

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

Přechod z pracovního procesu do starobního důchodu

Marie Štanclová

Katedra: Sociální pedagogiky

Vedoucí práce: Mgr. Hana Čížková

Studijní program: B7508 Sociální práce

Studijní obor: Pastorační a sociální práce

Praha 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem Přejít z pracovního procesu do starobního důchodu napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

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

V Praze dne 25. dubna 2013

Marie Štanclová

Bibliografická citace

Přechod z pracovního procesu do důchodu: bakalářská práce / Marie Štanclová; vedoucí práce: Mgr. Hana Čížková. -- Praha, 2013. -- s. 84

Tato práce se zabývá změnami, které probíhají u lidí, již odešli do starobního důchodu. Řeší zejména dopad na jejich další život v poslední etapě života. Následně pak také zvládnutí odchodu do důchodu, jak se při něm lidé cítí, popisuje jednotlivé změny, které u člověka probíhají. Dále pak zmiňuje informace o důchodu, druhy důchodů. Popisuje, jak může probíhat příprava na něj, adaptace. Zmiňuje se o rolích, které má člověk před odchodem do důchodu a po něm. Popisuje reakce seniorů samotných, jejich vnímání této etapy a zároveň, jak na ně reaguje jejich okolí. Veškeré informace byly, zjišťovány u oslovených respondentů, kteří si již prošli odchodem do důchodu. Byla s nimi provedena metoda strukturovaného rozhovoru a získané informace byly následně zpracovány.

Klíčová slova

Starobní důchod, změny, odchod do důchodu, střední věk, důchodový věk, druhy důchodů, adaptace a příprava na důchod

This work deals with the changes that take place in people already have retired. It addresses in particular the impact on their life in the last stage of life. Subsequently, a managing retirement as it is when people feel, describes the changes that take place in humans. Then mentions about retirement, pension types. Describes how it can be prepared, adaptation. It talks about the roles that one has prior to retirement and beyond. Describes the reaction of older people themselves, their perception of this stage and at the same time, how they react to their surroundings. All information has been collected from respondents who have passed retirement. The structured interview was made with them and the obtained informations were subsequently processed.

Keywords

old age pension, changes, retirement, central age, retirement age, type of pension, adaptation and preparation for retirement

Poděkování

Největší poděkování za obrovskou pomoc a ochotu při zpracování této práce patří paní Mgr. Haně Čížkové, s níž jsem celou práci konzultovala a sdílela veškeré informace.

Dále bych moc ráda poděkovala mým respondentům, se kterými se mi velmi dobře pracovalo. Svou ochotu projevili zejména svými příspěvky ve strukturovaných rozhovorech, tím se významně podíleli na této práci. Proto bych moc ráda touto cestou poděkovala Anně Štanclové, Vítězslavu Šalandovi, Anežce Kesslerové, Marii Obrdlíkové, Miluši Koukolové, Janu Radkovskému, Janu Dočkalovi, paní Jarmile Gutwaldové a Kláře Mikešové, za opravu pravopisu.

A nakonec patří velké poděkování také mé rodině, podporovala mě a držela při zpracovávání této práce. Zvláště mé babičce, která neustále stojí při mně. Je mým velkým dárcem energie a nadšení k činnosti.

Obsah

Úvod	6
1. Důchod, důchodový věk, druhy důchodů	8
1.1. Věk odchodu do starobního důchodu v ČR.....	9
1.2. Starobní důchody	10
1.3. Předčasný starobní důchod	12
2. Člověk v období odchodu do starobního důchodu	14
2.1. Střední věk	15
2.2. Příprava na stáří (starobní důchod)	18
2.3. Třetí etapa života.....	20
2.4. Postoje a adaptace na stáří (důchod).....	23
2.5. Role a status	26
2.6. Pracovní činnost po odchodu do důchodu	28
3. Změny při odchodu do starobního důchodu	31
3.1. Biologické změny	32
3.1.2. Kožní ústrojí.....	32
3.1.3. Pohybový systém	32
3.1.4. Další biologické změny.....	33
3.2. Psychické změny	34
3.3. Sociální změny	36
3.4. Ekonomická situace	39
3.5. Rodina.....	41
4. Shrnutí.....	43
Závěr	47
Seznam literatury	49
Přílohy – Rozhovory s respondenty.....	50

Úvod

Tématem mé práce je Přechod z pracovního procesu do starobního důchodu. Cílem bylo zjistit, jak na lidi působí přechod z pracovního procesu a analyzovat změny v tomto procesu. Pracovní proces je brán jako aktivní část našeho života, kdežto další období je pro některé spíše méně aktivní. Hlavním cílem nebo spíše, tím, co mě nejvíce zajímalo, bylo, že jsem chtěla rozpoznat změny, které mohou v tomto období nastat, jak se s nimi lidé vyrovnávají, jak se cítí při přechodu do jiné etapy života a také jak tyto změny zvládli.

Na každého tato etapa života působí úplně jinak. Přechod z jednotlivých období je pro nás zásahem do života. V průběhu našeho života se také mění naše životní náhledy a cíle. Čím jsme starší, tím bychom měli být moudřejší a chytřejší. Máme jiná očekávání, jinak vnímáme a přijímáme určité situace a jinak se s nimi vypořádáváme. Proto jsem se chtěla dozvědět více o období, kdy do závěrečné etapy života vstupujeme a kdy jsou změny v životě člověka vyvolané konkrétní událostí, kterou je přechod do starobního důchodu.

Hlavním důvodem, proč jsem si toto téma vybrala, bylo, že jsem si kladla otázky a chtěla na ně odpovědět. Jak zvládají lidé přechod z pracovního procesu do starobního důchodu? Jaký dopad má tento přechod na lidi? Co se u nich změní? Proč je důležité řešit tuto otázku? Díky těmto otázkám jsem čím dál více toužila dozvědět se více. A abych se dozvěděla potřebné informace, zvolila jsem metodu strukturovaného rozhovoru. Jeho skladba otázek měla za úkol přiblížit alespoň z určité části tuto skutečnost a odpovědět na mé otázky.

Práce není rozdělena na část teoretickou a praktickou. Odpověďmi získanými pomocí rozhovorů průběžně demonstřuji to, co jsem se dozvěděla z odborné literatury.

Protože budu informace získané pomocí rozhovorů uvádět průběžně dále v textu, zmíním nyní, jak tyto rozhovory probíhaly. Pro získání informací jsem si vybrala metodu strukturovaného rozhovoru. Tyto rozhovory probíhaly se seniory, kteří si již prošli přechodem do důchodu. Věk respondentů se pohyboval od 60 do 90 let. Celkový počet respondentů byl 8, 6 žen a 2 muži. Z celkových 8 respondentů odešlo 6 (4 ženy + 2 muži) do starobního důchodu a 2 (ženy) do předčasného starobního důchodu. Z toho 5 respondentů odešlo do důchodu ve věku, kdy na něj měli nárok, 1 odešel až později, i když měl již nárok na starobní důchod. Dále pak 5 respondentů i po odchodu do důchodu docházelo vypomáhat do již bývalého zaměstnání a 2 pracují dodnes.

Cílem mého bádání bylo analyzovat změny, které ve svém životě vnímají lidé v době při odchodu do starobního důchodu. Lidé, které jsem oslovila k tomuto rozhovoru, již tímto procesem prošli, a proto jsme zpětně mluvili o těchto změnách, ale zároveň jsme řešili jejich nynější stav. Jaký to na ně mělo vliv, co to v nich zanechalo. Zda jsou spokojeni a jak se cítili v situaci, když se dostali do jiné fáze jejich života. Jak zvládli přechod z pracovního procesu do důchodu. K čemu jsem při výzkumu došla, bych více rozebrala v závěrečné části této práce. Dále bude následovat pohled na důchodový věk v České republice.

1. Důchod, důchodový věk, druhy důchodů

V úvodu této kapitoly bych chtěla uvést základní informace o důchodech. Co je to vlastně důchod? Je to dávka, která se vyplácí z důchodového pojištění (ze státního rozpočtu), jež je společně s nemocenským pojištěním součástí sociálního pojištění. Důchodové pojištění zabezpečuje občany pro případ stáří, invalidity, úmrtí živitele, a to prostřednictvím důchodů. Snaží se hmotně zabezpečit při dlouhodobých sociálních událostech. Co se týče důchodů samotných, existuje jich několik druhů, o kterých zmíním v samostatné podkapitole této práce.

Nyní bych ráda uvedla informace o starobních důchodech. Pracující občané se podílejí na financování důchodového pojištění ve formě určité částky, která se strhává poplatníkovi ze mzdy a stává se součástí státního rozpočtu. Dalo by se říci, že si zaměstnaní lidé předplácí dopředu danou částku, aby potom v důchodu mohli čerpat tyto dávky ve formě starobního důchodu. V současné době se v podstatě jedná o solidaritu mezi jednotlivými generacemi. Aby člověk mohl čerpat dávky z důchodového pojištění, musí splnit některé základní předpoklady. Základní podmínkou je důchodový věk, dále pak určitá doba pojištění a další podmínky stanovené v zákoně. V současné době probíhají zásadní důchodové reformy a díky nim, je pak důchodové pojištění upraveno, ale to, že je to povinné odváděné pojištění ze mzdy, se nemění.

Otázka důchodu a čerpání této dávky byla již zmíněna na začátku první kapitoly. V podkapitole bychom si následně pak přiblížili druhy důchodů, které může člověk žijící v České republice čerpat, pokud se dostane do určité nepříznivé sociální situace.

Důchody v České republice jsou rozdělené podle jednotlivých sociálních událostí. Dělí se na 2 skupiny, a to na přímé a odvozené. Mezi přímé důchody patří starobní, kterým bych se zde chtěla také více zabývat, z důvodu důležitosti k zaměření této práce. Dále sem patří plně invalidní a částečně

invalidní důchod. Do odvozených důchodů patří pozůstalostní důchody, jako jsou vdovské, vdovecké a sirotčí. A jaký je mezi nimi rozdíl? „Rozdíl mezi těmito dvěma skupinami důchodů je dán tím, že důchody přímé se odvíjejí od skutečností týkajících se oprávněného, zatímco důchody odvozené se vyměřují z přímého důchodu, který pobíral zemřelý nebo na který by měl zemřelý nárok.“¹

1.1. Věk odchodu do starobního důchod v ČR

Postupným rozebíráním tématu jsem se dobrala k otázce, jak je to se starobním důchodem u nás v České republice? Kdy se odchází do starobního důchodu? Podle § 32 zákona o důchodovém pojištění důchodový věk činí (musí jít o pojištěnce narozené před rokem 1936): a) u mužů – 60 let b) u žen – 1.) 53 let, pokud vychovaly alespoň pět dětí, 2.) 54 let, pokud vychovaly tři nebo čtyři děti, 3.) 55 let, pokud vychovaly dvě děti, 4.) 56 let, pokud vychovaly jedno dítě nebo 5.) 57 let.² Tyto informace jsou důležité pro sociální politiku státu a zároveň se protínají s ekonomikou, politikou a sociální sférou. Změny ve společnosti zásadně ovlivňují tyto údaje. Věk odchodu do důchodu se v rámci důchodové reformy mění.

Ve druhé polovině 20. století se odcházelo do starobního důchodu dříve, v dnešní době je tomu naopak. Do důchodu se odchází v pozdějším věku. Tento proces je ovlivňován mnohými procesy ve státě, tím hlavním je pak stárnutí populace a potřeba delšího setrvání v produktivním věku. Již ve středním věku někteří lidé uvažují o odsunutí odchodu do důchodu. Může pak docházet k tlaku mladší generace na to, že tito lidé zabírají místa mladším a navíc nejsou už tak výkonní. A proč si lidé prodlužují střední délku života? To všechno se odvíjí od porodnosti a kojenecké úmrtnosti. Pokud je ve státě

¹ KAHOUN A KOL., Sociální zabezpečení 2009, s. 227

² Ministerstvo práce a sociálních věcí. <http://www.mpsv.cz/cs/618>

vysoká novorozenecká a kojenecká úmrtnost, pak je i rozdíl v naději na dožití se vyššího věku. V České republice je tato úmrtnost minimální.

Tuto naději ovlivňuje genetika. Člověk, u kterého se některý člen z rodiny dožil vysokého věku, má velkou pravděpodobnost, že se ve stáří také dožije vyššího věku, ale není to vždy pravidlem. Na délku života má vliv mnoho faktorů kolem nás, které ovlivňují náš život. To vše pak působí na jednotlivé změny, které probíhají v době odchodu do starobního důchodu a které budu ve své práci popisovat.

A co je důvodem pro zvyšování věku odchodu do důchodu? Tento důvod je zmíněn v knize Petra Saka a Karolíny Kolesárové *Sociologie stáří a seniorů: „Základním axiomem expertů je tvrzení, že nízký podíl mladých je důvodem pro zvyšování věku odchodu do důchodu a pro nízký důchod.“*³ Dále tento problém ovlivňuje také vzdělanost generace. Díky dnešním nárokům zaměstnavatelů na vzdělání uchazeče více lidí studuje. Vzdělání vede k lepší životní úrovni a zdravému životnímu stylu, ale také k tomu, že lidé nastupují do pracovního procesu, a začínají tedy přispívat do státního rozpočtu, později.

1.2. Starobní důchody

Tento typ je nejčastějším druhem důchodů. Je to zajištění člověka pro stáří, které mu nahradí ztrátu příjmu ze zaměstnání. Již v době, kdy pracujeme, si spoříme na důchod tím, že platíme ze mzdy sociální pojištění. Díky tomu se připravujeme na období stáří. Aby měl člověk nárok na starobní důchod, musí splnit potřebnou dobu pojištění, pak také dosáhnout stanoveného věku, který je zákonem dán. Musí splnit ostatní podmínky, které jsou stanovené v důchodovém pojištění.

Tyto důchody se dále pak dělí na řádný starobní důchod a na předčasný starobní důchod. Pro získání těchto důchodů jsou určitá pravidla a podmínky. Nejdříve bychom si řekli, jak je to u řádného starobního důchodu. Na tento typ

³ PETR SAK, KAROLÍNA KOLESÁROVÁ, *Sociologie stáří a seniorů*. 2012, s. 95

důchodu má člověk nárok, pokud splnil alespoň 25 letou dobu pojištění a dosáhl důchodového věku. Má dvě části, a to: základní a procentní výměru. Základní je daná a procentní se počítá podle sazby vypočteného základu podle doby pojištění. Dále pak máme předčasný starobní důchod. Tento důchod může člověk dostat ještě před dosažením věku určeného pro důchod. U tohoto typu důchodu však dochází ke snížení procentní výměry, ta závisí na době předčasného odchodu, tj. o jaký čas dříve senior odešel do důchodu.

Občané, kteří se již dostali do starobního důchodu, si mohou k těmto dávkám také přivydělat určitou část peněz, nejsou tedy vyloučeni z pracovního procesu. Pokud seniorovi jeho zdravotní stav dovolí, může dále pracovat, není už to však na plný úvazek, ale často to bývá krátkodobá výpomoc, záskok za některého ze zaměstnanců.

Nároky na důchody se také rozlišují u jednotlivých důchodů. Může se stát, že by člověk měl nárok na více důchodů najednou. To se pak posuzuje určitými kritérii. Co se týče přímých důchodů, tak je možné pobírat pouze jeden. Jak se zmiňuje v knize Sociální zabezpečení: *„Pokud jde o souběh nároků na výplatu přímých důchodů, je možné pobírat důchod, který si oprávněný zvolil. Dnem úpravy výplat důchodů zanikají nároky na důchody, které se nevyplácejí. Občan tedy může mít nárok na výplatu pouze jednoho přímého důchodu.“*⁴

Pak také může dojít k tomu, že současně můžeme mít nárok na přímý i pozůstalostní důchod. Pak se vyplácí ten vyšší v celé částce, která tomuto člověku náleží a ten druhý jen v poloviční. A kdy má člověk nárok na starobní důchod? V tomto směru se rozlišuje nárok na důchod a nárok na výplatu důchodu. Nárok na důchod vzniká člověku tehdy, pokud splní podmínky, které jsou zákonem stanovené. Pokud jich je víc, vznikne tento nárok až při splnění poslední podmínky. Pokud bychom se podívali na nárok na výplatu důchodu.

⁴ KAHOUN A KOL., *Sociální zabezpečení* 2009, s. 240

K tomuto nároku musí člověk splnit podmínku nároku na důchod, musí mít splněné podmínky pro výplatu a podanou žádost o důchod.

1.3. Předčasný starobní důchod

O tento druh důchodu lze požádat před dosažením důchodového věku. Lidem jsou však udělovány sankce, ty spočívají ve snížení dané procentní výměry. V předčasných důchodech se také rozlišují dva typy, a to dočasně snížený a trvale snížený. Pro to, aby mohl člověk pobírat dočasně snížený předčasný starobní důchod, musí opět splňovat následující podmínky: *„poživatelé částečného invalidního důchodu, kterým do dosažení důchodového věku chybí nejvýše dva roky; osoby, které pobíraly alespoň pět let plný invalidní důchod, na který jim zanikl nárok a do dosažení důchodového věku jim zbývá nejvýše pět let.“*⁵ Člověk však také musí splnit dobu pojištění. Ta je minimálně 25 let podílu na důchodovém pojištění. Pokud potom dosáhne důchodového věku, může požádat o standardním starobní důchod.

U druhého typu, tj. trvale sníženého předčasného starobního důchodu, je tato situace odlišná. Aby člověk získal nárok na tento důchod, splnění podmínek je důležitou součástí. Chybí-li člověku do důchodu nejvíce tři roky, má také na tento důchod nárok. Pokud jej však bude pobírat, nemůže si následně požádat, při dosažení důchodového věku, o normální starobní důchod.

V dnešní době je to s důchodovým systémem zase trochu jinak, než to bylo dříve. Neustále se mění zákony a tvoří se nové reformy, které zasahují nejen důchodový systém. S pracovními příležitostmi je to v ČR také velmi složité. Pro část populace je těžké získat pracovní místo v bydlišti nebo jeho blízkém okolí. Bohužel za práci se musí dost často dojíždět. Naopak pro lidi, kteří mají jít v nejbližší době do důchodu, je to v některých případech také komplikované. Například zaměstnanci zkrachovalých firem, kteří mají několik měsíců či let k odchodu do důchodu, budou jen těžko hledat jiné zaměstnání.

⁵ KAHOUN A SPOL., *Sociální zabezpečení 2009*, s. 233

Potom musí jít třeba i do již zmiňovaného předčasného důchod. U české populace je častější starobní důchod.

Díky informacím, které jsem zjistila pomocí strukturovaných rozhovorů, jsem mohla nahlédnout do světa lidí, kteří se již do důchodu dostali. Ať už nedávno nebo jsou v důchodu již delší dobu. Během těchto rozhovorů jsem se dozvěděla zajímavé informace, které mi pomohly porozumět tomu, jak člověk vnímá tuto část života. Co se týká typu starobního důchodu mých respondentů, z celkových 8 odešlo do starobního důchodu 6 dotazovaných respondentů. 2 respondenti, lépe řečeno respondentky, přešly z pracovního procesu do předčasného starobního důchodu, každá ale z jiného důvodu. Jedna přešla do důchodu z důvodů zdravotních obtíží a druhá z důvodu krachující společnosti, kde došlo k propuštění pracovníků. Cítuji odpovědi ze strukturovaných rozhovorů. Odpověď na otázku, jestli šla dotazovaná do důchodu přesně, jak měla. Paní G. povídá: „Šla jsem o pár měsíců asi jen dřív. Protože jsem začala mít problémy s nohama. Šla jsem v dubnu a nebyl to ani celý rok, ale to už si nepamatuju přesně.“⁶ Druhá respondentka odcházela do důchodu z důvodu krachující společnosti. A jelikož lidé těsně před důchodem těžko hledají práci, chtěla se přihlásit na Úřad práce, jelikož by ji bohužel již nikde nezaměstnali. Tam jí bylo doporučeno nebo spíše nabídnuto, aby podala žádost o předčasný důchod, jelikož by na něj měla nárok. Přesná odpověď paní Š. zní: „Do důchodu jsem šla o dva roky dřív, já jsem šla do předčasnýho. Protože podnik skončil a na pracáku mi nabídli, že můžu jít už na důchod, tak proto jsem šla o dva roky dřív. V té době nás padesátiletý nechtěl nikdo zaměstnat. Když mě řekli, že když budu na důchodě už, tak na tom budu líp, než na podpoře.“⁷

Co se týče ostatních šesti respondentů, ti odešli do normálního starobního důchodu. Většina z nich však i po přechodu do důchodu pracovala, chodila

⁶ Viz Příloha 2

⁷ Viz Příloha 7

vypomáhat do zaměstnání, kde byla dříve zaměstnána. Ať už z důvodu, že se jim po práci stýskalo, bavilo je to či je potřeboval zaměstnavatel jako náhradu nebo záskok za stávající pracovníky, kteří byli například v dočasné pracovní neschopnosti. Pro oslovené seniory nebylo finanční ohodnocení vykonané práce zásadním důvodem pro docházení do zaměstnání i po odchodu do důchodu. Bylo to bráno spíše jako přilepšení si k důchodové výplatě. Někteří však i přesto, že přešli do starobního důchodu, vykonávají zaměstnání dodnes, jako by se nic nezměnilo.

2. Člověk v období odchodu do starobního důchodu

Všichni z nás si projdou jednotlivými etapami života. Každá etapa nám něco dá a něco vezme. Má to pro nás význam, získáme určité zkušenosti a znalosti do budoucna. V této kapitole bych se však chtěla zaměřit především na přechod do poslední etapy našeho života. Tedy přechod z pracovního procesu (aktivní činnosti) do starobního důchodu (který je většinou vnímán jako období klidu). Postupně se dostaneme k jednotlivým informacím o dvou etapách, které jsou pro nás k tomuto tématu důležité. Nejdříve bychom se měli zaměřit na střední věk člověka, který předchází důchodovému věku a odchodu do důchodu. Člověk v tomto věku na sobě již pozoruje určité známky přicházejícího stáří. Dále pak přichází přechod samotný, který je určitým vstupem do již přicházejícího raného stáří. Když člověk bude dostávat důchod a změní se jeho role, může to vnímat jako ztrátu statusu a pociťovat negativně, ale ne u každého seniora je to stejné. Vyrovnávací a adaptační schopnosti mají jednotlivci odlišné. Tím směřujeme k tomu, že člověk by se měl s danou situací umět vyrovnat, adaptovat a zvyknout si na ní. Jelikož dále bude takhle žít. Sem se trošku hodí přísloví: Jaké si to uděláš, takové to máš. V následující

podkapitole bychom probrali střední věk, který se nachází těsně před důchodem.

2.1 Střední věk

Tato etapa je důležitá jako všechny ostatní. Podle Pacovského se v tomto věku většinou rozhoduje, jaké budeme mít stáří (důchod).⁸ Každý člověk stárne jiným tempem a pozorování změn také probíhá odlišně. Někteří jednotlivci si třeba ani nevšimnou, že stárnou, jelikož mají tolik shonu, že nemají čas na řešení a pozorování své osoby.

Na každého člověka může pozorování přicházejícího stáří působit jinak. Někdo si řekne, že se již blíží stáří a znamená to pro něj tragédii. Naopak jiný člověk si může říci, že sice stárne, ale i přesto vyhledává stále činnosti, které ho uspokojují. Farková říká, že vnitřně může člověk také stárnout různým tempem. Jelikož si třeba prošel nemocemi a cítí se být starší, pociťuje stáří jinak než jiný člověk.⁹

Ráda bych zde uvedla alespoň jednu z teorií, kde se autor zabývá tím, co se děje v průběhu života, v našem případě v procesu stárnutí. Jedná se o teorii psychosociálního vývoje Erika Eriksona. Autor rozdělil život člověka na osm věků. První věk je základní důvěra proti nedůvěře, druhý věk je autonomie proti studu a pochybám, třetí věk je iniciativa proti vině, čtvrtý věk je snaživost proti méněcennosti, pátý věk je identita proti konfuzi rolí, šestý věk intimnost proti izolaci, sedmý věk generativita proti stagnaci a osmý věk integrita „já“ proti zoufalství. Jelikož se tato kapitola věnuje střednímu věku, zabývali bychom se tedy sedmým věkem, a tím je podle Eriksona generativita proti stagnaci. Nejdříve bychom si přiblížili význam těchto pojmů. Na základě knihy *Dětství a společnost* v kapitole *Osm věků člověka* od Erika Eriksona si je

⁸ PACOVSKÝ, V. *Gerontologie* 1981, s. 41

⁹ FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita* 2009, s. 111

vyjasníme. Generativita je u dospělého člověka potřeba, aby byl pro někoho potřebným, potřebuje také povzbudit k tomu, aby pečoval o to, co je nutné.

*„Generativita je tedy podstatným stádiem na psychosexuální i psychosociální škále. Kde takové osobní obohacení úplně selže, dochází k regresi na obsesivní potřebu pseudointimnosti, často s pronikavým pocitem stagnace a osobního ochuzení.“*¹⁰ Jedinci se mohou začít zabývat sami sebou, u některých lidí může být opožděná schopnost dospět do toho stádia. Lidé v tomto věku by měli být dle Eriksona plodní, pečovat o potomstvo, to je již zmiňovaná generativita. Oproti tomu stojí stagnace, kdy člověk naopak nemá žádný zájem přispět svému okolí a pečovat o potomstvo nebo o starší rodiče, může to také vést k pocitu, že život nemá smysl, nic se nevyvíjí, předčasné úvahy o důchodu, stárí, žádná životní náplň. Když člověk neví, jak se chovat, udělá to, co se od něj očekává. To vše patří podle Eriksona do stagnace.

Co se týká fyzické kondice lidí ve středním věku, Pavel Říčan říká, že lidé díky fyzické kondici jsou schopni déle pracovat. Neplatí to však u lidí, které tělesně zmáhá těžká práce, proto se spíše do důchodu těší. Ale existují lidé, kteří si odchod do důchodu chtějí odložit, cítí se být totiž ještě mladí, a proto by rádi ještě setrvali v pracovním procesu. Naopak mohou mít z důchodu strach, díky tomu se bojí do něj odejít, ale tyto varianty jsou potom již individuální.¹¹

V životě se nacházíme v určitých rolích. Člověk ve středním věku má profesní roli. Z knihy *Vývojová psychologie* od Marie Vágnerové je zřejmé, že člověk v této etapě svého života může být velice produktivním, a tím může být i na vrcholu ve své profesní roli. Je to také důležité pro jeho identitu a vývoj postojů ke světu a k sobě samému. I v tomto věku může člověk předávat své zkušenosti jiným. To mu pomáhá ke zvýšení sebehodnocení. Pokud člověk

¹⁰ ERIKSON, E. *Dětství a společnost – kap. Osm věků člověka* 1963, s. 18

¹¹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem* 2004, s. 311

ztratí profesní roli, může to brát jako selhání. Následkem toho mohou být také známky blížícího se stáří. Jiným úkazem stárnutí může být také dospívání dětí. Tím se také mění rodičovská role. Lidé mohou uvažovat o své budoucnosti.¹²

Odchodem do důchodu však ztratíme již zmiňovanou profesní roli a dostaneme se do role důchodce. Každý člověk, který tímto procesem prochází, se k němu staví jinak. Jak říká Haškovcová ve své knize Fenomén stáří: „*Odchod do důchodu je vnímán také jako pád a odborníci už před 25 lety popsali tzv. penzijní kolaps a dokonce i penzijní smrt, jejichž podstatou je právě „ztráta programu“, totiž zaměstnanecké role, o kterou jsme „jednoho dne“ definitivně přišli.*“¹³ Pro každého jedince je tento odchod jiným procesem. Proto bych také ráda v této části rozebrala jednu otázku ze strukturovaných rozhovorů. A ta se týkala právě středního věku. Jak moji respondenti tuto etapu prožívali. Tak trošku tyto otázky spadají do přípravy na stáří, která se středním věkem též úzce souvisí. V mých rozhovorech se seniory mě zajímalo, co vlastně dělali oslovení senioři ve středním věku, těsně před odchodem do důchodu. Zde jsou některé odpovědi: Pan Š. prožíval střední věk takto: „*Nikdy v životě jsem se neměl líp, jako se mám v důchodu. Já na to nemůžu nadávat. Já jsem zažil během komunistické éry neuvěřitelné stresy. Vadil mi každý telefon, protože jsem věděl, že je to nějaký problém. Z těchto problémů jsem se dostal a dodnes si lebedím až na to, že problémy se vyskytnou i přesto, ale s tím musí člověk počítat a smířit se s tím.*“¹⁴ Všichni z oslovených seniorů zažili ještě komunistický režim, jako tomu bylo u pana Š., který mi dlouho vyprávěl o režimu. Patří mezi seniory, kteří se na důchod těšili, jelikož se těšili na odpočinek, který s odchodem do důchodu přijde. Na tento odchod se člověk může již ve středním věku připravit. Jaká může být příprava, se dozvíme v následující podkapitole.

¹² ŘÍČAN, P. *Cesta životem* 2004, s. 399

¹³ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří* 2010, s. 81

¹⁴ viz Příloha 7

2.2. Příprava na stáří (starobní důchod)

Člověk, aby mohl přejít do starobního důchodu (stáří), by se na něj měl dostatečně připravit. Podle Pacovského příprava není jen těsně před důchodem, ale probíhá skoro celý život. Měla by začínat již v mládí, kdy se člověk připravuje skrze vzdělávání. Proto už jako dítě je veden rodiči a učiteli k tomu, aby se vzdělával, ale nejen to.¹⁵ Každý z nás by měl brát v potaz a tolerovat seniory kolem sebe a vytvořit si tak k období stáří kladný postoj. Již to má vliv na náš další život. Když má člověk vzdělání, lépe pak třeba najde pracovní uplatnění, vyšší výdělků, a tím se také dobře připraví na budoucí stáří. Nejen ekonomická stránka patří do přípravy na stáří, ale také ostatní oblasti, jako jsou zájmy, sociální vztahy a další. Člověk, který se nachází ve středním věku, tráví převážnou část svého času v zaměstnání. Zbývající čas věnuje rodině, domácím činnostem nebo také zájmům. Ovšem vždy nemusí na zájmy dojít. Proto člověk, který se připravuje na důchod, by si měl promyslet, kam bude směřovat své záliby. V důchodu na ně bude mít více času a bude si svůj program organizovat sám.¹⁶

S tímto také souvisí sociální vztahy. Udržovat vztahy s lidmi, se kterými se vidáme, i po odchodu do důchodu je pro někoho zásadní. Některým jednotlivcům naopak nedělá problém zavřít za sebou dveře a nevidat se s lidmi, se kterými trávili mnoho času. To už pak záleží na jednotlivých seniorech. Tyto informace jsem alespoň vypožorovala z uskutečněných rozhovorů.

V přípravě na stáří by člověk měl popřemýšlet, co se pro něj změní v těchto vztazích, a pokud možno se na to připravit. Přibývajícím věkem dochází následně ke ztrátě přátel a samotný přechod do důchodu také může zapříčinit ztrátu sociálních vztahů s okolím.

¹⁵ PACOVSKÝ, V. *Gerontologie* 1981, s. 294

¹⁶ PACOVSKÝ, V. *Gerontologie* 1981, s. 295

Příprava, která by měla probíhat těsně před odchodem do očekávaného důchodu, by podle knihy Vladimíra Pacovského měla probíhat takto: „*Progresivním požadavkem účinné přípravy na stáří je příprava modelu tzv. pozvolného odchodu do důchodu...Příprava na stáří nekončí ani faktickým odchodem do starobního důchodu.*“¹⁷ Člověk by se měl postupně připravovat na přicházející stáří, ale tato příprava nekončí odchodem do důchodu, ale pokračuje i potom.

Výrazné změny, ať už jakéhokoli druhu, mohou stárnoucímu člověku naznačit blížící se stáří. Proto se na něj může připravit. Každý člověk je v této přípravě jiný. Mohli bychom rozdělit tuto přípravu do několika skupin, a to na lidi, kteří se na příchod stáří nepřipravují a neřeší ho, vědí o něm, ale nějak extrémně se nepřipravují. Druhou skupinou jsou pak lidé, kteří se na něj připravují a řeší vše kolem tohoto přechodu.

Příprava probíhá tedy u každého jinak. Dalo by se do ní zařadit také očekávání příchodu důchodu nebo těšení se na něj. Člověk může již ve středním věku přemýšlet, jak by mohl vypadat jeho důchod. Když je pak těsně před tímto přechodem do této etapy, tak se těší třeba na klid, méně povinností, možnost věnovat se pro člověka významným věcem, které předtím nestíhal. Samozřejmě vše má své klady, ale také zápory a výjimkou není ani důchod. Odchodem do důchodu může člověk také určité věci ztratit. Jako je třeba jeho sociální pozice, kontakty s okolím, pocit seberealizace atd.

Z provedených rozhovorů jsem se dozvěděla, jak oslovení respondenti vnímali tuto oblast. Například paní K.: „*Každý říká, že se těší do důchodu a já jsem o tom nikdy neříkala, že bych se těšila do důchodu, ale když přijde pak ta realita. Po tom měsíci pak jsem si řekla, život je takovej nějaký jinej, že jsem doma, ale teď už jako jsem v pohodě. Jedna moje kamarádka vždycky říkala, že se těší do důchodu a že bude tohleto a támhleto a já jsem vždycky říkala, radši*

¹⁷ PACOVSKÝ, V. *Gerontologie* 1981, s. 294

*ještě nechod' do důchodu. Pak uvidíš, až bude najednou konec a nebudeš moct do práce, tak nevíš, co se děje a bude ti to chvíli trvat.*¹⁸

Pokud si však myslíme, že příprava na poslední etapu probíhá pouze pár let před důchodovým věkem, mýlíme se. Tato příprava probíhá celý život.

Dle Mlýnkové můžeme zmínit tři formy přípravy na stáří. První je příprava dlouhodobá. Ta trvá už od dětství, kdy se děti učí hezky chovat k seniorům. Tyto informace děti získávají od rodičů. Vidí to na jejich chování k vlastním rodičům, tedy prarodičům. Vnímají to, jak s nimi mluví, jak se tváří, jak se o seniora v rodině starají, jaký mají postoj atd. To vše děti vidí a pamatují si. Další přípravou je středně dlouhá příprava. Ta je se odehrává ve středním věku člověka. V tomto věku by člověk měl směřovat svůj cíl na přípravu blízkého se stáří. Je zde mnoho věcí, které by měl člověk řešit. Začínaje životosprávou, cvičením, kontakty s přáteli, konče finančním zajištěním na stáří. Zamyšlení se nad stářím, jak bude asi vypadat, uvažování o další péči, až člověk sám nebude moci. Poslední formou je krátkodobá příprava. Začíná asi 3 roky před odchodem do důchodu. Týká se převážně úpravy bytu, koupí nových spotřebičů (toto nakupování může být v důchodu obtížnější, z důvodu horší finanční situace, ale ne vždy je to tak), dále pak patří do této přípravy plánování volného času.¹⁹

Nejen člověk samotný, ale i společnost by měla připravit seniorům podmínky k tomu, aby se mohli na přicházející důchod dostatečně připravit.

2.3. Třetí etapa života

Jaký je úkol poslední (třetí) etapy našeho života? Na tuto otázku nám odpoví definice z knihy Jara Křivohlavého: „*Úkolem třetího úseku životní cesty je kulturně i osobnostně zrát a dozrát v plně rozvinutou, ucelenou a úctyhodnou harmonickou osobnost, která se stále ještě snaží podílet se na*

¹⁸ viz Příloha 4

¹⁹ MLÝNKOVÁ, Péče o staré občany, s. 17 - 18

*kulturním dědictví a předávat je dále.*²⁰ Člověk, který se nachází v této etapě života, by se měl snažit být vzorem, smířit se s dalšími změnami, předávat své zkušenosti dál. Tento člověk již prošel všemi etapami života a dostal se do té poslední, vrcholné. V každé z jiných etap se musel přizpůsobit a adaptovat. Proto i v této etapě nám nezbyvá nic jiného než se smířit se vším, co tato etapa přináší.

Z pracovní činnosti (středního věku) se člověk dostane do období raného stáří, kde by se měl pokusit pochopit sám sebe, vnímat změny, které se u něho projevují a které mu dávají najevo, že je již čas posunout se v životě dál. Odchod do penze je přirozený v každém státě naší kulturní oblasti. Je také pochopitelný. Pracovní tempo je poměrně vysoké a starší pracovníci již na něj ve vyšším věku nestačí. Pro část lidí to však může být trauma. Posune člověka od něčeho, co znal a měl nacvičené, k něčemu, co nezná a není pro něj zatím jasné. Nikdo nikoho nepřipraví na to, co bude dál. Máme nějaké představy, jak by náš život v důchodu mohl vypadat, ale nikdo nám přesně neřekne, jak vypadá nebo jak bude vypadat. V tomto věku také lidé hledí zpětně na svůj život. Pokládají si nové otázky, které jim přicházejí na mysl a v této poslední etapě svého života je chtějí řešit. Mohou to být nejen otázky týkající se cílů, kterých by chtěli v poslední etapě ještě dosáhnout, ale také otázka smrti a všeho kolem ní.

Pro dobré stárnutí je užitečné si uvědomit, co chce senior dělat dál, píše ve své knize Křivohlavý. Zároveň by měl zhodnotit to, co bylo a uzavřít předešlou etapu, ale také si říci, co by chtěl dělat v etapě nové. Mohou to být radikální změny v životě, ale v přechodu do poslední etapy je to podobné, jako třeba když se narodí dítě nebo člověk odchází ze školy. K uzavření jedné životní etapy a otevření nové může člověku pomoci oslavit tento přechod. Jak se můžeme dozvědět z knihy Jara Křivohlavého: „*Ukazuje se, že je dobré, když se*

²⁰ KŘIVOHLAVÝ, Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie, s. 84

*při odchodu do důchodu oslavuje uzavření právě se končící etapy obdobným způsobem – shromážděním přátel a vším, čím se dává průchod veselí a radosti.*²¹ Touto oslavou si člověk přecházející do důchodu může také uvědomit, čeho do té doby dosáhl, rekapitulovat svůj dosavadní život. Co udělal dobře, co špatně, je dobré odpustit a smířit se s těmito fakty. Proto je dobré se na tuto fázi také připravit ještě před odchodem do poslední etapy života. Mít představu o tom, co bude dál dělat. Například v kolik hodin bude vstávat, jaká bude náplň jeho denního programu. Napláňovat si nějaké aktivity, aby byla zaplněna část dne, kterou dříve trávil v zaměstnání. V této fázi už je to jen na něm samotném, jak si uspořádá svůj čas.

K této kapitole bych připojila, odpovědi ze strukturovaných rozhovorů. Zmínila bych odpověď pana D., který stále i po přechodu do důchodu, pracuje jako učitel. Odpovídá na otázku, zda se člověku změní nějak jeho režim nebo denní struktura času, když se dostane do důchodu: *„Určitě změnila, přece jenom je to poznat. Pokud člověk chodil do práce denně, tak ten rytmus byl třeba jiný, než dneska. Já mám 2 hodiny v týdnu na odpoledne. Je to větší svoboda. Člověk už přece jenom, když jde do práce - i kdyby tam nic nedělal, tak má pocit, že tak ten den uteče.*²² Ostatní oslovení respondenti většinou vyjmenovávali činnosti, jak tráví jednotlivé dny. Většina z nich se věnuje domácnosti, ženy třeba chodí ven na procházky, pletou, šijí, háčkují. Muži spíše opravují svá bydlení. Ale u většiny z nich byla shoda v tom, že i po odchodu do důchodu, docházeli alespoň po určitý čas do bývalého zaměstnání. A to byla určitá náplň nebo struktura jejich dne v nové a poslední etapě jejich života.

²¹ KŘIVOHLAVÝ, Stámutí z pohledu pozitivní psychologie, s. 27

²² viz Příloha 1

2.4. Postoje a adaptace na stáří (důchod)

Co si máme představit pod pojmem postoj? Bližší vysvětlení je v knize Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: „*Postoj je sklon reagovat ustáleným způsobem na předměty, osoby, situace a na sebe sama. Jsou součástí osobnosti a předurčují poznání, chápání, myšlení a cítění člověk.*“²³ Postoje jsou spojené s představami. Ty většinou pojíme s hodnocením. Vyjádříme náš názor na danou situaci či věc. Pokud k tomuto všemu přidáme ještě emoce, získáme postoj. Máme pak dva druhy postojů - optimistický a pesimistický. Z toho vyplývá otázka, jak se od sebe tyto druhy liší?

Podle Farkové u pesimistického pohledu člověka je jasné, že špatná situace bude dlouhodobě přetrvávat a nezlepší se, kdežto optimistický postoj se domnívá, že je to jen krátkodobé. Pesimistický postoj vidí většinou vše černě a nesnaží se něco udělat pro zlepšení situace, nehledá žádné další cesty. Opakem je optimistický postoj, který vidí nějakou další cestu, jak vyřešit danou situaci.²⁴

Co se týče našeho tématu stáří (důchod), tak je to pro člověka velká změna. Má určité postoje, které souvisejí i s adaptací. Člověk, který se dostane do důchodu, zaujme k němu určitý postoj. Buďto kladný, nebo záporný. Jak již bylo zmiňováno, každý jsme jiný, proto se každý k této situaci postaví rozdílným způsobem.

Lidé jsou různí, mají jiné názory i postoje. Když se blíží přechod do důchodu, každý člověk to cítí jinak. Pak by se celá záležitost mohla rozdělit na 2 skupiny, kdy první skupinou jsou lidé, kteří se na důchod těší, a druhou skupinou jsou naopak lidé, kteří se netěší. Nebo by se dali rozdělit skupiny na lidi, kteří důchod oddalují a chtějí co nejdéle pracovat, jak jen to jde, nebo jsou také lidé, kteří se těší, až přijde důchod a budou mít klid. Tento proces je u

²³ KŘIVOHLAVÝ, Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie, s. 30

²⁴ FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita* 2009, s. 123 - 125

jednotlivců individuální, a proto je důležité uvědomit si postoj či pohled konkrétního člověka k této situaci.

S postojem také úzce souvisí adaptace. Je to způsob, jak se člověk vyrovnává se všemi životními událostmi, které ho za celý život potkají. Člověk si musí nějakým způsobem zvyknout na určitou změnu. Přesněji definováno v knize Jara Křivohlavého: „*Adaptovat se znamená obecněji zvyknout si na to, s čím se nedá nic dělat.*“²⁵ Schopnost zvládat životní problémy, spadá do adaptace. Každý jednatel disponuje touto schopností jinak.

Tato adaptační schopnost je ve stáří nižší. Když bychom to srovnali například s obdobím puberty, je přechod do penze náročnější v tom, že člověk musí vynaložit větší množství sil na změny, které s odchodem do důchodu přicházejí. Starší lidé se, jak je známo, hůře adaptují na určité změny. Organismus u většiny lidí, kteří se dostanou do důchodu, již nepracuje tak naplno, jako tomu bylo dříve. Díky tomu je pak složitější se adaptovat na jiný styl života, který samozřejmě musíme přizpůsobovat všem okolnostem, jež nás v životě potkají. Pro přiblížení bych zmínila některé způsoby, jak se člověk může vyrovnávat s nastávajícím stářím (přechodem do důchodu).

Podle Mlýnkové lze zařadit mezi tyto způsoby adaptace či vyrovnávání se s nastávající změnou pozitivní postoj k životu a ke stárnutí samotnému – smíření se s ním a s omezenými možnostmi, schopnostmi. Pomocí může také aktivní trávení volného času. Ne zcela zvládnutou adaptací pak může být nesmiřitelnost se stárnutím, většinou to jsou lidé, kteří jsou pracovně hodně aktivní a nemohou překousnout úbytek sil, strach ze závislosti na druhých. Tito lidé se pak snaží skrývat svoji nižší schopnost se samostatně o sebe postarat a odmítají péči či pomoc druhých. Dále pak je další skupina lidí, kteří před touto etapou tak nějak proploovali životem. Většinu věcí nechávali na ostatních, byli na pomoci druhého hodně závislí. V tomto případě se nebude nic měnit a

²⁵ KŘIVOHLAVÝ, Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie, s. 55

budou si myslet, že ve stáří budou mít taktéž pomoc druhé osoby. Pak také jsou lidé, kteří svalují vinu na druhé, jsou agresivní, nespokojení se vším. Nechovají se mile k okolí. A pak tu jsou i případy, kdy přijde na řadu lítost, pesimismus, uzavírání do sebe, nevyhledávání kontaktů. Což by mohlo vést k ublížení si.²⁶

K tomuto tématu bych zmínila informace z rozhovorů. Jak se v této situaci cítili moji respondenti, kteří si tímto prošli. Každý z oslovených lidí viděl tuto situaci jinak, zmínila bych alespoň dva odlišné názory, u kterých jsou zřejmé odlišnosti. Nejdříve začneme paní Š., jak ona si zvykala na důchod: *„Zvykla jsem si na to hodně rychle, vůbec mi ta práce nechyběla. Nahradila jsem si jí jinou prací. Třeba v domácnosti, hodně jsem chodila do lesa a pracovala doma na zahrádce, starala se o slepice. Pořád bylo co dělat.“*²⁷ Většina lidí bere tuto adaptaci nebo zvyknutí si pozitivně, tudíž podobným způsobem, jako paní Š. Velká část lidí se na důchod těší, protože si řeknou, že si konečně udělají čas na sebe, na rodinu, na koníčky a to, co dříve nestihli díky tomu, že museli chodit do práce a nezbýval jim čas řešit tyto věci. Klid a spokojenost je pro některé též znakem přicházejícího stáří, ale ne u každého to tak je. U všeho jsou plusy a mínusy. Takže existují i lidé, kteří měli opačnou zkušenost, těžko se jim zvyká na jakoukoli změnu a působí jim to obtíže, ať už jakéhokoli rázu. A tak to může být i s důchodem. Pro srovnání bych uvedla druhou odpověď od jiné respondenty, paní O.: *„Já jsem si nemohla zvyknout na to, že ráno nemusím vstávat, já jsem pořád chtěla vstávat, byly 4 hodiny ráno a já jsem chtěla vstávat. Trvalo mi to delší dobu, než jsem si zvykla na tenhle život. Po tom měsíci mi začalo být smutno.“*²⁸ Adaptace na důchod je také důležitá. Člověk se ocitá v poslední části svého života, proto pokud se dobře adaptuje, má snazší další život až do smrti. Někteří lidé se třeba i ocitají v samotě a

²⁶ MLÝNKOVÁ JANA, Péče o staré občany 2011, s. 17

²⁷ viz Příloha 8

²⁸ viz Příloha 5

nekomunikují se svým okolím, a to není dobrou známkou v poslední životní etapě.

2.5. Role a status

V životě mají jednotliví lidé svou roli, ta se mění podle místa či situace. Příkladem role je například role rodiče, sourozence, strýce, tety, učitele a další. Rolí existuje velké množství, v této práci bych se chtěla zaměřit spíše na role v přechodu z pracovního procesu do starobního důchodu. Jaké role lidé mají a jak se mění.

Pokud je člověk v pracovním procesu, má profesní roli, do níž se dostane při vstupu do zaměstnání. A je dána tím, jaké profesi se věnuje. Přechodem do stáří (důchodu) se jeho role změní a člověk se nachází v roli důchodce. V této roli jsou všichni na stejné vlně a většinou nezáleží na tom, co kdo dělal předtím. Senioři mají stejné podmínky, pak záleží na každém, jak využije svých schopností získaných během života a jak s nimi naloží v poslední etapě. Tato změna však ovlivňuje role ostatní, které člověk má.

Změna role také přichází se ztrátou partnera, tím pádem získání role vdovy či vdovce, onemocnění a získání role nemocného nebo bezmocného, může také ovlivnit roli důchodce. Díky tomu může člověk ztratit soukromí a také se dostat do role pacienta nějaké léčebny dlouhodobě nemocných nebo domova pro seniory. Dále na změnu rolí mohou působit i ekonomické faktory. Role člena v různých společenstvích, role zákazníka, tyto role však nejsou nevyhnutelné, ale jsou spíše důsledek odchodu do důchodu. Závěr k sociálním rolím nalezneme v knize Marie Vágenerové: „*Změny rolí, které jsou typické pro stáří, vedou ke stále větší anonymizaci, ke ztrátě individuálně specifických znaků. Symbolizují ztrátu prestiže a potvrzují zvýšení celkové závislosti starého člověka na společnosti.*“²⁹ Ve svém životě procházíme spoustou změn a

²⁹ VÁGENEROVÁ, Vývojová psychologie 2000, s. 464

sociálních rolí, které se nám pořád a neustále mění. Proto je celkem důležité, aby si člověk uvědomil, kde se vlastně nachází.

Každou změnou se mění nejen role, ale i status člověka. Přejedem do důchodu získává člověk status důchodce (seniora). Odchodem do důchodu ztrácí člověk zaměstnání, ale také svůj status. Senioři si tedy musí najít nějakou jinou činnost, ve které budou užiteční a okolí by to bralo v potaz, stejně jako když byli zaměstnaní. Jak píše o sociálním statusu Marie Vágnerová ve své knize *Vývojová psychologie*: „*Nová role důchodce má horší sociální a omezená privilegia, definovaná převážně možností pasivního přijímání nějakých výhod. Obecně je považováno za privilegium, že člověk nemusí pracovat. Tato výsada však na druhé straně vede k celkově nižšímu hodnocení. Důchodce je společností akceptován jako méně hodnotný, méně schopný a z hlediska tohoto pojetí zbytečný.*“³⁰

Ekonomická nezávislost může být pro člověka znakem, že je stále profesně výkonný. Pokud se však dostane do důchodu a začne dostávat důchod, je to naopak znak toho, že ztratil pracovní výkonnost. Když byl člověk zaměstnaný, neustále jen sledoval, kolik práce již měl mít hotové. Odchodem do důchodu se člověk nepodílí na tvorbě HDP, ale společensky aktivní často bývá. Tímto odchodem se mění vše. Jednotlivci na ně reagují různě. Někteří lidé byli zvyklí, že jsou někým vedeni. Měli v podstatě nalinkovaný program v pracovním procesu a nenudili se. Kdežto s přechodem do důchodu se změnil denní režim. Nejsou vázáni žádnou pracovní dobou, jako tomu bylo dříve. Už se sami mohou svobodně rozhodnout, co chtějí dělat a jak chtějí vyplnit svůj čas. Ne všichni senioři jsou schopni tento systém zvládnout okamžitě a chopit se své nové role.

Na tuto podkapitolu, řekla bych, dobře reaguje odpověď jedné z mých respondentek, která byla jediná svého druhu, proto je velice zajímavá. Člověku

³⁰ VÁGNEROVÁ, Vývojová psychologie 2000, s. 464

může trvat delší dobu, než je schopen se ujmout této nové role, vžít se do ní a smířit se s ní. Jako tomu bylo u paní K.: „*Bylo, když mě pozvali do Jihlavy na sepsání, že budu do důchodu. A tam jsem měla podepsat Žádost o starobní důchod. To slovo starobní, to bylo úplně strašný. S tím jsem se musela dlouho jako smířovat, že už budu ve starobním důchodu. Vidět to napsaný starobní důchod, mě trošku vyděsilo.*“³¹ Přebírání a sžívání se s novou rolí není pro člověka jednoduché. Musí si ji nejdříve osvojit a zvyknout si na ni. Potom je pro něj život o něco jednodušší. Naučit se žít nový život, který přichází, může být také pro mnohé další šance, jak napravit některé chyby v jejich životě. Každý člověk si zaslouží novou šanci, je tedy možné ji využít právě v poslední etapě našeho života, kdy uzavřeme předešlé etapy a dostáváme se do nové. Může to být šance, jak se dostat na novou cestu a šance, jak napravit předešlé chyby, které jsme udělali.

2.6. Pracovní činnost po odchodu do důchodu

Když řekneme starobního důchod, mnoho lidí si představí seniora, který je doma, v podstatě skoro nic nedělá, čas od času někam zajde, volný čas tráví mezi čtyřmi stěnami, třeba sledováním televize, pletením atd. Samozřejmě úplně každý to takto nevnímá. Existují však mezi námi lidé, kteří mají nárok na důchod, ale i přesto stále pracují a do důchodu třeba ani nešli. Pak druhá skupina lidí, kteří jsou v důchodu, ale i v něm stále chodí do práce, alespoň třeba na pár hodin, jelikož jim tato činnost chybí.

Stále více roste počet seniorů, kteří pracují. Nevykonávají třeba tak náročné činnosti, jako tomu bylo dříve, ale jelikož mají potřebu pracovní činnosti, chodí do práce třeba jen na pár hodin týdně. Zaměstnavatelé tuto možnost umožňují. Zaměstnavatelé posuzují, zda je starší pracovník schopen vykonávat danou činnost. Tito lidé pak zůstávají u pracovní činnosti, kterou vykonávali celý život. Jelikož je jasné, že jsou v této práci orientovaní, spolehliví, danou práci

³¹ viz Příloha 3

umí a mají dostatečnou praxi. Starší pracovníci mohou být třeba pomalejší, ale o to pak důkladnější a přesnější. Pokud mají uspokojení z práce, má to také dobrý vliv na jejich zdravotní stav, který se bohužel s přibývajícím věkem zhoršuje. Samozřejmě nejen uspokojení potřeb má vliv na zdravotní stav těchto lidí, ale také spoustu dalších faktorů obklopujících člověka.

Pracující senioři mají na rozdíl od ostatních pracovníků v zaměstnání přednosti v tom, že již mají profesní život skoro prožitý. Během svého života získali mnoho životních i profesních zkušeností, znalostí a dovedností. Mladí lidé mohou mít vysokoškolské vzdělání, ale zkušenosti se dají získat prožitím života a samozřejmě také délkou pracovního procesu.

Někteří lidé pracují i po odchodu do důchodu, protože mají tu potřebu. Daná práce jim chybí. Zároveň v tom může hrát roli také jiná věc. Získali třeba negativní představu o důchodu, a tím, že dále pracují, se snaží přechodu do něj vyhnout. Nejsou tedy dostatečně motivováni, jak zmiňuje Marie Vágnerová: *„Někteří lidé nejsou k odchodu do důchodu motivováni a snaží se udržet v zaměstnání co nejdéle, resp. alespoň získat nějaké jiné pracovní místo (pracují např. na část úvazku, v méně významné profesi než dřív).“³²*

Motivací, proč pracovat, může být několik, příkladem bych uvedla třeba zájem o danou pracovní činnost. Senioři si také mohou chtít zachovat sociální status profesní. Může to být také známka určitého životního stylu, Nemalou motivací může být také kontakt s druhými lidmi a strach z izolace. A v neposlední řadě také ekonomická stránka. Tím, že se člověk dostane do důchodu, může mít pocit, že klesl někam, pod svoji životní úroveň.

Každá životní fáze utváří vlastnosti člověka. V jednotlivých fázích tyto vlastnosti člověk uplatňuje odlišně. Životní etapy nám dávají zkušenosti a v důchodovém věku už má člověk život skoro prožitý. Odlišnosti ve vlastnostech a prožívání života se v jednotlivých generacích navzájem

³² VÁGNEROVÁ, Vývojová psychologie 2000, s. 466

ovlivňují, a tak je tomu i v pracovním procesu. Podle Řičana je člověk zvyklý na pracovní proces a potom, když se s ním má rozloučit, je to pro něj těžká situace. Může si třeba říci, že ve vztahu ke kolegům ho někdo zastoupí a on už tam díky této náhradě nebude patřit. Senior by si mohl připadat, jako odsunutý na druhé koleji. Rozloučení se ze dne na den se zaměstnáním není jednoduchou záležitostí, i když se člověk může na důchod těšit, že si konečně odpočine, i přesto to na něj může mít dopad.

Ze strukturovaných rozhovorů je zřejmé, že převážná většina oslovených respondentů docházela do zaměstnání i po odchodu do důchodu, někteří stále docházejí. Pan Š. je jasným příkladem, jeho povolání bylo, ředitel základní školy. I po odchodu do důchodu, docházel suplovat za bývalé kolegy do školy: *„Měl jsem to naplánované tak, že budu potom, až budu v důchodu ještě do školy chodit suplovat, protože to bylo potřeba. Přece jen holky občas rodily, sem tam někdo odešel, takže potřebovali náhradu. Ten pohyb tam je veliký, a že si tam přivydělám taky k důchodu.“*³³ Dalším respondentem, byl stavební inženýr (projektant). I on patří mezi pracující důchodce. Stále vytváří projekty: *„Co se týče důchodu, tak jsem věděl, že do něj puďu, sháněl jsem určitý podklady, abych to mohl podat a to bylo všechno, jinak jsem to neprožíval. Jinak jsem se na důchod těšil asi v tom, že jsem pobíral důchod a mimo to jsem vydělával peníze. Abych mohl nějakým způsobem si něco navíc pořídit. Teď se těším na to, až konečně v tom důchodu budu a budu si ho užívat.“*³⁴

Pokud by si člověk chtěl přivydělat k důchodu, je to možné. Samozřejmě musí mu to dovolit zdravotní stav nebo zaměstnavatel v práci, kterou dříve vykonával. Některé profese, jako jsou třeba projektanti, učitelé, prodavači a dalších mnoho jiných profesí, to převážně umožňují.

³³ viz Příloha 7

³⁴ viz Příloha 6

Vrátíme-li se zpět k finančnímu zabezpečení v důchodu, zjistíme, že být finančně nezávislý, je pro seniory důležitá hodnota. Proto si nechtějí půjčovat, snaží se vyjít s finančními prostředky, které mají k dispozici, jak zmiňuje i Dana Sýkorová ve své knize *Autonomie ve stáří*: „V žádném případě si nepůjčovat: ...Půjčování je pod úroveň, proto si nepůjčuju a snažím se nějak vyjít /72letá vdova, 4309/, ...Byla by to ostuda, abychom si chodili půjčovat. A od koho vlastně? Vždyť nikdo sám nemá dost, Byli bysme rádi měli víc peněz, ale když to nejde, tak žijeme i s tím málem.“³⁵ Toto vše také souvisí se svobodou, hrdostí, svéprávností a celkovou nezávislostí na druhém. Člověk se cítí být schopen sám za sebe se rozhodovat, bez pomoci někoho dalšího.

3. Změny při odchodu do starobního důchodu

V této kapitole bych se chtěla zabývat změnami, jež působí na seniory, kteří se dostanou do poslední etapy svého života, tj. do období starobního důchodu. Jak bylo již zmíněno v předešlých kapitolách, člověk se může připravit na důchod, především na změny, které s příchodem důchodu přicházejí. Změny pak člověka tolik nezaskočí, proto by díky přípravě měla být adaptace na ně snazší. Senior se může informovat třeba od svých přátel, jak u nich probíhaly změny spojené s přechodem do důchodu a jak je zvládali, což pro něj může být inspirací. Mnoho informací je také možné zjistit díky mediím.

Kromě skupiny lidí, která je o nastávajících změnách při přechodu do starobního důchodu dostatečně informována, existuje i skupina lidí, již je převažující většina, která buď nemá představu o nastávajícím důchodovém věku žádnou, nebo jen matnou. Pokud se budeme soustředit na změny při přechodu do starobního důchodu, zjistíme, že je jich spousta. Zmínila bych

³⁵ SÝKOROVÁ DANA, *Autonomie ve stáří* 2007, s. 126

základní dělení, a to na změny biologické, psychologické, sociální a ekonomické.

Dále se budu zabývat jednotlivými kategoriemi změn, které seniory při přechodu do starobního důchodu mohou potkat, a budu je ilustrovat citacemi z jednotlivých rozhovorů. Většina mých respondentů se se změnami dokázala velmi dobře vyrovnat a starobní důchod vzala jako součást života.

3.1. Biologické změny

Do této kategorie patří zejména tělesné změny. Člověku se mění činnost orgánů, nejvíce je přicházející stáří poznat na kůži a pohybovém ústrojí, které jsou vidět na první pohled. Samozřejmě tato změna neplatí u všech lidí, kteří přejdou do důchodu. Může se projevit až v pokročilejším věku. Přechod do důchodu nemusí mít vliv na zdravotní stav člověka.

3.1.2. Kožní ústrojí

S přibývajícím věkem dochází u člověka k vysušení kůže, může začít také svědění. Především na horních končetinách (rukách). Pod očima se začínají tvořit vrásky. Kůže se může zdát tenká jako pergamenový papír. U vlasů také dochází k zásadním změnám, k šednutí, vypadávání. Tyto změny však mohou nastat ještě před odchodem do důchodu, ale jsou typické převážně pro důchodový věk člověka.

3.1.3 Pohybový systém

Změny v pohybu mohou být následkem přibývající váhy. Pokud je člověk obéznější, zatěžuje více pohybové ústrojí, a tím může docházet ke změnám v pohybovém systému. Co se týče výšky, většina seniorů se spíše zmenšuje. Někteří také chodí v předklonu. Ochabují jim svaly, proto nemohou udržet svoji postavu v normální poloze. Kostí slábnou, proto může docházet k častým úrazům a následným zlomeninám.

3.1.4. Další biologické změny

Do těchto změn se dají zařadit další biologické změny u člověka v přechodu do důchodu. Častým problémem je postižení sluchu a zraku. Senioři často špatně slyší, postupně mohou ztrácet sluch. Co se týče zraku, mezi zraková postižení u seniorů patří dalekozrakost, šedé a zelené zákaly. Druzí lidé musí na seniory mluvit nahlas, aby je slyšeli, pak může docházet ke špatné komunikaci. Což může mít za následek nervozitu, jelikož se senior nedozví to, co potřeboval. Kromě sluchu a zraku jsou postiženy postupně také i chuť a čich. Dále pak mohou mít problémy se srdcem, špatné dýchání. U mnoho seniorů dochází také ke ztrátě zubů, které následně nahrazují umělé zubní náhrady. Nervový systém může být pomalejší. Od něj se dále odvíjí ostatní změny, které u seniora po přechodu do důchodu probíhají.

Biologické, nebo také jinak řečeno fyzické změny mají také dopad na respondenty v mém výzkumu. Ve většině případů to však nepřisuzovali přímo přechodu do důchodu. Převážná většina se shodla v tom, že se u člověka tyto změny projeví až po delší době, a to díky přibývajícimu věku a stáří jako takovému. Zmínila bych názor paní Š.: *„Ze začátku bych řekla, že ne, až dýl. Ze začátku je člověk, jak bych tak řekla rozjetej, jo takže ještě furt to jde. To potom až tak po té šedesátce, to začne. Tu tě bolí, tam tě píchne, s tímhle musíš jít k doktorovi.“*³⁶ Někteří naopak nepocítili žádné velké fyzické změny. Nebo tyto fyzické obtíže se u nich projeví již před důchodem. Jako tomu bylo například u pana Š.: *„Po odchodu na důchod jsem si lebedil, ale měl jsem problémy s kyčlí. Ty už jsem ale měl, když jsem do školy ještě chodil, takže jsem to vydržel ještě 2,5 roku a v roce 1998 jsem šel na operaci. Bohužel od roku 1998 mám s tímto problémy, ale začali již před důchodem.“*³⁷ Fyzické projevy stáří můžeme najít u každého člověka. V knihách sice existují informace o

³⁶ viz Příloha 8

³⁷ viz Příloha 7

změnách probíhajících u člověka v tomto období, ty ale nemusí být u všech lidí stejné.

3.2. Psychické změny

Jednotlivé změny probíhající s odchodem do důchodu se sebou navzájem souvisí, jsou propojené. Zvláště fyzické s psychickými se nejvíce navzájem ovlivňují. To, že je člověk nemocný, výrazně může ovlivnit jeho psychiku. Může se dostat až do nějakých psychických obtíží, jako jsou třeba deprese a další psychická onemocnění. Můžeme pozorovat také např. drobné změny ve vnímání, pozornosti, paměti a myšlení. I samotný přechod do důchodu může u seniora vyvolat psychické problémy. Najednou se ocitne v jiném stylu života, který nezná. Častým problémem bývá u těchto lidí zvyknout si na nový život.

Podle Farkové mají horší adaptační mechanismy. Snižuje se jim schopnost rychle se přizpůsobit novým požadavkům, vztahům, ale také počasí. Schopnost změnit svoje zvyky a zaběhnuté stereotypy je také nižší. Velmi prudké a násilné změny mohou být velice nebezpečné. Mohou vést ke ztrátě smyslu života důsledkem traumatu způsobeného přerušením vztahů s dosavadním životem, prací, životním stylem.³⁸

Emoce se u seniorů také mohou měnit, zmiňuje Jana Mlýnková: „*Ani oblast citového života nezůstává beze změn. Staří lidé mohou být více plačtiví. U patologických typů osobnosti se objevuje rychlé střídání nálad – emoční labilita.*“³⁹ Někteří jednotlivci mohou mít až strach či úzkost o život nebo mají pocit, že jsou na všechno sami. Proto se mohou objevit i depresivní emoce. Ne u všech lidí, kteří přešli do důchodu, to tak je. U aktivních jedinců je tomu spíše naopak.

Asi největší psychickou zátěží je ztráta partnera. Pak nastupuje smutek, pocit samoty, opuštění, obrovské ztráty. Tato situace je velmi bolestivá. Někdo

³⁸ FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita* 2009, s. 120

³⁹ MLÝNKOVÁ, J. *Péče o staré občany* 2011, s. 25

se s touto skutečností naučí po nějaké době žít, i když ho to stále bolí. Někteří se naopak nemohou s touto situací smířit, a tak může docházet i k dřívějším úmrtím. Tito lidé se cítí nepotřební a rezignují. Uzavřou se do sebe, což může být pro ně kritické a může to napomoci k rychlejšímu odchodu ze světa.

Při výzkumných rozhovorech jsem zjistila, že i některých mých dotazovaných respondentů se tato situace týkala. Lépe řečeno, byla to přesná polovina z nich, jež se s touto situací setkala. Jako první bych uvedla odpověď paní O., kterou po odchodu do důchodu trápila spíše psychická stránka, a to také v souvislosti s nemocí partnera, který jí byl velkou oporou: *„Tak jako možná mě to trošku trápilo po psychický stránce. Mně to bylo líto, že tatkově nemůžu nijak pomoci. On měl Parkinsonovu nemoc a ještě neslyšel. To mi dělalo velké problémy. Nebýt dcery, tak bych to bývala nezvládla.“*⁴⁰ Každý z respondentů se se ztrátou partnera vyrovnal po svém. Všichni se dokázali smířit s bolestivou skutečností, že jim odešel partner. Každému pomůže něco jiného k tomu, aby se dostal z tohoto smutku a tak obrovské ztráty, ve většině případů je to však rodina (děti, vnoučata atd.). A takto se se ztrátou partnera vyrovnala paní K.: *„Když Jenda zemřel, bylo to náhle, zemřel na ulici, když šel do práce, tak to byla strašně velká rána, ale byly malé děti od dcery. A ty děti jsem měla hodně na starosti, protože dcera chodila na směny v práci. Já jsem byla tak strašně zaměstnaná, nechtěla jsem před nima brečet, jakej mám bol. Takže jsem to snadněji přešla.“*⁴¹

Lidé se rodí s určitými vlastnostmi, nejen to má vliv na to, jak se vypořádají s určitými situacemi, které je v životě potkají, ale také prostředí, ve kterém se nacházejí. Člověk se učí novým věcem na určitém místě, a když má potom změnit místo pobytu, může být pro něj obtížnějším, snášet vše stejně, jako předtím. Například stěhování, může být pro seniory velkou psychickou zátěží.

⁴⁰ viz Příloha 5

⁴¹ viz Příloha 3

Může se změnit jejich chování, spíše k horšímu, jelikož byli zvyklí na určitý svůj styl, a najednou je narušen. Souvisí to s již zmiňovanými vlastnostmi, jak bychom se také dozvěděli v knize Martiny Venglářové: „*Psychické změny ve stáří bývají laicky označovány jako zhoršení povahy, do popředí se dostávají negativní rysy osobnosti. Senior reaguje na situaci, ve které se nachází.*“⁴² Pokud se lidé špatně přizpůsobí nastávajícím změnám, mají pak postoj k dané situaci spíše ignorující. Jinak také řečeno rezignující, mají představy o tom, že se už nemusí snažit, ať se za ně snaží někdo jiný. Je však důležité, aby se rozlišovalo problematické chování seniora od psychicky narušeného. Psychické změny mohou opět souviset s fyzickými i sociálními.

3.3. Sociální změny

Jak jsem již zmiňovala, změny se navzájem ovlivňují. Do sociálních změn patří odchod do důchodu jako takový. Člověku se najednou změní sociální role. Již se nenachází v pracovním procesu, ale získává roli důchodce. Místo svého výdělků začne dostávat peníze od státu. Senioři se pak také mohou cítit od společnosti odtrženi a připadat si méněcenní. S odchodem do důchodu se také mění jejich ekonomická situace. Mají nižší důchod, vysoké poplatky, a díky tomuto si nemohou již dovolit stejný životní standard, na který byli zvyklí dříve.

Senioři se většinou po přechodu do důchodu stávají babičkami a dědečky na plný úvazek. Většina z nich jsou již prarodiči, tudíž svůj čas, který po přechodu do důchodu mají, mohou věnovat vnoučatům. Nebo se mohou věnovat koníčkům či jiným aktivitám, které nestihli, když byli ještě zaměstnaní.

I na tuto změnu jsem se ptala během rozhovorů s mými respondenty, a jak se změnila tato situace u nich? Někteří z nich se snaží být stále aktivní a podnikají různé aktivity, jako například paní K: „*Já si vyhledávám aktivity. Chodím za kamarádkami na pokec. Já se snažím, abych někde byla, abych*

⁴² VENGLÁŘOVÁ MARTINA, *Problematické situace v péči o seniory* 2007, s. 16

*neseděla doma. Chci být aktivní, jakmile člověk zůstane sedět, tak zblbne. Tak se můžou objevit nějaký stresy a pak budu jen na práškách.*⁴³ Člověk, který byl aktivní i před důchodem, drží se této aktivity i po důchodu. Tito lidé se většinou celkem rychle přizpůsobí novému způsobu žití a rychle si na důchod zvyknou.

To však může být stejné i u lidí, kteří třeba aktivní mimo svoji profesi nebyli, ale i tak se mohou dobře přizpůsobit životu v důchodu. Například si zvelebují své bydlení, převážná většina se věnuje vnoučatům a pomáhá svým dětem o ně pečovat. Jako například pan Š: „*Dělal jsem hodně manuální práci. Předělával dům, takže jsem většinu času věnoval tomuhle a samozřejmě i jsem hlídal synovi děti, takže jsem jezdil za nimi do Prahy a tam jsem byl pár dní.*“⁴⁴ Ostatní respondenti byli podobného názoru, většina z nich se věnovala svým zálibám, výletům, procházkám, vnoučatům a dalším věcem. Některé však zastihla i nemoc, takže byli odkázáni pouze na domov, tudíž jim zcela chyběly kontakty s okolím, které jsou také důležité a mohou člověku pomoci k tomu, aby nezapomněl, jak vnější okolí vypadá a měl informace ze světa.

Do sociálních změn patří také sociální kontakty. Popřípadě komunikace jako taková. Senioři mohou být někdy izolováni v soukromí. Mají méně kontaktů, soustředí se převážně na sebe, na rodinu a známé v nejbližším okolí. Může tím docházet ke snížení schopnosti navazovat nové kontakty, popřípadě udržovat kontakty již navázané. Starší lidé hůře vidí a slyší, jsou pomalejší, hůře se přizpůsobují. Pokud je na ně vyvíjen větší tlak a jsou tím více zatěžováni, mohou se stáhnout do ústraní a tím také ztrácí možnost nějakého dalšího kontaktu. Starší lidé berou změny jinak, mohou mít pocit, že svět kolem nich se rychle mění a nemohou se v něm vyznat.

⁴³ viz Příloha 4

⁴⁴ viz Příloha 7

Kontakt s okolím je pro seniory důležitý, ale musí být v přiměřené míře. Pokud by ho zase bylo moc, je tím narušeno i jejich soukromí a klid. To vše starší lidé potřebují, aby si odpočinuli a načerpali novou energii. Proto se starší lidé spíše vyhýbají kontaktům s cizími lidmi, dávají přednost známým lidem, jako je rodina a přátelé. Mají spíše nižší schopnost navazovat nové vztahy. To, že se radši stýkají se svými známými, převážně vrstevníky, může mít také své nevýhody. Pokud se člověk dostává do vyššího stupně stáří, zmenšuje se okruh jeho přátel. A to například důsledkem nemoci nebo úmrtí.

Se stejně starými vrstevníky mohou sdílet společně podobné zkušenosti a probíhá zde lepší pochopení prožitých potíží. Senioři jsou tak spokojeni s tím, že jim někdo porozumí. Je však jasné, že senioři neodsunou jednotlivce mladší generace úplně pryč. Komunikují s nimi normálně, ale dávají spíše přednost kontaktu s lidmi stejného věku.

Někteří lidé udržují kontakty se svými kolegy z bývalého zaměstnání. Díky tomuto setkávání mohou více nahlédnout a získat informace z dnešní společnosti. V tomto případě mohou zavzpomínat na své již bývalé zaměstnání, jak to tam vypadalo dříve, co se změnilo atd. Lidé z bývalého zaměstnání mohou být také dobrými partnery pro sdílení informací. Ráda bych k tomu tématu také zmínila informace z rozhovorů. Snažila jsem se u mých respondentů zjistit, jak oni udržují kontakty se svými bývalými kolegy. Skoro u všech respondentů bylo udržování kontaktů pravidelné. Mezi svými kolegy může člověk také nalézt přátele. Po odchodu do důchodu tedy kontakt s bývalými kolegy moji respondenti stále udržovali, a to i přesto, že jejich bývalé zaměstnání bylo třeba zrušeno.

Pro přiblížení bych opět zmínila některé odpovědi od respondentů. Jako první bych uvedla odpověď paní K: *„No, Jenda tomu říkal babinec. Každou první středu, bejvalo to úterý, sedíme důchodkyně, já jako nestarší. Tak se takhle scházíme, dáme si každá podle svého. Povídáme, semeleme nemoci, děti,*

příbuzný, nějaký drby z ulice a je to úplně výborný.“⁴⁵ Pro seniora je dobré, když může zavzpomínat na minulost hlavně s lidmi, se kterými prožil v podstatě převážnou část života a sdílet s nimi i vše, co prožívá po odchodu do důchodu.

Lidé, kteří žijí sami, naopak nemají třeba žádný kontakt, pokud nevyhledají nějakou společnost. Mohou si tuto opuštěnost a samotu kompenzovat právě vyhledáním nějakého kontaktu nejrůznějších podob. Ať už je to například soused, se kterým mohou sdílet své dojmy a zážitky. Velice přínosné může být využití telefonu, díky němu může být senior v kontaktu s lidmi, kteří jsou například od něj daleko. Potřebný kontakt může zprostředkovat i zvíře nebo média.

3.4. Ekonomická situace

Potřeba finančního zabezpečení se týká všech generací. Peníze potřebuje k životu každý člověk. Samozřejmě jiné to bude u dětí a jiné u dospělých či seniorů. Nejzákladnější činnost pro získání finančních prostředků je práce. Dále pak můžeme čerpat různé dávky od státu, ale to spíše v některých sociálních událostech, jako je mateřství, invalidita, a pak také stáří, které bych chtěla v souvislosti s tématem své práce více rozebrat. Většina seniorů po přechodu do starobního důchodu disponuje menší částkou, než na kterou byla zvyklá. Výjimku mohou tvořit senioři, kteří dále pracují a mohou tak pobírat mzdu a zároveň starobní důchod.

Říká se, že starší lidé umí šetřit. A je to pravda, příčinou může být menší částka, se kterou většinou disponují, ale i doba, ve které prožili svůj život (např. dětství ve válečné době apod.).

V lepší situaci bývají senioři – manželé. Přísloví: Ve dvou se to lépe táhne, určitě platí. Pokud člověk není na všechno sám, většinou se mu vede lépe,

⁴⁵ viz Příloha 3

protože si s partnerem navzájem pomohou. Samozřejmě to neplatí pouze po finanční stránce, ale také v mnoha dalších oblastech.

A jak tuto situaci vnímali moji respondenti? Během prováděných rozhovorů jsem zkoumala a zjišťovala zásadní změny, spojené s přechodem do důchodu. Součástí byla i otázka, která se týkala finanční stránky seniorů, kteří si prošli přechodem do důchodu. Každý z nich svou situaci hodnotil trochu jinak, ale převážně se shodli v odpovědích. Člověk vždy musí umět hospodařit s tím, co má. Koupí si věci, na které má peníze, a ty, na které nemá, si prostě nekoupí. Nejdříve musíme z financí, které máme k dispozici, zaplatit vše potřebné, co je prvořadé, a pak se hospodaří se zbytkem. Někteří z oslovených respondentů se zmínili i o tom, že člověk v důchodu toho už tolik nepotřebuje. Takže si třeba nekupuje tolik oblečení, spokojí se jen s tím, co již má. Jako třeba paní Š.: *„Člověk musí myslet na to, že musí zaplatit ty základní věci. Jako je nájem, topení, voda. Já to platím s nájmem. Když to všechno spočítám dohromady, tak pak musím počítat s tím, co si můžu dalšího dovolit a co si nemůžu dovolit. Ale nějakou tu korunu si musím nechat, kdyby se něco stalo (kdyby se něco rozbilo třeba). Nějakej elektrospotřebič nebo něco takového. Takže to si musíš taky zaplatit. Musím mít nějakou tu korunu v záloze.“*⁴⁶ Během života musíme často změnit styl života, jelikož životní cesty jsou nevyzpytatelné a mohou nás zavést do záludných situací, a to nejen finančních, se kterými si musíme poradit. Pokud má člověk k dispozici na hospodaření menší část peněz, naučí ho to jinému stylu života.

K vylepšení ekonomické situace může pomoci přivýdělek v důchodu, což již bylo zmiňováno v předchozích kapitolách. Zmínila bych pouze jeden příspěvek z rozhovorů - odpověď pana R.: *„Já jsem šel dál, dál kontinuálně pracoval, bez změny toho, co bylo předtím. Takhle to je totiž. Tím se teda prakticky nezměnilo nic. Já už pracuju, když to vezmu, tak nějakých 50 let.“*

⁴⁶ viz Příloha 8

*Jedu pořád to samý, ale už si chci zvykat.*⁴⁷ Finanční soběstačnost je pro seniory také důležitá, hlavně pro jejich pocit, že jsou stále schopni se o sebe postarat a přitom ještě pomoci svým blízkým. Většinou je jim nepříjemná myšlenka, že by potřebovali pomoc někoho jiného. To by pro ně byla tragédie. Možná také jinak řečeno snížení sebeúcty. Díky tomu jim může pomoci již zmiňovaná práce. Také proto se senioři snaží vycházet s tím, co mají, a nestěžují si na svoji ekonomickou situaci, i když by byli někdy rádi, kdyby měli nějaké peníze navíc.

3.5. Rodina

Vliv okolnosti rodinného prostředí se také mohou ve stáří změnit. Většina lidí má partnera, se kterým prožili převážnou část svého života. U většiny seniorů však během důchodového věku dochází ke ztrátám partnera. Není to ale způsobeno přechodem do důchodu jako takovým. Smrt je zakončením lidského života a jeho součástí. V důchodu se může téma smrti více probírat, protože se k ní člověk blíží. Nejen senioři, ale i ostatní generace by měli o smrti mít základní informace a vědět, že existuje. Tímto odchodem do důchodu může však dojít k partnerským změnám, například ve změně rolí. Pokud se najednou současně oba ocitnou v důchodu, pak je jejich soužití o něco odlišnější, než bylo dříve. Muž již není živitelem rodiny a u většiny rodin již bydlí ve společné domácnosti pouze partneři. I když mají děti, jsou osamoceni, děti mají již své bydlení, rodinu.

S tím také souvisí to, že spolu partneři tráví mnohem více času, než byli zvyklí dříve. Jak se můžeme dočíst v knize Marie Vágnerové: *„Jedním z podstatných důsledků této změny je prodloužení doby, kterou člověk tráví doma. Trvalá přítomnost obou manželů v domácnosti je nezvyklá a může působit i jako zátěž.*⁴⁸ Avšak postupujícím věkem jsou pro sebe partneři čím

⁴⁷ viz Příloha 6

⁴⁸ VÁGNEROVÁ MARIE, *Vývojová psychologie* 2000, s. 474

dál tím důležitější. Mohou se o sebe navzájem opřít, když se později snižuje okruh přátel, jsou na sebe v podstatě odkázáni.

Abychom nezůstali však jen u partnerství. Dále bychom se věnovali dalším členům rodiny. Jakou jsou děti a vnoučata. Většina seniorů, když se dostane do důchodu, jsou již prarodiči. Pro mnohé seniory může být tato skutečnost prospěšná a užitečná. Mohou se cítit v bezpečí, jistotě a potřebnosti. To jim mohou dodávat vnoučata. Každý člověk patří do nějaké sociální skupiny a měl by v ní být akceptován. Když pak člověk přejde do důchodu, snižuje se jeho uplatnění ve společnosti. Proto směřuje tuto možnost na rodinu, kterou jsou děti a vnoučata. Modely soužití jednotlivých generací mohou být různé, od pouze občasného kontaktu až po soužití v jedné společné domácnosti.

Ne v každém případě může být však soužití více generací v jednom domě dobrým nápadem. Mohou nastat různé rozpory v názorech mezi těmito generacemi. Jelikož senioři mají zasetý nějaký stereotyp a byli zvyklí na nějakou výchovu od svých rodičů, chtějí tohle všechno předávat svým dětem a také se snaží jim radit, jak mají vychovávat své děti. Bohužel se mohou často setkat s odporem. Jejich děti si chtějí vést svůj vlastní život a hlavně výchovu svých dětí po svém, a to nemusí být pro seniory dostačující argument. Mohou se cítit jako nepotřební, že je nikdo neregistruje. Pocit, že jsou špatní, dotčení a k ničemu je může zahnat do úzkých. Potom vznikají v rodinách zbytečné hádky a dusné prostředí.

Jak tedy vnímali odchod do důchodu rodinní příslušníci mých respondentů? Díky získaných informacím z rozhovorů jsem zjistila, že u oslovených seniorů to bylo převážně podobné. Děti oslovených seniorů byly již mimo domov, měly svoje rodiny a odchod do důchodu rodičů výrazným způsobem nevnímali. Takže odchod do důchodu na ně neměl zas tak velký dopad. A pokud ano, tak převážně asi v tom, že rodiče měli čas se věnovat více jim a vnoučatům. Jako tomu bylo u pana D.: „*Moje žena šla do důchodu dřív než já,*

*vlastně už nepracuje vůbec. Děti už jsou velký a teďka ještě ty vnoučata, takže ta rodina tam nehrála nějakou roli.*⁴⁹ Převážná většina se pak také stala prarodiči na plný úvazek. A to také mělo vliv na uspokojení jejich potřeb. Mohli dát najevo svým dětem, že také mají význam pro vnoučata, ale i pro ně samotné. Více času umožnilo pomáhat dětem a vnoučatům, hlavně v podobě hlídání. V tomto případě nejsou staří lidé na někom závislí, spíše mladí potřebují jejich pomoc. Jako tomu bylo i u mých respondentů - paní G: *„Já si myslím, že jsem měla ty vnoučata, takže byli rádi, že jsem jim ty děti mohla pohlídat. Zase jim to pomohlo v jejich práci, když byli děti nemocné, tak že jsem jim je mohla pohlídat.*⁵⁰ K tomuto chování mohou vést seniory různé motivy, mohou to být samotná vnoučata a také pocit užitečnosti, potřeby nebo vlastní sebeúcty, že jsou stále schopní se postarat jak o sebe, tak o svou rodinu.

4. Shrnutí

V poslední kapitole této práce bych ráda shrnula strukturované rozhovory, které byly prováděny s jednotlivými seniory postupným kladením otázek. Celkem bylo provedeno 8 strukturovaných rozhovorů (6 žen a 2 muži). Vždy byly kladeny jednotlivé otázky a respondenti na ně hned odpovídali. Vše bylo nahráváno a pak zpracováno. Všichni respondenti souhlasili se zpracováním těchto údajů a byli seznámeni s jejich použitím. Každý z rozhovorů mě něčím obohatil a dozvěděla jsem se nové informace. Každý senior byl ochotný se mnou komunikovat a nedělalo mu problém sdělit mi informace o sobě a o tom, jak probíhal jeho přechod do důchodu.

Složení respondentů jsem volila podle pohlaví, profesí, věku, zkušeností tak, aby byla skladba respondentů pestrá. Výběr probíhal z okruhu

⁴⁹ viz Příloha 1

⁵⁰ viz Příloha 2

známých osob. Mým cílem bylo zjistit použitelné informace, které by více přiblížily přechod do pracovního procesu. Pak také, jak se lidé, kteří si tímto procesem prošli, při něm cítili, jaké změny jim to přineslo, jak se s tím vyrovnali atd. Povolání byla různorodá, aby byly rozhovory pestřejší. Učitelka, ředitel ZŠ, ošetřovatelka zvířat, vrátná, stavební projektant, učitel, účetní a mistrová v oděvní firmě. Dále pak druh důchodu, zda šli v době, kdy měli na důchod nárok. Do starobního důchodu šlo 6 seniorů a do předčasného 2 senioři. Tím se vysvětluje i odchod ve věku, kdy měli nebo dříve. Délka důchodu byla různorodá, i když většina z oslovených respondentů byla v důchodu přes 10 let.

Co se týče změn, většina respondentů se shodla v otázce rozdělení časové struktury. Po odchodu do důchodu měli více času na své aktivity a na rodinu. Změna v denním režimu a plánování programu byla také jiná a působila na ně. Tři čtvrtiny z nich dále docházely do práce alespoň na výpomoc. Ani jeden z nich nepřisuzoval zdravotní problémy přechodu do důchodu jako takovému. Spíše přichází zdravotní problémy až později v důchodu. Důchod měl vliv spíše na jejich psychiku, nebylo lehké si zvyknout na jiný styl života. Asi první měsíc v důchodu si člověk potřebuje odpočinout a poté mu dojde, že je vše jiné. Nemusí chodit do práce a může si dělat, co bude chtít. Tato představa může u některých lidí vyvolat i psychické obtíže. Pokud si však člověk najde dostatečné aktivity a má i podporu rodiny, jako měli všichni moji respondenti, vypořádá se s tímto přechodem snadněji.

Co se týká subjektivního vnímání jednotlivých změn, je jasné, že každý prožívá změny a přizpůsobuje se jim jiným způsobem, a tak tomu bylo i u mých respondentů. V některých odpovědích se naopak oslovení senioři shodli.

Na otázku změny struktury času a denního režimu respondenti odpovídali podobně. U 9 respondentů se změnila struktura času u 1 seniora ne, jelikož stále pracuje, přestože je již v důchodu. U ostatních seniorů se změnila struktura převážně v tom, že mají více času na aktivity, rodinu, domácí práce a

mohou si svůj čas naplánovat podle sebe. Každý z nich si našel nějakou činnost a tento čas maximálně využívá.

Na otázku, jak vnímala odchod seniora do důchodu jeho rodina, odpověděla většina respondentů, že normálně. U jednoho z respondentů rodina chtěla, aby již skončil z prací. Jinak u ostatních byly děti již mimo domov, takže braly jejich přechod do důchodu bez jakýchkoli problémů. Ze všech seniorů se pak stali prarodiče na plný úvazek, pomáhali s hlídáním vnoučat a rodině celkově.

S tím také souvisí ekonomická stránka, což bylo obsahem další otázky. U ní se dotazovaní shodli, že lépe se hospodaří ve dvou. A že jsou schopni si vystačit s tím, co mají. Samozřejmě, že těm, co docházeli do zaměstnání i po odchodu do důchodu, se peníze navíc také hodily, ale žádný z nich si nestěžoval na finanční situaci. Jsou spokojeni s tím, co mají.

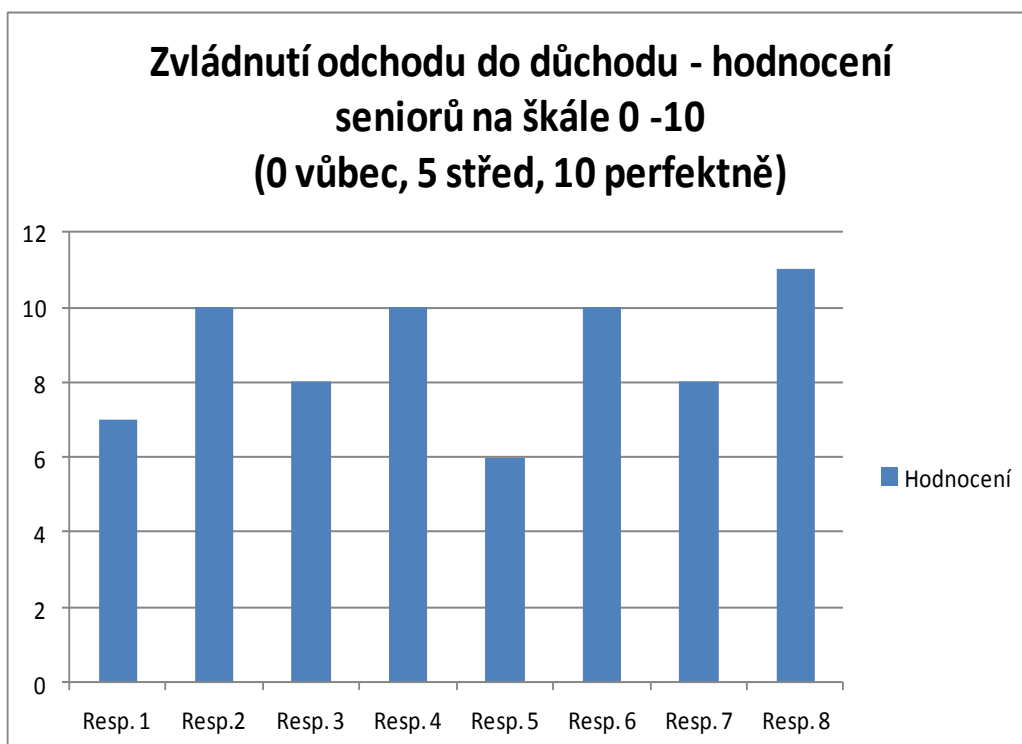
Následující otázka se týkala aktivit a toho, jak senioři využívají svůj volný čas. 2 pracující senioři mají jasnou prioritu v práci. Ostatní se snaží najít si nějakou činnost, ať už v domácnosti nebo mimo domov, např. turistiku, výlety, kulturní vyžití. Měli po odchodu do důchodu více času na tyto aktivity, které předtím třeba museli stíhat o víkendech, pokud se jim chtěli věnovat.

Další otázka se zabývala fyzickým stavem seniorů. U většiny z dotazovaných respondentů byl po odchodu do důchodu zdravotní stav v pořádku, takže tento odchod na něj vliv neměl. Zdravotní obtíže přišly až v pozdějším věku. U dvou z nich však byly obtíže již před přechodem do důchodu a bohužel ještě přetrvávají, což jim neumožňuje dělat některé z aktivit, které by chtěli.

Předposlední část otázek byla směřována na přípravu před důchodem. Konkrétně zda se respondenti těšili na důchod. Všichni se na důchod těšili a neměli s ním žádné problémy. Přešli do důchodu a zvykli si na něj, i když jim

například po nějaké době došlo, že se do práce už nevrátí a že se jejich život změnil. I s tímto se však vyrovnali a naučili se tento život žít.

V poslední části rozhovoru měli senioři ohodnotit, jak zvládli přechod z pracovního procesu do důchodu na škále od 0 do 10, kdy 0 znamenala „nezvládl“, 5 „střed“ a 10 „zvládl perfektně“. Znamky se pohybovaly nad 5. Všichni dotazovaní byli hodně skromní a báli se dát si lepší známku, i přesto výsledek rozhovoru na mě působil velice kladně. Navíc žádný z respondentů si nestěžoval na dosavadní život a všichni brali své životy takové, jaké jsou. Pro upřesnění hodnocení zvládnutí přechodu do důchodu přikládám grafické zobrazení.



Závěr

Závěrem bych shrnula celou práci a provedené rozhovory k ní. Cílem mé práce bylo analyzovat zásadní změny, které probíhají s přechodem z pracovního procesu do důchodu. Člověk je postaven před úkol se s těmito změnami vyrovnat. Zajímalo mě proto, jak se senioři cítili a jakým způsobem odchod do důchodu zvládli.

Provedené strukturované rozhovory mi poskytly informace, které jsem následně vyhodnotila. U všech oslovených seniorů probíhaly změny jiným způsobem, ale všichni se s nimi úspěšně vypořádali a prožívali tento přechod bez problémů. Zvykli si na nový způsob života celkem rychle, i když se jim po krátké době zastesklo po zaměstnání. Nalezení nových činností a rodina jim pomohly tento přechod zvládnout.

Rozhovory s respondenty, ačkoli byly někdy emočně pestřejší, mi daly informace, o kterých jsem dříve neměla ponětí. Zjistila jsem, jak je důležité, aby se o tuto otázku člověk zajímal a měl o ní - alespoň základní informace. Změny přicházející s důchodovým věkem nás mohou zaskočit, ale také nemusí, jak jsem se dozvěděla v rozhovorech. Musím říci, že vliv na to, jak člověk zvládne odchod do důchodu, má také jeho osobnost. To, jak se staví k určitým věcem, to mu může pomoci nebo naopak ublížit.

Mnoho mladých lidí dnes nemá moc informací o věcech, které nás jednou čekají. To říká ve své knize také Helena Haškovcová: *„O stáří v nás a kolem nás se v mladších věkových kategoriích nezajímáme, a to navzdory četným informacím o tom, že celá naše i světová společnost stárne a že je třeba s tím „něco“ udělat, minimálně reformovat současný a dlouhodobě problematicky udržitelný důchodový systém.“*⁵¹ Oslovení senioři však v rozhovorech zmiňovali, že jejich děti měly povědomí o důchodu, tudíž to pro ně nebylo cizí téma.

⁵¹ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří* 2010, s.17

Bohužel se stále více setkáváme s tím, že mladší generace neberou seniory moc na vědomí. Ne u každého to tak je, ale u převážné většiny ano. Myslím si, že každý člověk, by neměl být lhostejný k potřebám seniorů. Jak zmiňovali oslovení senioři, ve stáří toho již tolik nepotřebují, ale jsou rádi za pomoc a zájem mladší generace. Přesto tuto pomoc aktivně nevyžadují, spokojí se s tím, co mají, a nestěžují si.

Já osobně mám představu, že když se člověk snaží vnímat, pomáhat a starat se třeba o své prarodiče (i celkově o ostatní seniory), pak je pro něj život bohatší. Hlavně je to také důkaz toho, že si seniorů vážíme za to, co pro nás udělali. Pak se také můžeme dočkat toho samého od našich dětí.

Jak jsem již zmiňovala dříve, je důležité, aby společnost připravila podmínky k tomu, aby senioři mohli úspěšně přejít do poslední etapy svého života. Každého z nás to čeká a i my každý za sebe bychom určitě byli rádi, kdybychom mohli tento proces úspěšně zvládnout, až přijde náš čas.

Seznam literatury

- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*, Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s., ISBN 978-80-87109-19-9
- KAHOUN, Vilém; a kolektiv. *Sociální zabezpečení*: Praha: Trion, 2009, 445 s. ISBN 978-80-7387-346-2
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*: Praha: Grada 2011, 144 s., ISBN 978-80-247-3604-4
- MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany*: Praha: Grada, 2011, 192 s., ISBN 978-80-247-3872-7
- PACOVSKÝ, Vladimír; HEŘMANOVÁ, Hana. *Gerontologie*: Praha: Avicenum/Zdravotnické nakladatelství, 1981, 297 s., ISBN 248914509679
- SAK, Petr; KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů: České Budějovice*: Protisk, 2012, 232 s., ISBN 978-80-247-3850-5
- SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří*: Praha: Sociologické nakladatelství, 2007, 284 s., ISBN 978-80-86429-62-5
- VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory*: Praha: Grada, 2007, 96 s., ISBN 978-80-247-2170-5
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*: Praha: Portál, 2000, 522 s., ISBN 80-7178-308-0
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*: Praha: Portál, 2004, 390 s. ISBN 80-7367-124-7
- ERIKSON, H. E. *Dětství a společnost – Osm věků člověka*, New York: W.W. Norton & Co, 1963
- MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ,
Odbor 71, Důchodový věk § 32 zákona o důchodovém pojištění [online]. Praha 2011 [cit. 2013-04-15]. Dostupný z www: [www: http://www.mpsv.cz/cs/618](http://www.mpsv.cz/cs/618)
- OSLOVENÍ RESPONDENTI, *Rozhovory v příloze*: 2013

Přílohy

STRUKTUROVANÉ ROZHOVORY S RESPONDENTY 1 – 8

ROZHOVOR 1 - J.D.

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Jste?

„Muž,,

Bydlíte?

„Město“

Co jste vykonával za povolání?

„Já jsem to měl dost pestrý, hned po skončení Vysoký školy technický, tak jsem učil. ČVUT mám. Jako asistent jsem na ČVUT zůstal a učil jsem ekonomii. A to do roku 69, mezitím jsem byl rok ve Francii na studiích. Pak jsem učit nesměl, pak jsem dělal i v údržbě na ČVUT a v nějakém výzkumném ústavu. Kde jsme natáčeli výukový programy. Po roce 89 jsem dělal ředitele učiliště pro zrakově postiženou mládež, protože se mi zhoršil zrak, měl jsem takovou špatnou prognózu. Dostal jsem se do té oblasti nevidomých. Do toho roku 89 jsem nemohl učit, ale nechali mě tam jako částečně učit. Pak ze mě udělali ředitele v 90 roce a odtud jsem přišel na Jabok. Náhodou přes známý, jsem se dozvěděl, že se Jabok připravuje a do té fáze příprav mě sem zatáhli, zakladatelé byli teologové, a když chtěli sociální školu, tak o tom nic nevěděli, tak jsme to společně začali budovat. Takže učitel a s tím přerušením v údržbě.“

Šel jste do starobního důchodu přesně v době, kdy jste na něj měl nárok? Nebo dříve (předčasný důchod), nebo jste pracoval ještě i po nároku na starobní důchod? Proč?

„Šel jsem s nějakým zpožděním, nevím to teďka přesně. Řekněme, že jsem přesluhoval asi 5 let. Možná, že jsem šel v 65 nebo 66, ale to bych se musel podívat. Jinak se nic nezměnilo, pracovalo se na procenta, pak jsem si řekl, že bych se toho nemusel dožít.“

Jak dlouho jste v důchodu?

„ 8 – 10 let.“

STRUKTURA ČASU A DENNÍ REŽIM

Změnila se nějak časová struktura vašeho dne? Zvykl jste si na jiný styl života, než jste měl předtím?

„Určitě změnila, přece jenom je to poznat. Pokud člověk chodil denně, tak ten rytmus byl třeba jinej, než dneska. Já mám 2 hodiny v týdnu na odpoledne. To je jako rozdíl a tu přípravu si dělám řekněme sám. Nemůžu říct, jestli to je dobře nebo špatně, má to svoje plus i minus. Je to větší svoboda, ale zase přece jenom. Člověk už přece jenom, když jde do práce. I kdyby tam nic nedělal, tak má pocit, že tak ten den uteče. Takhle někdy, mám pocit jako takový marnosti. Tak jsem ten den jako proflákal. Tohle jako určitě může bejt, může to hrát větší či menší roli. Přece jenom ta struktura pracovního dne, hraje roli. Člověk si to jako vyplní, ale chce to víc vůle. Zvykl jsem si na to postupně s tím, že někdy to vadí, někdy to nevadí. Nemůžu říct, že bych z toho měl trauma, ale je to takový jako, když člověk nikdy není spokojenej s tím co má. Má to svý výhody.“

STATUS, ROLE – JAK SENIORY VNÍMÁ RODINA, SPOLEČNOST, JAK SE VNÍMAJÍ ONI SAMI (SEBEPOJETÍ)

Vnímala (brala) vás vaše rodina jinak po odchodu do důchodu? A co okolí? Vnímali jste sám sebe po odchodu do důchodu jinak?

„Moje žena šla do důchodu dřív než já vlastně a už nepracuje vůbec. A děti už jsou velký a teďka ještě ty vnoučata, takže ta rodina tam nehrála nějakou roli.“

EKONOMICKÁ – FINANČNÍ

Myslíte si, že jste dostatečně zajištěn na život v důchodu? Změnila se nějak vaše finanční situace? Vystačíte si s financemi, které máte teď? Můžete si dopřát více nebo méně věcí, než jste mohl dříve?

„Nechodím do práce za účelem peněz. Na druhou stranu přece jenom, nějakou roli to hraje. Kdybych měl jako být jenom s tím důchodem, tak bych si zase musel měnit některý styly toho života. Řekněme, že mám určitou částku důchodu a ve škole si taky něco vydělám. Asi by mi ty peníze zase chyběli, přece jen nějakou roli to hraje. Musel bych změnit nějaký jinej styl. Není to nezanedbatelná věc, ale není to na prvním místě. Asi bych nešel pracovat za každou cenu, kdyby mě to nebavilo, jenom kvůli penězům. To bych jako nešel.“

VYUŽITÍ ČASU (KDYŽ NECHODÍTE DO ZAMĚSTNÁNÍ, DALO BY SE ŘÍCI, ŽE MÁTE POUZE „VOLNÝ ČAS“ NEBO SVŮJ ČAS DĚLÍTE NA „POVINNOSTI“ A „VOLNÝ ČAS“?)

Máte pocit, že máte více volného času než před odchodem do důchodu? Jak trávíte svůj volný čas? Jaké máte povinnosti?

„Jednak minimálně jednou tolik mi zabere ta příprava, protože učím pořád nové věci. To je pořád jako jinak. Takže to je jedna věc. Chodím plavat, chodím do posilovny, teďka momentálně ne, tenhle rok jsem nějak nakřáplej. Chodím cvičit, čili nějaký takovýhle aktivity volnočasový mám.“

FYZICKÉ ZMĚNY (PSYCHOSOMATIKA?)

Změnil se po odchodu do důchodu váš zdravotní stav? Myslíte si, že může mít odchod do důchodu nějaký vliv na zdraví člověka?

„Já bych to neviděl v souvislosti s důchodem. Samozřejmě, že stárnutí tady je. Jako některé orgány vám fungují lépe a některé hůře. Já třeba mám ten zrak. Postupně se mi jakoby zhoršuje, teďka jako míň i slyším. Teďka prostě ty věci jsou, ale není to jako tak výrazný, ale člověk si to uvědomuje. Může to být spojený tehdy, když po odchodu do důchodu, jako ukončení těch pracovních aktivit působí nějak psychické. Podle mě ten tlak je v té psychické oblasti a z toho se může ta somatická oblast odvíjet. Zase určitě lidi, kteří takhle pracují dál, tak to takhle neunesou, jako lidi, kteří nemají, co dělat a spíše pozorují. Vnímám to, ale není z toho člověk na větví, že se to stáří nějak projevuje.“

PŘÍPRAVA NA ODCHOD DO DŮCHODU

Jak jste prožíval střední věk? V pracovním procesu, ale už těsně před důchodem? Když se blížil váš odchod do důchodu, pozoroval jste na sobě nějaké změny? (úbytek sil, hledání nových zájmů, ...) Těšil jste se na důchod?

„Nijak se to nezměnilo. Já jsem prostě pracoval pořád. Pro mě samotnej odchod do důchodu neznamenal nic, jenomže jsem měl dvojnásobnej plat. Tam se nezměnilo nic. Pro mě se to začlo měnit v polovině tady toho, když se mě tady začli snižovat úvazky. Neřešil jsem to. Zatím s prací neplánuju skončit. Zatím mě ta práce baví, pro ty lidi, který, jdou do důchodu, to by mě asi vadilo, takže pořád jako mě tedy ta práce, ne jakákoliv, ale takhle je třeba důležitá,

protože v ní vidím nějaký smysl. Takže naopak spíš mě vadí, že trošku se mi tady, ty aktivity omezujou, né z mého rozhodnutí. Spíš jako nuceně, ale to bych zase nechtěl. Já jsem považoval za slušný se vzdávat v 65 nebo v kolika se vzdát vedoucích funkcí. Já jsem dělal zástupce ředitele dlouho a vedoucího katedry a všecho. Pak jsem považoval za slušný nabídnout to. Pak že už budu jenom učit, v tu chvíli se mi začli snižovat moje další aktivity, ale to bych dál nechtěl rozvádět. Nemyslím si ale, že bych na to neměl, trošku to bylo pro mě překvapení. To já takhle si nechci stěžovat. Ale může být problém, když je někdo nuceně tlačenej, zejména pro lidi, kteří nemají náhradní zájmy. Já nějaké zvláštní koníčky nemám, pro mě je ta práce zábavou a zároveň pracím (posláním). Jako pravda je, že s tou výpočetní technikou to zvládám hůř, to je trošku slabina.“

SOCIÁLNÍ VZTAHY (ZMĚNILA SE STRUKTURA VAŠICH VZTAHŮ? MUSELI JSTE NĚJKTERÉ VZTAHY OPUSTIT/NĚJAKÉ NOVÉ JSTE ZÍSKALI?)

**Máte stále kontakty s lidmi, které jste měl před odchodem do důchodu?
Ztratil jste nějaké vztahy? Získal jste nějaké nové?**

„Ne, tady se setkáváme jo, ale primárně to nejsou ty lidi, ale primárně to jsou ty studenti. Musí to být typický pro lidi, který nepracujou, ale to neumím říct. Ale neudržuju kontakty z těch předchozích pracovišť jako nikdy.“

DALŠÍ:

Pokud byste měl posoudit, jak jste odchod do starobního důchodu zvládl na škále od 0 – 10 (0 je vůbec nezvládl, 10 – zvládl jsem to perfektně), kam byste se umístil?

„No, teďka úplně nevím. U mě se to taky mění, někdy mě to štve a někdy jsem rád. Není to úplně stabilní, navíc je to taková částečná změna, já nevím asi 7. Neumím to takhle jako celková známka. Nemám v tomhle naprosto jasno.“

ROZHOVOR 2 - paní J. G.

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Jste?

„Žena“

Bydlíte?

„Město“

Co jste vykonávala za povolání?

„No, já jsem dělala mistrovou. Na dámský zakázce, v oděvní výrobě. Pod sebou jsem měla takových 15 lidí a pro ty jsem musela sehnat práci. Každý měsíc jsem musela udělat mzdy, podklady mi dávali v práci. Podle katalogů, kde měli třeba za ušití šatů určitou částku jako mzdu a to si každý psal. Koncem měsíce mi dali úkolák, co udělali a podle toho byli odměňovaní. Když splnili plán, tak dostali odměnu, když nesplnili, tak nedostali. To jsem všechno dělala já. Musela jsem jim nastříhat práci. A ještě vůbec jsem musela sehnat materiály a to jsem jezdila nakupovat. To bylo všechno v mojí náplni. Musela jsem jim právě obstarat materiály, třeba podle módy. Jezdili jsme po celé republice. Chodili ke mně zákazníci, vybrali si model, materiál a až jsme sjednali zakázku, tak jsem musela nastříhat tu práci a když jsem to nastříhala, tak jsem to předala těm mým pracovníkům. No a koncem měsíce jsem musela pak ještě dělat zaměstnání, sklad jsem vedla. Jo a pak ještě když nebylo dost zakázek, tak jsme jezdili po hotelích a těm hosteskám nebo do hotelů jsme dělali kostýmy.“

Šla jste do starobního důchodu přesně v době, kdy jste na něj měla nárok? Nebo dříve (předčasný důchod), nebo jste pracovala ještě i po nároku na starobní důchod? Proč?

„Šla jsem o pár měsíců asi jen dřív. Protože jsem začala mít problémy s nohama. Šla jsem v dubnu a nebyl to ani celý rok, ale to už si nepamatuju přesně.“

Jak dlouho jste v důchodu?

„No už to je 10 let.“

STRUKTURA ČASU A DENNÍ REŽIM

Změnila se nějak časová struktura vašeho dne? Zvykla jste si na jiný styl života, než jste měla předtím?

„Zvykla jsem si na to. Já jsem si toho užívala a až jsem se toho nabažila, tak jsem vyhledávala nějaký aktivity a tak jsem se chytla Turistů a pak se mi naskytla možnost vypomáhat. Ty lidi by mi scházeli. Děcka byli už zaopatřeny, ale zase jsem se těšila na vnoučata. Protože to, co jsem si neužila s dětma, tak jsem prožívala s těma vnoučatama. Moje děti, museli být samostatný. Protože jsem přicházela pozdě večer. Takže jsem si to vynahrazovala na vnoučatech. Vůbec mě to neděsilo, že jsem v tom důchodě. Akorát jsem se toho brzo nabažila a pak jsem zase práci sháněla. Díky tomu vlastně vypomáhám v jednom obchůdku tady. Asitě mi to bylo daný.“

STATUS, ROLE – JAK SENIORY VNÍMÁ RODINA, SPOLEČNOST, JAK SE VNÍMAJÍ ONI SAMI (SEBEPOJETÍ)

Vnímala (brala) vás vaše rodina jinak po odchodu do důchodu? A co okolí? Vnímala jste sama sebe po odchodu do důchodu jinak?

„Já si myslím, že jsem měla ty vnoučata, takže byli rádi, že jsem jim ty děti mohla pohlídat. Zase jim to pomohlo v jejich práci, když byli děti nemocný, tak že jsem jim je mohla pohlídat. Jinak to moc nevnímali, už měli svoje rodiny a byli zaopatřeny.“

EKONOMICKÁ – FINANČNÍ

Myslíte si, že jste dostatečně zajištěna na život v důchodu? Změnila se nějak vaše finanční situace? Vystačíte si s financemi, které máte teď? Můžete si dopřát více nebo méně věcí, než jste mohla dříve?

„Zatím jsme dva, takže bych řekla, že to není tak strašný. Tehdá to nebyl zase takovej velkej rozdíl mezi výplatou a důchodem, ale když jsme tuhle dva. Takže bych neřekla, že je to nějak hrozný. Takže to zvládáme. Člověk už toho asi tolik hlavně nepotřebuje.“

VYUŽITÍ ČASU (KDYŽ NECHODÍTE DO ZAMĚSTNÁNÍ, DALO BY SE ŘÍCI, ŽE MÁTE POUZE „VOLNÝ ČAS“ NEBO SVŮJ ČAS DĚLÍTE NA „POVINNOSTI“ A „VOLNÝ ČAS“?)

Máte pocit, že máte více volného času než před odchodem do důchodu? Jak trávíte svůj volný čas? Jaké máte povinnosti?

„No, občas mám tak nabytý den, že nemám čas na některý věci. Mám toho volnýho času víc než předtím, ale zase možná mi jde ted'ka všechno pomalejc, že třeba dělám všechno doma pomalejc. Nebo já nevím, ale mám ten den teda nabytej. Dá se říct každéj den, to už musí být, kdy ne. Samozřejmě můžu si to naplánovat. Někdy i lenoším, někdy nelenoším. Hodně teda chodím na vycházky s turistama. Mámě pořád nějaké výlety a procházky. Takže se nenudím. Člověk by si měl udělat asi klid, ale zase když se mu chce někam ven takhle. Já se na to vždycky těším i přes třeba to počasí. Když třeba není dobrý, tak si říkám, že nepudem a pak stejně pudem, protože nás to baví. Člověk se má na co těšit, popovídáme si. Takhle se mi to střídá, chodím do práce, s turistama na vycházky a sem tam třeba na divadlo.“

FYZICKÉ ZMĚNY (PSYCHOSOMATIKA?)

Změnil se po odchodu do důchodu váš zdravotní stav? Myslíte si, že může mít odchod do důchodu nějaký vliv na zdraví člověka?

„Mně se nijak stav nezměnil. Já to v dnešní době beru všechno optimisticky. I když třeba problémy člověk má, ale když si to tak nepřipouští. Já jsem to ocenila, že jsem šla do důchodu, protože jsem měla takovou náročnou pracovní dobu, ale jako že bych nějak strádala, to ne.“

PŘÍPRAVA NA ODCHOD DO DŮCHODU

Jak jste prožívala střední věk? V pracovním procesu, ale už těsně před důchodem? Když se blížil váš odchod do důchodu, pozorovala jste na sobě nějaké změny? (úbytek sil, hledání nových zájmů, ...) Těšila jste se na důchod?

„No nejhorší na té mojí práci asi bylo, že jsem tam byla od rána do večera, protože těm pracovníkům jsem musela připravit práci. Všechno se to honilo po večerech, to co jsem dělala mimo práci. Ještě, že jsem měla tetu, která mi pomáhala s dětma, i manžel se o ně samozřejmě staral. Protože já když jsem chodila pozdě večer, tak jsem toho s nimi moc nestíhala. Takže to

bylo celkem náročný. Právě potom, když jsem přešla do důchodu, tak jsem právě poznala, co to je život nebo nevím, jak to říct. Na důchod jsem se těšila nebo ne ani tak těšila, ale tehdá, když třeba říkali, abych šla do důchodu, tak jsem moc nechtěla, byla jsem pořád mezi lidma, právě proto teďka, chodím ještě vypomáhat do prodejny, tam mě to baví. Protože mi to třeba schází nebo neschází mi to tak až, já když jsem potom byla doma, tak jsem byla úplně na jiným světě.“

SOCIÁLNÍ VZTAHY (ZMĚNILA SE STRUKTURA VAŠICH VZTAHŮ? MUSELI JSTE NĚJKTERÉ VZTAHY OPUSTIT/NĚJAKÉ NOVÉ JSTE ZÍSKALI?)

Máte stále kontakty s lidmi, které jste měla před odchodem do důchodu? Ztratila jste nějaké vztahy? Získala jste nějaké nové?

„Já jsem zavřela dveře a vůbec mi nepřišlo, že by mi to nic neříkalo, že jsem odešla z toho podniku. S těma lidma jsem se stýkala. Odešla jsem v pohodě. Stýkáme se s těma lidma, občas mám problém, abych to všechno stihla.“

DALŠÍ:

Pokud byste měla posoudit, jak jste odchod do starobního důchodu zvládla na škále od 0 – 10 (0 je vůbec nezvládla, 10 – zvládla jsem to perfektně), kam byste se umístila?

„Já jsem nepociťovala nic tak zásadního. Mně život běžel dál. Já jsem to perfektně zvládla. Mně to vůbec neobtěžovalo, mně bylo dobře, tak perfektně tedy 10.“

ROZHOVOR 3 - paní A. K.

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Jste?

„Žena“

Bydlíte?

„Město“

Co jste vykonávala za povolání?

„Učitelka národní školy. Během toho mého působení skoro 40 letého, jsem začala v Třešti, pak rok ve Stonařově, znova tady, pak 5 let v Pavlově a pak zase v Třešti. Takže jsem toho docela málo prošla, ale znám práci na dvoutřídce, ale hlavně je to něco jiného, než normální jedna třída. To jsem měla v Pavlově tři ročníky. Ono se dřív to slučovalo s okolními školama na těch malých městech nebo jsme jezdili do okolí, takže jsme se znali i s těma učitelkama v okolí. Dneska už ty kantorky nepoznají, že já když jsem nastoupila, tak jsem měla ve třídě 42 dětí. Dneska už to ani na národce není. To je tak 25 nejvyš. Aspoň ne tady teda, možná jsou třeba vícedětný města.“

Šla jste do starobního důchodu přesně v době, kdy jste na něj měla nárok? Nebo dříve (předčasný důchod), nebo jste pracovala ještě i po nároku na starobní důchod? Proč?

„To se dřív nechodilo, to se chodilo podle dětí. Já jsem odcházela do důchodu v 55 letech. To je na dnešek úplně krásný. Takže normálně, jak jsem měla odejít, tak jsem odešla.“

Jak dlouho jste v důchodu?

„89 rok. Takže jsem v důchodu strašných let – 24.“

STRUKTURA ČASU A DENNÍ REŽIM

Změnila se nějak časová struktura vašeho dne? Zvykla jste si na jiný styl života, než jste měla předtím?

„Ani moc ne, ty školy nás pořád nějak potřebovaly, hlavně tahleta základka. Ale já jsem hnedka ten první rok nastoupila, jakože na výpomoc, na zvláštní školu a tam odcházela šéfka do penze a na to hnedka odcházela paní učitelka. To tenkrát bylo, že se mohlo jenom určitej počet hodin nebo dní odpracovat a jí to končilo v tom roce. Takže já jsem tam byla nejdřív za tu šéfku a pak hnedka za tu kantorku. Takže já jsem byla víc jak 2 měsíce na té zvláštní škole a ta mi

dala pořádně zabrat. Já jsem něco učila u malejch a něco u velkých dětí. Když ta šéfka odcházela tak mi říkala: "Pamatujte si, že je to jiná práce, než na základce a vy se nesmíte nechat znervovat tím, že ty děcka, když jim něco budete povídat druhý den nebudou nic vědět." A já jsem byla z toho, tak nešťastná, že těm dětem nic nedávám. Mě to strašně deptalo. Strašně dlouho mi trvalo, než jsem si uvědomila, že po mě zřejmě nic nezůstane. Tady na ZŠ jsem věděla, že do těch dětí něco dávám a že se mi to vrací, že něco umějí. Tam jsem neměla sebemenší úspěch, a když jsem tam skončila, tak jsem byla pořád na nějakou výpomoc. Takže abych najednou zůstala bez práce, tak to u mě vůbec nebylo. Do těch 75 jsem pořád ještě suplovala."

STATUS, ROLE – JAK SENIORY VNÍMÁ RODINA, SPOLEČNOST, JAK SE VNÍMAJÍ ONI SAMI (SEBEPOJETÍ)

Vnímala (brala) vás vaše rodina jinak po odchodu do důchodu? A co okolí? Vnímala jste sama sebe po odchodu do důchodu jinak?

„Děti od dcery byly malé, tak jsem je hlídala a starala se o ně. Vnuka jsem vodila do školky, vnučku do školy. Pomáhala jsem jí s věcmi do školy atd. Jinak to rodina ani moc tak nevnímala. Tedka bydlím s vnučkou a ta je moc ráda, že jsme spolu. Máme se moc rádi, jsme spokojeni a nic nám nechybí.“

EKONOMICKÁ – FINANČNÍ

Myslíte si, že jste dostatečně zajištěna na život v důchodu? Změnila se nějak vaše finanční situace? Vystačíte si s financemi, které máte teď? Můžete si dopřát více, nebo méně věcí, než jste mohla dříve?

„No, to byl ještě můj muž zaměstnanej. A my jsme celej život museli hodně šetřit. Takže, když se šetřilo o něco víc, tak nám to ani moc nepřišlo. I to si myslím, že jsme zvládali docela dobře. A potom, když muž zemřel, tak ty vdovský důchody taky nejsou nic moc. Tedka se to pořád valorizuje. No, ale dokážeme vyjít. Ale když byl někdo zvyklej, dopřávat si nějakou dovolenou, neodpírat si dobrý jídla, tak oni potom opravdu nemůžou vyjít. Ani to nemůžu si naříkat. To vlastně ještě můžu říct, z toho suplování, to jsem si vždycky dávala stranou, když by se něco vyskytlo. Při hospodaření ve vlastním baráku se vždycky něco vyskytne. Neřekla jsem si, tak tedka mám tohleto, tak támhle si koupím krásný boty. Nechtěla bych se nějak idealizovat, ale takhle to je.“

VYUŽITÍ ČASU (KDYŽ NECHODÍTE DO ZAMĚSTNÁNÍ, DALO BY SE ŘÍCI, ŽE MÁTE POUZE „VOLNÝ ČAS“ NEBO SVŮJ ČAS DĚLÍTE NA „POVINNOSTI“ A „VOLNÝ ČAS“?)

Máte pocit, že máte více volného času než před odchodem do důchodu? Jak trávíte svůj volný čas? Jaké máte povinnosti?

„Žádnéj volnej čas jsem v podstatě neměla. Když bylo třeba špatné počasí a nemohla jsem na zahradu, tak jsem měla ruční práce. Třeba to šití, zašívání, pletení, háčkování. Byla vnoučata. Pak taky jsme měli betlém. Protože jsme měli služby u betléma, v tom lednu, kdy je vlastně ta betlemářská sezóna v Třešti. Turistiku jsem teda pěstovat nemohla. Jinak jsem pak taky doučovala tady dva Vietnamce češtinu. Oni byli moc snaživí, snažila jsem se je brát úplně všude, na nějaké akce, aby zapadli tady. To byla taky výplň mého volného času.“

FYZICKÉ ZMĚNY (PSYCHOSOMATIKA?)

Změnil se po odchodu do důchodu váš zdravotní stav? Myslíte si, že může mít odchod do důchodu nějaký vliv na zdraví člověka?

„Psychika ujede taky někdy. A tělesně velmi rychle lidé chátrají. Já jsem to nepozorovala. Třebas takováhle maličkost. Když Jenda zemřel, bylo to náhle, zemřel na ulici, když šel do práce, tak to byla strašně velká rána, ale byli malé děti od dcery. A ty děti jsem měla hodně na starosti, protože dcera chodila na směny v práci. Já jsem byla tak strašně zaměstnaná, nechtěla jsem před nima brečet, jakej mám bol. Takže jsem to snadněji přešla, než ty ženský, který zůstanou úplně sami, a někdo jim takhle odejde, tak jsou úplně vedle. Takže tohle mě moc zachránilo. Takhle to bylo i s tím mým vstupem do důchodu. Ani tělesně ani duševně jsem to tak nepociťovala.“

PŘÍPRAVA NA ODKHOD DO DŮCHODU

Jak jste prožívala střední věk? V pracovním procesu, ale už těsně před důchodem? Když se blížil váš odchod do důchodu, pozorovala jste na sobě nějaké změny? (úbytek sil, hledání nových zájmů, ...). Těšila jste se na důchod?

„Já jsem si říkala, že jsem taková nějaká výjimka. Já jsem šla do důchodu sama z toho kolektivu, po mě potom šly 3 kantorky. Předtím, co ty kantorky šly, tak poslední dva roky říkaly, že byly tak zmařené. Hrozně velké potíže měly.“

Mně to přišlo, ani jsem se toho důchodu nebála, že to přišlo. Už jsem to věděla, ale co mě asi nejvíc dostalo. Bylo, když mě pozvali do Jihlavy na sepsání, že budu do důchodu. A tam jsem měla podepsat Žádost o starobní důchod. To slovo starobní, to bylo úplně strašný. S tím jsem se musela dlouho jako smířovat, že už budu ve starobním důchodu. Vidět to napsaný starobní důchod, mě trošku vyděsilo. Ne, že bych se na to těšila, ale bylo to takové přirozené, věděla jsem, že budu do důchodu. Říkala jsem si, že pak v důchodu lehko ty moje správký dodělám. Zašívát košile, plést. Pak jsem měla taky spoustu času na zahradu, protože abych koukala někde z okna v paneláku, to si nedovedu představit.“

SOCIÁLNÍ VZTAHY (ZMĚNILA SE STRUKTURA VAŠICH VZTAHŮ? MUSELI JSTE NĚJKTERÉ VZTAHY OPUSTIT/NĚJAKÉ NOVÉ JSTE ZÍSKALI?)

Máte stále kontakty s lidmi, které jste měla před odchodem do důchodu? Ztratila jste nějaké vztahy? Získala jste nějaké nové?

„No, Jenda tomu říkal babinec. Každou první středu, bejvalo to úterý, sedíme důchodkyně, já jako nestarší. Tak se takhle scházíme, dáme si každá podle svýho. Povídáme, semeleme nemoci, děti, příbuzný, nějaký drby z ulice a je to úplně výborný. Vnučka ta mi říká, to je dobrý, že se takhle scházíte, ta to má jako dobrou věc.“

DALŠÍ:

Pokud byste měla posoudit, jak jste odchod do starobního důchodu zvládla na škále od 0 – 10 (0 je vůbec nezvládla, 10 – zvládla jsem to perfektně), kam byste se umístila?

„Já si myslím, že 8. Opravdu mi to nedělalo problém. Ani jsem nesmutnila. Tedy, vždycky mě bylo velmi, tak těžko před novým školním rokem. Že už tam nejsem a ty děti už mě nepotřebujou. To jsem měla takovou smutnou chvílku, ale jinak jsem s tím neměla problém.“

ROZHOVOR 4 – paní M. K.

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Jste?

„Žena“

Bydlíte?

„Město - Ústí nad Labem“

Co jste vykonávala za povolání?

„Dělala jsem účetní. Přímo v účetní firmě, která zpracovává účetnictví a daňový poradenství. Nás tam bylo asi 15 děvčat mého věku, ba ne byly tam i mladý holky.“

Šla jste do starobního důchodu přesně v době, kdy jste na něj měla nárok? Nebo dříve (předčasný důchod), nebo jste pracovala ještě i po nároku na starobní důchod? Proč?

„Já jsem šla v těch 58,5. Takže jsem šla normálně. Měla jsem na něj normálně nárok ze zákona. Normálně jsem šla do důchodu a věděla jsem, že mě firma ještě zaměstná. Já ještě pracuju, dělám účetnictví pro naše bytové družstvo. Sice mi to zabere nějaký čas. Musím sledovat ty věci ohledně toho. Sledovat, jestli lidi platěj, platit faktury, ale všechno musím dělat a trochu mi za to daj nějakou odměnu.“

Jak dlouho jste v důchodu?

„To už je dlouho, co jsem v důchodu. Jsou to 4 roky.“

STRUKTURA ČASU A DENNÍ REŽIM

Změnila se nějak časová struktura vašeho dne? Zvykla jste si na jiný styl života, než jste měla předtím?

„Jak bych to řekla, nezměnilo, ale mám zase víc času, na ty moje aktivity, že si můžu dělat více věcí. Mám na to čas, protože jsem doma. Chodím do divadla do kina. Věnuju se vnučatům. Člověk, když chodil do práce, tak ty věci honil většinou o víkendu a nezbyl mu pak už čas na nějaké aktivity. Takhle to můžu dělat v týdně a o víkendu můžu třeba jet na celý za dcerou a vnučkou, protože už to mám za sebou. Člověk si na to zvykne. Je pravda, že jsem zůstala doma. Když jsem byla asi měsíc doma, tak je pravda, že mi to trvalo, než jsem si na to zvykla. Měla jsem najednou pocit, že už mě nikdo nepotřebuje. Protože přes těch 40 let jsem něco už odpracovala, měla jsem nějaký povinnosti a každý

ráno jsem vstávala a takhle bylo pak najednou takový prázdno. Pak si na to člověk zvykne, ne že bych z toho byla stresovaná, ale skutečně to chvílku trvá, než se zvykne na to jiný. Jak je člověk starší, tak je zvyklej na nějaký režim a najednou je jinej a chvílku trvá, než se člověk do něj dostane. Najednou člověk zjistí, že to má i své výhody. Člověk si na to pak ale zvykne a přizpůsobí se, ale zase se nesmí některým věcem zase moc poddat.“

STATUS, ROLE – JAK SENIORY VNÍMÁ RODINA, SPOLEČNOST, JAK SE VNÍMAJÍ ONI SAMI (SEBEPOJETÍ)

Vnímala (brala) vás vaše rodina jinak po odchodu do důchodu? A co okolí? Vnímala jste sama sebe po odchodu do důchodu jinak?

„Dcera ta bydlí daleko a má svou vlastní rodinu. Já akorát za nimi jezdím a hlídám vnuka. Nedávno se synovi narodila dcera, takže mám další vnouče. Krom toho, že se snažím být aktivní, tak pomáhám i hlídat a starat se o vnoučata. Mám na ně teďka více času, i když kolikrát, když mi dcera volá, tak mi říká, kde zase seš. Protože se snažím si hledat pořád nějaké aktivity. Takže rodina ta to v podstatě nevnímala nijak. Každý už mají své.“

EKONOMICKÁ – FINANČNÍ

Myslíte si, že jste dostatečně zajištěna na život v důchodu? Změnila se nějak vaše finanční situace? Vystačíte si s financemi, které máte teď? Můžete si dopřát více, nebo méně věcí, než jste mohla dříve?

„Je pravda, že člověk má míň, než měl předtím. Ale člověk zase pak zjistí, že když nechodí do práce, tak neutratí třeba za dopravu, pak najednou zjistíte, že nepotřebujete nic moc na sebe. To přeháním, ale najednou skutečně zjistíte, že nepotřebujete tolik věcí, protože když chodíte mezi lidi, tak člověku dělá dobře, že je pokaždé jinej, ale když jsem pak najednou doma, tak zjistíte, že vám stačí třeba jen jedno tričko. Není to důležitý, člověk už si tolik nekupuje. Takže se neutrácí tolik. A pak co se týče jídla, tak člověk si taky koupím nebo myslím si, že si to může za ten důchod koupit, ale pak zase vaří a rozumně, ne že by jako úplně šetřil. Ale líp se hospodaří, když jsou dva, když je člověk sám, tak je to horší. Neumím si to zatím představit. Já žiju s přítelem a my jsme se domluvili na nějakým provozu, takže se dělíme na půl a je to zase lepší. Ve dvou je to jinačí.“

VYUŽITÍ ČASU (KDYŽ NECHODÍTE DO ZAMĚSTNÁNÍ, DALO BY SE ŘÍCI, ŽE MÁTE POUZE „VOLNÝ ČAS“ NEBO SVŮJ ČAS DĚLÍTE NA „POVINNOSTI“ A „VOLNÝ ČAS“?)

Máte pocit, že máte více volného času než před odchodem do důchodu? Jak trávíte svůj volný čas? Jaké máte povinnosti?

„Já mám víc času na aktivity. Když jsem chodila do práce, tak jsem je taky mohla dělat, ale o víkendu. Takhle mám kamarádky a ty mají taky čas, tak jdeme spolu někam. O víkendu jsme byli třeba lyžovat, dostala jsem hůlky, chodím s hůlkami. Takže na to mám čas a můžu chodit i ve všední dny. Ještě takhle to řeknu. V důchodu je dobrý to, že má člověk nějakou práci, třeba žehlení a řeknu si, dneska to nemusím dělat, tak to udělám zítra a pak se to dělá až třeba za týden. Že je na to spoustu času. Já si vyhledávám aktivity. Chodím za kamarádkami na pokec. Já se snažím, abych někde byla, abych neseseděla doma. Chci být aktivní, jakmile člověk zůstane sedět, tak zblbne. Tak se můžou objevit nějaký stresy a pak budu jen na práškách.“

FYZICKÉ ZMĚNY (PSYCHOSOMATIKA?)

Změnil se po odchodu do důchodu váš zdravotní stav? Myslíte si, že může mít odchod do důchodu nějaký vliv na zdraví člověka?

„Ten zdravotní stav je důležitější. Já bych řekla, že to skutečně záleží na tom člověku, jak žil předtím. Těžko to člověka změní, jestli nějak žil, tak pokračuje i dál. Jestliže někdo chodí do práce a stará se o rodinu a potom až zůstane doma, tak si myslím, že je to pro něho tragédie. Já mám výhodu v tom, že nemám ty zdravotní problémy, když pak člověka chytanou ještě to zdraví, tak ho to potom taky poznamená.“

PŘÍPRAVA NA ODCHOD DO DŮCHODU

Jak jste prožívala střední věk? V pracovním procesu, ale už těsně před důchodem? Když se blížil váš odchod do důchodu, pozorovala jste na sobě nějaké změny? (úbytek sil, hledání nových zájmů, ...) Těšila jste se na důchod?

„Do poslední chvíle jsem mohla dělat všechno. To bylo v pohodě. Každý říká, že se těší do důchodu a já jsem o tom nikdy neříkala, že bych se těšila do důchodu, ale když přijde pak ta realita. Po tom měsíci pak jsem si řekla, život je takovej nějaký jinej, že jsem doma, ale teď už jako jsem

v pohodě. Jedna moje kamarádka vždycky říkala, že se těší do důchodu a že bude tohleto a támhleto a já jsem vždycky říkala, radši ještě nechod' do důchodu. Pak uvidíš, až bude najednou konec a nebudeš moct do práce, tak nevíš, co se děje a bude ti to chvíli trvat. A ona říkala, no já chci bejt doma, já už chci být v důchodě a nebýt stresovaná. Já jsem byla pak ráda, že jsem ještě chodila i po důchodě do práce, ale i ta finanční stránka byla dobrá, ale hlavně člověk byl mezi lidma. Když jsem předtím chodila do práce, tak jsem byla na ty lidi zvyklá a pak to člověku chybí, jako kdyby mi ukradli hračku.“

SOCIÁLNÍ VZTAHY (ZMĚNILA SE STRUKTURA VAŠICH VZTAHŮ? MUSELI JSTE NĚJKTERÉ VZTAHY OPUSTIT/NĚJAKÉ NOVÉ JSTE ZÍSKALI?)

Máte stále kontakty s lidmi, které jste měla před odchodem do důchodu? Ztratila jste nějaké vztahy? Získala jste nějaké nové?

„Stýkáme se. Nedávno jsme si byli s holkama sednout. Já říkám s holkama, jo. Jinak si voláme a stýkáme se. Teďka v létě plánujeme, že se zase sejdem. Oni choděj do práce ještě některý i ty důchodkyně ještě dělají.“

DALŠÍ:

Pokud byste měla posoudit, jak jste odchod do starobního důchodu zvládla na škále od 0 – 10 (0 je vůbec nezvládla, 10 – zvládla jsem to perfektně), kam byste se umístila?

„Já bych se zařadila na tu 10. Já jsem v pohodě, jo, akorát teda ten měsíc mi trvalo, než jsem se do toho dostala.“

ROZHOVOR 5 - paní M. O.

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Jste?

„Žena“

Bydlíte?

„Město Třešť“

Co jste vykonávala za povolání?

„Před důchodem jsem dělala ošetrovatelku drůbeže (v drůbežárně) v JZD Třešť, potom to byly Hodice.“

Šla jste do starobního důchodu přesně v době, kdy jste na něj měla nárok? Nebo dříve (předčasný důchod), nebo jste pracovala ještě i po nároku na starobní důchod? Proč?

„Tenkrát já jsem šla přesně na ten datum, ale ještě jsem dva roky dělala. Tenkrát se mohlo dělat, manžel už pak nechtěl, pak se vdávala Majka a tak jsem už pak zůstala doma. Ještě jsem dva roky přesluhovala, ale důchod jsem brala. Mohla jsem si vydělat, kolik jsem chtěla a já už jsem potom nechtěla.“

Jak dlouho jste v důchodu?

„Já jsem šla v roce 85 do důchodu, takže jsem v důchodu 28 let.“

STRUKTURA ČASU A DENNÍ REŽIM

Změnila se nějak časová struktura vašeho dne? Zvykla jste si na jiný styl života, než jste měla předtím?

„Já jsem si nemohla zvyknout na to, že ráno nemusím vstávat, já jsem pořád chtěla vstávat, byly 4 hodiny ráno a já jsem chtěla vstávat. Trvalo mi to delší dobu, než jsem si zvykla na tenhle život. Po tom měsíci mi začalo být smutno. Ale člověk nesmí duševně upadnout, dobře tak já jsem na důchodě, tak tohle nemusím. Nesmí člověk ztratit ten kontakt a chuť žít. Nemohla jsem si zvyknout, že nemusím v neděli vstávat. Já jsem někdy pracovala soboty a neděle, protože dobytek musí žrát, slepice se museli krmit v sobotu i neděle. Sbírat vejce jsem musela. Musela jsem sebrat 19 tisíc vajec denně. Byla jsem na to sama. Bylo to strašně únavný, někdy to bylo tak strašně vyčerpávající, že jsem říkala, já už nemůžu. Tatka mi říkal, zůstaneš doma a pak to řekl i tomu mýmu vedoucímu, nechodte pro ní, ona je unavená, nechodte už pro ní a on už

potom pro mě nechodil. To mi zase bylo líto, říkala jsem, že bych ještě šla. Strídala jsem dovolený ještě několik roků. Pamatuju, když jsem chodila do práce, tak jsem našla kalendář, tam bylo napsáno děti, hlídala jsem děti. Měla jsem tu děti, když byla zavřená školka. Pak jsem vařila obědy, protože jsme nikdy do žádné závodní kuchyně nechodili, pak jsem se starala o zahrádku a protože jsem měla manžela, kterej neslyšel, tak jsem se o něj musela víc starat než normálně. Jakože bych pocítovala jako nějakou prázdnotu, vždycky jsem si našla nějakou činnost. Nebo jsme chodili taky s manželem do lesa na houby, jen tak na procházku. Nenudila jsem se, ani jsem nechtěla. Musí člověk chtít a mít pevnou vůli. Nepropadnout lhostejnosti, to je základ u důchodce. Když je člověk věřící, tak mu to jde ještě líp. Může se spolehnout, že nějakou tu pomoc určitě dostane.“

STATUS, ROLE – JAK SENIORY VNÍMÁ RODINA, SPOLEČNOST, JAK SE VNÍMAJÍ ONI SAMI (SEBEPOJETÍ)

Vnímala (brala) vás vaše rodina jinak po odchodu do důchodu? A co okolí? Vnímala jste sama sebe po odchodu do důchodu jinak?

„Taťka náš byl moc hodnej. Byl rád, že mám všechno na starosti. Na mě nechával veškerou starost o domácnost. Dcera i syn už měli svoje, stavěli v té době barák, takže to spíš vnímala až potom, když jsem jim hlídala děti. O prázdninách, když byla zavřená školka a škola, tak jsem hlídala jeden týden děti dcery a další syna. Hlavně taťka to vnímal, protože když jsem pak ještě ty dva roky chodila do práce, tak mi to hodně rozmlouval a nechtěl, abych tam už chodila. Když jsem byla na důchodě.“

EKONOMICKÁ – FINANČNÍ

Myslíte si, že jste dostatečně zajištěna na život v důchodu? Změnila se nějak vaše finanční situace? Vystačíte si s financemi, které máte teď? Můžete si dopřát více, nebo méně věcí, než jste mohla dříve?

„Já jak jsem ještě ty 2 roky pak pracovala, takže jsem nepocítovala nějakou bídu o peníze. Asi takhle, my jsme žili skromnějc. My jsme nikdy žádný auto třeba neměli a nemohli mít, protože taťka neslyšel, ale měl motorku, dvě nebo tři. Furt to měnil. Ale jako takhle tu finanční stránku jsme zvládali docela dobře, protože on třeba semtam šel někomu vymalovat. Naše generace žila tak nějak skromněji. Ale potom, když odešel, nejvíc to na mě dolehlo. Je už to 15 let, že to člověk pocítí, že je na všechno tak nějak sám. Máme tady třeba chalupu, která potřebuje opravit. Potřebovala bych třeba střechu, ale já na ní

nemám, protože to je velká položka. Snad mi to vydrží do mé smrti ta střecha. Pokud jsou manželé spolu, tak to jako jde. S tou životní situací se vypořádají snadněji. Když jsou manželé spolu, tak je lepší si pořídit věci trvalejšího rázu, dokud jsou spolu. Když zůstane člověk pak sám, tak je to dost náročný a musíš si říct, to nemůžu, tak mi stačí tohle. Musí člověk žít tak, aby vyšel. Já nemůžu naříkat, vyjdu s tím, co mám. Protože už si člověk tolik nekupuje.“

VYUŽITÍ ČASU (KDYŽ NECHODÍTE DO ZAMĚSTNÁNÍ, DALO BY SE ŘÍCI, ŽE MÁTE POUZE „VOLNÝ ČAS“ NEBO SVŮJ ČAS DĚLÍTE NA „POVINNOSTI“ A „VOLNÝ ČAS“?)

Máte pocit, že máte více volného času než před odchodem do důchodu? Jak trávíte svůj volný čas? Jaké máte povinnosti?

„V tom důchodě jsem si to pak užívala. Jezdili jsme na různé zájezdy. To jsem si jako užívala, protože s tatškou jsem nemohla, protože jak neslyšel, tak to nešlo. Ale já jsem jezdívávala. Každý rok jsme vždycky na dva na tři dny. Jezdívávali jsme na poutě, třeba na Svatej kopeček a k Plzni. Tam jsme jezdili, do Vydří, na Křemešník. To jsme měla takový zadostiučinění. Tatka nechtěl jezdit. Bylo to ale moc hezký, moc se mi to líbilo. S důchodcem jsme jezdili na zájezdy. Nenudila jsem se. Vážila jsem si toho, že jsem si mohla odpočinout a že jsem měla čas i pro sebe. Můj tatínek byl ještě živ, takže jsem za ním jezdila, starala se o něj. Byla jsem ráda, že nemusím do práce, že se můžu věnovat něčemu jinému.“

FYZICKÉ ZMĚNY (PSYCHOSOMATIKA?)

Změnil se po odchodu do důchodu váš zdravotní stav? Myslíte si, že může mít odchod do důchodu nějaký vliv na zdraví člověka?

„Tak jako možná trošku mě to trápilo, po psychický stránce. Mně to bylo líto, že tatškovi nemůžu nijak pomoci. On měl Parkinsonovu nemoc a ještě neslyšel. To mi dělalo velké problémy. Nebýt dcery, tak bych to bývala nezvládla. Musely jsme ho krmít, umývat. Dcera mi se vším pomáhala. Někdy jsem byla psychicky úplně na dně. Já jsem to nezvládala. Nemít Majku – dceru, tak bych to nezvládla.“

PŘÍPRAVA NA ODCHOD DO DŮCHODU

Jak jste prožívala střední věk? V pracovním procesu, ale už těsně před důchodem? Když se blížil váš odchod do důchodu, pozorovala jste na sobě nějaké změny? (úbytek sil, hledání nových zájmů, ...) Těšila jste se na důchod?

„Já jsem se těšila na důchod a to z těch důvodů, že jsem si potřebovala odpočinout. Už jsem toho měla dost, ale stačilo 14 dnů. Oni potom mě z práce zavolali znovu, protože místo mě tam byla jiná paní a ta to nezvládala a něco si udělala s nohou a pak šla na operaci a já jsem celý rok po důchodu tam byla. Asi takhle, ten člověk si potřebuje, jestliže to je manuální taková těžká práce, tak ten člověk cítí potřebu si odpočinout, ale během bych řekla tak měsíce to na něj padne a připadá si zbytečně, že už k ničemu není a chtěl by se do té práce vrátit, alespoň já jsem to tak měla.“

SOCIÁLNÍ VZTAHY (ZMĚNILA SE STRUKTURA VAŠICH VZTAHŮ? MUSELI JSTE NĚJKTERÉ VZTAHY OPUSTIT/NĚJAKÉ NOVÉ JSTE ZÍSKALI?)

Máte stále kontakty s lidmi, které jste měla před odchodem do důchodu? Ztratila jste nějaké vztahy? Získala jste nějaké nové?

„To teda jo. Potom jsme se scházeli. Dodneška, tejde co tejde za mnou jezdí moje kolegyně z práce. Každý čtvrtek se za mnou zastavuje. To jsme se i s ostatními scházivali a navštěvovali. Povídali jsme si hlavně o práci a vzpomínali jsme na to, jak jsme se těžko nadřeli. Protože tenkrát, žádný výhody nebyli moc. Ještě taky bylo hezký, že nás ze závodu, z JZD nás zvali na zájezdy, který pořádali, tak jsme s nima každé rok vždycky jezdili. To jsem udržovala. Ne, že bych zanevřela na tu práci, jakože ráda jsem pryč a už s váma nechci mít nic společného, to jako ne. Taky se stalo, že sem se tam za nima chodila podívat, vždycky jsem něco upekla a nesla jsem to holčám. Udržovali jsme kontakt s těma děvčatama, co jsem s nima pracovala. Ono nás moc nebylo, jenom 6. To byl takovej kolektiv. Já bych bejvala nemohla pracovat ve velkém kolektivu, to bych bejvala nesnášela. Já bych nemohla pracovat v továrně, kde byl nějaký velkej kolektiv. Tohle jsme si vytvořili takovej kamarádskej vztah a udržovalo se to až v důchodě a udržuju je dodneška.“

DALŠÍ:

Pokud byste měla posoudit, jak jste odchod do starobního důchodu zvládla na škále od 0 – 10 (0 je vůbec nezvládla, 10 – zvládla jsem to perfektně), kam byste se umístila?

„No, tak asi na tu 6ku. Spíš tak jako, na jednu stranu jsem se těšila a na druhou stranu přijde takovej zlom, po tom měsíci. Protože když máš dovolenou, tak víš, že budeš zase do práce. Kdežto, když seš na důchodě a přijde po měsíci, tak přijde strašnej zlom. Člověk si říká, tak a co teď. U každýho to je pak jinak. Někdo plete, háčkuje atd. Já jsem si pak říkala, že mám čas na zahrádku a na cestování.“

ROZHOVOR 6 – pan J. R.

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Jste?

„Muž“

Bydlíte?

„Město (Praha)“

Co jste vykonával za povolání?

„Já jsem stavební inženýr (projektant), kterej dělá většinou hlavního inženýra projektu a má na starosti ty stavební stránky projektu.“

Šel jste do starobního důchodu přesně v době, kdy jste na něj měl nárok? Nebo dříve (předčasný důchod), nebo jste pracoval ještě i po nároku na starobní důchod? Proč?

„To bylo v prosinci, v roce asi 2002 plus minus. Od té doby pracuju pořád dál. Šel jsem do důchodu, jak jsem měl, ani jsem nepřesluhoval, ani jsem si nezvětšoval důchod tím, že bych pracoval na procenta tak zvané. Šel jsem do důchodu a pracoval jsem dál“

Jak dlouho jste v důchodu?

„Od mých 61 a půl let, což je tedy nějakých asi 10 let.“

STRUKTURA ČASU A DENNÍ REŽIM

Změnila se nějak časová struktura vašeho dne? Zvykl jste si na jiný styl života, než jste měl předtím?

„Vůbec ne. Pět let před důchodem jsem nefungoval jako zaměstnanec, ale jako pracovník tzv. OSVČ a to pokračovalo takhle. Takže to pokračovalo dál a já jsem měl další věci na starosti. Protože jsem byl zaměstnanec v ateliéru, kde jsme měli nějaký úkoly a ty pokračovali. Já jsem šel dál, dál kontinuálně pracoval, bez změny toho, co bylo předtím. Takhle to je totiž. Tím se teda prakticky nezměnilo nic. Já už pracuju, když to vezmu, tak nějakých 50 let. Jedu pořád to samý, ale už si chci zvykat. Plánuju konec, už by to chtělo. Chtěl bych do půl roku skončit nebo aspoň v letních měsících nepracovat. Jedna zásadní věc v mé profesi je, že stavební projektant vůbec, že se mění, úplně diametrálně jinak. Způsob projektování, jaký byl tenkrát a jaký je teďka, je absolutně jinej. Musel jsem přejít na počítače, na začátku jsem kreslil v ruce. Ted'ka děláme jeden dům pro bratra Lenky Filipové, tak potom asi řeknu“

kolegovi čau a začnu pracovat asi až někdy později. Bych si měl dát, aspoň tak měsíc, dva pohov. Musím dělat fyzicky, třeba rejpat zahradu.“

STATUS, ROLE – JAK SENIORY VNÍMÁ RODINA, SPOLEČNOST, JAK SE VNÍMAJÍ ONI SAMI (SEBEPOJETÍ)

Vnímala (brala) vás vaše rodina jinak po odchodu do důchodu? A co okolí? Vnímali jste sám sebe po odchodu do důchodu jinak?

„Vnímali to tak, aby mě zablokovali. Chtěli, abych přestal už chodit do práce. 2 roky potom, co jsem pracoval jako důchodce, mě zrazovali a přesvědčovali o tom, abych přestal úplně pracovat. Kdybych přestal pracovat, tak bych byl úplně na mizině. Tato profese moje, co jsem jako stavař. Pokud máš všechny smysly pohromadě a jsi ochoten se angažovat do nějakých kurzů a seminářů a sledovat současnej vývoj ve stavebnictví, tak můžeš pracovat až do 90ti. To je zásadní výhoda tý profese. Kdybych byl zaměstnaněj manuálně, tak jsem skončil, jak jsem skončil a konec. Neměl bych dál šanci pracovat. Když jsem schopnej dál v tom procesu pracovat a dál ty projekty zpracovávat, stačí mi na to palice a fyzicka, musím mít počítač, tak je to v pohodě. Jinak co se týče rodiny ještě, tak synům to bylo v podstatě jedno, že jsem na důchodě. Měli už svoje rodiny, ale dcera, ta ještě bydlela s náma a ta do mě bušila, ať toho nechám. Manželka taky, ale teďka, když to vidí, tak je ráda, že nějakou korunu navíc vydělám.“

EKONOMICKÁ – FINANČNÍ

Myslíte si, že jste dostatečně zajištěn na život v důchodu? Změnila se nějak vaše finanční situace? Vystačíte si s financemi, které máte teď? Můžete si dopřát více, nebo méně věcí, než jste mohl dříve?

„Začínal jsem na šilenejch penězích. Když jsem šel do důchodu, tak to bylo dobrý v tom, že jsem pobíral důchod a k tomu jsem si vydělával, ale musel jsem ty vydělané peníze zdaňovat, teďka už na to kašlu a nějak to už udělám. Dá se říct, že teďka posledního půl roku jsem pracoval úplně pořád. Chodím někdy do ateliéru, někdy doma pracuju. Řídím si to podle sebe, ale mám úkoly, který musím plnit. To, že jsem začal brát důchod, pro mě znamenalo, že jsem mohl za ty peníze si pořídít třeba ojetý auto. Nebo rekonstruovat chalupu v Třešti. Nebo dal jsem synovi určitou částku na stavbu chalupy. Začínal jsem na mizerných penězích a co to je na obstarání všeho, byt, oblečení, jídlo, auto.“

VYUŽITÍ ČASU (KDYŽ NECHODÍTE DO ZAMĚSTNÁNÍ, DALO BY SE ŘÍCI, ŽE MÁTE POUZE „VOLNÝ ČAS“ NEBO SVŮJ ČAS DĚLÍTE NA „POVINNOSTI“ A „VOLNÝ ČAS“?)

Máte pocit, že máte více volného času než před odchodem do důchodu? Jak trávíte svůj volný čas? Jaké máte povinnosti?

„No, co si utrhnu. Snažím se v neděli nedělat. Někdy dělám i v sobotu, někdy dělám i v neděli, ale to je většinou před termínem. Nedá se říct, že bych pracoval nepřetržitě celý rok. Většinou to záleží, jak je požadavek na projekt. Jak na to klient spěchá, termín poptávky. Snažím se aspoň ten letní čas využít na život na Vysočině. Takže to je všechno dohromady. Chodit, plavat, houby, zahrada. Teďka v zimě snaha o lyžování. To byl trošku průser. Jsem si namažal blbě lyže, tak se to trošku nepovedlo. Všechno záleží na tom, kdy se podaří vyšetřit čas. Když zbyde, tak zbyde, pak ho využívám.“

FYZICKÉ ZMĚNY (PSYCHOSOMATIKA?)

Změnil se po odchodu do důchodu váš zdravotní stav? Myslíte si, že může mít odchod do důchodu nějaký vliv na zdraví člověka?

„Projevuje se to negativně. Třeba celou zimu, pokud jsem nikam nechodil nebo nejezdil, tak sedíš na zadku a pracuješ. Já chodím mezi počítačem, kuchyní a postelí. To je ten trojúhelník a to je špatný. Když musím dělat, tak je to hodně špatný, trpí tím záda, oči. To je negativní, protože seš připoutanej ke stolu a ničíš si oči. To je všechno o očích. Já dělám pouze na počítači, nic jinýho. Jinak nezanedbatelným důsledkem je neustálé nabourávání nervového systému či psychiky.“

PŘÍPRAVA NA ODCHOD DO DŮCHODU

Jak jste prožíval střední věk? V pracovním procesu, ale už těsně před důchodem? Když se blížil váš odchod do důchodu, pozoroval jste na sobě nějaké změny? (úbytek sil, hledání nových zájmů, ...) Těšil jste se na důchod?

„Nejdřív jsem studoval stavební průmyslovku. Odmaturoval jsem a díky známým, kteří mi pomohli sehnat práci v Praze. Protože dřív se dávala práce na umístěnky. Pak jsem nastoupil do státního podniku v roce 1960 v Praze. Za 2 měsíce jsem šel na vojnu na 2 roky a pak na pohraniční stráž. Pak jsem šel na hranice a tam jsem začal budovat železnou oponu. Pak jsem byl povolanej

na důstojnickou školu do Litoměřic, pak jsem byl poddůstojník a pak jsem se vrátil zpátky do Pražského projektového ústavu, tam jsem pracoval v různých střediscích až do roku 1991, kdy vlastně se ten podnik rozpadl. V té době mě kontaktovali jedni známí a šel jsem do Ateliéru. Tam jsem pracoval asi do roku 2006. Od té doby pracuju volně samostatně. Tam už jsem byl jako důchodce. Co se týče důchodu, tak jsem věděl, že do něj pudu, sháněl jsem určitý podklady, abych to mohl podat a to bylo všechno, jinak jsem to neprožíval. Jinak jsem se na důchod těšil asi v tom, že jsem pobíral důchod a mimo to jsem vydělával peníze. Abych mohl nějakým způsobem si něco navíc pořídit. Teď se těším na to, až konečně v tom důchodu budu a budu si ho užívat.“

SOCIÁLNÍ VZTAHY (ZMĚNILA SE STRUKTURA VAŠICH VZTAHŮ? MUSELI JSTE NĚKTERÉ VZTAHY OPUSTIT/NĚJAKÉ NOVÉ JSTE ZÍSKALI?)

Máte stále kontakty s lidmi, které jste měl před odchodem do důchodu?

Ztratil jste nějaké vztahy? Získal jste nějaké nové?

„Pořád se stýkáme. Neztratil jsem kontakty s lidma, se kterými jsem pracoval. Nové kontakty jsem taky získal. Když pracujeme na projektech, tak je důležité spolupracovat s různými lidmi. Díky tomu jsem poznal taky se spoustou lidí. Seznámil jsem se pak s kolegou architektem, dlouho jsme se neviděli a pak jsme se zase někde potkali a od té doby spolu spolupracujeme a je to moc fajn.“

DALŠÍ:

Pokud byste měl posoudit, jak jste odchod do starobního důchodu zvládl na škále od 0 – 10 (0 je vůbec nezvládl, 10 – zvládl jsem to perfektně), kam byste se umístil?

„Tam mi to nedělalo vůbec žádný problém, jak říkám kontinuálně jsem pokračoval v tom, co jsem dělal předtím. Žádný problém. Si tam můžeš napsat 9, 10. Mně je to jedno.“

ROZHOVOR 7 – Pan V. Š.

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Jste?

„Muž“

Bydlíte?

„Město“

Co jste vykonával za povolání?

„Tak jsem jako povolání dělal učitele od toho 90. roku. Učil jsem na druhém stupni, takže jsem učil, to už je strašně dávno, v 58 roku byly 50. léta. V té době jsem učil v Počátkách a to byly poslední prověrky. Tak ty jsem ještě líznul a to proto, že jsem tam musel bydlet. Dřív učitel musel bydlet tam, kde učil. Tam jsem šel k té prověrce, a to proto, že jsem tam navštěvoval kostel. Mně bylo tehdy 25 a chodili jsme po mši vždy ve středu k nim na buchty. Tak jsem dostal vynadáno, že se nesmím stýkat s farářem. Tam mi nabídli jiné šance, socialistický podnik na výrobu prasátek (tzv. sviněpodnik), v tzv. Dřevozpracujícím průmyslu, pak jsem měl další nabídku ve svém průmyslu v Pošumaví (jižní Čechy), tam jsem měl jít. Na prvním místě nabídka do dolů Ostravský. Když šlo do tuhýho, tak jsem se pokusil zachránit se, tím, že jsem si vyběhal místo. Práce pro zemědělství, v Agrostroji v Třešti, byla to nová firma a vyráběli se tam zemědělský stroje. Dostal jsem se tam díky známým doktorům. Bylo to doma v Třešti, tak to bylo pro mě výhodné, tam jsem dělal do roku 1968, to byla demokratizace komunismu. V té době bylo jaro 1968, v té době jsem požádal o rehabilitaci u okresního výboru. Nabídli mi několik míst, že jsem se mohl vrátit do školství. Já byl ženatý, takže dojíždět někam do Pelhřimova. Takže byli ochotný mi vyjednat místo na okrese Jihlava. Takže jsem nastoupil do Základní školy v Třešti nejdříve zástup za dovolenou a zde jsem se zdržel až do svých důchodových let. V 90. letech jsem se dal vyprovokovat kolegy a přihlásil jsem se na místo ředitele Základní školy v Třešti a stal jsem se ředitelem. Tam jsem to přežil až do toho důchodu. „

Šel jste do starobního důchodu přesně v době, kdy jste na něj měl nárok? Nebo dříve (předčasný důchod), nebo jste pracoval ještě i po nároku na starobní důchod? Proč?

„Měl jsem jít v roce 1993. Takže jsem tam ještě 2 roky přesluhoval. Protože to bylo potřeba a jako ředitel jsem za sebe musel najít náhradu. Přece jen do takové funkce musí jít člověk připravený.“

Jak dlouho jste v důchodu?

„Od roku 1995, takže kolik je dneska? 2013, takže to bude 18 let, to ani není možné.“

STRUKTURA ČASU A DENNÍ REŽIM

Změnila se nějak časová struktura vašeho dne? Zvykl jste si na jiný styl života, než jste měl předtím?

„Zvykl jsem si rychle, škola mi naprosto nechyběla, těšil jsem se na to. Počítal jsem s nějakou manuální činností. Ne, že budu běhat do školy, jako to dělají někteří jiní starší kantoři. Nikdo tam nechodí kvůli dětem, ale kvůli penězům. Dělal jsem hodně manuální práci. Předělával dům, takže jsem většinu času věnoval tomuhle a samozřejmě i jsem hlídal synovi děti, takže jsem jezdil za nimi do Prahy a tam jsem byl pár dní. Všichni si mysleli, že jsem v Praze, tak si užívám, ale znal jsem jen cestu z bytu do školky, zpátky a odpoledne na nějaké ty kroužky. Večer byl člověk rád, že si sednul a odpočíval. 4 dny v týdnu jsem tam měl náplň práce. Ráno jsem vstával a odpoledne jsem přijel z kroužku, takže jsem byl zaměněn docela dost. Během dne jsem si stihl dát dvacet. Zaměstnání tam bylo a doma taky, to jsem dělal, co bylo potřeba. Teďka máme komplikace s tím, že nejsem mobilní venku, když manželce je špatně, tak nemůžeme dojít ani jeden nikam, tak bysme neměli kolikrát i co jíst, ale díky synovi, který za námi chodí a nakoupí nám.“

STATUS, ROLE – JAK SENIORY VNÍMÁ RODINA, SPOLEČNOST, JAK SE VNÍMAJÍ ONI SAMI (SEBEPOJETÍ)

Vnímala (brala) vás vaše rodina jinak po odchodu do důchodu? A co okolí? Vnímali jste sám sebe po odchodu do důchodu jinak?

„Když já jsem šel do důchodu, tak už synové (3), měli svoje rodiny. Takže věděli že, v určité době se odejde do důchodu a důchodci si doma lebedí a my na ně musíme makat. Manželka na důchodě byla už několik roků. Ta na to reagovala, tak že, už abych byl doma. Od té doby jsme spolu doma vegetili. Říkáme, tak příštích patnáct let a pak se uvidí. To bylo spíš jako vtíp. Člověk bude rád, když tady bude dalších 5 let. No, jinak kluci na to reagovali spíš tak, dědku, už abys byl taky doma, protože měli malé děti, takže jsme je pak jezdili hlídat. Děti bývali dost nemocné, tak aby mohli chodit rodiče do práce, tak jsme jim takhle vypomáhali. Takže jsme dělali běžný babičkovský, dědečkovský práce. Do Prahy jsme nikdy nejeli na výlet.“

EKONOMICKÁ – FINANČNÍ

Myslíte si, že jste dostatečně zajištěn na život v důchodu? Změnila se nějak vaše finanční situace? Vystačíte si s financemi, které máte teď? Můžete si dopřát více, nebo méně věcí, než jste mohl dříve?

„Měl jsem to naplánované tak, že budu potom, až budu v důchodu ještě do školy chodit suplovat, protože to bylo potřeba. Přece jen holky občas rodily, sem tam někdo odešel, takže potřebovali náhradu. Ten pohyb tam je veliký, a že si tam přivydělám taky k důchodu. Potřeboval jsem spravovat barák, novou střechu. Jenže na nejvyšších místech rozhodli jinak, že mi ty nohy nebudou fungovat nebo aspoň ta jedna. Takže jsem musel do špitálu. No, jeden rok jsem celý odučil jako zástup. Potom jsem pozoroval, že to začalo tam vřít. Děti byly, jak utržené ze řetězu, proti té době, co jsem ještě předtím normálně ve škole fungoval, tak jsem si řekl, že bych musel být blázen, abych se dal na stará kolena, v důchodu terorizovat a k tomu se přidala ta operace, která mě vyřadila na 3 měsíce z činnosti. Takže jsem pak do školy už nechodil. Měl jsem ale představu o tom, že budu dělat nějakou manuální práci a že si přivydělám k důchodu. Z důchodu se dá žít, ale nedá se z něj investovat. Když máš barák, tak do něj musíš investovat. Různé opravy, práci jsem zvládal sám. Měl jsem domluvené s řemeslníkem, že tam budu chodit na práci. Bavily mě zednické práce. Dům jsme si museli postavit. Docela mě to bavilo. Když přijde člověk ze školy, tak moc nevidí za sebou tu práci hnedka, když ale staví zeď, tak vidí za sebou hnedka nějakou užitečnou věc, ve školství to vidí sem tam někdy za delší čas, ale každý den to vidět není. Co se týče důchodu, tak jsem šťastnej. I když člověku by se občas, hodily nějaké peníze navíc. I když máme dva důchody, tak na opravy domu a další věci, když člověk potřebuje, tak z důchodu moc nenašetří, ale žijeme skromně a vystačíme si. Z těch našich důchodů žijeme, provozujeme domácnost, abychom se přizpůsobili dnešnímu standardu, aby nám zbyla nějaká koruna a mohli jsme třeba opravit dům. Ti, kteří si myslí, že se dnes žije bídně, tak to není pravda, je to mnohem lepší, když to člověk srovná, jak se žilo dřív, v době komunismu.“

VYUŽITÍ ČASU (KDYŽ NECHODÍTE DO ZAMĚSTNÁNÍ, DALO BY SE ŘÍCI, ŽE MÁTE POUZE „VOLNÝ ČAS“ NEBO SVŮJ ČAS DĚLÍTE NA „POVINNOSTI“ A „VOLNÝ ČAS“?)

Máte pocit, že máte více volného času než před odchodem do důchodu? Jak trávíte svůj volný čas? Jaké máte povinnosti?

„Měl jsem myšlenky na manuální práci, která mě velice bavila. Staral jsem se o zahradu, opravoval dům, dělali jsme novou fasádu, věnoval jsem se manželce, protože má více nemocí, takže o ni pečuji. Do toho mi bohužel přišly

problémy s nohama. Na jedné noze kyčel a zatěžováním té druhé mi odešlo i koleno. Takže jsem byl třikrát na operaci. Snad se mi podaří dát tu nohu nějak dohromady. Teď jsem bohužel doma, jelikož jsem byl v listopadu na operaci, tak jsem nemohl nohu naplno zatěžovat a chodit tedy ven. Když jsme potřebovali jídlo, tak jsme museli někoho požádat, aby nám nakoupil, protože manželka má také problémy, takže by sama nemohla dojít nikam a já teďka nemůžu kvůli poslední operaci. Takže se určitě nenudíme. Můj výhled do budoucna je asi takový, že budu teďka dál chodit o holích a pak zase puđu do špitálu, asi za 4 měsíce. Neraduju se z toho, ale těším se, že nebudu odkázaný na vozík a sám budu schopný. “

FYZICKÉ ZMĚNY (PSYCHOSOMATIKA?)

Změnil se po odchodu do důchodu váš zdravotní stav? Myslíte si, že může mít odchod do důchodu nějaký vliv na zdraví člověka?

„Po odchodu na důchod jsem si lebedil, ale měl jsem problémy s kyčlí. Ty už jsem ale měl, když jsem do školy ještě chodil, takže jsem to vydržel ještě 2,5 roku a v roce 1998 jsem šel na operaci. Bohužel od roku 1998 mám s tímto problémy, ale začali již před důchodem. I přesto všechno můžu říct, že jsem v důchodu rád, protože nejsem sám, jsme dva. Každý den se nepotloukáme, žijeme v pohodě až na ty nemoce, jinak nám nic neschází. Máme všeho dost. I přes tyhle všechny trable, které jsem měl a které mám před sebou, můžu říct, že žiju, krásnej šťastnej důchod. I když teďka máme problémy se soběstačností, protože mám tu nohu a nemůžu to namáhat na plno, takže musíme žádat někoho, kdo by nám třeba nakoupil nebo něco tady udělal. Pořád se těšíme ale na to, že budeme zase moct. Člověk, ale dělá všechno proto, aby neskončil na vozíku, když je tu ještě naděje na chození. “

PŘÍPRAVA NA ODCHOD DO DŮCHODU

Jak jste prožíval střední věk? V pracovním procesu, ale už těsně před důchodem? Když se blížil váš odchod do důchodu, pozoroval jste na sobě nějaké změny? (úbytek sil, hledání nových zájmů, ...) Těšil jste se na důchod?

„Poslední roky těsně před důchodem jsem byl ve funkci ředitele. Na důchod jsem se velice těšil, protože jsem si každé ráno, když jsem šel do školy, tak jsem si říkal, kdo bude volat a ještě jsem tam nedošel a už tam byly telefonáty, protože doba byla taková, že rodiče do všeho taky začali kecat. Začali se zastávat svých miláčků, když se na ně někdo z kantorů křivě podíval, tak si

chodili stěžovat. Takže to bylo na denním pořádku, že tam byly tyto problémy. To byly ty nejchutnější, nejhorší. Když jsem tam vysvětloval mamince, že její miláček, je pěkný zmetek a že by potřeboval na zadek. Ona se ho zastávala, podobných problémů, tam bylo spousta. Musel jsem je řešit, ale odešel jsem na důchod a lebedil jsem si a lebedím si v něm dodnes. Hlavně jsem věděl, že se zbavím těch telefonátů. Nikdy v životě jsem se neměl líp, jako se mám v důchodu. Já na to nemůžu nadávat. Já jsem zažil během komunistické éry neuvěřitelné stresy. Vadil mi každý telefon, protože jsem věděl, že je to nějaký problém. Z těchto problémů jsem se dostal a dodnes si lebedím až na to, že problémy se vyskytují i přesto, ale s tím musí člověk počítat a smířit se s tím. Jako já jsem se s tím smířil, teďka jsem teprve svobodnej člověk, můžu si dělat, co chci, akorát nad sebou mám jednu vládkyni. Za ty roky vím, jak na to, zvládám jí, stárám se o ní. Jelikož má bohužel za sebou spousta nemocí, ale společně to zvládáme. Důchodcovskýho věku si nesmírně považují. I s nemocema, které přicházejí, tak to stále zvládáme.“

SOCIÁLNÍ VZTAHY (ZMĚNILA SE STRUKTURA VAŠICH VZTAHŮ? MUSELI JSTE NĚJKTERÉ VZTAHY OPUSTIT/NĚJAKÉ NOVÉ JSTE ZÍSKALI?)

**Máte stále kontakty s lidmi, které jste měl před odchodem do důchodu?
Ztratil jste nějaké vztahy? Získal jste nějaké nové?**

„Ze začátku jsem chodil do školy, jak se říká na kafe a popovídat za nima. Potom jak jsem začal mít větší problémy s nohou, tak jsem tam už moc často nechodil pak. Ale vždycky, když mají o vánocích posezení, tak mě pozvou a chodím tam rád. Se všema si rád povídám. Mohl bych tam být až do ranních hodin. Se všemi se tam můžu super bavit i s těma uklízečkami, se kterýma jsem válčil, protože tam byl většinou trošku bordel. S některýma kantorkama jsem měl problém. Ale kontakt jsme neztratili. Jinak s okolím teďka mám kontakty asi takové, když za námi někdo přijde, nějaká návštěva. Pak mám výhled na město, tak si můžu sednout k oknu a koukat na panorama Třeště, jinak okolí je pryč, ale to není důsledkem důchodu, ale důsledkem nemoci.“

DALŠÍ:

Pokud byste měl posoudit, jak jste odchod do starobního důchodu zvládl na škále od 0 – 10 (0 je vůbec nezvládl, 10 – zvládl jsem to perfektně), kam byste se umístil?

„Já bych to ohodnotil 11. Zvládl jsem to úplně perfektně a nesmírně si toho vážím.“

ROZHOVOR 8 – paní A. Š.

IDENTIFIKAČNÍ OTÁZKY

Jste?

Žena

Bydlíte?

„Město (menší)“

Co jste vykonávala za povolání?

„Pracovala jsem na vrátnici v Prodosu ve Staré Říši (byla to firma, která vyráběla nábytek)“

Šla jste do starobního důchodu přesně v době, kdy jste na něj měla nárok? Nebo dříve (předčasný důchod), nebo jste pracovala ještě i po nároku na starobní důchod? Proč?

„Do důchodu jsem šla o dva roky dřív, já jsem šla do předčasnýho. Protože podnik skončil a na pracáku mě nabídli, že můžu jít už na důchod, tak proto jsem šla o dva roky dřív. V té době nás padesátiletý nechtěl nikdo zaměstnat. Když mě řekli, že když budu na důchodě už, tak na tom budu líp, než na podpoře.“

Jak dlouho jste v důchodu?

„ No, bude to 18 let.“

STRUKTURA ČASU A DENNÍ REŽIM

Změnila se nějak časová struktura vašeho dne? Zvykla jste si na jiný styl života, než jste měla předtím?

„Já jsem měla pořád co dělat. Na vsi toho bylo dost. Zvykla jsem si na to hodně rychle, vůbec mi ta práce nechyběla. Nahradila jsem si jí jinou prací. Třeba v domácnosti, hodně jsem chodila do lesa a pracovala doma na zahrádce, starala se o slepice. Pořád bylo, co dělat. Když jsem chodila do práce, tak jsem musela honem uvařit oběd na druhý den a honem všechno doma podělat a v tom důchodu to byl takový větší klid. Měla jsem na všechno víc času.“

STATUS, ROLE – JAK SENIORY VNÍMÁ RODINA, SPOLEČNOST, JAK SE VNÍMAJÍ ONI SAMI (SEBEPOJETÍ)

Vnímala (brala) vás vaše rodina jinak po odchodu do důchodu? A co okolí? Vnímala jste sama sebe po odchodu do důchodu jinak?

„Když jsem přišla do důchodu, tak děda už byl mrtvej, takže jsem to řešila s dcerou a ta byla spíš ráda, protože jsem hlídala děti, jí vyhovovalo to, že jsem byla doma. Pomáhala jsem jí s domácností a s barákem, protože jsme tam bydleli společně.“

EKONOMICKÁ – FINANČNÍ

Myslíte si, že jste dostatečně zajištěna na život v důchodu? Změnila se nějak vaše finanční situace? Vystačíte si s financemi, které máte teď? Můžete si dopřát více, nebo méně věcí, než jste mohla dříve?

„Dřív to bylo lepší, protože jsem měla více peněz, ale člověk si musí vystačit s tím, co má. Když si člověk vezme k tomu ještě třeba půjčku, tak musí myslet na to, aby to mohl splácet. Člověku nic jiného nezbyvá. Já nemůžu říct, že bych měla málo, ale kdyby bylo víc, tak by to taky bylo fajn. Člověk musí myslet na to, že musí zaplatit ty základní věci. Jako je nájem, topení, voda. Já to platím s nájmem. Když to všechno spočítám dohromady, tak pak musím počítat s tím, co si můžu dalšího dovolit a co si nemůžu dovolit. Ale nějakou tu korunu si musím nechat, kdyby se něco stalo (kdyby se něco rozbilo třeba). Nějakej elektrospotřebič nebo něco takového. Takže to si musíš taky zaplatit. Musím mít nějakou tu korunu v záloze. A když už to potom nejde, jako mě s mrazákem, tak si musíš vzít půjčku a pak si zase odkládáš, takže pořád dokola. Máš o tu částku zase míň a musíš zase vyjít s tím zbytkem, co máš. Nemůžeš si třeba dovolit některé věci. Musíš to omezit jinde.“

VYUŽITÍ ČASU (KDYŽ NECHODÍTE DO ZAMĚSTNÁNÍ, DALO BY SE ŘÍCI, ŽE MÁTE POUZE „VOLNÝ ČAS“ NEBO SVŮJ ČAS DĚLÍTE NA „POVINNOSTI“ A „VOLNÝ ČAS“?)

Máte pocit, že máte více volného času než před odchodem do důchodu? Jak trávíte svůj volný čas? Jaké máte povinnosti?

„Já mám pořád co dělat. Ze začátku jsem si nahradila práci na vrátnici za jinou práci doma. Starání se o barák, zahradu, pomáhala jsem dceři se starat o děti, když potřebovala, tak jsem je hlídala. Nedávno jsme barák prodali a já se

přestěhovala do pečovatelské služby, ale i tak si užívám. S holkama chodíme ven, bavíme se tady, scházíme se. Takže bych řekla, že se nenudím.“

FYZICKÉ ZMĚNY (PSYCHOSOMATIKA?)

Změnil se po odchodu do důchodu váš zdravotní stav? Myslíte si, že může mít odchod do důchodu nějaký vliv na zdraví člověka?

„Ze začátku bych řekla, že ne, až dýl. Ze začátku je člověk, jak bych tak řekla rozjetej, jo takže ještě furt to jde. To potom až tak po té šedesátce, to začne. Tu tě bolí, tam tě píchne, s tímhle musíš jít k doktorovi. A to už potom začnou léky a začnou finance a o to si pak zase musíš dávat stranou víc. Ze začátku pokud nemáš závažný nemoci, ale už potom dýl, to už začne prostě všechno. Jistě, tělo je opotřebované, takže to začne dávat najevo a že by potřebovalo něco přidat. Nějakej vitamín, tím, že tě to začne bolet, tě upozorňuje, že stárneš.“

PŘÍPRAVA NA ODCHOD DO DŮCHODU

Jak jste prožívala střední věk? V pracovním procesu, ale už těsně před důchodem? Když se blížil váš odchod do důchodu, pozorovala jste na sobě nějaké změny? (úbytek sil, hledání nových zájmů, ...) Těšila jste se na důchod?

„Na důchod jsem se těšila, že budu mít větší klid. Přece jenom toho bylo hodně, dvanáctihodinové služby. Byli to nervy, i když nervy. Já jsem seděla na vrátnici, ale třeba v sobotu a neděli jsem hlídala celý objekt a nevíš, co kdyby tam začalo hořet. Přece jen to byl dřevozpracující průmysl, takže to by se lehko mohlo stát. Přece jenom, někdo by se chtěl pomstít majitele, tak přece jenom to byla zodpovědnost. Každou hodinu obcházet a celý to obejít. Přišla jsem zpátky a mohla jsem jít znovu. Když jsem skončila, tak to byla taková jako úleva. Nemusela jsem hlídat budíka, nemusela jsem vstávat. Když jsem chodila do práce“

SOCIÁLNÍ VZTAHY (ZMĚNILA SE STRUKTURA VAŠICH VZTAHŮ? MUSELI JSTE NĚJKTERÉ VZTAHY OPUSTIT/NĚJAKÉ NOVÉ JSTE ZÍSKALI?)

**Máte stále kontakty s lidmi, které jste měla před odchodem do důchodu?
Ztratila jste nějaké vztahy? Získala jste nějaké nové?**

„Ani s nimi kontakty nemám. Když se potkáme náhodně, tak se pozdravíme, pokecáme, ale že bysme se nějak vyhledávali, tak to určitě ne.“

DALŠÍ:

Pokud byste měla posoudit, jak jste odchod do starobního důchodu zvládla na škále od 0 – 10 (0 je vůbec nezvládla, 10 – zvládla jsem to perfektně), kam byste se umístila?

„Já bych to klidně dala na 8, já jsem s tím problémy neměla. Já jsem se na to těšila.“