeli a nezabývali se jimi. Reminiscenční terapii vidím také jako důležitou součást péče a jednu z variací.

Můžete namítat, proč volím reminiscenci zrovna se seniory, když je to věc která souvisí s každým z nás. Já se tím ale nyní budu zabývat právě v kontextu se seniory, jelikož pro ně je to oblast většinou naléhavější a nabývá další dimenze a setkáváme se s ní zase trochu jinak. Uvědomuji si, že jejich prostřednictvím můžeme pomoci starému člověku ke zlepšení a zpříjemnění jeho života, vyrovnáním se s životními událostmi. Je to určité doprovázení. Brát zkrátka starého normálně, každé období má svá specifika, ale jinak jsme na tom podobně.

⁵ JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál 2010. s. 31 - 37

Vliv reminiscenční terapie na kvalitu života a zdravotní stav seniorů žijících v institucích, IGA MZČR NR 8488-3/2005, Praha. Dostupné info. na (online:) <http://www.isvav.cz/programmeDetail.do?rowId=NR>. Informační systém výzkumu, experimentálního vývoje a inovací.

Každý jsme zkrátka nějaký, v něčem si jsme podobní, v něčem zcela odlišní, ovšem, ať už jsme mladí nebo staří, můžeme být stejně sem tam nevrlí, občas hloupí, jindy chytří a moudří. Mojí motivací je předat zde nějaké tipy pro péči a popsat prvky reminiscence, reminiscenční terapie, jejího uplatnění a sama se něco nového dozvědět, protože i pro mne to je ve svém smyslu nové. Také jsem přišla na to, že vlastně některé věci při psaní této práce se mi jakoby odkryly a dostaly své pojmenování. I když jsem o nich předtím třeba přemýšlela, nedokázala jsem je správně nazvat. Nyní se odkrylo více variací, možností a nápadů a uvědomění si některých důležitých věcí, při čtení materiálů pro zpracování této práce. Jsem zatím v počáteční fázi, ale nasnadě jsou další fáze, které mají ještě svůj čas. Jde třeba i o vlastní vedení reminiscenční skupiny, na což bych se ráda do budoucna připravila a zkusila to. Chtěla jsem do takové reminiscenční skupiny prvotně „zabruslit“ na známé místo, pro inspiraci a zkušenost, totiž na Palatu – Domov pro zrakově postižené, kde se reminiscenční skupiny pravidelně konaly, někdy od roku 2007. Ale letos se mi to nepodařilo, jelikož dočasně (prozatím) se skupiny převážně z časových/ provozních důvodů neuskutečňují a já tento nápad odložila. Milý byl ale rozhovor s bývalou reminiscenční asistentkou a terapeutkou, která mi také potvrdila přínos reminiscence a předala svojí zkušenost. Pro koho byla reminiscence ve skupině přínosnější, komu „sedne“ třeba jiný druh práce, seznámila mě s plánováním a organizací reminiscenční skupiny. Výběrem klientů, akceptovatelným počtem, s intervalem setkávání, komunikací ve skupině, vymezení pravidel, přípravou témat aj. tak snad uvidíme dále.

Cílem této práce není až tak nějaký výzkum jako spíš pozastavit se a uvědomit si jaký mají pro nás vzpomínky význam, co nám mohou přinést, čím přispět. Poohlédnout se a uvědomit si jak zdánlivě jednoduché věci, možná brané jako samozřejmost, někdy samozřejmé nejsou.

Cílem je tedy charakterizovat reminiscenci, její přístupy a formy, využití při práci se seniory a seznámit se v institucích s těmito variantami. Upozornit na důležitost citlivého vnímání vzpomínek u starých lidí, a celkovém přístupu pracovníků, který má být kladný.

V **teoretické části** se zabývám vymezením některých pojmů a charakteristikou reminiscenční terapie a v **praktické části** jsem použila dotazníkové šetření, abych se dozvěděla, alespoň z části jak s reminiscencí pracují v zařízeních pro starší populaci, dále jsem použila rozhovory se seniory na individuální bázi, bližší popis jedné instituce a popis dokumentárního cyklu odkazujícího se na vzpomínky seniorů.

Hypotézy pak řeším zejména v dotazníkovém šetření. Reminiscenci vidím jako přirozenou věc, důležitou součást života, ve které se mohou odrazit nejrůznější věci, a která by se neměla při práci se seniory opomíjet a zlehčovat, ale umět s ní dobře pracovat. Jde zde hlavně o lidský přístup na bio-psycho-sociální úrovni. Chci zde reminiscenční terapii uvést jako jeden z prvků důležitý pro ucelenou péči, důležitou vnímat na individuální bázi.

Hypotézy:

- 1) Myslím, že se senioři na ostatní lidi, (pracovníky) často obracejí se svými vzpomínkami a zážitky.
- 2) Myslím, že pracovníci bez ohledu na to, v jakém rozsahu reminiscenci používají, jí přikládají velkou důležitost.
- 3) Předpokládám, že se v institucích se více využívá reminiscence na úrovni individuální práce nežli skupinové.

1. Vymezení některých pojmů

Na začátek bych ráda uvedla nějaké základní termíny, které zde budu používat. Někdy je poměrně složitější je vymežit, protože se prolínají a často na sebe navazují, ale přesto jsou odlišné.

1. 1 Reminiscence

„Pojem reminiscence (z lat. reminiscere – vzpomenout si, rozpomenout se, obnovit v paměti) je používán jako synonymum českého výrazu vzpomínka či vzpomínání.“⁶ Můžeme se s ním právě setkat v zastoupení slova vzpomínka (jeho významu a odkazu). Např. ve slovních spojeních jako hudební reminiscence, různé literární, divadelní reminiscence apod. Dále známe různé vzpomínkové knihy (psané vzpomínky – memoáry), paměti, atp.

Obdobně pojem reminiscence používá i angličtina (reminiscence = vzpomínka, vzpomínky, vzpomínání, paměti) a nalezneme zde i významem podobná slova jako memory (památka, paměť, vzpomínka) a remember (pamatovat si, rozpomenout se, připomenout).

Britský geriatr Robert Woods a jeho tým spolupracovníků definují reminiscenci *„jako hlasité nebo tiché (skryté, vnitřní) vybavování událostí ze života člověka, které se uskutečňuje buď o samotě, nebo spolu s jinou osobou či skupinou lidí“⁷*

„Vzpomínka (memory) je představa oživující minulý zážitek, je provázena citovým doprovodem okamžiku vzniku a může být dále ovlivněna citovým stavem v okamžiku vyvolání, neoddělitelnost odrazu událostí a doprovodného citového stavu prokázaly experimenty s vyvoláváním vzpomínek za pomoci stimulace mozku mikroelektrodami, dávno zapomenuté a uměle vyvolané vzpomínky mají vždy silný emocionální doprovod, je pravděpodobné, že pro většinu situací je emocionální paměť trvalejší než faktografická.“⁸

⁶ JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010. s. 21

⁷ Tamtéž, s. 21

⁸ HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. s. 689

1. 2 Reminiscenční terapie

„Jako reminiscenční terapie je obvykle označován rozhovor terapeuta se starším člověkem (nebo skupinou seniorů) o jeho dosavadním životě, jeho dřívějších aktivitách, prožitých událostech a zkušenostech, často s využitím vhodných pomůcek (staré fotografie, staré předměty, nástroje a pomůcky užívané v domácnostech, staré přístroje a pracovní nářadí, módní doplňky, filmy, lidová nebo taneční hudba apod.) Může to být aktivita více či méně strukturovaná, přičemž terapeutický aspekt vystupuje někdy více, někdy méně do popředí.“⁹

Metoda reminiscenční terapie tedy využívá vzpomínek a jejich vybavování a upevňování vyvolává často prostřednictvím různých podnětů, ať již zmíněnými předměty jako fotografie, nebo u příležitosti jako jsou slavnosti, svátky, významné rodinné události a shledání. Při vzpomínání lze použít kromě rozhovoru také uměleckého projevu, kreslení, zpěvu, tance, pantomimy a dramatizace, výroby předmětů. Reaguje na požadavky a potřeby vzpomínání jedinců. Podnět může přijít ze strany klienta či být navozen personálem. Reminiscenční terapie má také „preventivní a aktivizační charakter“¹⁰, nebo vyrovnávací charakter. Je vhodná jak pro „zdravé“ seniory, tak zejména pro osoby s demencí, kde jde o oživení zejména pozitivních minulých zkušeností a osobně důležitých zkušeností - je zde velmi přínosná.

„Základním terapeutickým prvkem všech reminiscenčních přístupů je navození pohody, dobrého pocitu sebeuspokojení, radosti a potěšení i kognitivní stimulace. Nelze však podcenit ani potřebu mnoha lidí vyrovnávat se v průběhu reminiscence s traumatickými zkušenostmi z války či osobního života. V tomto případě nejde jen o pouhou stimulaci vzpomínek, nebo jednoduchou zábavu, ale reminiscenční setkání získávají charakter skutečného psychoterapeutického procesu.“¹¹

Obsah slova reminiscence se může zdát jasnější víc, než v kontextu a spojení se slovem terapie. Možná zde vyvstávají nějaké otázky nebo tenká hranice mezi těmito pojmy. Reminiscenční terapie, neboli vzpomínková terapie, navozuje úzké spojení s psychoterapií, přičemž význam slova reminiscence je více volnější, méně svazující a strukturovaný. Reminiscence je velmi obecné pojetí směřující se v podstatě na jakékoliv nezávislé vzpomínání. Možná bychom mohli hovořit jen „o reminiscenci“, nebo použít jiných spojení jako např. „*Pam Schweitzerová, zakladatelka reminiscenčního centra v Londýně a Evropské*

⁹ JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010. s. 21-22

¹⁰ HOLMEROVÁ, I; JAROLÍMKOVÁ, E.; SUCHÁ, J. a KOL. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha: EV Public Relations. Gerontologické centrum, 2007, s. 122. Dostupné na: <http://www.starnout-je-normalni.cz/index.php/geriatrie-a-gerontologie/31-obecne/53-pee-o-pacienty-s-kognitivni-poruchou>

¹¹ JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010. s. 21-22

reminiscenční síť (European Reminiscence network), kde funguje i jako koordinátorka, hovoří o reminiscenčním přístupu či aktivitách a cíleně se snaží vyvarovat se spojení se slovem terapie. Zapojení reminiscence považuje za příklad psychosociální intervence, která využívá něčeho, co zná a dělá většinou rád každý z nás. Je to vzpomínání a sdílení příběhů o tom, jak se dříve žilo, jací lidé byli pro nás důležití a jaký byl svět kolem nás.“¹²

Na tento postoj jsem narazila až posléze a musím říci, že bych se k němu vcelku i přiklonila, je pro mne také přístupný a možná i výstižnější, nebo zkrátka docela chápu, proč toto spojení zvolila. Ale na druhou stranu jsem již zůstala u klasického spojení reminiscenční terapie, jelikož v tom nevidím zase nějaký velký problém a nebála bych se i tohoto spojení, už z faktu, že reminiscence v podstatě může působit terapeuticky/ léčebně a již mám toto spojení terminologicky zařazené a mohu s ním pracovat. V podstatě to je podobné, a pro orientaci myslím, v pořádku. Přesněji a hezky vystiženo je to opět v knize Janečkové H. a Vackové M.:

„Využití vzpomínek v práci se seniory, vnáší rozměru celého lidského života do veškerých aktivit, kterými se spolu se starými lidmi zabýváme, není samo o sobě terapií. Není přesné, když hovoříme o reminiscenční terapii. Nicméně takto zaměřené aktivity mají terapeutický účinek, uspokojují mnoho lidských potřeb, přinášejí lidem potěšení, radost, vnášejí smysl do jejich života, mají vliv na jejich zdraví a pocit identity. Reminiscenční aktivity mohou probíhat formou skupinových setkání, ale především by měly být součástí každodenního individuálního kontaktu pracovníků s klientem i rodinných příslušníků se starším členem rodiny.“¹³

1. 3 Psychoterapie

„Psychoterapie je odborná metoda, vhodná v určitém životním období klienta, v němž se zvýšila jeho vnímavost k otázkám kvality vlastního života natolik, že se odhodlal hledat cestu vnitřní změny. Psychoterapie přináší možnost reflektované změny v klientově prožívání a chování prostřednictvím systematické práce s trsem problémů či strukturou klientovy osobnosti pomocí psychoterapeutického vztahového rámce a dalších specifických nástrojů umožňujících dosáhnout vyšší stupeň nadhledu a učinit zkušenost se zralejšími formami

¹² JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010. s. 22-23

¹³ Tamtéž, s. 43

*chování a prožívání. Psychoterapie se odehrává v rovině systematické změny určitých parametrů klientovy osobnosti.*¹⁴

„Psychoterapie a reminiscenční terapie mají společné prvky. V obou případech se odkrývá minulost, aby se lépe pochopila a zvládla přítomnost. Psychoterapie je více cíleně zaměřena na vybavování vzpomínek na významné životní události a zároveň se řeší a ošetřuje znovuprožívaná traumata, je vedena školeným psychoterapeutem. U reminiscence, jde většinou o spontánní psychický proces, který si jedinec ani tolik neuvědomuje, zejména v pokročilém věku však napomáhá k uspořádání vlastního života a doprovází životní rekapitulaci starého člověka. Většina reminiscenčních aktivit má spíše charakter narativní (vyprávějíci) a hlavním cílem je navození dobré nálady, je třeba, aby reminiscenční asistenti nepřekračovali svoji roli, která se liší od role psychoterapeuta. Ten pomáhá řešit složité lidské osudy a musí proto projít rozsáhlým, výcvikem a supervizí, je zaměřen na konkrétní dopomoc k řešení problémů člověka. Terapeutický postup rozvíjí plánovitě na základě vyhodnocení aktuálního stavu a potřeb pacienta, či klienta. I reminiscenční asistent má být poučen o terapeutickém účinku reminiscence, ale nemá si hrát na psychoterapeuta. Má chápat důležitost vlivu válečných traumat a dlouhodobého stresu na lidský život, měl by umožnit lidem na tyto události vzpomínat, pokud sami chtějí, a měl by umět na takové situace reagovat. I reminiscenční asistent by měl mít možnost supervize.“¹⁵

2. Člověk a význam vzpomínek

Vzpomínky doprovázejí každého z nás a v podstatě neustále, v nejrůznějších podobách.

„Každý člověk potřebuje neustále bezděčně či záměrně potvrzovat svoji identitu. Jen málokdo si na to vystačí sám. K potvrzení identity potřebujeme být v interakci s druhými lidmi, žít ve vztazích. Péče orientovaná na člověka, validující péče, péče založená na respektu k člověku, neustále směřovaná k podpoře lidské důstojnosti, musí být založená na budování vztahu.

¹⁴ VODÁČKOVÁ, D. a KOL. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002. s. 62

¹⁵ JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010. s. 22

Důstojnost přiznává druhému člověku jedině druhý člověk. Pokud tomu tak není, není ani důstojnosti. ¹⁶

Se vzpomínkami se setkáváme běžně v životě, následují nás, provází, když jsem třeba na nějakém místě, kde jsem již někdy byla, vybaví se mi automaticky, i co jsem tam zažila, někdo z mých přátel třeba nadhodí ještě nějakou poznámku a už mám další asociaci nebo se rozpomenou, že se stalo ještě to či ono. Mohu si vybavit vzpomínky z dětství, nebo mi nějaká událost připomene úplně jinou, může to být podníceno vůní, hudbou, pohybem. Dále mi může někdo převyprávět historku, svěřit se kamarádka s něčím a chtít záležitost řešit. Dělíme se o zážitky, vzpomínky, ty dobré si rádi připomínáme a kolikrát se člověk rád pochlubí a má ze vzpomínky skutečnou radost, potřebuje se o to podělit, či na základě převyprávění se shledá s někým, kdo zažil něco podobného a už najdou společnou zálibu. Jindy se svěříme, že potřebujeme s něčím poradit, nebo můžeme mít nepříjemné vzpomínky a svépomocí s přáteli a sami v sobě se s tím potřebujeme vyrovnat, ale sdělit to někomu. Také běžně, když člověk nad něčím přemýšlí, vybaví se mu k tomu řada dalších věcí, někdy na určitou věc myslet ani nechce, něco má třeba jako „vytěsněnou“ vzpomínku a občas se mu to chtě nechtě připomene. Jindy člověk v životním běhu a shonu zas řeší jen to nejnnutnější a nejaktuálnější a myslím jen dopředu, pak ale zase potřebuje občas zastavit a velice rád si na něco zavzpomíná, zamyslí se, nad skutečnou hodnotou a ocení třeba to minulé...

Vzpomínky jsou všude kolem nás, v knihách, dokumentech, filmech, našich fotografických albumen či šuplíkách. Soustředíme se na to co je teď a co bude, ale dost právě utváříme budoucnost i na minulosti a jejich prožitých zkušenostech. Je to rozmanité.

Vzpomínek a znalostí věcí minulých, využívá a čerpá z nich také historie, sociologie, dokumentární, umělecká tvorba, fotografie, film, literatura divadlo, kulturní antropologie apod.

Když jsem teď nedávno četla svůj oblíbený časopis a měla v povědomí myšlenky na tuto práci, hned jsem více vnímala to, jaká je zde propojenost vzpomínek a zážitků lidí - jak se k nim vrací. Např. rozhovor s českým slavným mořeplavcem Richardem Konkolskim. Jeho příběh a vyprávění jak všechno jeho mořeplavectví začalo apod. a samozřejmě tu bylo mnoho dalších článků cestovatelských i částečně historických.

Je zde i článek o českém prozaikovi, scénáristovi a publicistovi Arnoštu Lustigovi (1926 – 2011) na jeho památku, „*Vzkaz do nebe*“ : „*Zemřel Arnošt Lustig. Zpráva těžká jak deka dopadla na naší redakci. Jsou věci o nichž víte, že nevyhnutelně přijdou, přesto vás ten*

¹⁶ JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010. s. 12

*okamžik pravdy zaskočí. Věděli jsme, že posledních pár let bojuje s rakovinou mízních uzlin, a že pravidelně do těla dostává „chemču“ jak své léčbě familiárně říkal. Věděli jsme taky, že bojuje srdnatě s vůlí člověka lačnického po životě. Arnošt nebyl jen Pan spisovatel, byl i blízkým, přítelem a spolupracovníkem Koktejlu. A s přáteli vás pojí vzpomínky. **Otevřeli jsme tedy archiv a vrátili se ke sloům člověka, který jakoby prožil hned několik životů.**“¹⁷*

Načež si vzpomenu, že tu mám knihu Arnošta Lustiga, která se týká jeho životních vzpomínek. Uvedu úvodní část:

„Vážení čtenáři,

dostáváte do rukou knihu o životě jednoho člověka, jehož obsah, jak říkají ostatní, by vystačil na několik životů.

Je to Zpověď. Život každého člověka je jedinečný, nenahraditelný a má mít smysl. Někdo má štěstí a prožije život bez velkých otřesů, jinému připraví osud potíže, které lze přežít, ale také ne. Můj život určili v dětství a dospívání Němci, německá armáda, která okupovala českou a moravskou zemi, chystala vyhubení nebo převýchovu anebo vystěhování všech Čechů a Moravanů a vyhlásila boj ne život a na smrt a na smrt tak zvaným méněcenným rasám, mezi něž se tenkrát počítali Židé, Romové a barevné podřadné rasy. Jediná vyvolená rasa byli tehdy okupanti, Němci, lidé, jak věřili, nordického, árijského původu. Život všech, kdo nebyli Němci, byl těžký, na hraně mezi životem a smrtí. Po atentátu na vraha národa, generála Heydricha, zabíjeli, mučili a popravovali okupanti nejméně padesát lidí denně. Lékaře, profesory, učitele a lidi, kteří pokud tak Němci usoudili, souhlasili s atentátem. Vyhladili hornickou obec Lidice. Postavili všechny muže nad patnáct roků ke zdi, ženy odvěkli do koncentračních táborů a děti, pokud je rovnou nezahubili, dali na převýchovu do německých rodin. Chtěli odnárodnit, odlidnit českou zemi, kterou prohlásili za odjakživa německé území. Trávil jsem skoro tři roky v koncentračních táborech Terezín, Osvětim-Birkenau jako otrok v muniční továrně. Utekl jsem na cestě z Buchenwaldu do Dachau z transportu smrti, kde se střílelo za sebemenší zdržení, přestupek nebo vyčerpanost.

Prožil jsem šťastné dětství a bohatý zbytek života. Vyprávím o tom a sám nevím, jestli rád nebo nerad. Ale vyprávím o tom, protože to má smysl. Dát vědět, co dokáže udělat člověk člověku, je klíč k našemu životu. Jediný smysl, který to dává, není někoho rozlítostnit, nechat se litovat, ale vědět. Kdo zná, je připraven se bránit. To je hlavní deviza naší existence.

Nechat se okrást, ponížit, zabít. Vyprávím to proto, aby – kdyby k vám přišel někdo, jako tenkrát za námi – a řekl, že půjdete do koncentráku, sbalte si svých pět švestek, pokud

¹⁷ Časopis Koktejl, Czech Press Group, Ústí n. L., duben 2011, číslo 4, roč. XX, str. 8 (dostupné také na: www.ikoktejl.cz, <http://www.czech-press.cz/index.php>)

nepřesáhnou padesát kilo a vejdou se do jednoho kufru, a nastupte do nákladního vlaku, odpovíte: „Ne, četl jsem Zpověď. Vím, o co jde. Nepůjdu, neposlechnu, nepojedu.“ Není to návod, jak přežít, co se může stát, ale je to náběh k takovému návodu.

Čtěte, abyste byli silnější, abyste věděli, ne aby vás přemohla lítost nebo smutek. Je to jako cesta do vzdálené krajiny. Je dobře ji prodělat, začít a dokončit a poučit se.

Šťastnou a užitečnou cestu/ Arnošt Lustig v Praze v srpnu 2006/.“¹⁸

V komentáři Jiřího Žáčka v tomtéž časopisu ještě čtu a vidím další spojení:

„Čirou náhodou jsem ze šuplíku vytáhl starší výstřižek novin. Píše v něm, že v letech 1997, 1998 česká Národní banka prodala 56 tun zlata: prodej vynesl 16,4 miliardy korun. A také se tam píše, že kdyby ČNB prodala zlatý poklad o deset let později, díky rychle rostoucím cenám zlata mohli Češi vydělat o 27 miliard korun víc. Tedy skoro třikrát víc! Vysvětlí nám tedy tehdejší guvernér ČNB Josef Tošovský, proč se vlatrně musel tlatý poklad prodat: A proč tak nevýhodně?“¹⁹

Máme zde určité symboly, uschovávání či uchovávání si předmětů, vzpomínek a někdy jejich „vytažení“ a následné reakce, chování... Kolikrát se mi třeba stalo, že jsem viděla jednu rodinnou fotku a hned jsem pak vytáhla další krabice a prohlédla si všechny - a bylo to hezké. Toto byla jen ukázka a připomínka některých věcí.

Co se týče, vzpomínek, vlastní identity a důležitosti minulosti nebo základních kořenů, příkladem mohou být třeba i adoptované děti, které neznají své původní rodiče a začnou po nich pátrat, protože se chtějí dozvědět svůj původ a třeba důvody adopce. V jednom pořadu např. hovořila, žena která se sháněla po sém biologickém otci, o kterém se dozvěděla až v dospělosti a její touha byla zapříčiněná také tím, že její náhradní otec a celá rodina se k ní chovala jako k cizí, byla zoufalá z dalšího chování a zkrátka uvedla, jak se cítila hrozně. Necítila dobře svojí identitu a toužila po něčem jiném nebo zkrátka chtěla někam patřit, protože od mala měla pocit, že jí nikde nepřijímají, že nemá domov a pořád vlastně tak nějak doufala, že tu náležitost najde, tím že zjistí co je její otec zač. Bylo vidět, jak doufá, že on bude lepší, což tak samozřejmě také být nemusí. Jen zde můžeme vidět, že tyto potřeby máme, jsme vázáni i na minulost, která se promítá do přítomnosti, zejména pokud máme něco nedořešeno, něco nám schází apod. - z toho pocitu.

¹⁸ LUSTIG, A. *Zpověď*. Praha: Multisonic, 2008. s. 7 - 8

¹⁹ *Časopis Koktejl*, Czech Press Group, Ústí n. L., duben 2011, číslo 4, roč. XX, str. 6 (dostupné také na: www.ikoktejl.cz, <http://www.czech-press.cz/index.php>)

„Vzpomínky a vzpomínání jsou přirozenou duševní činností člověka. Vybavování starých paměťových stop v různých souvislostech během celého života je základem lidské identity. Skutečnost, že člověk je schopen si ve své paměti znovu vybavit své dřívější a dávné prožitky a zkušenosti – co dělal, čím byl, jak vnímal různé historické události nebo jak se na nich dokonce podílel, s kým se v životě potkal, kde žil a jak na něj jeho prostředí působilo, co uměl a koho měl rád, jak prožíval své vztahy a kdo tvořil jeho rodinu, jaké byly zvyky a příběhy vyprávěné u nich doma - to vše je součástí představy člověka o sobě samém, vědomí celistvosti a kontinuity jeho života, sebehodnocení a sebeúcty, jeho vědomého já. Život provázejí neustálé změny a ve starším věku zejména četné ztráty. To co drží identitu člověka pohromadě, jsou právě jeho vzpomínky.“²⁰

Vzpomínky významnou měrou ovlivňují kvalitu lidského života, jsou nástrojem v interakci s okolím i s námi samými, a pokud má člověk zejména špatné vzpomínky zahrnující konflikty, křivdy, bolest je třeba se s nimi vyrovnat, smířit se s nimi a také se zaměřit na ty lepší a kladnější vzpomínky a vytvářet nové dobré vzpomínky, dosáhnout jistého životního naplnění, přijmout věci jak jsou, poučit se a zaměřit na svůj smysl.

„Schopnost aktivně si vybavovat vzpomínky patří k základním vlastnostem lidské psychiky. Při vzpomínání vstupují staré paměťové stopy do vědomí člověka, a ten má tak možnost znovuprožívat události svého života, přehodnocovat je, opět je začleňovat do svého životního příběhu a do obrazu sebe sama. Jde o ožívání minulosti v představách, při vyprávění příběhů či kreativní činnosti a o subjektivní interpretaci minulé zkušenosti své vlastní i druhých lidí, osobních zážitků i historických událostí. Vzpomínání má tedy v duševním životě člověka nezastupitelné místo. Má důležitou funkci při vytváření duševní rovnováhy v závěrečné životní fázi.“²¹

„Člověk reflektuje svoji historii, v tom je z evolučního hlediska pravděpodobně zcela jedinečný – hovoří a píše o své minulosti. Všechny historické vědní obory jsou vlastně průzkumnými cestami do minulosti, ať se jedná o prostá vyprávění o tom „jaké to bylo dříve“, nebo o metodicky velmi dokonalé a rafinované výzkumné cesty“ do dávné historie. Neustále jde o zachování a prozkoumání kulturních svědectví lidstva.“²²

²⁰ JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010. s. 11

²¹ Tamtéž, s. 14

²² GRUSS, P.; ed. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009. S. 169

3. Staří lidé a vzpomínání

Pochopení kontextu vzpomínání, které se výrazně častěji objevuje ve vyšším věku, je důležité z hlediska jeho terapeutického využití. Staří lidé často vzpomínají, také jen tak, protože toho hodně zažili a mají na co vzpomínat a co světu sdělit, chtějí se podělit o hezké i nehezké zážitky, někdy je to ale pro určité životní balancování a třeba nespokojenost, hledání něčeho jiného, vypořádávání se s sebou, svým životem, samotou...

Výstižně a krásně to popsal Erik Erikson (1902 – 1994), psychoanalyticky orientovaný psycholog. Vytvořil rozdělení stupňů vývoje do osmi věků, kdy v každém období se řeší nějaká psychosociální krize. Závěrečné stádium pojmenovává jako životní integritu a moudrost, (dosažení celistvosti, naplnění a úplnosti) oproti stagnaci, zoufalství, zklamání, odmítnutí života... „Člověk se musí naučit realizovat své vlastní já, „dokončit“ vývoj sebe sama jako jedinečné bytosti, vytvořit si novou. Vzpomínky a jejich přehodnocení mohou přispět k novému zarámování života, ke skutečnému sebepřijetí, k rozvoji osobní identity a udržení kontaktu se sebou samým i s okolním světem až do samotného konce života. Pokud starý člověk potlačuje své nevyřešené vztahy, konflikty a křivdy a objevují se pocity, že čas je příliš krátký na to, aby se pokusil začít jiný život a vyzkoušel jinou cestu k integritě, může se dostavit úzkost, beznaděj až zoufalství.²³ Satirová uvádí: „Všimla jsem si, že když si lidé neprojdou patřičným přechodným obdobím, nemohou se na nový start připravit. Zdá se, že jejich energie a pozornost jsou stále zaměřeny na minulost a pro přítomnost zůstává jen málo. Prožitek ze stárnutí je individuální, souvisí se sebeúctou, sebehodnocením, naše postoje a myšlenky mají velkou sílu.“²⁴

Robert N. Butler (*1927) upozornil jako jeden z prvních na zavádějící mýty a předsudky zaměřené proti starým lidem a povšiml si také, že staří lidé procházejí sice náročným, ale spontánním vnitřním procesem, kdy rekapitulují svůj život a snaží se mu porozumět. Důležitou roli hrály právě vzpomínky. Upozornil na to, že životní rekapitulace má mnoho podob a je komplexní a nejde o únik do života v minulosti nebo bloudění v myšlenkách na minulost, jak někteří tvrdili. Butler pak začal cíleně využívat vzpomínek v práci se starými lidmi a svoji metodu označil jako *life review*- rekapitulace, reflexe, hodnocení života nebo *bilancování celého života*. Jde o strukturovanou aktivitu napomáhající starému člověku, aby si vybavil dávné nevyřešené konflikty. To mu může pomoci smířit se a odpustit sobě i druhým, napravit nejrůznější křivdy nebo se prostě od nich oprostit spolu se všemi negativními emocemi.

²³ JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010. s. 14-15

²⁴ SATIROVÁ, V. *Kniha o rodině*, 2. vyd. Praha: Práh, 2006. s. 321

*Odpuštění nikoli zapomenutí! A smíření je považováno za nutnou podmínku vnitřního míru a duševní vyrovnanosti, Přispívá rovněž k vyřešení konfliktů mezi lidmi. Skrze reminiscenci může život dostat nový význam a smysl a starý člověk se tak může připravit na smrt tím, že zmírní či opustí myšlenky spojené se zlobou, obavami a úzkostmi.*²⁵

Další průkopnicí v tomto směru je Naomi Feilová (*1932) sociální pracovnice, která měla zkušenosti s prací se starými lidmi s demencí. V průběhu 60. a 70. let 20. st. propracovala svůj koncept validace jako důsledek nespokojenosti s tradičními přístupy k dezorientovaným starým lidem. Validace je respektující přístup, techniky rozvíjející empatii a navazující na účinný kontakt s dezorientovanými jedinci. Jendou z důležitých validačních technik je také reminiscence-upozorňuje u lidí s demencí na původní silné stránky. Reminiscence pomáhá jak klientovi tak pečujícímu...

Další důvody častějšího vzpomínání starých lidí: *„Přispívají k tomu také proměny mozkové tkáně, k nimž v tomto vývojovém stádiu dochází. Mozek dozrává k lepší integraci činnosti levé a pravé hemisféry. Moderní neurovědy přinášejí poznatky o odpovídajících změnách v mozkové tkáni, kdy vrcholí vývoj těch částí mozku, které zpracovávají předchozí zkušenosti a kompenzují tak ztráty, způsobené snižujícími se schopnostmi zpracovávat nové informace. Snižuje se asymetrie obou hemisfér mozku, které se tak mohou vzájemně zastupovat a na rozdíl od předchozích vývojových fází, kdy dominuje levá hemisféra, jsou v druhé polovině užívány obě hemisféry současně.“*

*„Vznikají nové kapacity mozku a vytváří se vnitřní psychologické klima pro přehodnocování životních zkušeností. Tato nová dimenze mozkové aktivity je podmínkou lidského rozvoje. Je založena na paměťových stopách, jejich třídění, přeskupování a hodnocení.“*²⁶

3. 1 Stáří

Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života a je důsledkem a projevem geneticky podmíněných (involučních) procesů, ovlivněných dalšími faktory (především) chorobami, životním způsobem a životními podmínkami a je spojeno s řadou významných změn sociálních jako např. odchod do důchodu a dalších. Je to celoživotní, zákonitý proces, který přináší změny, jak pozitivní, tak negativní a jeho vymezení, nebo lépe vymezení hranice stáří, je poměrně komplikované, v závislosti na

²⁵ JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010. S. 16-17

²⁶ Tamtéž, s. 19 - 20

měnicích se faktorech, vlastním nazírání na stáří, na společenských podmínkách. Stáří, i když přináší involuční změny jako je pokles funkční zdatnosti, atrofie, změny adaptačních mechanismů aj., nemusí být hned chápáno jen v nějakém negativním smyslu. Ve stáří je také mnoho pozitivních změn a růstu - „*I stáří má své silné stránky, staří lidé mohou dosahovat lepších výsledků než ti mladší, a to v kategoriích, jako jsou emocionální inteligence a moudrost, kde se projevuje jejich výhoda životní a historické zkušenosti. Staří lidé jsou mistři v tom jak se vyrovnávat se životem – jsou takzvaně zvyklí již na ledacos...*“²⁷

Stáří není hned nějaký úpadek, je to působení času na člověka, kdy některé funkce mohou být silnější, jiné oslabeny, ale hlavně je to normální jev.

„*I staří lidé mají svůj vnitřní svět, který je bohatý podle toho, jaké byly jejich životní prožitky. Pokud si tento fakt uvědomíme a začneme vnitřní život starých lidí respektovat, jsme na cestě k toleranci a úctě.*“²⁸

Základní psychologické dimenze postojů ke stárnutí jsou popisovány jako:

Psychosociální ztráty – je vnímán negativní rozměr stárnutí, stáří je prožíváno jako čas samoty, depresí a ztrát, především jako ztráta nezávislosti a ztráta účasti na životě společnosti; Psychologický růst – je vnímán pozitivní rozměr stárnutí, člověk se s tím jak stárne, lépe vyrovnává se životem, může dokonce vnímat stáří jako výsadu, cítí, že s věkem přichází moudrost, stáří mu přináší mnoho příjemných věcí, více svobody, schopnosti být jim příkladem, prožitý život dostává smysl.²⁹

Existuje mnoho periodizací vývoje a rozdělení fází stáří. Já však uvedu ve stručnosti periodizaci stáří dle Světové zdravotnické organizace (WHO), kdy dělíme toto období na rané stáří (60 - 74), vlastní stáří (75 - 89), a dlouhověkost - 90 let a více. V anglosaských zemích se udržuje periodizace (mladí staří 65 - 74, staří 75 - 84 a velmi staří 60 – 75), existuje i dělení na mladší stáří 60 - 75 a pokročilé stáří - 75 a více let.³⁰ No a ostatně, na základě subjektivního pohledu, se můžeme cítit mladí či staří v podstatě kdykoliv.

²⁷ GRUSS, P.; ed. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009. s. 13

²⁸ PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998. s. 19

²⁹ JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010. s. 18

³⁰ HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. s. 562

4. Osobnost, reminiscence a individuální přístup

Pojem osobnost je používán v různých významech. Zde jím budeme označovat člověka se všemi svými psychickými, biologickými a sociálními znaky. „*Je to komplex všech duševních dějů a vlastností jednotlivce. Laicky hovoříme o povaze a charakteru. Během života přetrvává vědomí kontinuity, jedinečnosti, odlišnosti od okolí a účasti na vnějším dění. Toto uvědomování vlastního já (jáství) představuje vrcholnou integraci všech složek osobnosti a je podstatou jádra osobnosti.*“³¹ Pojem osobnost vyjadřuje vnitřní organizaci duševního života člověka, skutečnost jednoty dílčích funkcí, interindividuálně odlišných dispozic, a jako takový vytváří smysluplné souvislosti s vnějšími projevy, tj. s chováním individua.

Osobností jsme psychologicky vzato – každý od té doby, kdy naše psychika začne vykazovat specificky lidskou formu fungování, k čemuž dochází, v určité etapě raného dětství.³²

Vývoj osobnosti ovlivňují biologické, sociálně-kulturní determinanty a také mluvíme o sebevýchově, vlastní možnosti utváření. Jak definuje člověka V. E. Frankl, totiž jako „*rozmanitost v jednotě*“³³

Vzpomínání vzhledem k osobnosti a dalším faktorům může být také odlišné, může to být jen v závislosti na aktuálním stavu nebo jít o nějakou složkou naší osobnosti...

Aktivity využívající reminiscenci musí respektovat odlišnosti lidí – reminiscence není vhodná pro každého starého člověka nebo nemusí na ni být dostatečně připraveni, v daný okamžik nemusí být dobrá nálada. Záleží na důvodech, které nás k reminiscenci přivádí, proč vzpomínáme. Ve stylu a funkci reminiscence se také mohou lišit extroverti a introverti.

Některé osoby se z reminiscence těší, užívají si ji, jsou aktivní, navazují kontakty snadno, mají to v rámci společenské interakce. Jiné osoby mají reminiscenci spojenou s lítostí, smutkem, mohou je některé vzpomínky obtěžovat a vyvolávat úzkost – vzpomínají třeba často, ale s méně pozitivními emocemi. Vzpomínky v nich vyvolávají lítost nad svým prožitým životem. To může ovlivnit právě intenzitu vzpomínání, nebo zaměřenost jen na některé vzpomínky. Mohou mít také poznávací, adaptační funkci.

Každá paměť je také subjektivní. Vzpomínky podléhají našemu přesvědčení, postojům, a tradicím emocím, může být rozdíl mezi tím, co se skutečně odehrálo, mohou být informace zkreslené, více dramatizované, kolikrát i neuvědoměle, což by se mělo brát v potaz, ale ne

³¹ RABOCH, J.; PAVLOVSKÝ, P.; JANOTOVÁ, D. *Psychiatrie, minimum pro praxi*. 4., vydání, rozšířené. Praha: Triton, 2006. s. 31

³² NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1997, 2003.

³³ FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 2006. s. 12

nějak posuzovat či hodnotit. Měl by zde fungovat individuální, citlivý přístup, dobrá komunikace založená na vnímavosti, empatii, porozumění, zohledňující potřeby člověka.

Respektujeme důstojnost, rovnocennost, jsme vřelost – opravdový zájem, začlenění, nikoli ignorace, ponižování, porušování slibů, nálepkování, podvádění, odmítání, ponižování, výsměch, je důležité umění naslouchat. „*Horší než hluchý je ten který nechce naslouchat a horší než slepý ten, který se nechce dívat*“

Jinak reminiscence napomáhá zlepšit jejich celkový psychický, funkční a zdravotní. Je prostředkem usnadňujícím přechod z původního bydliště do nového domova stav. Přemostňuje staré s novým, zintenzivňuje se kontakt s dalšími lidmi - udržení a potvrzení identity, kontinuity života, balanc, zaměstnávají myšlení a paměť, uspokojení potřeby předat něco mladším, usnadnění a stimulace kontaktu, vyrovnávání se ze se změnami, porovnávání si, hodnocení..., souvisí s emocemi..., inspirace k tvorbě, zapojení komunity...³⁴

Co se týče individuálního přístupu, je pro mě nejjednodušší si to aplikovat a představit na sobě, nemyslím tím, projektovat sebe do druhých to vůbec. Každý máme rád a vyžadujeme něco trochu jiného. Ale co může být jako doporučení lepší, než si představit, jak bych chtěla, aby se jednalo se mnou, pokud bych byla v nějakém pobytovém zařízení a vžít se do toho, kdybych měla takové či oné problémy...Určitě bych si přála vlídný přístup, férové, přímé a přátelské jednání atp.

5. Reminiscenční přístupy k využití vzpomínek a typy aktivit

A. Norris např. rozdělil reminiscenci na tři funkční úrovně: reminiscenci oddechovou, podpůrnou s nastolením psychické pohody a posílení člověka a terapeutickou – prostředkem životní rekapitulace, jde o vyrovnávání se s vlastním životem a blížící se smrtí. Já se zmíním širěji o dalších přístupech...

5.1 Narativní přístupy

„Z lat. *Narro* – vyprávět, líčit, podávat zprávu, vykládat; *narration* – vypravování, pracuje s vyprávěnými vzpomínkami. Příkladem může být nestrukturovaná rozprava členů

³⁴ JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál 2010. s. 54

reminiscenční skupiny. Jde o přístup převažující u Andrewa Norrise či Pam Schweitzerové. Hlavním smyslem reminiscenčních aktivit je vyplnění volného času seniorů, sociální začleněním, přirozená kognitivní stimulace, nastolení psychické pohody, posílení sebeúcty a poskytnutí příležitosti pro sebevyjádření. Základem jsou volně, spontánně vyjadřované vzpomínky, reminiscence probíhá buď mezi dvojicí, nebo ve skupině, může jít o individuální vzpomínání nebo o psané vzpomínky, autobiografie, knihy života, memoáry. Nejčastěji jde o vyprávění příběhů ze života (life story) v uvolněné atmosféře a bezpečném prostředí, do něhož se většinou s podporou facilitátora zapojují všichni zúčastnění. Je to příležitost k setkání lidí, ke sdílení a předávání zkušeností i subjektivního vnímání a hodnocení historických událostí. Narativně zaměřená reminiscenční skupina připomíná setkání rodiny nebo přátel, kdy se společně vzpomíná, kdy každý může přispět svou „trochou do mlýna“, kdy se lidé společně pobaví a zasmějí. Téma rozhovoru může, ale nemusí, být předem zvolené nebo se ho skupina striktně drží. Vzpomínky přicházejí jako asociace na vstup předchozího řečníka nebo jako reakce na přítomné reminiscenční podněty (historické předměty, fotografie a jiné stimuly). Důraz je kladen na příjemné stránky vzpomínání, cílem je pobavit se, nastolit příjemnou atmosféru, zapojit všechny přítomné, uvolnit se, být spolu. Do popředí vystupuje tzv. prosociální (interpersonální) funkce vzpomínání. Podstatnou stránkou narativní metody je absence hodnocení. Během setkání nikdo vyprávěné příběhy nehodnotí a nikdo to také od nikoho neočekává. Naopak snaha hodnotit něčí vzpomínky by mohla vést k ohrožení bezpečí přítomných. Vzpomínání se nesnaží odhalit nitro člověka, lidé si kontrolují, co ze svých vzpomínek dají k dispozici ostatním.“³⁵

5.2 Reflektující přístupy

„K těmto přístupům patří především životní rekapitulace (life review) Roberta Butlera. Je považována za speciální formu reminiscence a byla definována jako proces prozkoumávání, organizování a hodnocení celkového obrazu života jednotlivce.“³⁶

Může mít blíže k psychoterapii. Navazuje na spontánní procesy vyplývající z potřeby starých lidí urovnat si svůj život jde o celkovou reflexi a porozumění životu i se všemi obtížemi, konflikty a traumaty, hledání smyslu života a přijetí života takového, jaký byl. Může probíhat opět individuálními rozhovory či ve skupině a může být dobrým prostředkem posunu vpřed,

³⁵ JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál 2010. s. 23 - 24

³⁶ Tamtéž, s.25

pokud je veden šetrně. Reflektující přístupy reminiscenční terapie pomáhají získat zpět sebeúctu, rovnováhu a spokojenosti. Často vedou k odpuštění a usmíření se s blízkými a jsou důležitou součástí při práci se seniory.

„Philippe Cappeliez vyšel ze zmíněného přístupu a rozvinul vlastní model tzv. kognitivně-reminiscenční terapie určené zejména pro osoby s depresí a poruchami kognice, kdy jde o jasně strukturovaný postup.

Cílem je prozkoumávání vzpomínek a obměňování postojů a myšlenek tak, aby výsledkem bylo pozitivní vnímání sebe sama. Terapeut pomáhá člověku přijmout jeho uplynulý život jako hodnotný a s tímto životem se vyrovnat.

5.3 Expresivní přístupy

„Metodu expresivního vyjádření emocí, otevření minoulosti (disclosure) popsal psycholog James Pennebaker. Jde o práci s těžkými vzpomínkami, o odkrytí složitých témat, která člověk nosí dlouho v sobě o odhalení traumat, způsobených dávnými událostmi. Je to přirozená lidská reakce, která přináší úlevu a promítne se i do zlepšení zdravotního stavu. Exprese emocí je sociálním adaptačním mechanismem, kdy člověk zapojí do své obtížné situace další lidi – někdo naslouchá a reaguje, ocení jednání, vyjádří souhlas, projeví soucit, poskytne radu nebo jinou pomoc, na čas zbaví člověka jeho běžných povinností.“³⁷

Tento přístup zaujímá spíše důraz na přítomnost a budoucnost, mluví se otevřeně o traumatických událostech, kdy člověk dává najevo své emoce, mění své pohledy a uvažování, snaží se o jakési sebe-uzdravení. Snaží se zbavit úzkosti, stresu.

5.4 Informační přístupy

Informativní reminiscence podle gerontologa Petera Colemana, klade důraz na předávání poznatků, zkušeností a postojů (jde zejména o využívání autobiografické metody, vyprávění svého osobního příběhu v kontextu historických událostí, vlastní interpretace těchto událostí, poučení pro mladší generaci.

³⁷ JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010. s. 29

Má důležitou funkci interpersonální, společenskou, je významná i pro pamětníka, nejen pro další lidi, kdy mu potvrzuje jeho důležitost, společenskou pozici, uplatnění, možnost ovlivnění společnosti, předání zkušenosti. Může zahrnovat přednášky pamětníků, debaťní kroužky, vzdělávací pořady, setkání generací, retrospektivní výstavy, tvorbu reminiscenčních beden a jiných akcí, kde se senioři mohou uplatnit.

„Ukazuje se, že z různých přístupů k práci s reminiscencí profitují různé skupiny seniorů. Zatímco analytické, reflektující přístupy se silným psychoterapeutickým nábojem mají prokazatelný dopad na zlepšení zejména duševního zdraví (snižují depresi), u narativních přístupů není přímý měřitelný efekt tak zřejmý. Měření efektu reminiscenční terapie je velmi složité, protože samotný pojem reminiscenční terapie není jednoznačně definován, vykládán a přijímán. Je třeba zdůraznit, že reminiscence jako aktivita je něco jiného než reminiscence jako terapie. Ukazuje se, že pouhá poznávací nebo informační funkce (obsah konverzace, poučení či informace pro druhé) nemá žádný přímý dopad na zdraví. Ty funkce vzpomínání, které se vztahují k osobnímu „já“, mají naopak přímý, důležitý a dlouhodobý vliv zejména na duševní zdraví seniorů.“³⁸

5.5 Formy a typy aktivit

Aktivity můžeme v základu rozdělit **podle počtu jedinců**, kdy můžeme mluvit o individuální reminiscenci na úrovni rozhovoru mezi klientem a terapeutem (pracovníkem), potom na skupinovou reminiscenci, kde skupina může být různě velká. V reminiscenčních skupinách zaměřených na životní rozpravy klientů, musí být menší skupina, ale zase třeba při společenských akcích může být velká.

Máme aktivity **podle cíle** – sociální začlenění (zejména skupinové...), společenské hry, výlety, rekapitulace života – přemýšlení o minulém životě - hodnotí jej, řeší třeba i konflikty dřívější aj..., mohou to být také knihy života aj., autobiografie., expresivní vyjádření emocí, otevření se...- bolestivé vzpomínky, nebývají cílem pro reminiscenční terapii, ale je zde možnost, že se vyskytne a pak je třeba s tím umět jednat. Dále sem spadá předávání zkušeností, poznatků.

³⁸ JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál 2010. s. 30

Podle použitých **komunikačních prostředků** - verbální metody a neverbální metody (prohlížení fotek, sledování filmu, naslouchání hudbě, výtvarná tvorba, práce, pantomimické hry, tanec, neverbální divadlo, výlety).

Aktivity **podle výsledku**. Výsledkem reminiscenčních aktivit může, ale nemusí být nějaký produkt. Podle výsledku dělíme reminiscenční skupiny na nemateriální – výsledkem je úleva, spokojenost, nové vztahy a poznatky, příjemný zážitek, kde se předpokládá otevřenost, ochota naslouchat druhým, zájem a zvědavost. Materiální – výsledkem jsou knihy života, vzpomínkové krabice, koláže, výstavy, nástěnné panely; předpokládá se kreativita, zručnost, dostatek času, ochota spolupracovat s druhými, potřebné materiální zázemí, nástroje, pomůcky.

V aktivitách může jít tedy o:

Rozhovory, skupinové či individuální, nejrůznější činnosti, výtvarné, hudební dramatické jako třeba reminiscenční divadlo, kdy se dají hrát jednoduché scénky ze života, reminiscence s rodinou, knihy života, mapy života, vzpomínkové krabice – dokumenty obsahující životní příběhy jednoho člověka, obsahující třeba významné umělecké a historické artefakty, které mohou být i součástí dekorace interiéru, výstavy atp.

Výzkumná sonda - „Využití reminiscence při práci se seniory“

Jak vyplývá z názvu, šetření jsem se zaměřila na zjištění využití (zapojení) a frekvenci vzpomínkových podnětů a aktivit v činnostech se seniory, (zejména v institucích jako jsou Domovy pro seniory). Jak v těchto zařízeních s reminiscencí pracují, reagují na potřebu vzpomínat apod. Zjišťuji také určité postoje k reminiscenci (důležitost, naléhavost), názory a zkušenosti.

Jedná se o menší výzkumnou sondu, s aplikací metody dotazníkového šetření.

Impulzem pro zapojení tohoto šetření byla má vcelku mlhavá představa o tom, jak v jednotlivých zařízeních nebo organizacích vlastně reminiscenci/reminiscenční terapii zapojují a jak ji vnímají. Tudíž **hlavním cílem** je udělat si přehled, jak se reminiscence či reminiscenční terapie v těchto institucích objevuje, v jakých formách, (ať už ze strany klientů, nebo ze strany personálu, vedení) a právě určité zhodnocení.

Samozřejmě, že nějakou představu jsem měla, což ve stručnosti mohu uvést. Myslím, že obecně je reminiscence částečně zapojována, i jako konkrétnější reminiscenční terapie, nebo zkrátka i více cíleně a více je brána v potaz, je vnímána jako možný pomocný prvek a jako důležitá součást. Ale i si myslím, že by to mohlo (někde) fungovat lépe. Myslím, že je to takový kontrast, že někde je využívána a chápána skvěle a s dobrými výsledky a někde zřídka. Spíše se mi to ale stále jeví, že především záleží na osobnosti konkrétního člověka, který s lidmi pracuje, či na systému, vztazích personálu a celkové organizaci a chápání věci s tím souvisejících. Jde o to, jestli také personál není lhostejný a přizpůsobuje se potřebám klientů a aplikuje reminiscenci tam kde je potřeba či to nevidí, nebo nemá možnosti. Určitě ale jde i o celkový systém organizace a jiných faktorů. Co upřednostňují, jaké mají prostředky apod. Má představa také byla, že reminiscence nejčastěji funguje v zařízeních spíš tak, že je zapojena do některých aktivit (např. trénování paměti, kde se dá propojit aj.), ale víc na úrovni individuálního kontaktu, kdy si třeba klient s pracovníkem vypráví o jeho životě, ale jinak nic moc jiného, že je to zkrátka omezená varianta.

Hypotézy:

- a) Předpokládám, že pracovníci uvedou, že se na ně lidé často obracejí se svými vzpomínkami a zážitky.
- b) Předpokládám, že se v institucích více využívá reminiscence na úrovni individuální práce, nežli skupinové.
- c) Myslím, že pracovníci bez ohledu na to v jakém rozsahu reminiscenci používají, jí přikládají v péči velkou důležitost.

Výzkumný vzorek a dotazník

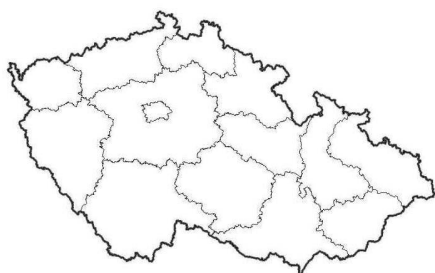
Skupina respondentů, na které jsem se obrátila, byli pracovníci z různých institucí, kteří pracují se seniory. Přibližně 85% všech oslovených respondentů bylo z domovů pro seniory. Zbytek zahrnovaly domovy s pečovatelskou službou, domácí péče, denní stacionáře, denní centra, hospice, centra sociálních služeb apod. V návratnosti se objevují domovy pro seniory opět ve většině (90%). Myslím, že s reminiscencí se setkávají a pracují právě i v jiných institucích a službách než jsou pobytová zařízení jako domovy pro seniory, či hospice, proto jsem je také začlenila i když jejich náplň může být trochu odlišná. Ale nakonec jsem usoudila, že jenom přeci větší prostor k tomu zřejmě mají v těchto institucích a tak jsem se nakonec s převahou zaměřila na ně (dlouhodobě-pobytová zařízení), a aby to bylo více jednotné! Možná by bylo lepší si to někdy vymezit a uzpůsobit přímo pro takovou či jinou instituci, službu a zkusit zjišťovat dál. Ale také odpovědi chodili spíše z domovů pro seniory a tak jsem to nechala takto. Právě jsem začala tím, že jsem rozeslala dotazníky (elektronickou poštou) do institucí v Praze, pak do dalších měst v celé České republice.

Návratnost byla velice nízká, což nedovedu přesně posoudit důvody, kdysi jsem dělala šetření, kde jsem s dotazníky chodila osobně, což úspěšnost byla oproti rozesílání určitě lepší. Ale tak možností je spousta. I obecně se říká, že návratnost nebývá velká. Většinou pokud nepřišla odpověď do týdne, tak už většinou nepřišla vůbec. Jinak šetření probíhalo přibližně měsíc a půl v roce 2011. Ve dvou případech mi přišlo, že jim nešel soubor otevřít, což je možné, že se stalo i jinde, jen na to nepřišlo upozornění, ale posílala jsem nejdříve dotazníky jako přílohu MC Word 2007, což mi nedošlo, že by s tím někde mohl být problém..., poté raději ve verzi 97-2003. Ovšem předpokládala jsem, že by neměl být problém a mělo by to být kompatibilní. Samotné se mi něco podobného párkrát stalo, ale nakonec jsem to vždy nějak vyřešila, tak nevím. Myslím ale, že jinak bylo vše v pořádku.

Jelikož šetření je spíše malého rozsahu a jde mi spíš o určitý vhled, neřešila jsem, až tak geografické rozmístění apod. Věřím, že v tomto případě ani vliv nemá na nějaké výsledky, ale

pro pořádek, jistou spravedlnost a variabilitu, jsem dotazníky rozeslala náhodně podle krajů. Původně jsem začala Prahou, kam jsem rozeslala nejvíce dotazníků, co se týče v porovnání s ostatními oblastmi, Ale jak říkám, myslím, že tady na umístění nezáleží, ovšem pro přehled mohu uvést:

Tabulka č. 1 – Rozvrstvení výzkumného vzorku na dotazníkové šetření



| Kraje | Odeslané | Návratnost |
|-----------------|--------------------|-------------------|
| Praha | 54 | 10 |
| Jihočeský | 12 | 2 |
| Jihomoravský | 18 | 2 |
| Karlovarský | 8 | 2 |
| Královéhradecký | 19 | 2 |
| Liberecký | 12 | 2 |
| Moravskoslezský | 19 | 2 |
| Olomoucký | 14 | 2 |
| Pardubický | 8 | 4 |
| Plzeňský | 8 | 1 |
| Středočeský | 21 | 2 |
| Ústecký | 13 | 1 |
| Vysočina | 15 | 2 |
| Zlínský | 9 | 1 |
| Celkem | 230, (219*) | 35, (33**) |

* Bylo celkem odesláno 230 e-mailů s dotazníky, ale 11 z nich se nakonec vrátilo zpět, z důvodu špatné, (nenalezené adresy) či jinému odmítnutí zprávy, technicky jich tedy zůstalo 219 odeslaných.

** Odpovědi přišlo 35, s tím že u 2 institucí (služeb) se vyjádřili, že s reminiscencí příliš nepracují (jedná se o pečovatelskou službu a poradenství, nebo centrum, kde probíhá více aktivit, a kde uvádí spíš metodu tzv. „tady a teď“, což je také pochopitelné. V podstatě ve všech vyhodnoceních, je bráno jen těch 33 respondentů pouze u otázky č.2 řadím tyto dvě odpovědi do verze, že s reminiscencí spíše nepracují.

Jinak oficiální Registr poskytovatelů sociálních služeb zveřejněný také na webových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí uvádí početně přibližně 480 domovů pro seniory. Uvádím přibližně, jelikož když vyhledávám domovy seniorů podle krajů na stejném registru, součet je v závěru ještě vyšší, takže záleží na řazení. Každopádně já jsem tedy oslovila méně než polovinu a také než jsem dotazník odeslala, vždy jsem si jednotlivé stránky zařízení prohlédla, kvůli přehledu. Dá se samozřejmě nalézt v jakémkoliv vyhledávači.³⁹

³⁹ <http://www.mpsv.cz/cs/> (web. MPSV)

http://iregistr.mpsv.cz/socreg/vitejte.fw.do?SUBSESSION_ID=1309108083038_5

Možné problémy a nepřesnosti

Výzkumný vzorek není velký, tudíž nemůže být až tak objektivní, ale jsem přesvědčená, že i při rozsáhlejší působnosti, by byly odpovědi a výsledky obdobné, nebo velice podobné. Funguje zde u respondentů také subjektivita názorů, představ a toho jak na koho co působí jaký má dojem, nebo to, jak sám funguje. Narazila jsem zde dost i na to, že není úplně objektivní, že do každé instituce jsem odeslala jeden dotazník, většinou na vedení, sociální pracovníky... Věřím, že kdybych poslala dotazník všem pracovníkům jedné instituce, odpovědi by se lišily. Ne třeba zásadně, ale trochu ano. Dotazník jsem řešila tak, aby odpověď zaměřovali na celou instituci, tím myslím, že to bylo myšleno a odesláno s tím, aby respondenti uvedli, spíš jak to chodí v jejich instituci za všechny. Samozřejmě, že se objeví odpovědi jiné, nebo názory dle zkušeností, ale na druhou stranu předpokládám, že pracovníci mají přehled v jakých formách je v jejich instituci reminiscence praktikována, a také většinou odpovídali za celou instituci, což z odpovědí vyznělo. Dvakrát se mi stalo, že mi přišla z jedné instituce odpověď za dva pracovníky, což jsem vítala a odpovědi byly obdobné s menšími rozdíly, ale přesně spíš u otázek, které zkrátka nejsou až tak dané a jsou volnější. Myslím, že by se ale klidně mohlo stát, že např. u otázky, kde se ptám na to, jaké reminiscenční aktivity používají, tak by různí pracovníci odpověděli třeba jinak. Z vlastní zkušenosti mi i přijde, že někdy v institucích panuje mezi jednotlivými funkcemi a personálem trochu napětí, to já vidím např. jako problém, že někdy mají pracovníci tendenci delegovat na druhé to, co mají dělat i sami, s tím že si myslí, že až tak ne, a že kolikrát jednotlivci nemají přehled, co obnáší práce toho druhého a mají jinou představu o péči. Těžké. Tak jen toto vidím jako takový tip třeba pro příště, i by mne to zajímalo, udělat si šetření u všech zaměstnanců, pokud by se zapojili ovšem všichni z jedné instituce. I přes toto všechno vidím toto šetření jako zajímavé a užitečné, určitě.

Ukázka dotazníku:

Dotazník – Využití vzpomínek při práci se seniory

- 1) **Obecně - obrací se na Vás klienti (senioři) často se svými vzpomínkami a příběhy? Vrací se často ke svým vzpomínkám, zážitkům a mluví o nich?**

(Označte prosím stupeň četnosti „vzpomínání“, dle své zkušenosti → vyšší stupeň = vyšší četnost)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

- 2) Tato otázka je trochu na rozepsání, ale stačí opravdu ve stručnosti - spíš co Vás k tomu první napadne. → **Co se Vám vybaví, když se řekne reminiscence (ve vztahu se seniory)? Myslím tím souvislost mezi seniorem a jeho vzpomínáním, minulými prožitky. Můžete popsat v pár bodech, v čem vidíte význam, funkci vzpomínkových podnětů pro daného člověka, a právě třeba i pro Váš kontakt s dotčným?**

- 3) **Zapojujete při svém kontaktu, plánování, činnostech se seniory vzpomínky - reminiscenční přístup i cíleně, aktivně? (Můžete uvést i příklad).**

- a) ano
- b) spíše ne

- 4) **Dostáváte se při práci se seniory k reminiscenci více na úrovni:**

- a) individuální práce
- b) skupinové práce
- c) obojí

- 5) **V jakých formách reminiscenci používáte? Označte všechny položky, kde je technika zapojena a využity vzpomínkové podněty při Vašich činnostech či ve Vaší instituci.**

- a) při běžném kontaktu s klientem - náhodně, dle příležitosti a situace...
- b) individuální rozhovory s klienty – zaměřené na vyprávění, rekapitulace života, probírání určitých témat, prohlížení fotek, věci s tím související...
- c) reminiscenční skupiny – rozpravy ve skupině, vzpomínky vázané na daná témata ze života aj.
- d) propojenost s reminiscencí i při jiných aktivitách jako např.: trénování paměti, kulturní akce, výlety, zpěv, tanec, četba, poslechové pořady, výtvarné činnosti...
- e) reminiscenční divadlo
- f) tvorba reminiscenčních kufrů, (vzpomínkové krabice) – zpracované z dobových předmětů, fotek, tvořené oblíbenými věcmi, charakterizujícími osobnost a život konkrétního člověka...
- g) prostorová koláž z fotek, vytvořený prostor, místnost/koutek probouzející vzpomínky, dobové předměty, fotky atp.
- h) tvoření tzv. „knih života“, map života, určitá autobiografie,...
- i) využití při individuálním plánování
- j) jiné projekty, další aktivity (*např. setkávání generací, výstavy, zapojení rodiny do reminiscence*), vepište:

- 6) **Myslíte, že máte ve své práci dostatek podmínek, času a prostoru pro realizaci těchto aktivit? Můžete blíže uvést?**

- 7) **Vím, že tady se to také liší, ale jak byste v průměru ohodnotili dle svých zkušeností spolupráci a celkový zájem o dění rodinných příslušníků? Obodujte: 0 – 10bodů → vyšší bod = lepší spolupráce a informovanost.**

- 8) **Péče o seniory zahrnuje široký komplex potřeb a činností. Reminiscence také nemusí být vhodná pro každého, nebo tedy spíše za všech okolností a je to o dobrovolnosti, ale jakou důležitost reminiscenci v kontaktu se seniory přikládáte? (Opět vyšší stupeň = vyšší důležitost a nejde zde o nějaké porovnávání důležitosti vůči jiným aktivitám)**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

- 9) **Myslíte si, že se dostatečně využívá reminiscenční terapie a reminiscence vůbec při práci se seniory?**

- a) ano
- b) ne
- c) částečně

Výsledky - zhodnocení

Ještě na úvod bych ráda uvedla pár poznámek přímo od respondentů a vysvětlila maličkosti ovlivňující třeba odpovědi. Od jedné pracovnice přišla s dotazníkem i poznámka:

„Upozorňuji, že odpovídám z pozice sestry v domácí péči, je to specifikum, náš pacient je doma, ve svém prostředí, tam se reminiscenční aktivity přímo nabízejí. Naopak, u nás nelze uvažovat o skupinách...“

Dále připomínám dvě odpovědi institucí, které reminiscenci v podstatě nevyužívají, které jsem zařadila jen u druhé otázky. Jinak se tedy musí počítat pouze s respondenty počtem 33.

1) Obecně - obrací se na Vás klienti (senioři) často se svými vzpomínkami a příběhy? Vrací se často ke svým vzpomínkám, zážitkům a mluví o nich?

(Označte prosím stupeň četnosti „vzpomínání“, dle své zkušenosti →vyšší stupeň = vyšší četnost)

Tuto otázku jsem zvolila z přesvědčení a úvahy, že bude četnost vzpomínání častá a pracovníci většinou uvedou, že se na ně lidé hodně obrací a mají potřebu vyprávět. Jasně je vidět častost svěřování se s vzpomínkami, přitom nejvíce hlasů má stupeň 4 a druhou nejvyšší četnost má střední hodnota stupeň 3. Stupeň 5 také není zanedbatelný. Zajímavá byly také poznámky:

- *„Pokud získají senioři důvěru, „obracejí se“ na příslušného zaměstnance velmi často.“*
- *„Ti co nemají problémy s pamětí, o vzpomínkách hovoří. Ti co jsou dezorientovaní, tak mluví v minulém čase (jdu do práce, jdu vyzvednout děti ...).“*

Tab. č. 2 Škálová odpověď, u jednotlivých stupňů – uveden počet hlasů v odpovědích

| | | | | |
|---|---|--------|---------|-------|
| 1 | 2 | 3 →10x | 4 → 16x | 5 →7x |
|---|---|--------|---------|-------|

2) Co se Vám vybaví, když se řekne reminiscence (ve vztahu se seniory)? Myslím tím souvislost mezi seniorem a jeho vzpomínáním, minulými prožitky. Můžete popsat v pár bodech, v čem vidíte význam, funkci vzpomínkových podnětů pro daného člověka, a právě třeba i pro Váš kontakt s dotyčným?

Tady jsem chtěla zjistit, jak respondenti reminiscenci chápou a vnímají, jaké je napadají asociace s tímto termínem a s tím co reminiscence nabízí a právě to jak si uvědomují přínos. Cituji zde doslovně odpovědi, protože se mi líbily a každá má něco do sebe a pěkně vše charakterizují do celku a opravdu vystihují tu rozmanitost. Myslím, že ani není třeba jinak komentovat. Pro shrnutí se tu jen objevily prvky i teoretické části, že lidé opravdu mohou vzpomínat proto, že jim to dělá radost, mají toho hodně co sdělit, i vzpomínají proto, že je ještě něco může trápit a mohou mít nedořešené věci a že je to přínos i pro pečující, kteří mohou na základě těchto poznání spolupracovat s klienty dál a rozvíjet péči, pomoci jim.

- *„Vzpomínky jsou pro seniory v rezidenčních zařízeních často jedna z mála hezkých věcí, které mají, a ke které se mohou alespoň ve své mysli vracet. Každý člověk a tím spíše senior si rád prohlíží své fotografie z dřívějších období a vzpomíná. I lidé, kteří z nějakého důvodu zanevřeli na okolí kolem sebe, se na dlouhou dobu dokážou rozpovídat nad svými fotografiemi a alespoň na chvíli zapomenout na realitu všedního dne. Velký přínos však vidím i pro ošetřující personál, který má možnost vidět svého uživatele i z jiné stránky a ne jenom jako starého, nemohoucího člověka, který potřebuje ošetřovatelskou a lékařskou péči. Personál si může uvědomit, že to není "jenom" starý člověk, který má již větší část svého života za sebou, ale že je to člověk, který také býval mladý, měl své koníčky, zážitky, postavení ve společnosti, byl obklopen rodinou, dětmi. Snáze si pak člověk uvědomí fakt, že každý může z různých důvodů prožít stáří v zařízení sociálních služeb být závislý na pomoci jiné osoby.“*
- *„Tím, že si senior vzpomene na své dřívější zážitky a úspěchy ve svém životě, odhalí další možnosti práce s terapeutem, kdy je možno navázat na koníčky či záliby seniora, motivovat jej, odhalit možnosti pozitivního trávení času.“*
- *„Pokud se jedná o příjemné vzpomínky, tak se to odrazí na daném člověku, že je v klidu nebo veselý, vyrovnaný. Opak působí skleslost, netečnost a nemá cenu se ani k tomu špatnému vracet. Kontakt s dotyčným - ve smutném počínání mu být oporou, v opaku sdílet s ním vzpomínky, pracovat s nimi.“*

(Zde mám jen poznámku, že samozřejmě můžeme to každý pochopit jinak, ale je to zde trochu heslovitě a já jsem pochopila tento popis tak, že v podstatě všechny vzpomínky ať špatné či dobré, bychom měli s lidmi sdílet, vnímat je a tak nějak doprovázet je, ale více podporovat ty dobré a nějak nenásilně se zaobírat k těm negativním, co jsou člověku nepříjemné, nemyslím tím strčit hlavu do písku a dělat že nic, ale nenutit člověka k tomu aby „ted' hned“ něco řešil a vyprávěl vše co s tím souvisí apod., zkrátka člověka podpořit, sdílet s ním)

- *„Je to vzpomínková terapie, velice vhodná pro seniory trpící stařeckou demencí, Alzheimerovou chorobou. K tomu účelu slouží různé staré fotografie, kde byli mladí, staré věci jako žehlička, komoda, kočárek a další věci, které dříve používali. Tyto věci jsou vlastně spouštěčem vzpomínek a mohou pomoci lidem vybavit si, co dříve dělávali a tak. Myslím, že výborná věc jsou vzpomínkové krabice, které o člověku poví, kým byl, co zažil, co je pro něj důležité.“*
- *„Reminiscence je přirozená činnost, která nás doprovází celým životem a umožňuje nám si uvědomit sami sebe, znovu si vybavit dřívější zážitky, zkušenosti, zachovat si zvyky a udržovat se v činnosti.*
 - *uvědomění si sama sebe*
 - *oživení vzpomínek*
 - *navázání kontaktu*
 - *zvýší se individuální přístup v rámci péče*
 - *lepší se komunikace, kognitivní funkce, výbavnost*
 - *zlepší se nálada a spokojenost*
- *„Asi každý si rád zavzpomíná na staré dobré časy, ale současnost a budoucnost je také pro každého důležitá, i pro naše seniory – nelze se nad několika starými věcmi do nekonečna rozlítostňovat, jaké to bylo a už není a nikdy nebude.“*

(Tady bych opět měla poznámku, že samozřejmě toto je pravda – je důležitá přítomnost a budoucnost a většinou pokud někdo ze starých lidí by byl neustále v lítostivém, úzkostném a depresivním stavu spojeným s minulostí, tak by se mělo přemýšlet co s tím dělat, jestli by mu šlo nějak pomoci, ale reminiscence není o tom, preferovat minulost a zůstat „uvězněn někde v čase minulém“ jde o určitý pomocný a doprovodný prvek, neznamená to jednat s lidmi tak, že se neustále zaměřujeme na minulost a nic jiného neřešíme. Kolikrát se stává, že opravdu člověk není smířen s minulostí, neustále se k ní vrací a přesně k tomu co mohlo být jinak

apod. a je třeba na to pracovat na určitém smíření nebo podle konkrétního člověka, mu zkusit najít zkrátka něco co mu sedí. Je těžké pracovat s někým, kdo vlastně nepřímá žádnou jinou alternativu, vidí vše v negaci apod. a je zde třeba se zaměřit zase více na budoucnost, přítomnost...)

- *„Pocit dobré nálady – vzpomíná většinou na to, co zná, co pro něj bylo příjemné.“*
- *„Senioři se alespoň na okamžik odpoutají od myšlenek každodenního života a zavzpomínají na to, jaké to bylo v mládí. Alespoň na chvílku zapomenou, co je trápí.“*
- *„Pro náš kontakt je to dobré v tom, že se dozvíme, jak klient žil, jaké měl zájmy, co rád dělal a můžeme některé věci znovu začlenit do jeho života. S hezkými vzpomínkami se rádi pochlubí.“*
- *„Vzpomínání našich klientů bezpochyby usnadňuje kontakt, usnadňuje komunikaci. Je pro ně snazší vzpomínat, než popisovat současný. Rádi vzpomínají, vzpomínky jsou vždy vděčné téma hovoru. Poměrně často využíváme reminiscenčních rozhovorů, je to pro obě strany hezké, zajímavé a hlavně, v domácí péči na to máme (většinou!) čas!!!“*
- *„Je to zcela nejdůležitější věc, aby mohl personál pracovat s člověkem kvalitně a aby mohl vůbec psát individuální plán podpory a sledovat další cíle.“*
- *„Posílení kognitivních funkcí, podpora sebevědomí klienta, dobrý pocit klienta z toho, že předává své zkušenosti. Při skupinové práci vzájemné poznání ostatních klientů, navázání nových vztahů a rozvoj slovní zásoby.“*
- *„Vzpomínky jsou tím nejlepším bodem k navázání hovoru, kontaktu, k přiblížení se k člověku. Klient má pocit, že nás zajímá, že ho oceňujeme a že jeho životní příběh nezlehčujeme, ale bereme vážně, je to terapeutický postup, který pomáhá i usmířit se s sebou, s ostatními, kdo klientovým životem prošli. Můžeme také lépe naplánovat službu, když využijeme znalostí jeho života. v procesu individuálního plánování je reminiscenční terapie nezastupitelná.“*
- *„Senioři při svých vzpomínkách na dětství a mládí, mají dobrou náladu a dobrý pocit stále na co vzpomínat a dělí se i o to s ostatními.“*
- *„Člověku se vybaví, co prožil, některé vzpomínky mohou být uzdravující, jiné potěší apod.“*
- *„Vybaví se: vzpomínky na mládí, pozitivní zážitky
Význam: hledání jistot – vzpomínek, které jsou dané, nezaměnitelné, téma při navazování kontaktu, funkce sbližování, možnost navázat vztah s klientem – seniorem“*

- *„První se mi vybaví fotografie. Jinak reminiscence v praxi slouží k lepšímu pochopení klienta. Několikrát mi vzpomínání pomohlo lépe se vcítit do klientových pocitů a tudíž mu odpustit určité jeho nedostatky v chování apod. „*
- *„Reminiscence je vzpomínkou seniora na svůj život, na své mládí, lásky, zaměstnání. Význam reminiscence je návrat do příjemných i nepříjemných zážitků, v životě, zamyšlení se nad prožitým životem na vzpomínky, které utkvěly v paměti.“*
- *„Posílení sebevědomí, vytváření skupin dle životních zkušeností.“*
- *„Pro mě jsou vzpomínkové podněty důležité při navázání kontaktu s naším obyvatelem. Senior je rád, když vidí zájem o jeho vzpomínky a z rozhovoru pak dokážu vytěžit hodně i pro to, abychom poznali, co rád dělal, co bychom mu mohli nabídnout. Někdy existuje zpočátku bariéra ve vzájemné komunikaci, ale když dáme podnět pro vzpomínání, rozvine se často dialog. Ne vždy můžeme mnoho vytěžit, ale i útržky vzpomínek mohou být důležité. Někdy jen to, že člověka vyslechneme, je pro něj důležité.“*
- *„Oživení vzpomínek od dětství, mládí, vzpomínání na partnera, děti, znovu se vrací do zaměstnání, zážitky, které pro něj byly významné.“*
- *„Vzpomínky často to jediné, co seniori mají. Navození pozitivního myšlení (jak známo „to špatné zapomínáme, to dobré si pamatujeme“). Často podnětné a zajímavé i pro pracovníka, historie, zajímavosti.“*
- *„Člověk ve svém životě vzpomíná spíše na dobré věci, než na ty, co se zapsaly do vzpomínek černým písmem.“*
- *Např. využití vzpomínek v práci se seniory, v upamatování se, že „to“ bylo a tím i je, tedy prožité zůstává.*
- *„Vzpomínání je pro seniory velice důležité. Určitým způsobem je to aktivizace kognitivních funkcí (zvláště u degenerativních onemocnění mozku mi přijde užitečné, právě proto, že se postupně vytrácí) a užívám ho při práci s klienty. Oni sami chtějí často vzpomínat. Díky tomu mohou hodnotit svůj vlastní život. Vzpomínky můžou být negativní (špatná zkušenost, nebo že něco dobrého skončilo a už to nikdy nebude) a pozitivní. Proto je někdy při práci s klienty těžké vyvážit, aby byly vyvolávány spíše pozitivní vzpomínky.“*
- *„Vzpomínání, rekapitulace života, přijetí sebe sama a svého životního příběhu, postoje atd. Nalezení své vlastní hodnoty, sebepotvrzení, psychická příprava na vlastní smrtelnost.“*
- *„Např. podnět – fotografie z mládí, ze svatby, z bydliště atd., navodí ihned vzpomínky u seniora a vypráví příběhy ze života. Je přínosné pro obě strany, senior se zabaví, má většinou dobré vzpomínky a pozitivní myšlení.“*

Pro personál je též důležité – dozví se více o člověku a začne k němu mít osobitější přístup.“

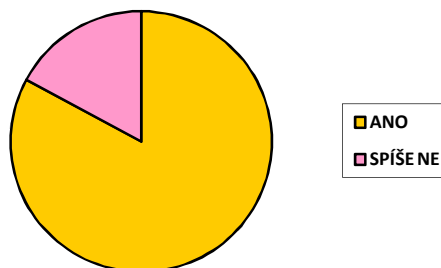
- *„Rozzářený klient, úsměvy klientů, vybavení si textů písní z mládí, slza v oku při pohledu na fotografii.“*
- *„Vzpomínání na prožité*
Význam: trénování paměti, procvičování slovní zásoby, popisu situací, logického myšlení, navázání vztahu s klientem, pochopení jeho samého, poznání historie, minulosti člověka, vysvětlení, proč je takový, jaký je atd.“
- *„Paměť, rozhovor – komunikace, zpětná vazba pro přítomnost event. budoucnost - podněty pro individuální plánování.*
- *„Vybaví se mi reminiscenční místnost, kterou máme specificky zařízenou k účelu „vzpomínání“. Myslím, že je důležité pro klienty si občas udělat čas na společné vyprávění a vzpomínání. Vyprávění s terapeutem může být i individuální. Záleží na klientovi. Jiný význam bude mít vzpomínání pro klienta orientovaného a jiný pro klienta s demencí. Ale u obou je důležité. Dále probíhá r. na výletech. Navštěvujeme místa, o kterých klienti hovoří ve svých vzpomínkách, zpíváme po cestě staré písně, i nevidomému klientovi slovně popisujeme prostředí, které zná z mládí a doby, kdy viděl. Klienti otevřeně hovoří o radostných vzpomínkách, ale nevyhýbají se ani těm bolestným. Někteří zažili obě světové války a je důležité toto téma nevynechat, ale pracovat s ním velice opatrně. Při reminiscenci pracujeme i s vůněmi – čerstvě namletá a uvařená káva dokáže klienta „nastartovat“ k širokému okruhu vzpomínek – nedělní posezení s rodiči, babiččina bábovka (někdy si vzpomenou i na recept), seznámení s budoucím partnerem, jakou byla káva vzácností, ruční mletí kávy doma, náhražky kávy – cikorka,... Dále bylinky, čaje i malovaný hrníček, který klienta provází z domova. Písně a hudba jsou také spouštěčem vzpomínek. Klient je někdy jakoby mimo realitu, spokojeně se usmívá, i pláče. Důležité jsou i informace od rodiny klienta. Mohou nám přiblížit i prostředí, ze kterého klient pochází (místopisně i sociální). Je důležité při skupinových reminiscencích brát ohled na to, že generace seniorů, se kterou pracujeme, může mít ostych mluvit o některých věcech, které jsou dnes běžné.“*
- *„Mládí, Aktivita, Vzpomínky“*
- *Vybaví se mi pojmy terapie, vzpomínkový kufřík, pravidelná spolupráce se seniorem.*
Význam: předmět jako prostředník, zprostředkovatel, důkaz, symbol, hodnota.

3) **Zapojujete při svém kontaktu, plánování, činnostech se seniory vzpomínky - reminiscenční přístup i cíleně, aktivně? (Můžete uvést i příklad).**

K tomuto zhodnocení jsem zařadila i dvě odpovědi z mailu, že reminiscenci vlastně nepoužívají, proto je zde celkový počet 35 (již uvedeno). Právě u této odpovědi mohlo jít i o funkci v zařízení, že někdo se dostane do kontaktu s reminiscencí více, někdo méně, respondenti však odpovídali více v globálním měřítku. Také zde musím upřesnit, že i když byla uvedena odpověď, spíše nezapojujeme, tak dále v dotazníku se reminiscence objevovala poměrně dost u těchto respondentů a nemělo to vliv ani na vnímání důležitosti reminiscence (důležitost byla vnímána jako vysoká), i když pak v hodnocení jak je reminiscence zapojována jinde (otázka č. 9), uváděli opět spíše zápornou odpověď.

Tab. č. 3

| Zapojujete reminiscenci do činností? | |
|--------------------------------------|----|
| Ano | 29 |
| Spíše ne | 6 |



U odpovědi „ano“ se objevily ještě další poznámky, které již trochu předběhly další otázky, jelikož uvádí, jakým způsobem se reminiscence uplatňuje, v jakých činnostech a podobně. Zde je výčet aktivit:

„Při trénování paměti – přijmení za svobodna, kolik měli děti, manžel, vnoučata, kdy se narodili aj. Přihlížíme k jeho dřívějším zvyklostem, životnímu příběhu a od toho se odvíjí plán péče o uživatele. Vždy při první, úvodní návštěvě, kdy zjišťujeme celou situaci, anamnézu, sociální zázemí... Pak často u dlouhodobé péče a u příležitosti třeba narozenin, ale i Vánoc aj.“

„Pro navázání kontaktu, odbourání bariér, pro vyrovnání se s životem, pro posílení vlastní hodnoty klienta. Povídáme si o příběhu, rozvádíme ho, přidávají se i ostatní např. Pouštění hudby z mládí klientů.“

„Při každodenní činnosti – např. doprovod klienta na program, při skupinovém pečení, výtvarničení, procházkách, při kognitivní rehabilitaci, při depresi u klienta – vzpomínat na dobu, kdy mi bylo nejlépe atd.“

„Je to něco, na čem se dá stavět. Dobrým příkladem jsou fotografie; dalším dobrým příkladem je např. canisterapie (i když leckdo může mít námitky, že do této oblasti nepatří) –

tedy canisterapie – jako pokračování radosti z živého tvora, kterého měl klient v některé fázi svého života. Otevírají a zároveň se tak neuvěřitelně rychle hojí další „věci“ v člověku.“

4) Dostáváte se při práci se seniory k reminiscenci více na úrovni:

Tab. č. 4

| | |
|--------------------|----|
| Individuální práce | 5 |
| Skupinové práce | 7 |
| Obojí | 21 |

** Celkem tedy 33 hlasů*

Nejvíce se objevila možnost obojího, jinak je to vcelku vyrovnané.

Poznámky:

„Moc nerozumím této formulaci, v každém případě jsou tyto reminiscence, byť probíhají v jednotlivých kontaktech sestry-pacient, přínosem pro celý tým, informace si předáváme.“

„Obojí - rozhodně obojí, ale převažuje skupina – z časových důvodů, přála bych si více prostoru k individuální reminiscenci.“

5) V jakých formách reminiscenci používáte? Označte všechny položky, kde je technika zapojena a využity vzpomínkové podněty při Vašich činnostech či ve Vaší instituci.

Tab. č. 5 Reminiscenční aktivity

| | | |
|----|---|----|
| 1) | Při běžném kontaktu s klientem - náhodně, dle příležitosti a situace... | 25 |
| 2) | Individuální rozhovory s klienty – zaměřené na vyprávění, rekapitulace života, probírání určitých témat, prohlížení fotek, věci s tím související... | 30 |
| 3) | Reminiscenční skupiny – rozpravy ve skupině, vzpomínky vázané na daná témata ze života aj. | 15 |
| 4) | Propojenost s reminiscencí i při jiných aktivitách jako např.: trénování paměti, kulturní akce, výlety, zpěv, tanec, četba, poslechové pořady, výtvarné činnosti... | 29 |
| 5) | Reminiscenční divadlo | 2 |
| 6) | Tvorba reminiscenčních kufrů, (vzpomínkové krabice) – zpracované z dobových předmětů, fotek, tvořené oblíbenými věcmi, charakterizujícími osobnost a život konkrétního člověka... | 9 |
| 7) | Prostorová koláž z fotek, vytvořený prostor, místnost/koutek probouzející vzpomínky, dobové předměty, fotky atp. | 10 |
| 8) | Tvoření tzv. „knih života“, map života, určitá autobiografie,... | 3 |

| | | |
|----|--|----|
| 9) | Využití při individuálním plánování | 22 |
| 10 | Jiné projekty, další aktivity (např. setkávání generací, výstavy, zapojení rodiny do reminiscence), vepište: | 5 |

Nejvíce se zde objevuje propojenost při jiných, většinou skupinových aktivitách, ale také individuální rozhovory a běžný kontakt, individuální plánování a zaokrouhleně jsou zde z poloviny uvedeny i přímo reminiscenční skupiny, což mě příjemně překvapilo, možná že to jednotlivci chápou také různě, ale není to špatné.

U odpovědi č. 10. uvedli respondenti jako jiné aktivity i ty, které bych možná já zařadila některé do předchozích odpovědí, ale vůbec nevadí... uvedli tyto činnosti:

„Setkávání se s jinými generacemi, návštěvy rodných míst a domovů, návštěvy památek, výstav, kulturní akce zaměřené na danou tematiku spojenou s historií a krajem - (stavění máje, domácí zabijačka, hody s věncem, atd.) vaření a pečení krajových specialit, letní noc s táborákem a příbuznými, koncerty dechové hudby, ruční práce spojené s tvorbou a minulostí - výroba voniček, hodového věnce, pletení košů, vyšívání deček, tvorba svícnů, atd.“

„Při využití konceptu bazální stimulace – zde je důležité zapojení rodiny a blízkých především u obyvatelů, kteří již nejsou plně orientováni“

„Např. klient se stěhuje z domova do zařízení – je důležité znát jeho zvyky, rituály, oblíbené věci (obraz, vázička, krabice s foto, oblíbený hrnek atd., vytvořit si domov ze svých věcí...)

Další sdělení, zde právě vidíme odlišnost jednotlivých typů zařízení, přičemž prvotně jsem se zaměřila na více druhů - *„U krátkodobých (odlehčovacích) služeb bývají senioři jen po krátkou dobu (týden, 3 dny atp., takže není možné využívat reminiscenci tak, jako v domovech pro seniory s celoročním pobytem.“*

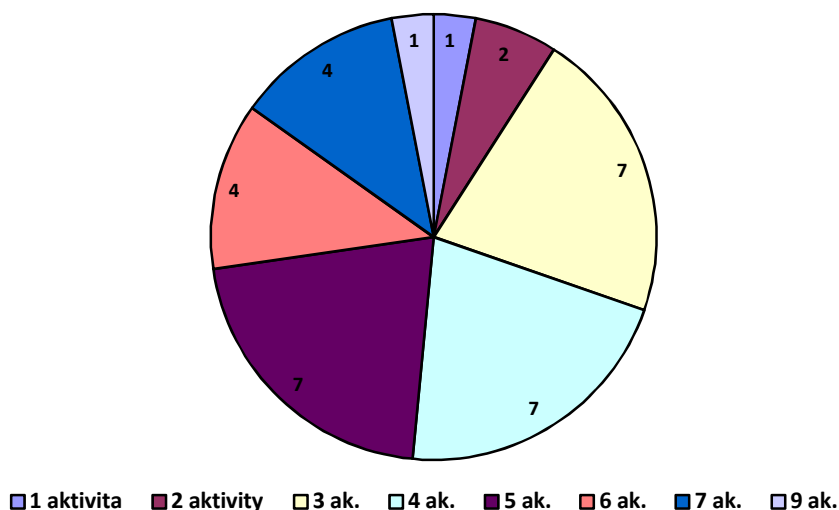
„Četba starých povídek, básniček, ...“

Ještě bych ráda uvedla četnost počtu těchto aktivit v jednotlivých institucích:

Tab. č. 6 s grafem – Kolik reminiscenčních aktivit instituce zhruba provádějí? Počet aktivit a počet hlasů

| | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Počet celkem používaných reminiscenčních aktivit u jednotlivých zařízení. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Počet hlasů, kolikrát se objevila četnost | 1x | 2x | 7x | 7x | 7x | 4x | 4x | 0x | 1x |

Graf



6) Myslíte, že máte ve své práci dostatek podmínek, času a prostoru pro realizaci těchto aktivit? Můžete blíže uvést?

Zde jsem chtěla zjistit, jak subjektivně pracovníci vnímají, jestli k těmto aktivitám mají dostatečné podmínky a to proto, že také zastávám názor, že je fakt, že záleží jak si „já“ jako pracovník sám čas najdu a zorganizuji a jaký mám zájem, ale někdy mám pocit, že opravdu i když by třeba pracovníci mohli, nebo chtěli, jsou zde i technické problémy, že opravdu je třeba málo pracovníků na jeden úsek atp. někdy to může být motivace a naopak samozřejmě i když by čas byl, tak pracovník poleví a nejde třeba zkusit pohovořit s tím či jiným klientem, ale zajímal mě opravdu určitý postoj k této věci. Uvádím výčet odpovědí...

Otázku nebudu až tak hodnotit kvantitativně, jelikož do počtu ano a ne, vyplývá, že je to zhruba 50% na 50% spíše se uvádí ano, ale nelze to úplně posoudit, řekněme, že je častěji ano, ale třeba s nějakou výhradou nebo připomínkou co by mohlo být ještě lépe, což ale

myslím, není tak špatné a dá se na tom leccos změnit. U některých odpovědí komentář byl u jiných ne a párkrát nebylo odpovězeno.

Odpovědi:

- *„Ne. Snažíme se všechny aktivity uvést do praxe, ale pro velký počet uživatelů je tato práce obtížná, proto sestavujeme skupiny v kulturní místnosti.“*
- *„Není dostatek prostoru.“*
- *„Snažíme se vyjít s prostředky které máme a reminiscenci využíváme při každé příležitosti, zapojujeme její prvky do všech činností, a to hned od rána např. (při ranní hygieně zajistíme mýdlo, které uživatel má rád a používá ho celý život, podporujeme osobitý způsob oblékání na jaký byl zvyklý, respektujeme polohy a místa na koupání – pokud si rád poleží ve vaně nebo se jen sprchuje, respektujeme a vyhovujeme přáním uživatele, aby jedl to co celý život s přihlédnutím na zdrav. stav – pokud rád snídal celý život mléko s chlebem , atd.) Reminiscenci realizujeme ve všech aktivitách – ruční práce, výlety, akce, výstavy, zpěv, četba, poslechové pořady, psaní článků, zábavné hry a kvízy, atd.“*
- *„Uživatelé mají své reminiscenční koutky na pokojích, kde mají své fotky, sošky, předměty, hodiny, polštáře, plyšáky, kvítka a věci co měli a mají rádi.“*
- *„Snažíme se vyjít s časem, který nám denní harmonogram umožňuje, ale potřebovali bychom pro reminiscenci více času, protože uživatel musí nalézt ve vás důvěru, aby se mohl otevřít - a to za chvíli nejde. Chybí nám reminiscenční místnosti, kde by byl prostor a klid pro tyto setkání. Rovněž uživatelé se můžou podílet svými věcmi nebo nápady na vytvoření této místnosti a tím si vytvoří malou oázu klidu, kde se budou cítit dobře.“*
- *„Reminiscence je určitě pro naše klienty důležitá, snažíme se pracovat s jejich vzpomínkami. Přivítali bychom větší prostory, popřípadě místnost, která by sloužila pouze k reminiscenci. Čas na tyto aktivity máme.*
- *„Reminiscenční terapii vykonávají instruktoři sociální péče – jejich pracovní náplní je vyplnění volného času našich seniorů – mají dostatek času a prostoru pro realizaci těchto aktivit.“*
- *„Pracujeme pouze s časem, který je vymezený. Pokud by bylo více času, tím lépe.“*
- *„Ten kdo chce tak si čas vždy najde.“*
- *„Ano viz. výše.“*
- *„Ano, určitě dostatek, je to jen na personálu, jak k tomu přistoupí.“*
- *„Málo času pro vytváření knih života“*

- „Času je méně, než bychom potřebovali, je také omezený počet pracovníků, kteří by prováděli cílenou reminiscenční terapii, nemyslím nyní jejich kvalifikaci k této terapii, ale faktický počet.“
- „Všechny plány, které máme naplánovány, se bohužel někdy nedají stihnout z důvodu velké vytíženosti.“
- „Ne – na tyto věci (jejich přípravu) je třeba mít dostatek času.“
- „Sociální pracovník v našem zařízení nemá dostatek prostoru pro tuto činnost. Realizací reminiscenčních technik se zabývají tzv. pracovníci volnočasových aktivit – geriopracovníci.“
- „Práce s klientem domova důchodců je postavena mimo jiné na pravidelném kontaktu a rozhovorech a času je tedy poměrně dost. Nejvíce se lidi otevírají při individuálním rozhovoru, ale jsou ochotni probírat minulost i ve skupině.“
- „Času a personálu je málo, nelze se tomu věnovat, tak jak bychom chtěli.“
- „Ne“
- „Ano, podle mého názoru mám relativně dostatek času. I když si myslím, že kdybychom se zeptali našich obyvatelů, odpoví opak. Svůj čas si snažím plánovat tak, abych se mohla obyvatelům věnovat co možná nejintenzivněji. To znamená, že pokud jdu za obyvateli, neodbíhám k jiné práci – musejí mít pocit, že se věnuji právě jen jim.“
- „Myslím, že v rámci rozhovorů je dostatek času, pracovníci přímé péče mají ovšem nejvíce času se klientům věnovat.“
- „Ne.“
- „Nedovedu posoudit.“
- „Ano, vše je o organizaci práce a upřednostňování hodnot.“
- „Prostor je dostačující. S časem je to horší, už jen z toho důvodu, že je v našem zařízení několik klientů jen na přechodnou dobu, což znemožňuje dlouhodobější spolupráci. A někdy práci ztěžuje stav klientů, kdy už třeba moc nereagují na vnější podněty.“
- „Podmínky a prostor jsou vyhovující, času je bohužel málo vzhledem k poměru klientů a terapeutů, řešení vidím v zapojení reminiscence do běžného života ze strany přímé péče, což je otázka dostatečné osvěty...“
- „Nemáme. Nemáme zázemí (aktivity se mohou provádět pouze v jídelně, kde se musí tyto aktivity podřídit provozu stravování klientů).“
- „Ano, máme“
- „Ne nemáme.“
- „111 obyvatel – 2 instruktorky sociální péče = spíše méně času.“

Máme k dispozici reminiscenční místnost, dále počítač (využití pro hledání informací, map, fotografií), auto na výlety, hudební klub, domácí kino.

- *„Podmínky a prostor ano, čas věnujeme ale i jiným činnostem.“*

7) Víím, že tady se to také liší, ale jak byste v průměru ohodnotili dle svých zkušeností spolupráci a celkový zájem o dění rodinných příslušníků? Obodujte: 0 – 10bodů → vyšší bod = lepší spolupráce a informovanost.

Tuto otázku jsem také zvolila spíše ze zájmu, možná nic extra nevypráví, ale přesto má pro mne hodnotu a možná musím říci, že jsem čekala i zájem a účast menší. A napadlo mě to v souvislosti fungování reminiscence ve spolupráci s rodinami, i když tady jsem to myslela jen obecně.

Tab. č. 7

| | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|----|----|----|-----|----------------|----|----|----|----|
| Hodnotící stupeň zájmu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Počet hlasů | 1x | 1x | 7x | 4x | 11x | 2x | 3x | 1x | 1x | 0x |
| | 1x, (1-3 body) | | | | | 1x, (6-7 bodů) | | | | |

Poznámky:

„Je jen velmi málo příbuzných, kteří se aktivně podílejí na životě jejich rodičů u nás, vozí je domů, přivezou jim jejich oblíbené věci, účastní se společných akcí, vystoupení a činností v centru. Ve větší míře je jen občas navštěvují a více nemají o ně zájem.“

„S každým rodinným příslušníkem je spolupráce jiná, pro uživatele je rodina velice důležitá a snažíme se s nimi spolupracovat, jak jen to jde, co nejlépe.“

„Je to individuální, rodiny jsou někdy plné zájmu, jindy vůbec bez zájmu...“

„Byla bych ráda, kdyby rodina měla zájem, co jejich rodinný příslušník vše dělá na stacionáři a čím se baví.“

„Myslím, že nemohu říci, že bych měla nějaké zásadní problémy s komunikací a zájmem rodinných příslušníků našich obyvatelů. Čas od času se stane, že něco nefunguje úplně bezchybně. V podstatě ale mám velmi pozitivní zkušenosti se spoluprací s příbuznými.“

„Prostor na rodinné příslušníky a jejich zapojování do terapie je poměrně malý. Pokud se této problematice věnujeme, máme dobré výsledky. [Je to spíše velké téma a dobré zkušenosti pro klienta v terminální fázi (odpuštění, uzavírání, odpoutávání se)...]

„U klientů aktivních je dobré respektovat jejich soukromí, a tudíž „nevstupovat“ do jejich vztahu, spíše podporovat a posilovat jejich soudržnost a sdílení s rodinou; tato fáze je významná pro obě strany (senior se stává klidnějším, rodinný příslušník vnímá „předávání“ hodnot).“

„Záleží na přístupu jednotlivců.“

- 8) **Péče o seniory zahrnuje široký komplex potřeb a činností. Reminiscence také nemusí být vhodná pro každého, nebo tedy spíše za všech okolností a je to o dobrovolnosti, ale jakou důležitost reminiscenci v kontaktu se seniory přikládáte? (Opět vyšší stupeň = vyšší důležitost a nejde zde o nějaké porovnávání důležitosti vůči jiným aktivitám)**

Tab .č. 8

| | | | | |
|---|---|--------|---------|--------|
| 1 | 2 | 3 – 8x | 4 – 20x | 5 - 5x |
|---|---|--------|---------|--------|

Pozn. jednoho respondenta: *Důležitá je však přítomnost „tady a teď“.*

Což je velmi výstižné a naprosto souhlasím, jinak je zde vidět vysoká důležitost.

- 9) **Myslíte si, že se dostatečně využívá reminiscenční terapie a reminiscence vůbec při práci se seniory?**

Tab. č. 9.

| Ano | Ne | Částečně |
|-----|--|--|
| 6x | 7x | 20x |
| | „Domnívám se, že ne, pokud máte na mysli všeobecnou odpověď. Je to v mnoha zařízeních pole neorané...“ | „Částečně, ale do budoucna „má zelenou““ |

Celkové zhodnocení

Celkově zle zhodnotit, že lidé se často obracejí na pracovníky se svými vzpomínkami a pracovníci vidí důležitost v reminiscenci. Je i vidět, že ji zapojují, (i když každý to také může chápat trochu jinak), ale uplatňují ji, ovšem v obecném hodnocení aplikovaném i na jiné instituce se většinou přiklánějí, že je jen částečně uplatňována, což může i nemusí korespondovat s jejich pracovním místem.

Hypotézy se mi všechny potvrdili až na jednu. Nejvíce zapojují obě formy reminiscence - jak skupinovou, tak individuální. Poté převyšuje skupinová reminiscence individuální o dva body, což bych viděla na vyrovnané skóre a nejednoznačnost.

Každopádně myslím, že výsledky nedopadly špatně, možná jsem byla i skeptičtější, i když rozhodně nikoho nepodceňuji a lidem věřím, to jen že si přeci jen myslím, že by to obrazně řečeno, mohlo v některých institucích takzvaně více žít, nejen na úrovni reminiscence. Hlavně doufám, že jestli jednou skončím v nějaké pobytové instituci či nemocnici na stará kolena, tak že neskončím jako „ležák“ o kterého sotva někdo zakopne, či mu vůbec dolije vodu, ale že to bude aspoň v takovém důstojnějším a optimističtějším duchu.

Rozhovory se seniory

„Příběhy lidí, zkušenosti s krizemi“

Úvod

Ve své předešlé (absolventské) práci jsem dělala výzkum do příběhů lidí a jejich zkušeností s náročnými životními situacemi, krizemi, kterými jsem se zabývala. Šlo zde o ohlédnutí se za životní cestou, těchto lidí. Ohlédnutí za tím, co je v životě potkalo, s jakými překážkami se setkali ve svém životě a jak se promítly do jejich životů. Jednalo se právě o rekapitulaci jejich životních drah a cílem bylo zjistit, jak lidé vnímají možnost ovlivnění a změny v utváření osobnosti na základě „krize“. Jestli věří v to, že „životní krize“, může člověka v něčem změnit, něčemu ho přiučit. Jestli lidé vidí krizi spíše jen v negativním světle, nebo ji dokážou pojmout i v pozitivním smyslu a přijmout, jako určitou příležitost a posun dopředu. Dále mě zajímalo, jak oni sami tyto situace řešili, a vyrovnávání se s nimi, co jim pomáhalo a také pokud mají nějakou zkušenost, kterou by mohli předat dál, jako „tip“ na zvládnání životních úskalí.

Metodu, kterou jsem zde zvolila pro sběr informací, byl strukturovaný rozhovor.

Rozhovory se uskutečnily s klienty v těchto zařízeních:

- DOMOV PRO SENIORY HORTENZIE, Líbeznice
- PALATA - Domov pro zrakově postižené na Praze 5 – Smíchov

Proč jsem si zde vybrala ukázkou z tohoto šetření? Protože jednak je tady hezky vidět možnost životní rekapitulace, že lidé opravdu vyprávějí a potřebují se kolikrát vyzpovídat a třeba jen ventilovat své události, být s někým v kontaktu, téma krize také s mnohým souvisí. Já jsem se přesně dozvěděla něco o těch lidech, oni byli spokojeni a vím, že by se dalo s nimi pracovat na základě těchto podnětů dál a vytvářet příjemnou atmosféru Rozhovory i když byly zacílené na určité téma, řešily i jiné věci. Vidím to jako jeden prvek možné „reminiscence a vzpomínání, sice i na horší chvíle, ale na druhou stranu si i uvědomění, jaké měli mnohdy štěstí...S tímto tématem jsem zde přišla já, ale jinak to bývají často senioři kteří se na nás s těmito tématy obrací.

Charakteristika skupiny dotazovaných

Pro toto šetření jsem vybrala skupinu starších lidí. Celkem se jednalo o 12 seniorů s průměrným věkem 85 let. Starší lidé mohou v podstatě „zastoupit“ další skupiny lidí nebo jim něco předat - zažili jenom přeci v životě již hodně věcí, široké spektrum problémů a náročných situací a jejich pohled může být zajímavým příspěvkem. Také to jsou lidé, kteří jsou většinou ochotní popovídat si o událostech z jejich života a podělit se o své zkušenosti. Řekla bych, že jenom přeci, jejich podání je jedinečné a s dávkou moudrosti.

Postup při samotném rozhovoru

V první řadě došlo před samotným rozhovorem k vzájemnému představení se, které zahrnovalo seznámení lidí s charakterem mé praxe a s tím, čeho by se měl rozhovor týkat - proč ho dělám. Uváděla jsem, že jde o dobrovolný rozhovor a použití informací do mé závěrečné práce, je pouze se souhlasem dotyčného člověka. Je naprosto anonymní/ důvěrný. Také jsem upozornila na to, že kdyby mi odmítli poskytnout rozhovor pro tuto práci, tak to neznamena, že se jim nebudu během své praxe věnovat.

K navození kontaktu je zde důležitý pocit důvěry a bezpečí, který jsem se lidem na začátku a v průběhu rozhovoru snažila vytvořit. U některých seniorů v DS Bořanovicích se mnou byla u rozhovoru i paní psychologka u jiných jsem pak byla sama, ale každopádně mě lidem představila a pomohla mi v navození určité důvěry, jelikož jsem tam jenom přeci přišla jako nový, neznámý člověk. Někdy se lidé svěřují třeba i spíše „cizímu“ člověku, ale není to pravidlem. Na Palatě, jsem již některé seniory znala z dřívějších a s jinými jsem poměrně snadno navázala kontakt, třeba ne zrovna s úmyslem, aby mi poskytli rozhovor k této práci, ale tak nějak to vyplynulo ze situace, kdy oni sami otevřeli nějaké téma, začali vzpomínat apod., a já se jich pak zeptala, jestli by bylo možné zaměřit se i na témata pro tuto práci a

souhlasili by s použitím některých informací. Nějak se mi nestalo, že by někdo odmítl. Možná někdo chvíli váhal nebo si nebyl jistý, ale nakonec byli všichni ochotní rozhovor poskytnout. Rozhovory se staršími lidmi, jsou v některých věcech náročné, ale také velice zajímavé a opravdu krásné. Myslím, že toho mají hodně co říci a tak je člověk povětšinou rád, za jejich zážitky, zkušenosti a životní poznatky. Rozhovor může být náročný v tom, že spousta lidí, má již určité zdravotní potíže, především to může být zhoršení sluchu a také je důležité zvolit správné tempo. Zde bylo lepší ještě chvíli sečkat, třeba otázku lépe vysvětlit. Ověřit, jestli jí dotyčný rozumí, nebo je tu samozřejmě také možnost, že na ni nechce odpovědět. Zde bych jen chtěla poznamenat, že k tomuto tématu, se mi líbila kniha „Soužití se staršími lidmi“, (Pichaud C., Thareauová I.), kde je třeba i kapitola o komunikaci se stárnoucími lidmi. Je důležité pozorovat člověka, jestli už také není třeba unavený z rozhovoru, snažit se vycítit, co je pro něj těžké téma a co naopak, by bylo dobré zmínit. Do komunikace patří i ticho. Na začátku je také dobré vymezit si čas pro rozhovor, ten jsme si vždy vymezili, i když ne vždy dodrželi. V rozhovoru šlo především o naslouchání, nikoli o hodnocení událostí, a jejich řešení a nějakém posuzování. Nešlo také o žádnou psychoterapii. Spíše zamyšlení nad různými otázkami, jejich možnostmi. Důležitá je nezaújatost, objektivita, respekt. Náročnost také vidím v tom, že je někdy těžké „kočírovat“ rozhovor, aby směřoval k tématu, k daným otázkám. Myslím, že se to zde poměrně dařilo, ale určitě jsem se přizpůsobovala také situaci. Otázky byly sice dané, ale jejich formulace se třeba trochu měnila, i když podstata zůstala stejná. Také jsem se snažila zachovat sled otázek, ale někdy nebyly všechny úplně přesně položené, nebo se sice všechny objevily v rozhovoru, ale v jiném pořadí. Podle toho, co bylo aktuální. Některé otázky беру také jako stěžejní, jiné spíše jako vedlejší. Každému vyhovuje něco trochu jiného, má jiné potřeby, potřebuje se také třeba „vyventilovat“. S některými lidmi jsem vedla jen jeden rozhovor, s někým dva i tři rozhovory. U někoho jsem rychleji přešla k věci, u jiného byl ze začátku rozhovor spíše volný, což je ale zase lepší třeba pak pro určité pochopení celkové věci a problematiky člověka. Stanovený čas byl tak na hodinku, ale u někoho trval půl hodiny, u někoho hodinu a půl.

Ze začátku ale byl rozhovor většinou více volný, šlo o přirozený popis událostí v životě povětšinou postupný vývoj od dětství do dospělosti, nechávala jsem lidem volnost v pojetí a věcech, které chtějí, mají potřebu sdělit, pak jsme postupně přecházeli ke konkrétním věcem, otázkám, i přes mé cílené směřování vztahující se ke krizím v životě jsem nechtěla na úkor mým potřebám nevyslechnout lidi, snažila jsem se o citlivý přístup.

Poměrně častým tématem u seniorů je „smrt“, téma konečnosti. A to ve smyslu, že se smrti třeba bojí, mají některá nevyřešená témata z jejich života, panuje u nich určitá nespokojenost, nenaplnění, možná by něco chtěli ještě změnit apod., také je to vlastně strach z neznáma, jelikož v této otázce nikdo neví, jak přesně zemře a co bude dál, ale také v tom smyslu, že už chtějí odejít z tohoto světa a naopak chápou pobyt tady jako zátěž, natahování určitého utrpení, dělá jim obtíže to, že už nejsou třeba tak soběstační a mají pocit, že jsou přítěží ostatním. Toto téma by bylo na práci samu o sobě, zde jsem chtěla jen upozornit na to, že by takové téma nemělo být přehlíženo a podceňováno, jen s tím: „to bude dobrý“. Mohli bychom mluvit o dalších specifických problémech seniorů, kdy se zde promítá také např. zhoršení zdravotního stavu, kolikrát již lidé nejsou tolik v kontaktu s rodinou, tak se objevuje také téma samoty aj., přechod z jejich domovů do tohoto zařízení. I když musím říci, že v mých rozhovorech, se senioři spíše vraceli do let minulých, zmiňovali dřívější náročná i pěkná období. Jejich aktuální starosti, právě třeba pobytem v Domově, se jakoby sunul ve vedlejších kolejkách v rozhovoru, kdy to téma tam určitým způsobem také a bylo, to porovnání, jak se žilo doma a jak se žije tady, ale více skrytě.

Rozhovor musí být v závěru také nějak ukončen a nenechat člověka třeba v rozpacích a nějakém „vzduchoprázdnu“. Nějaké otázky mohou zůstat otevřené, ale je důležité určité zhodnocení celého toho stráveného času a zjistit si, jestli je tedy člověk v pořádku, jestli ještě něco nepotřebuje a můžeme to takto nechat. Jestli mu to třeba něco přineslo, byl rád, nebo už by nestál o další kontakt. Zápisky z rozhovoru jsem dělala bezprostředně po něm, nikoli v průběhu. Základ byl také v tom, že krize jsou samozřejmě náročnější téma, takže velice citlivě, i když nebyl s tím v těchto případech nějaký zvláštní problém, tak je vždy třeba zohlednit situaci, každopádně ale používala jsem také polaritu a vyzdvihly jsme vždy klady, ponaučení a dávaly do kontrastu nejlepší chvíle v životě a co se povedlo a snažila jsem se potvrdit a vyzdvihnout u každého také sebevědomí...

Shrnutí z rozhovorů – zhodnocení otázek

1) Když Vám někdo řekne pojem krize nebo náročná životní situace, co si pod tím představíte?

První otázka byla položena pro určité upřesnění chápání pojmu krize a jiných životních obtíží. Jak se lidem tento pojem jeví a jestli mu rozumějí. Trošku jsem se obávala, toho, že přímo pojem „krize“ pro ně až tak jasný nebude. Musím říci, že ho opravdu moc nepoužívali, ale určitě si pod ním dovedli leccos představit. V podstatě byl u nich vnímán

jako obtížná situace, těžké období v životě. Takže jsme používali spíše tento výraz. Hodně lidí si s pojmem krize vybavila hospodářskou/ekonomickou krizi apod. Ale obecně to vnímali všichni jako něco složitého, náročného, co se vymyká standardu v životě aj.

2) Zažil/a jste někdy takovou situaci ve svém životě? Co bylo pro Vás z toho, co jste zažil/a v životě „nejhorší“, nejtěžší?

Druhá otázka už pak popisuje širší informace a střetu s krizí. Každý z dotázaných dokázal nějakou událost, období popsat a zahrnout pod tento pojem krize. Vnímali ji jako určité vykojené na životní cestě, kdy bylo pro ně těžké tu situaci nějak řešit, nebo ji přijmout, vyrovnat se s ní. Všichni dotázaní odpověděli, že takovou situaci zažili. Často se zde vyskytují témata ztráty blízkého (rodičů, manžela, manželky, dětí,...), zhoršení zdravotního stavu, období spojené s válkou, změna režimu - příchod komunismu aj. Někteří zmínili i určité vztahové problémy – konflikty v rodině. Přejít do pobytového zařízení, z domova.

3) Jak jste se s touto situací vyrovnal/a? Co Vám třeba v řešení pomohlo? Jaké to pro Vás bylo?

Chtěla jsem, aby třeba popsali, jak situaci prožívali, co cítili – pokud si to vybavují. I když si lidé už nevybavili, jak přesně situaci prožívali (je to s odstupem času), v popisu byly poznat určité fáze krize, jak je uvádí např. Kastová (fáze popření, šoku, protestu, bilancování, reorganizace života). Lidé pocítovali strach, nejistotu, úzkost, smutek.

Lidem nejčastěji pomáhal jejich určitý pohled na svět, jejich vnitřní zaměření, pomáhala jim rodina, přátelé, ale v závěru uvádí, že museli „zabojovat“ sami.

Často je to také víra v něco – v Boha, víra, v určitou naději, v to, že může být v životě zase líp a život stojí za to. I nutnost se z těchto problémů „vymotat“, kvůli jakési odpovědnosti vůči rodině, ale i sobě aj.. A to, že chce člověk dál žít a utvářet si svůj život.

4) Co Vám to dalo, co vzalo, změnilo Vás to nějak, ovlivnilo Vás to nějak? Vnímáte nyní nějaké změny.

Zde to nejde tolik zhodnotit, závěr je založený na sebereflexi lidí a jejich zkušeností. Třeba i u jiných lidí v jejich blízkosti. Troufám si zde říct, už jen proto, že to jsou věci, které lidé sami zmínili, je také nějak ovlivnily. Těžko ale říci do jaké míry. Lidé uvádí

třeba právě jiný pohled na svět, třeba v pohledu optimismu či pesimismu, dále že je situace něčemu přiučila (strategie řešení problému), přehodnotili svůj „řebříček hodnot“, naučili se třeba větší skromnosti, pokoře aj.

Ve spoustě případech, bych se mohla jen domnívat, jak to přesně je a nechci zde dělat nějaké závěry. Můžete pak něco vysledovat a odvodit z níže uvedených úryvků z rozhovorů.

5) Věříte u člověka na změnu na základě těchto událostí.

Všichni uvedli, že v nějakou změnu věří, ale někteří tomu nepřikládali zase až tak velký význam. Řekla bych, že si více uvědomují změny u sebe. U ostatních lidí už je tolik nepřipouštějí, ale to není jednoznačné. Velký význam v procesu utváření přikládali rodině.

6) Vaše životní poznatky, typy na řešení těchto životních překážek a tíživých období

Tady by se to dalo shrnout jako: „Život se musí brát takový jaký je“ – všechno má svůj čas a význam, člověk se musí poprat s těmi různými problémy, vážit si toho dobrého a usilovat o to.

7) Ostatní otázky:

Byly zaměřené na svou vlastní charakteristiku – vlastnosti, temperament, rysy osobnosti. Jestli se považují spíše za společenské, nebo introvertní osoby apod. To bylo myšleno kvůli tomu, že např. lidé, kteří jsou více melancholičtí a introvertní, mohou podléhat problémům a krizím více, ale nemusí tomu tak být vždy, protože záleží také na tom subjektivním pojetí krize a jiných vazeb k okolí,...

Dále jsem se ptala, jestli vnímají, že mají po rodičích třeba některé vlastnosti apod.

A hlavně jsem se ptala naopak oproti předchozím otázkám, co zažili v životě nejhezčího, nejlepší zážitky, události, co je v životě potkaly. Byla to odlehčující forma od předchozích pochmurnějších témat a vlastně jako uvědomění si toho, že byly špatné chvíle, ale byly i ty dobré pokud možno, za které život stál.

Navození smířlivé atmosféry, klidu a zdůraznění kladných věcí v životě, na které mohou být lidé pyšní, a na které také jiní třeba nemusí mít štěstí apod.

Zde nejraději lidé vzpomínaly na dětství, na narození dětí, na život se svým partnerem, rodinou, společnými zážitky a věcmi, zájmy, které měli rádi.

Důležité věci tu jsou i v protikladu, ale navzájem se doplňují.

Některé úryvky z rozhovorů. Průřez událostmi, zaměřené především na krizové situace a období – klíčové momenty:

- Paní A. např. uvedla, že si pod krizí představuje velkou nejistotu. Totiž to, když člověk už neví jak dál, co má dělat, jak problém řešit. Na to navázala, že v podstatě nepocituje, že by až tak krizovou situaci v životě zažila. Uvedla svůj život jako poměrně poklidný a spokojený - šťastný život. Zažila také různé problémy, ale jako krizové období uvedla pouze to, když odcházela sem, do pobytového zařízení ze svého domova. Uvádí to jako „osobní vnitřní krizi“ – chtěla umřít a tomu také přizpůsobila své chování – užívala více léků, než měla, nechtěla jíst apod. Pak ale zjistila, že je to ještě horší – že si způsobuje ještě větší bolest a také se jí to nemusí podařit a bude pak svým zdravotním stavem trpět více. Zapracoval u ní i podle jejích slov jistý „pud sebezáchovy“. Pomohla jí také rodina, která se o ni starala. Paní A. si v podstatě musela projít tím horším, aby se mohla vyrovnat nebo přijmout určitá fakta a vytvořit si v této věci určitou pozici a postoj, aby se udržela. Nyní to hodnotí jako relativně lepší situaci. Na závěr uvedla: „Važte si zdraví a mládí.“
- Paní. B., za hodně těžké období považuje válečné období – spojené s chudobou, strachem aj. Pak také komunismus – chyběla svoboda, byli pod dohledem, což vnímala jako hrozné (jedno z nejhorších období v životě). Bylo to pro ni hodně těžké, nechtěla na to moc vzpomínat, ale nakonec o tom jenom přeci mluvila (možná se z toho chtěla přeci jenom vyprávět). Co se týče chápání pojmu krize – zpočátku moc nevěděla jak jí popsat, vybavila se jí spíše ta ekonomická krize apod., Ale uznává s tím spojené určité obtíže, tížení. Dále připouští, že krize může něco změnit, ovlivnit ano, ale jinak také uvádí, že lidé zůstávají v podstatě stejní. Věří, že lidé jsou ve své podstatě dobří. Ve formování vidí především vliv rodiny - dává ten základ, formuje to, co je vrozené. „člověk se narodí s jakousi povahou, ale pak se tento základ ještě obrušuje, doladuje. Také zmiňuje, že za spoustu věcí si lidé mohou sami – mohly by jim kolikrát i předejít. Říká, že tu je možnost změny, posunu k lepšímu, ale ne vždy to také jde. Jako největší štěstí v životě, mimo jiných, považuje děti.
- Pan C. mluvil o krizi, jako o kritických obdobích, náročných životních situacích.

Dále mluvil o klíčových momentech, obdobích svého života (tzn., jak dobré tak horší podněty, které ale byly pro jeho život stěžejní a byly mu hybnou silou). Měl a má různé zdravotní obtíže, válečná doba byla těžká, v době komunismu měl problémy, jeho práce byla složitá a na jeho pracovních cestách i mnohdy kritická. Starat se a zabezpečit rodinu také nebylo lehké – obzvláště ze začátku – bydlení, finance.... Pan C. mluví v podstatě o tom, že se s tím člověk musí nějak vypořádat, je to součástí života, má také nějakou odpovědnost aj. – sám to tak dělá – snaží se s věcmi „poprat“, překonat je, vyřešit je, jít dál, poradit si a postarat se, i když to není lehké – stejně to tak viděl i u svého otce. Mluví také o osudu a často je to prý i o „štěstí“. Uznává ovlivnění osobnosti na základě krize a to, že se tím člověk učí novým věcem. Člověka to posiluje. Jak se říká: „co tě nezabije, to tě posílí“. Také mu pomáhá psaní poezie, rodina, přátelé aj. Nejraději vzpomínal na své dětství, soužití s rodinou atp.

Zrovna tento pán, je i přes své zdravotní problémy stále aktivní, má tedy i dost přátel a určité cíle, napsal i své paměti a směřuje více do budoucna, sedí mu více rozpravy s jedním člověkem, menším počtem lidí než skupinou...

- Paní D. - Těžké časy – válka, smrt prvního manžela,... – musela se pak postarat o sebe a děti sama, což bylo těžké a nebyla zvyklá se takto starat o vše. V těžkých chvílích, „když jí bylo nejhůř“ – četla ráda pohádky, které jí v jistém směru pomáhaly. Navracela se k nim v těchto obdobích.

S touto paní jsem se také setkávala více a vždy byla šťastná, když jsme luštily křížovky, byla optimistická, ráda chodila ven a vždy ráda vyprávěla...a měla smysl pro humor...

- Pan E. - ve změnu člověka moc nevěří - zejm., když je někdo líný, ale zároveň, jako kdyby v nějakou změnu věřil, ovšem ne v nějakou razantní. Uvádí, že „život naskytne všechno možné, je těžký, ale co jak přijde, musíme se s tím vyrovnat a nesmíme se zlobit“. Jeho osobně prý nejvíc zasáhl rozvod s manželkou a jeho zdravotní úraz. S jeho následky se naučil žít a říká, že to není přímo tak, že by se ze situací vyrovnal, pořád to vnímá jako „špatnou věc“, ale přijal to jako fakt, smířil se s tím, a každý den se s ním konfrontuje. Ovšem když jsem se zeptala, co ho zasáhlo úplně nejvíc, odpověděl suverénně, že ten rozvod s manželkou.

Říká: „Když si najdete správného partnera, zvládnete spolu všechno, to je v životě nejdůležitější, i když přijdou těžké chvíle, jste na to dva a máte se rádi. V tom případě je pak život krásný.“

- Paní F. – energická žena, která se v životě musela hodně „otáčet“ a poradit si se vším možným, se dá říci, že se tím hodně „otrkala“, posílila a naučila. Myslím ale, že v sobě skrývala i právě určitá nedořešená témata, věci, které jí trápily, do čehož zde zasahovat nechci. Jako těžké chvíle v životě uvádí např. smrt manžela - musela se sama postarat o dítě, zajistit finance, bydlení aj. Věří ve změnu...
- Paní. G. – V těžkých chvílích jí pomáhá víra, kontakt s lidmi. Nejvíce jí zasáhla smrt jejích dětí. Uvědomuje si hezké chvíle ze svého života – lidé jí měli rádi, měla hezké manželství, spoustu zájmů, má hodně vnoučat, považuje se za „optimistku“, ale smrt jejích dětí je velmi těžká. Nemůže se s tím smířit – že odešly dříve než ona. Velmi je milovala. A mluvila o tom, že by chtěla zemřít. Prý se ale co se týče smrti svých dětí na „Boha“ nezlobí.
- Paní H. – působí spokojeně, klidně, nakonec se však svěřila, že těžce nese to, že její dcera i s vnukem žijí v cizině, nejsou tolik v kontaktu, je nyní spíše sama. Věří ve změnu člověka i na základě krize. Uvedla ale, že tento pojem nikdy nějak nepoužívali.
- Paní I. – říká, že člověk se stále mění a vyvíjí. Věří ve změnu. Věci, problémy v životě prý spíš odkládala, vyhýbala se jim. Snažila se vzdělávat, aby měla rozhled, uměla si poradit. Uvádí ovšem, že u řešení problémů tyto znalosti až tak pomáhat nemusí. Jde i o jiné okolnosti a schopnosti. Život přináší všechno možné, člověk by se v něm měl naučit „plavat“, brát věci jak jsou a co může změnit k lepšímu, tak by to měl udělat. Život je hezký, ale přináší i náročné období, která jsou jeho nedílnou součástí.
- Pan J. – při rozhovoru zabíhal do jiných témat, chtěl se vypovídat atp., ale ke krizím také souhlasil, že člověka ovlivňují a mohou ho „zranit“, ale i něčemu ho přiučít.
- Paní K. – Měla prý v podstatě hezký život, je s ním spokojená. Do krizového období zahrnuje především válku, kdy jim hrozilo nebezpečí, neměli dostatek surovin, často se stěhovali, komplikace také způsobilo uzavření vysokých škol. Válka je prý určitě poznamenala do budoucího života – např. ve větší opatrnosti aj. Těžké také bylo, když jí zemřel manžel na rakovinu – byli spolu 48 let – měli spolu hezké manželství. Má jednoho syna – uvádí, že by měla třeba více dětí, ale v těhotenství prodělala tyfus, což bylo také

krizové období. Nebylo jí doporučeno mít potom další děti. Od syna má ale hodně vnoučat. V těžkých situacích jí pomáhala víra a odpuštění, skromnost. Hovoří o osudu - co jak přijde, tak to má být a člověk se s tím musí vyrovnat (řízeno shůry). Hodně lidí jí prý v životě zklamalo a ublížilo, ale odpustila jim a nenechala se odradit - věří stále v dobrotu lidí. Sama se považuje za poměrně silnou osobu, nekonfliktní aj.

- Paní L. – nejhorší událost → před několika lety skončila na vozíku, je ale stále aktivní, snaží se s tím potýkat, po fyzické stránce udržovat, každé ráno cvičí a věnuje se poměrně hodně zájmům, aby se úplně „nezastavila“. Dále jí zasáhla smrt její maminky, když byla mladá – myslím patnáct let měla? Maminka jí chyběla, ovlivnilo jí to. Musela „rychleji“ dospět, poradit si. Podle ní – člověk se rodí s nějakou takovou povahou, která ho v životě dost ovlivňuje, ale přispívá i výchova a člověk se stále vyvíjí.

Závěr

Rozhovory ukázaly, že někteří lidé se s životními krizemi ve svém životě vyrovnali lépe, a někteří mají témata nedořešená. Všichni podotýkají, že člověk se už s některými znaky rodí, některé se jako poměrně stálé vyvinou výchovou. Příkládají tomu velký význam. Uznávají ale, že se člověk neustále formuje a např. krize ho může změnit – ať v kladu, tak v záporu. Krize uvádějí jako nepříjemné, těžké životní situace. Zároveň ale někdy posilující a poučné. Hlavně berou život jaký je. Některé věci jsou podle nich dané a záleží, jak mi k nim přistoupíme. Všichni bohatě vyprávěli, měli co říct, a v závěru byli spokojení, že jsme se o tom pobavily.⁴⁰

⁴⁰ Pourová, R. Životní krize a jejich dopad na formování osobnosti člověka. Absolventská práce. Praha: VOŠ Evropská 33, Praha 6, 2009.

Charakteristika instituce

Gerontologické centrum Praha – Denní stacionář

Gerontologické centrum v Praze 8 - Kobylisích je příspěvkovou organizací Městské části Praha 8, sídlí v Šimůnkově ulici 1600. Gerontologické centrum vzniklo v roce 1992 a postupně rozšiřovalo jednotlivé služby a aktivity pro seniory.

Statutární zástupce Gerontologického centra - ředitelka: MUDr. Iva Holmerová

Gerontologické centrum spolupracuje se dvěma neziskovými organizacemi (občanskými sdruženími): Českou alzheimerovskou společností, Občanským sdružením GEMA, které sídlí také v Šimůnkově ulici 1600, Obvodním ústavem sociálně zdravotnických služeb v Praze 8, Domovem důchodců Ďáblice, Domovem důchodců Mirovická a s dalšími institucemi a organizacemi, které poskytují služby seniorům nebo se zabývají seniorskou problematikou. Cílem Gerontologického centra je zejména poskytování zdravotních a sociálních služeb především občanům Prahy 8, cílem České alzheimerovské společnosti je podpora pacientů postižených demencí a jejich rodinných příslušníků a cílem občanského sdružení GEMA je podpora a rozvoj zdraví ve vyšším věku. Gerontologické centrum nabízí nejrůznější služby.

Součástí je také Denní stacionář, určen pro pacienty postižené demencí a pro seniory postižené či ohrožené ztrátou soběstačnosti. Denní stacionář poskytuje celodenní aktivizační program - skupinové cvičení, ergoterapie, trénink paměti, procházky, muzikoterapie, reminiscenční terapie, taneční terapie, pet terapie. Zajišťuje stravování, dopomoc při sebeobslužných činnostech aj. ⁴¹

Gerontologické centrum uvádím z důvodu, byla jsem zde na praxi v Denním stacionáři a zúčastnila se i reminiscenční skupiny, kterou zde vede jedna mladá paní a bylo vidět, že je přínosem. Jsem nadšená z tohoto setkání, mám radost, že jsou takoví lidé se zájmem uskutečnit různé projekty apod. Byla jsem na jednom sezení, kde jsme se bavili o tématu svatba, což bylo moc fajn, i když nás bylo malinko. V dalším setkání jsme zabrousili i do starých časopisů a vyprávělo se a bylo to opět příjemné posezení, my jsme se o klientech něco dozvěděli, oni si s námi popovídali a viděli, že zas máme zájem o ně.

V gerontologickém centru používají reminiscenci i v jiných aktivitách a funguje zde mnoho služeb. Je zde kvalitní rozmanitá péče.

⁴¹ <http://www.gerontocentrum.cz/index.php>

Rozhovor s reminiscenční asistentkou:

1) Pro začátek, by mě zajímalo, jak jste se k reminiscenční terapii, nebo prostě reminiscenci vůbec dostala? Jestli je to třeba součástí Vaší profese, nebo jste na to narazila náhodou? Zkrátka jak Vás to všechno napadlo?

„Jsem profesí divadelník na volné noze, mám svoje občanské sdružení Loutky bez hranic (www.lbh.cz), se kterým organizuji loutková představení a kreativní dílny. Mám dlouhodobou zkušenost s různými druhy kreativních dílen (výtvarné, hudební, loutkové,...) - především s dětmi a s dospělými. Do loňského podzimu jsem ale neměla žádnou zkušenost s prací tohoto typu přímo se seniory. V r. 2006 jsem získala titul MgA. na katedře alternativního a loutkového divadla pražské DAMU a od r. 2009 tamtéž studuji v doktorandském programu - můj projekt je zaměřen na propojení loutkových představení a dílen pro zájemce všech věkových kategorií. V létě r. 2009 jsem strávila společně s manželem a mým starším synem tři měsíce v Mexiku, kde žije moje rodina z matčiny strany a bydleli jsme u mé 93leté babičky. Celé hodiny jsme strávili nad fotografiemi, kdy ona vyprávěla a vyprávěla a bylo to krásné. Asi tam mě poprvé napadlo, že všechny ty příběhy by se mohly přenést do loutkového divadla - takový záblesk nápadu. Po návratu do Čech jsem při prvním doktorandském semináři prezentovala svůj projekt, mluvila o pořádání loutkových představení a dílen, a když jsem vyjmenovávala pro jaké skupiny je má práce určena, jeden z profesorů se zeptal, jestli také pro posluchače Univerzity třetího věku. Takže tam jsem začala vážně uvažovat, kudy se pustit do práce se seniory, protože jsem cítila, že je to oblast, kde nemám žádné zkušenosti, ale právě skrze vzpomínku na vyprávění mé babičky jsem vnímala potřebu kontaktu s naší minulostí přes žijící pamětníky. Vnímám, že pro naši zrychlenou konzumní společnost je nutné naslouchat starým lidem, učit se z jejich moudrosti, porozumět koloběhu lidského života, protože oni také byli kdysi dětmi a my také budeme jednou staří. V létě 2010 už se začínala rýsovat konkrétní představa, jak chci začít propojovat loutkové divadlo a práci se seniory, a náhoda mi pomohla - setkala jsem se s jednou anglickou divadelnicí, která mi vyprávěla o velmi podobné práci se starými lidmi, jakou chci dělat já, a o organizaci Age Exchange (www.age-exchange.org.uk), která dlouhodobě v Anglii působí a její projekty jsou úspěšné a nikdo nepochybuje o potřebě mezigeneračního propojování. A právě umění je jednou z cest a možností jak toho dosáhnout. Pak se mi dostala do ruky knížka H. Janečkové a M. Vackové *Reminiscence* a to už byla poslední potvrzující tečka, že můj nápad, jakkoliv zatím v plenkách a matný, má smysl.

2) Také jsem slyšela, že máte v plánu využít i techniky reminiscenčního divadla. Můžete říct jaká je Vaše představa a cíle? Řekněme tohoto projektu?

---- mým záměrem je loutkové zpracovat vzpomínky starých lidí, původní idea byla, že v první fázi posbírám vzpomínky na různá témata (dětství, 1. láska, válka atd.), ze kterých společně sestavíme scénář, staří lidé si s mou pomocí vyrobí jednoduché loutky a v ideálním případě sami představení odehrají., ale realita je samozřejmě lehce jiná. Do Gerontocentra docházím od října a v současné době mám plný sešit záznamů z vyprávění 5 starých lidí a poslední květnovou středu jsem klientům i sestřám zahrála malé loutkové představení "Kašpárek a princezna" - mám po svém tatínkovi 60 let staré loutkové divadlo i s původními loutkami a dekoracemi. Tento druh rodinného loutkového divadla byl v době dětství dnešních seniorů velice běžnou záležitostí a takřka každé dítě se s ním setkalo, proto zároveň zprostředkovávám nepřímé spojení s dětstvím starých lidí, i když se přímo nezúčastní našich reminiscenčních setkání.

Přes léto budu nadále docházet do Gerontocentra s cílem doladit obsah loutkového představení už přímo ze vzpomínek zaznamenaných na reminiscenčních setkáních, vyrobíme jednoduché loutky (každý sám sebe jako dítě), na podzim bych ráda uspořádala loutkové představení, na které budou pozvaní kromě klientů a zaměstnanců Gerontocentra, také rodinní příslušníci klientů. v tom vidím důležitou část tohoto projektu. Uvidíme...

Samotná setkání jsou různá, mám předem připravené téma, o kterém budeme mluvit, ale někdy se to stočí jinam, podle nálady. Někdy mám s sebou své děti, zpočátku jsem si myslela, že to bude rušit, ale zjistila jsem, že je to vlastně příjemné oživení.

3) Myslíte, že to lidem pomáhá? Že jsou rádi, nebo prostě v čem vidíte možný přínos i v globálu pro instituce a seniory, pracovníky? Máte další „reminiscenční“ plány?

--- Jestli to lidem přímo pomáhá, to si netroufám takhle odhadnout. Každopádně jsou to příjemná odpoledne. Musím také říct, že celková atmosféra Gerontocentra je velmi milá, lidská, k mé práci jsou všichni velice vstřícní. Mou ideou je rozšířit tento druh práce i do jiných institucí pro seniory - v plánu jsou 2 varianty - reminiscenční setkání a loutkové ožívování vzpomínek nebo jen čistě zahrání malých klasických loutkových představení o Kašpárkovi, jaká se hrávala právě s tímto starým divadélkem před 60 a více lety. Přínos cítím v oživení v institucích pro seniory, protože jsem na začátku své práce - to jest minulé léto - navštívila 2 jiná pracoviště - a tam je tedy realita značně odlišná od Gerontocentra. A musím

říct, že smutná. Začíná to nashromážděním cca 50 - 300 starých lidí v jedné budově, na každém patře je pouze jedna sestra, většinou přepracovaná, unavená, vyhořelá, a další věci - tohle není důstojné stáří a odchod ze života! Doufám, že malým zpříjemněním v podobě humorného loutkového představení se mi podaří prosvítit den těchto lidí (klientů i zaměstnanců) navíc loutkové divadélko je malých rozměrů, můžu hrát přímo v pokojích těch, kdo nemůžou vstát, představeníčka jsou krátká (10-15min), pak si s lidmi můžu povídat nebo jít o pokoj dál. Tak to je moje vize, uvidíme...

Jsem si vědoma, že je to běh na dlouhou trať, nicméně v současné době cestuji s různými loutkovými pohádkami po školkách, mateřských centrech atd., tak proč bych nemohla nabídnout hraní ve stacionářích a domovech pro seniory?

Reminiscence v dokumentární tvorbě

Reminiscence se objevuje a je charakteristická pro spoustu děl, projektů, které jsou na ní založené, nebo z ní alespoň z části vycházejí a vytvářejí určitý odkaz. Něco nám připomínají, zaznamenávají, chtějí na něco poukázat, vrací se do historie, nebo jen na základě nějakého vzpomínkového podnětu vznikly. Můžeme třeba shlédnout, jak se žilo dříve, jak se co vyrábělo, životní tipy a nabídky. Může jít o filmovou produkci, literární, výtvarnou či řemeslnou, ztvárněné také hudebně, dramaticky apod. Jsou postavené na vzpomínání, vyprávění, zacílené na určitý pohled/ pohledy na věc. Jde často o přístup informační, popisný, vyprávěcí. Janečková H. a Vacková M. ve své knize Reminiscence uvádějí v příklad dokumentární pořad „13. komnata“ uváděný Českou televizí, kde lidé (slavné osobnosti) vyprávějí o svých životních překážkách, přes které se museli dostat - překonat je. Zkrátka zjednodušeně řečeno, řeší životní starosti, skrytá zákoutí každého z nás, ale nakonec i radosti. Dále kniha uvádí informace o sdružení historiků a novinářů Post Bellum, kteří budují sbírku pamětníků (někdy od roku 2001) a založili také sdružení Společenství paměti národa a Společenství evropské paměti. Spolupracují s Ústavem pro studium totalitních režimů a Českým rozhlasem. Uvedli v život projekt „Paměť národa“, kde je posbíráno množství vzpomínek osobností našeho národa (dostupné na: www.pametnaroda.cz,

www.postbellum.cz)⁴² Velmi se mi líbí také zdokumentované vzpomínky v rubrice naše vzpomínky, reminiscence a hlasy hrdinů na internetovém portálu pro seniory, www.seniorum.cz, který provozuje občanské sdružení Život 90. Je zde rozsáhlý výběr i jiných aktivit a užitečných odkazů. Bylo by všeho opravdu mnoho a nemohu zde vše vyjmenovat. Jen chci říci, že dokumentární tvorba, třeba i na filmových festivalech, při různých kulturních událostech atp., je skvělá věc, ať už se jedná o vzpomínkové aktivity či nikoli. Někdy ale bohužel také málo oceňovaná, stejně jako jiná umělecká a kulturní tvorba.

Dokumentární či životopisná díla se mohou dobře uplatnit v praxi. Opět by to byl široký výčet možností, ale vybavím si např. situaci, kterou jsem vyzorovala při své praxi a určitě bych ji ocenila. Jedna kolegyně postřehla, že budou dávat v televizi dokument, pořad o její oblíbené známé herečce, která to v životě neměla mnohdy snadné, ale měla takový životní elán, nadhled, zajímavý a optimistický pohled na svět, určitou noblesní životní filozofii. Vzpomněla si také na jednu klientku, která moc nestála o žádné aktivity v Domově a byla zarmoucená ze spousty věcí, a také nepřijímala jen tak nějakou pomoc nebo péči a zkrátka, tato kolegyně jí nabídla, že by se mohly jít spolu na tento pořad podívat, a že je to opravdu o zajímavé osobnosti, což tato žena pro změnu přivítala a bylo pro ní přirozené a přijatelné přijímat věci v podobě informací, upřímného jednání, vést normální rozhovor, bavit se o faktech, tak jak věci jsou, o tom co se děje ve světě. Byla přeci jen otevřená k dalším názorům a zvědavá. Výsledek byl ten, že pořad se opravdu líbil a potěšil ji a ještě jiný den, chtěla tato žena po pracovníci přečíst článek v časopise o této herečce. Ačkoli třeba tato žena nezměnila nějak zvlášť své postoje, udělalo jí toto radost, přineslo něco nového, trochu další interakce, to že v nějakých věcech není sama, připomenutí toho, jak žijí jiní, také třeba s trápeními, srovnání, důvěrný kontakt a zážitek s pracovníci apod.

Někdy se stane, u nás mladších lidí, v podstatě již od počátku, než vůbec něco začneme, že starý člověk k nám přistupuje odmítavě, jako k mladým nevyzrálým jedincům, kteří ještě nic pořádně nezažili, nemůžeme mu rozumět a pochopit ho, a proto je někdy těžší najít si důvěru, nebo to také chvíli trvá, ale dá se použít právě i příklad někoho věkově podobného a zkrátka nabídnout další alternativu. Většinou je to ale na dobré cestě a lidé poznají, že jsme ochotni je vyslechnout i pochopit a i se vzájemně přiučit a probrat věci a i my jim můžeme přinést nový vhled do jádra věci, určitou inovaci stejně jako oni nám zkušenost, a že každý zažíváme jiné věci, i podobné. A kolikrát od koho se máme věci dozvědět, přiučit se, či mít za vzor, než kromě toho, že si na ně musíme přijít sami, tak i posbírat zkušenosti od generací předchozích? Já mám tedy vždy spíš dobrou zkušenost a nikoli odmítavou, jen na základě věku, ale beru

⁴² JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010. s. 40

v potaz, že situace může nastat. Ne vždy je také moudrost a předpoklad značných zkušeností odvíjena od věku. Každopádně zkušenosti a rozhovory se staršími jsou jedinečné, bohaté a je to zkušenost, která také nejde zažít nikde jinde, než s nimi – mne v návaznosti na to, letos velmi zaujal pořad „Ještě jsem tady“, kde je to krásně vystižené pro celé pochopení věci. Pořad jsem prvně spatřila na ČT 2, až nyní v březnu 2011, i když pořad funguje již dlouho. Bylo to o MUDr. Margitě Kohoutové. Pořad se mi velmi líbil a dojal mě. Líbilo se mi, jak to byl koncipován, jakou měl strukturu, jak byly pokládány otázky - logicky v kontextu s životem daného člověka i zajímavé a překvapující otázky na neutrální bázi, nehodnotící postoje, žádné zavádějící otázky, ale výstižné a dávající prostor. Pochopení kdy je na místě zeptat se šetrně a citlivě s největší vážností, a kdy se dá mluvit pro změnu s humorem a nadhledem, odlehčením, ale vždy s úctou a důstojností. A hlavně je vidět opravdový zájem, ukázat věci skutečně, opravdově, nikoli povrchně a zkresleně. Je zde výklad toho, co bylo a naděje a doporučení pro další lidi do budoucna.

Popis cyklu „Ještě jsem tady“

Jedná se o cyklus dokumentárních pořadů obsahujících rozhovory s pamětníky o životě, dějinách a stáří. Jde o setkání spisovatelky, scénáristky a publicistky Terezy Brdečkové a režiséra Zdeňka Tyce s lidmi, kteří prožili a přežili 20. století...

Cyklus „Ještě jsem tady“ připravuje Tereza Brdečková s režisérem Zdeňkem Tycem od roku 1997. V roce 1999 byl dokument dokonce oceněn Syndikátem novinářů v soutěži "Žijeme spolu" jako nejlepší televizní pořad o seniorech. Vidíme zde rozmanité životní příběhy a obrazy. Životní osudy zatížené válkou, komunismem, různými obtížemi, ale věci i z úplně jiného soudku. Vidíme i neuvěřitelnou životní sílu, štěstí a naplnění, užitečnost. Věci, které by měli být uchovány v povědomí a mohou nám něco přinést.⁴³

Můžete shlédnout například tyto osobnosti:

Margita Kohoutová

„Margita Kohoutová pochází z ortodoxní židovské rodiny v Liptovském Mikuláši a vyprávění o jejím dětství působí jako zpráva z dávno zmizelého světa. Za války žila v Anglii, aby se pak vrátila domů, kde dostudovala medicínu. Ale vrátila se také ke svým kolegům z komunistické strany, kam vstoupila už před válkou. Přišla padesátá léta, a dr. Kohoutová postupně poznala pravdu o režimu, který pomáhala budovat. Jak se s ní vyrovnala a co to stálo, se dozvíme z

⁴³ <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/>
<http://www.ceskatelevize.cz/porady/1059542845-jeste-jsem-tady/128-informace-o-cyklu/>

jejího mimořádně poutavého vyprávění. Kohoutová je také autorkou poutavého autobiografického rukopisu Osude, osude, který ještě v roce 1999 marně čekal na vydání. “⁴⁴

Otázky v tomto díle, byly zaměřené právě na období dětství, víru, emigraci za války, život v Anglii, působení jako lékařky a vědecké pracovnice v oboru genetiky, životní filosofii, rodinný a pracovní život, problémy komunismu kdy objevila jejich lživost, nebo to kam komunismus směřoval dál, načež se dostala do problémů po nesouhlasu s jejich smýšlením. Žena, která byla pro spravedlnost, pro pomoc druhým a také žádanou osobou ve svém lékařském oboru.

Alois Šiška

„Generál Alois Šiška je jedním z nejproslulejších britských letců, mužem, který doslova přežil svoji smrt. Když se po skončení druhé světové války, vrátil do vlasti, dočkal se hned v březnu 1948 komunistické odplaty v podobě dlouhých let, strávených po kriminálech a lágrech. Alois Šiška se narodil za první světové války na malém hanáckém hospodářství, hned po jeho narození otec padl na frontě a matka se starala o čtyři děti. Proto bylo velmi obtížné, aby se dostal k povolání, po kterém toužil. Chtěl být od malička vojenským pilotem. Jeho sen se začal plnit až v baťovském Zlíně, kde mu jako odměnu za zlepšovák, na který přišel, zaplatili letecký výcvik. Po demobilizaci roku 1938 podnikl Šiška dobrodružnou cestu v české jednotce do zahraničí - jel přes Maďarsko, Balkán, Libanon, Severní Afriku přes Portugalsko do Anglie. Byl několikrát zatčen, byl nasazen do cizinecké legie. Konečně dorazil do Anglie, kde prošel nejtěžšími boji. Byl třikrát zasažen a nakonec sestřelen nad Atlantikem, kudy potom plul šest dní v gumovém člunu. Na holandském pobřeží ho zatkli Němci. V nemocnici jen taktak unikl amputaci obou nohou. Byl odsouzen k smrti, ale díky atentátu na Hitlera se jeho poprava odložila, a tak se dočkal konce války. Po roce 1945 přednášel na vojenské akademii v Praze. V roce 1948 ho komunisté zatkli a následovala dlouhá léta v lágrech a kriminálech. Podkladem pro natáčení jeho strhujících životních osudů byla mimo jiné i Šiškova kniha K + B neodpovídá. “⁴⁵

Zde jen zmíním, že otázky směřovaly opět na dětství, to jak dospěl k touze po létání, téma vlastenectví, války, o tom jestli měl strach, o komunismu apod.

⁴⁴ <http://www.ceskatelevize.cz/porady/1059542845-jeste-jsem-tady/29836313609/>

⁴⁵ <http://www.ceskatelevize.cz/porady/1059542845-jeste-jsem-tady/299322223750007/>

Na závěr např. zaznělo: „*To co jsem Vám vyprávěl, je jen útržek z mého života. Ale to mně sice hodně vzalo (řekněme zdraví atp.), ale také hodně dalo - a to mi stačí. Mám jiné starosti, toho co mě baví a co dělám, ne pro sebe, ale zejména pro druhé. Protože, já jsem viděl tolik utrpení...*“ Poté následuje ještě pár otázek, a úplně nakonec se pana generála ptají, jestli věří v Boha a on odpovídá: „*Samozřejmě, svým způsobem...Podívejte se, to jsem se již zmínil, to je ta výchova a mně se to vráželo také tam na tom moři - Víte, já jsem měl čas přemýšlet...*“

Závěr

Na závěr bych chtěla říci a shrnout, že reminiscenční terapie, může mnoho nabídnout a každý by si měl v tuto chvíli vzpomenout také na své blízké a nejmilejší, jestli se jim i sobě dostatečně věnuje, dává jim najevo, že si jich váží, má je rád, jestli žije tzv. „naplno – v rámci možností“ a dělí se o to s ostatními a jestli nemůže něco změnit, dřív, než by toho třeba jednou mohl litovat.

Asi se mi zde nepodařilo splnit všechny cíle, ale pár věcí jsem si také uvědomila a dost důležitých. O tomto tématu by se dalo napsat mnoho, nerozepsala jsem zde všechny nabídky aktivit a dalších možností, ale aspoň nějaký základ zde uveden je.

V hypotézách se potvrdilo časté vzpomínání seniorů i kladení důležitosti na reminiscenci. Hypotéza o převažující individuální reminiscenci než skupinové se nepotvrdila a možná tomu je i naopak, i když s největší pravděpodobností, by to bylo podobné. Nebo na podobné úrovni. Výsledky a pohledy na reminiscenci a její použití, se mi ale zdají poměrně pozitivní, za což jsem ráda. Čekala jsem menší zájem. Na druhou stranu, byl zde pouze zlomek populace.

Zdroje, literatura:

- FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 2006. ISBN 80-7295-085-1.
- GRUSS, P.; ed. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.
- HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X .
- HOLMEROVÁ, I.; JURAŠKOVÁ, B.; ZIKMUNDOVÁ, K. a KOL. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3., přepracované a dopl. vyd., Praha: Gerontologické centrum, 2007. ISBN 987-80-254-0179-8.
- JANÁČKOVÁ, L.; WEISS, P. *Komunikace ve zdravotnické péči*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-477-9.
- JANDOUREK, J. *Úvod do sociologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-749-3.
- JANEČKOVÁ, H.; VACKOVÁ, M. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál 2010. ISBN 987-80-7367-581-3.
- KOLEKTIV AUTORŮ. *Adresář služeb pro seniory 2010*. Praha: Centrum sociálních služeb Praha, 2009. (www.csspraha.cz)
- LAIROVÁ, S. *Trénink paměti: Principy, metody a cvičení pro využití a rozvoj paměti*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-293-9.
- LUSTIG, A. *Zpověď*. Praha: Multisonic, 2008. ISBN 978-809002121-1.
- NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2.rozšířené vydání, Praha: Academia, 1997, dotisk 2003. ISBN 80-200-0625-7
- NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.
- NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie organizace*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0577-X.
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1997, 2003.
- PICHAUD, C.; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.
- POLDAUF, I. A kol. *Anglicko-český a Česko-anglický slovník*. 9., zcela přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1994. ISBN 80-04-23997-8.
- POUROVÁ, R. *Životní krize a jejich dopad na formování osobnosti člověka*. Absolventská práce, VOŠ Evropská 33, Praha 6. 2007.
- RABOCH, J.; PAVLOVSKÝ, P.; JANOTOVÁ, D. *Psychiatrie, minimum pro praxi*. 4., vydání, rozšířené. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-746-1.
- ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998.
- SATIROVÁ, V. *Kniha o rodině*, 2. vyd. Praha: Práh, 2006. ISBN 80-7252-150-0.
- VODÁČKOVÁ, D. a KOL. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9.

Webové stránky:

www.age-exchange.org.uk

www.ceskatelevize.cz

<http://www.geriatrie.cz/>

www.gerontocentrum.cz

www.gerontologie.cz

www.ikoktejl.cz - Časopis Koktejl. vyd. Czech Press Group, vychází měsíčně, ročník XX., číslo 4, vyšlo 31. Března 2011, ISSN 1210-4353. / první číslo vyšlo r. 1992

www.pametnaroda.cz

www.pamschweitzer.com

www.seniorum.cz

<http://www.starnout-je-normalni.cz/>

<http://www.starnout-je-normalni.cz/index.php/geriatrie-a-gerontologie/31-obecne/53-pee-o-pacienty-s-kognitivni-poruchou> - (HOLMEROVÁ, I; JAROLÍMKOVÁ, E.; SUCHÁ, J. a KOL. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha: EV Public Relations. Gerontologické centrum, 2007)