

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**Filozofická fakulta**

Katedra pedagogiky

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Bc. Soňa Hušek Morawitzová

**Dobrovolnický projekt jako cesta k posílení  
mezigeneračních vztahů**

Volunteer project as way to strenghten intergenerational relationships

Praha 2015

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Lorenzová, Ph.D.

## **PODĚKOVÁNÍ**

Ráda bych na tomto místě poděkovala především PhDr. Jitce Lorenzové za odborné vedení při zpracování mé diplomové práce a za její ochotný a trpělivý přístup při konzultacích. Poděkování patří také Mgr. Martině Polanské, ředitelce Domova pro seniory Praha 2, která souhlasila s uveřejněním informací o tomto zařízení a dále všem respondentům za jejich ochotu se mnou realizovat rozhovory. Touto cestou bych chtěla také poděkovat všem dobrovolníkům, kteří věnují svůj volný čas klientům Domova pro seniory Praha 2.

## **PROHÁLŠENÍ**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 16. dubna 2015

.....

Podpis

## **Klíčová slova**

Generace, mezigenerační vztah, staří lidé, mladí lidé, senior, student, dobrovolnictví, projekt, porozumění, sblížení

## **Abstrakt**

Tématem diplomové práce jsou mezigenerační vztahy mezi generací mladých lidí a generací seniorů. V teoretické části se práce zabývá specifiky generace mladých a starých lidí, demografickým vývojem a aspektům, které s sebou přináší zvyšující se počet seniorů. Jedním z negativních důsledků stárnoucí společnosti je nepochopení a mezigenerační konflikty. Abychom mohli mezigeneračním střetům předcházet, je třeba vytvářet podmínky pro to, aby se příslušníci jednotlivých generací mohli navzájem lépe poznat a porozumět životnímu stylu jiné generace. Vzhledem k proměně současné rodiny, kdy nemají vnoučata možnost být s prarodiči v blízkém kontaktu natolik, jak tomu bylo dříve, je nutné hledat nové možnosti, jak svět mladých a starých lidí propojit. Jednou z možností je dobrovolnický projekt zaměřený na neformální mezigenerační učení. V empirické části si práce klade za cíl zjistit, zda realizace dobrovolnického projektu, kterého se účastní studenti – dobrovolníci a senioři – klienti domova pro seniory, může přispět k mezigeneračnímu sblížení, zda společné mezigenerační aktivity vedou k porozumění životnímu stylu a potřebám jiné generace a jestli mohou účastníci zkušenosti získané v projektu využít i v každodenním životě.

## **Keywords**

Generacion, intergenerational relationships, old people, young people, senior, student, volunteering, project, understanding, rapprochement

## **Abstract**

The intergenerational relationships between the generation of young people and the generation of the elderly constitute the topic of this thesis. The theoretical part of the thesis deals with the specifics of generations of young and old people, demographic trends and aspects that have been occurring with an increasing number of seniors. Misunderstanding and intergenerational conflicts belong among the negative consequences of an aging society. In order to prevent intergenerational conflicts, it is necessary to create conditions so that the members of different generations can get to know each other better and comprehend the lifestyle of a different generation. Due to the transformation of the contemporary family - with grandchildren not having an opportunity to be with their grandparents in close contact as much as it used to be in the past - it is necessary to look for new ways to interconnect the worlds of young and old people. A volunteer project focused on an informal intergenerational learning is one of the options. Regarding the empirical part of the paper, it aims to determine whether the implementation of a volunteer project - that involves students as volunteers and seniors as clients of a home for the elderly - may contribute to the intergenerational rapprochement, whether common intergenerational activities lead to understanding of a lifestyle and needs of different generations and whether the participants can use the experience gained in the project also in their everyday life.

# Obsah

1	ÚVOD .....	8
2	GENERACE .....	10
2.1	Mezigenerační vztahy .....	13
2.1.1	Vývoj rodinných vťahů .....	13
2.1.2	Vztah mezi mladou generací a seniory .....	16
2.1.3	Mezigenerační učení .....	18
3	MLÁDÍ A STÁŘÍ: Dvě protikladné fáze vývoje .....	20
3.1	Vývojová specifika generace mladých lidí .....	20
3.1.1	Adolescence .....	20
3.1.2	Mladá dospělost .....	24
3.2	Stáří .....	28
3.2.1	Demografické aspekty stárnutí .....	28
3.2.2	Fyzický vývoj ve stáří .....	29
3.2.3	Psychický vývoj ve stáří .....	31
3.2.4	Změny a potřeby seniorů v sociální oblasti .....	33
3.2.5	Pozitivní aspekty stáří .....	35
3.2.6	Pohled společnosti na stáří .....	36
3.2.7	Nabídka sociálních služeb pro seniory .....	39
4	DOBROVOLNICTVÍ .....	41
4.1	Pojmy týkající se dobrovolnictví .....	43
4.2	Typy a oblasti dobrovolné činnosti .....	44
4.3	Motivace dobrovolníků .....	49
4.4	Vedení dobrovolníků a práce s nimi v oblasti sociálních služeb .....	52
4.4.1	Koordinátor dobrovolníků .....	53
4.4.2	Přijetí dobrovolníka a jeho začlenění do organizace .....	58
4.4.3	Faktory ovlivňující úspěšnost dobrovolnického programu v sociálních službách .....	62
4.5	Dobrovolnictví v České republice .....	66

4.5.1	Národní dobrovolnické centrum Hestia.....	66
4.5.2	Dobrovolnické programy zaměřené na mezigeneračním sblížení.....	68
4.6	Dobrovolnictví v Domově pro seniory Praha 2.....	72
4.6.1	Popis domova pro seniory.....	72
4.6.2	Jak funguje dobrovolnictví v Domově pro seniory Praha 2.....	74
4.6.3	Dobrovolnický projekt zaměřený na mezigenerační aktivity.....	76
5	EMPIRICKÁ ČÁST.....	81
5.1	Výzkumné otázky a cíle výzkumu.....	81
5.2	Metodologie výzkumu.....	82
5.3	Výzkumný vzorek.....	83
5.4	Průběh výzkumu.....	84
5.5	Způsob analýzy dat.....	84
5.5.1	Otevřené kódování.....	85
5.5.2	Axiální kódování.....	85
5.5.3	Selektivní kódování.....	86
5.6	Vyhodnocení dat skupiny respondentů – studenti.....	87
5.6.1	Otevřené kódování skupiny respondentů – studenti.....	87
5.6.2	Axiální kódování skupiny respondentů - studenti.....	96
5.6.3	Selektivní kódování skupiny respondentů - studenti.....	97
5.7	Vyhodnocení dat skupiny respondentů – senioři.....	100
5.7.1	Otevřené kódování skupiny respondentů - senioři.....	100
5.7.2	Axiální kódování skupiny respondentů – senioři.....	106
5.7.3	Selektivní kódování skupiny respondentů - senioři.....	107
5.8	Závěr výzkumu.....	110
6	ZÁVĚR.....	113
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	115
	SEZNAM PŘÍLOH.....	119

# 1 ÚVOD

Téma své diplomové práce jsem zvolila na základě toho, že pracuji jako koordinátorka dobrovolníků v domově pro seniory. Téma stáří je v současné době v naší společnosti velmi aktuální. Demografické stárnutí se stává jednou z nejdiskutovanějších společenských otázek, zvyšuje se podíl seniorů a snižuje se podíl dětí. Tato problematika se promítá do sociálních, ekonomických i politických oblastí a je zřejmé, že i v následujících letech se bude společnost touto otázkou aktivně zabývat. Je tedy nutné překonávat bariéry mezi generacemi a budovat mezigenerační solidaritu, která povede ke zkvalitňování vzájemného soužití. Zapotřebí je také vytvářet podmínky a prostor k tomu, aby se změnil postoj společnosti ke stáří a ke starým lidem jako k něčemu, co je negativní a nežádoucí. Nedostatek porozumění pro specifické potřeby seniorů může vést ke stereotypnímu až ageistickému pohledu na generaci starých lidí.

Jednou z možností, jak mezigenerační porozumění rozvíjet, je zapojení mladých lidí do dobrovolnického projektu. Proto jsem se s ohledem na svoji práci rozhodla vytvořit dobrovolnický projekt zaměřený na mezigenerační spolupráci a zjišťovat, zda pravidelné setkávání mladých lidí a seniorů přispívá k posílení mezigeneračních vztahů. Pomocí projektu, kde budou studenti v roli dobrovolníků trávit volný čas s klienty domova pro seniory, vznikne prostor pro pravidelné setkávání mladých a starých lidí. Obě věkové skupiny budou mít možnost lépe se poznat, naučit se spolu vzájemně komunikovat a lépe rozumět potřebám typickým pro danou generaci. To by mělo vést k vzájemnému porozumění a ke sblížení mezi mladou a starší generací. Výsledkem by měla být také přenositelnost získaných zkušeností do dalšího života a do situací, kde se budou mladí lidé potkávat se seniory.

Diplomová práce má charakter teoreticko-empirický. V teoretické části se věnuji vymezení pojmu generace, vztahům mezi generací mladých a starých lidí a možnostem mezigeneračního učení. Dále uvádím specifika těchto dvou generací, vývojové mezníky a potřeby typické pro mladé lidi a seniory. V teoretické části je také kapitola věnovaná dobrovolnictví, která se zabývá vymezením tohoto pojmu a charakteristikou dobrovolnických programů v České republice. Tyto kapitoly slouží jako podklad pro vytvoření dobrovolnického projektu, založeného na mezigeneračních aktivitách studentů a seniorů a po jehož realizaci následuje výzkum. V empirické části zkoumám pomocí řízených rozhovorů, zda tento projekt, realizovaný po dobu jednoho roku, má pro účastníky obou generací pozitivní význam. Cílem je zjistit, jaké přínosy pro studenty a seniory má účast v tomto projektu, zda mezigenerační aktivity vedou k lepšímu porozumění životnímu stylu



a potřebám jiné generace a jestli to vede k mezigeneračnímu sblížení. Dále zjišťuji, zda jsou pro účastníky získané zkušenosti z projektu využitelné i v každodenním životě.

Tématem mezigenerační spolupráce a způsobům mezigeneračního sblížení se v České republice nezabývá příliš mnoho literatury. Jako nejvýznamnější se jeví publikace Prof. PhDr. Milady Rabušicové, Dr. zaměřené na mezigenerační učení a možnosti mezigenerační spolupráce. Vztahům mezi generacemi mladých a starých lidí a faktorům, které tyto vztahy ovlivňují, se věnuje také Prof. RNDr. PhDr. Helena Haškovcová, CSc. Podporováním mezigenerační solidarity v rámci rodiny se zabývá Prof. PhDr. Hynek Jeřábek, CSc. Mezigeneračním vztahům se v poslední době věnují i některé studentské závěrečné práce. Většina z nich se zabývá spíše jednostranným pohledem příslušníků určité generace na příslušníky generace jiné. Několik prací se soustřeďuje na mezigenerační projekty, kde probíhá interakce mezi příslušníky různých generací. Jedná se ale o projekty, kde jsou účastníky především děti a aktivní senioři.

## 2 GENERACE

Na pojem generace se dá nahlížet z různých úhlů pohledů. Nejvýznamnější se jeví sociologické přístupy, ale lze ho vysvětlit i v uměleckém či demografickém významu. Obecně je za generaci považována „velká, sociálně diferencovaná skupina osob, které jsou spojeny dobově podmíněným stylem myšlení a jednání a prožívají podstatná období své socializace ve shodných historických a kulturních podmínkách“ (Velký, 1996, s. 339).

Sociolog *Mannheim* ve své práci *Problém generací* uvádí, že na pojem generace vznikly dva pohledy – pozitivistický a romanticko – historický. *Pozitivistický přístup* se zaměřuje na kvantifikovatelnost problematiky, lidský život vymezuje kvantitativně. Jedná se o určení trvání generace, což je obvykle třicet let. Prvních třicet let života probíhá učení, další část života označuje jako období kreativity a dalších třicet let je charakteristické opouštěním veřejného života. *Romanticko – historický přístup* se soustřeďuje na kvalitativní vymezení. To je založeno na generačních souvislostech a na participaci na společných osudech. Reálné spojení mezi jednotlivci je založeno na konkrétních prožitcích (Mannheim, 2007, s. 11-12).

Mannheim dále uvádí, že *generační fenomén* je jedním ze základních faktorů, který ovlivňuje dějinnou dynamiku a lze ho charakterizovat takto: S každou nově nastupující generací přichází noví nositelé kultury a předešní nositelé odcházejí. Přenášejí se kulturní tradice. Nositelé generační souvislosti se angažují v dějinném procesu pouze po časově omezený úsek. Generační výměna probíhá kontinuálně (Mannheim, 2007, s.22-23).

*Corsten předkládá tři kategorie*, které se váží k pojmu generace. *První* je ta, která vychází z latinského původu slova generace, které znamená „plození“. V tomto významu je generace založena na biologické následnosti (reprodukcí) a na faktu zrození a smrti. S tímto pojetím je také spjata sociální a kulturní reprodukce, která může být vykládána jako sociální dědictví – tj. předávání norem a hodnot z rodičů na děti. Ty se mohou promítnout jak v pozitivní podobě, tak i v negativné podobě – např. mezigeneračním cyklem týrání dětí (Corsten, 2007, s. 47). Přebírání norem a hodnot z rodiny se poté promítá do chování lidí. Pokud chceme odstranit nežádoucí projevy chování dítěte, je třeba přihlížet k rodinnému zázemí, ze kterého dítě pochází a je důležité pracovat s celou rodinou. Transgenerační přenos negativních vzorců chování se projevuje i v chování dospělých lidí. Může vést k prožívání dalších negativních zkušeností a způsobovat psychické problémy jedince. Pokud chce člověk změnit svůj životní styl, je třeba, aby si tyto rodinné vzorce uvědomil a snažil se z nich vymanit.

**V druhé kategorii** se hovoří o mezigeneračních vztazích. Souběžná existence různých generací předpokládá vzájemnou interakci mezi lidmi různých věkových skupin. To se týká především otázek tzv. generační směny, mezigenerační solidarity a vzájemné závislosti věkových skupin. V oblasti mezigeneračních vztahů se na základě různých náhledů na život, způsobených životní historií, vyskytují také konflikty a může se vytvořit mezigenerační propast (Corsten, 2007 s. 47). Vzhledem k tomu, že je v současné době oslabována rodinná generační soudržnost, riziko mezigeneračních konfliktů a vzájemného neporozumění se zvyšuje. Proto je třeba hledat cesty, jak generace sblížovat a budovat mezigenerační solidaritu, která povede ke kvalitnímu soužití všech generací.

**Třetí kategorie** definuje generaci jako skupinu lidí v průběhu historie – jako historické generace. Lze také hovořit o pojmu „kolektivní identity“. Ty jsou nejčastěji definovány prostřednictvím měnících se politických generací. Tyto historické generace jsou často empiricky zkoumány na základě roku narození a na základě znaků, které mají společné - které jsou objektivní, např. úroveň vzdělání, příjem apod., nebo subjektivní, např. hodnoty, postoje, motivy a další. Další možností zkoumání jsou jejich kolektivně sdílené představy na základě společného časového rámce jejich života (Corsten, 2007, s. 47-48).

Často se také setkáváme s označením **generace v oblasti umění**. Jedná se o skupinu umělců, které spojuje shodné téma, tvůrčí postupy nebo názor na svět a společnost. Nová umělecká generace často vystupuje v protikladu ke stávajícímu uměleckému názoru. V případě, že si umělci kladou za cíl angažovat se ve prospěch společenských cílů, podílí se na reprodukci společenských proměn. V případě umělecké generace nehraje zásadní roli příslušnost k populačnímu ročníku, ale příslušnost k určitým ideovým principům, které tvoří základ nového uměleckého názoru – jako např. generace Národního divadla nebo generace České moderny (Sak, Kolesárová, 2012 s. 34).

Pojem **generace** lze také prezentovat **v demografickém významu**, který je určován generací prarodičů, rodičů a dětí. Je založen na biologické reprodukci lidského rodu, kdy věkové ohraničení generací je dáno zahájením biologické reprodukce dětí. Do zahájení a ukončení biologické reprodukce se promítají sociální faktory, které nepůsobí plošně v celé populaci. Jedná se např. o sociální pozici nebo vzdělanostní úroveň – ženy s nižším vzděláním zpravidla rodí děti okolo dvacátého roku věku, zatímco vysokoškolsky vzdělané ženy s úspěšnou profesní kariérou, rodí děti mezi třicátým a čtyřicátým rokem. Tudíž se hranice reprodukce rozvolňují a celý proces je v tomto ohledu velmi diferencován (Sak, Kolesárová, 2012, s. 35).

S ohledem na demografický vývoj, můžeme konstatovat, že *lidé dnes žijí delší dobu*, než tomu bylo dříve. Mají proto možnost sdílet s lidmi své generace i s lidmi generace jiné více společných let. Tím se vytvořil *větší prostor pro interakce a setkávání vnitrogeneračně i mezigeneračně*. Na životní cestě každého člověka, která se odehrává prostřednictvím každodenních aktivit, vzniká prostor pro setkávání lidí. Na základě sociálních interakcí v určitém čase a prostoru, se naše životní cesty spojují (Rabušicová, 2011, s. 72).

V dnešní době je spojování cest napříč generacemi oslabováno. Podle Rabušicové (2011) převažuje tendence myslet si, že pokud se lidé socializují se svými vrstevníky, cítí se lépe a že potěšení z kontaktů s lidmi své generace je větší. Tuto tendenci podporuje i zdůrazňování chronologického věku a snaha předpisovat, co v určité životní fázi má člověk dělat a co se pro něj již „nehodí“. To se poté promítá do soukromého i pracovního života (Rabušicová, 2011, s. 72-73). Snaha předkládat normu, co by člověk měl nebo naopak neměl ve svém životě dělat vzhledem k věku, má vliv na chování jedinců dané věkové kategorie. Např. někteří senioři by ještě chtěli chodit do práce nebo se věnovat stejným činnostem jako mladí lidé, ale protože díky této normě nabudou pocitu, že na to již nestačí nebo že se to k jejich věku nehodí, raději svoji ambice vzdají. Tím se poté dostáváme do začarovaného kruhu, kdy si mladí lidé myslí, že tato norma je v pořádku, protože se tak chová většina seniorů.

De Singly (1999) si myslí, že zvyšování mezigenerační nezávislosti lze pozorovat i na základě měnícího se způsobu přidělování jména dítěti. V dřívějších dobách jméno dítěti vybíral jeho kmotr (či kmotra). Platilo pravidlo, že prvorozený chlapec dostával jméno po otci svého otce a nejstarší dcera se jmenovala po matce matky. Takto byla zachována rovnováha mezi oběma liniemi. Dnes volí jméno biologičtí rodiče dle svého výběru.

*Do mezigenerační komunikace a vztahu* se promítá nejen osobní identita, ale i identita skupinová. Teorie skupinového členství říká, že příslušnost ke skupině utváří naše postoje a promítá se do komunikace s ostatními skupinami a to se týká i skupin rozdílných věkem. Podle Rabušicové (2011) hrají mezigenerační kontakty a komunikace velkou úlohu při překonávání generačních stereotypů. Protože pokud se orientujeme pouze na generaci, ke které příslušíme, máme tendenci zdůrazňovat atributy, které jsou obecně přisuzovány naší generaci. Stejně tak jako na svoji generaci nahlížíme stereotypně, přistupujeme s touto kategorizací k příslušníkům jiných generací, přestože oni by se subjektivně vnímali jinak (Rabušicová, 2011 s. 74-75). Proto je tedy důležité vytvářet prostor pro to, aby se mohli

příslušníci různých generací setkávat, komunikovat spolu a uvědomit si, že nelze na určitou generaci lidí pohlížet zobecněně.

Než začneme hledat možnosti, jak propojit cesty lidí napříč generacemi, Rabušicová (2011) tvrdí, že je nutné si uvědomit, že *mezi lidmi různého věku jsou rozdíly*, způsobené nejen rozdílnou životní zkušeností, ale také odlišným historickým kontextem. Dále je třeba také přihlídnout k fyzickým, kognitivním a psychosociálním charakteristikám. A v neposlední řadě, je třeba si uvědomit, že ve vývoji každého člověka jsou velké individuální rozdíly (Rabušicová, 2011, s. 73-74). Proto nelze na generaci nejstarších lidí pohlížet univerzálně ve smyslu, že se u všech jedná o hluboký pokles kognitivních, fyzických a sociálních schopností. Podrobnější charakteristikou generací se budu zabývat v kapitole číslo 3.

## **2.1 Mezigenerační vztahy**

Vztahy mezi generacemi prochází postupnou proměnou. V minulosti bylo zvykem, že více generací žilo pospolu. Vlivem industrializace začali lidé opouštět svoje rodné domy a stěhovali se za prací do větších měst. Změnila se také forma rodinného života – rodiny mají jiné hodnoty a potřeby než tomu bylo dříve. V důsledku toho se děti a mladí lidé tak často nestýkají se svými prarodiči. Odcizenost generací vede k vzájemnému nepochopení a k nedorozuměním. Proto je třeba hledat nové cesty k mezigeneračnímu sblížení.

### **2.1.1 Vývoj rodinných vztahů**

Podle Haškovcové (1990) se v dnešní době se model rodiny mění. Dříve bylo běžné, že staří rodiče na vesnici předali statek dětem a odstěhovali se na tzv. výměnek a děti se potom o ně staraly. Staří lidé mohli být stále užiteční dle svých schopností, protože vždy se na statku našla nějaká práce, při které mohli být nápomocni.

Mnohdy i ve městech žilo více generací pohromadě. Ženy nechodily do zaměstnání a pečovaly o děti a domácnost, a proto mohly obstarat i své rodiče. Děti od malička žili se starými lidmi a učily se tak respektu a úctě a v rodině vznikala mezigenerační pouta. Vztahy byly někdy lepší, jindy hroší, ale byla tam blízkost mezi všemi členy rodiny. Přestože staří lidé byli na svých mladých dětech závislí, byli v rodině i ve společnosti tolerováni. Mladí jim svou péčí spláceli dluh za podporu a výchovu.

Rozvoj vědeckotechnické oblasti a strojová výroba vedly k ekonomické prosperitě společnosti. Lidé se soustřeďovali více na pracovní výkon, výrobní proces a také na praceschopné jedince. Došlo k odtržení bydliště od pracoviště. K efektivní výrobě bylo

zapotřebí schopných, výkonných a rychlých pracovníků. Proto starší lidé, kteří jsou pomalejší, jsou hodnoceni jako méně výkonní, méněcenní a odchází do penze. Mladí pracovníci se stěhují do města za práci a starší lidé zůstávají na vesnici, model rodiny se mění a mezigenerační soužití již není tak časté (Haškovcová, 1990, s. 80). Pro současný způsob života tedy již není typická soudržnost rodu a širokého příbuzenstva, jak tomu bylo dříve. Mladí lidé mají svůj život a svoji rodinu. Starým lidem se s odchodem dětí z domova a také odchodem do důchodu mění způsob života, zůstávají žít sami. Důsledkem toho, že rodiny nežijí pospolu, je absence pravidelných mezigeneračních aktivit mezi prarodiči a vnoučaty.

V rodinném životě dochází také ke změnám v oblasti rodičovství. Za současný trend lze považovat odkládání mateřství. V posledních letech můžeme pozorovat rapidní nárůst matek, které rodí po dosažení třiceti let. Z dokumentu Rodička a novorozenec 2012 vydané Ústavem zdravotnických informací a statistiky ČR vyplývá, že od roku 1995 dochází k rapidnímu nárůstu počtu porodů u žen ve věkové kategorii 30 – 34 let. Např. v roce 1995 se narodilo necelých 12 tisíc dětí matkám této věkové kategorie. V roce 2012 to bylo již necelých 40 tisíc dětí (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2013, s. 43). Také je patrný nárůst matek, které rodí až po dosažení věku 35 let. Ve zprávě z roku 2010 je uvedeno, že v roce 2006 tvořily matky rodící po dosažení věku 35 let necelých 10 procent z celkového podílu. V roce 2010 podíl vzrostl na 15 procent (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2011, s. 13). Ve Zprávě o rodičce z roku 2012 se uvádí, že se porodnost u žen starších 35 let zvýšila až na 18 procent z celkového počtu novorozenců. (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2013, s. 2).

Podle Sobotkové (2001) není novým jevem to, že ženy rodí v pozdějším věku, ale objevují se jiné příčiny než před několika desítkami let. Dříve ženy v tomto věku obvykle již děti měly a vlivem méně spolehlivé antikoncepce měly i další děti po dosažení 35 let. Významným důvodem, proč dnešní ženy odkládají svoji první mateřskou zkušenost, je ten, že se zvyšuje vzdělanost a zaměstnanost žen. Ženy, které mají vyšší vzdělání, zpravidla odkládají mateřství a nejdříve si chtějí vybudovat kariéru (Sobotková, 2001, s. 112-113). Z žen, které odkládají svoje mateřství a mají děti až po dosažení 35 let, se poté stává tzv. sendvičová generace. Jsou to ženy, které se ve středním věku starají o své nesamostatné děti a současně s tím pečují i o svoje staré rodiče. Pozice, kdy ženy poskytují současně péči svým dětem i svým rodičům, případně se ještě věnují kariéře, je pro ně velmi náročná.

Plánování rodičovství podléhá také více psychologickým a sociálním tlakům. Je považováno za samozřejmost, že mladé ženy budou mít děti. Tlaky na rodičovství mohou

vycházet z rodiny a nejbližšího okolí, např. od rodičů, kteří ještě nemají vnuky nebo také z negativního stereotypu, že ženy, které se rozhodnou nemít děti, jsou považovány za sobecké a chladné. Ženy si také ve větší míře uvědomují, že rodičovství s sebou přináší určité oběti, např. zpomalení kariéry a omezení osobní svobody (Sobotková, 2001, s. 114-115).

Sobotková (2001) tvrdí, že do plánování rodičovství zasahuje také to, že v poslední době výrazně narůstá počet párů, kterým se nedaří dítě zplodit. Pokud se pár neúspěšně pokouší o početí dítěte více než rok, označuje se tento stav jako neplodnost. Příčiny mohou být jak fyzického, tak psychického rázu. Tento problém se v posledních letech pro veřejnost více zviditelnil a více párů využívá tzv. asistované reprodukce.

Mění se také formy rodinného života. Stále rostou počty rozvedených manželství a vznikají tak rodiny s jedním rodičem (častěji se jedná o matky s dětmi). Stejně tak narůstá i počet žen, které mají děti mimo manželství. Sobotková (2001) tvrdí, že svobodné matky již nejsou tak negativně hodnoceny a odsuzovány jako tomu bylo dříve. Stejná autorka si myslí, že se mění i věkové složení svobodných matek. Dříve to byly především mladé ženy a dívky, dnes jsou to spíše ženy ve střední dospělosti, které si přejí přivést na svět potomka, přestože nemají vhodného partnera.

Péče o dítě bez partnera s sebou přináší řadu problémů. Jak zvládat zaměstnání, kvůli finančnímu zajištění, a zároveň se starat o domácnost a dítě. Ženy často bývají ve stresu, přetížené a podrážděné, což se může podle Sobotkové (2001) negativně projevit ve vztahu s dítětem. To vyvolává výčitky, nejistotu a mohou se objevit i deprese. V tomto období je velmi důležitá podpůrná péče (Sobotková, 2001, s. 136). Pomoc mohou poskytnout i rodiče svobodné matky např. formou výpomocí v domácnosti nebo pohlídáním dětí.

Názory na to, zda mají mladí lidé se svojí rodinou bydlet nablízku svým rodičům, jsou různé. Někdo tvrdí, že by měli žít v těsné blízkosti. Jiní lidé tvrdí, ať se mladí manželé odstěhují pryč, alespoň zpočátku nového manželství. Častým důvodem, proč více generací nežije v těsném sousedství, je také změna zaměstnání. Ať už žijí rodiny poblíž nebo ne, lze blízký vztah mezi rodiči a dětmi stále udržovat, např. formou dopisů či telefonátů apod. Podle Říčana (2004) je důležité využívat každé příležitosti ke sblížení.

Rodiče by měli být nablízku svým dětem, ale zároveň jim ponechat dostatek svobody. Je vhodné si stanovit jasné hranice, které se dodržují. Staří by neměli vnucovat mladým svoje názory a zasahovat do jejich záležitostí. Naopak mladí by staré neměli přehlížet, nedávat jim najevo, že jsou zbyteční, nepotřební a že jim překáží. Měli by respektovat jejich názory,

ačkoliv to může být někdy náročné (Říčan, 2004, s. 360). Mladí i staří lidé si mohou být navzájem nápomocni. Mladí lidé mohou čerpat zkušenosti od lidí starších a využívat jejich pomoc a pro prarodiče je přínosem, když se mohou starat o svoje vnoučata - je jim tak projevena důvěra a získají pocit užitečnosti.

Staří lidé, ať chtějí nebo ne, začínají být závislí na svých dětech. Zvláště, když se začnou objevovat nemoci, zhoršená pohyblivost a problémy se soběstačností. Někteří lidé si myslí, že způsob péče o staré rodiče závisí na tom, jak se rodiče postarali o svoje děti. Můžeme se setkat s ženami, které odchází z práce, aby mohly doma pečovat o svoje staré rodiče. Jiní lidé se spoléhají spíše na profesionální péči zařízení pro seniory, kde mají jistotu, že je o jejich rodiče dobře postaráno a pravidelně je navštěvují, na víkendy je berou na výlet a jsou s nimi v častém kontaktu. Můžeme se ale setkat i přístupem, kdy děti svoje rodiče umístí do zařízení, nechodí za nimi na návštěvu a nezajímají se o ně. Člověk ale nemůže jejich přístup hodnotit nebo posuzovat jako špatný, protože neví, jak život v rodině probíhal.

### **2.1.2 Vztah mezi mladou generací a seniory**

Ačkoliv si mladí lidé stáří nepřipouštějí a většinou se soustředí na svůj úspěch a osobní kariéru, nevyhnou se téměř každodennímu setkávání se se seniory ve svém okolí. Jejich reakce jsou mnohdy ambivalentní. Většinou mají hezký vztah se svými příbuznými - babičkami a dědečky, ale cizí senioři jim vadí, obtěžují je. Obzvláště jedná-li se o seniory, kteří již nejsou tak vitální a jejich projevy vyžadují více pochopení. Mladí lidé na ně reagují většinou tak, že je přehlížejí nebo může dokonce dojít až k agresí, a to nejen ke slovní, ale dokonce i fyzické (Haškovcová, 2012, s. 11).

Důvodů může být hned několik. Např. to, že se už tak často nevyskytuje společné soužití rodinných příslušníků různého věku, proto mladší generace ztrácí vědomí kontinuity všech generací. Nepocítuje se starými lidmi sounáležitost a vnímá je jako lidi spadající do podřadné kategorie, se kterou nemá nic společného (Vágnerová, 2000, s. 443). Dalším důvodem je, že senioři, kteří již nepracují, odešli do penze a pobírají důchod, mohou být vnímáni jako přítěž společnosti. Za prvé protože vyžadují větší sociální péči, za druhé protože zatěžují státní rozpočet svými důchody. Někteří lidé mohou nabýt dojmu, že senioři už jsou mezi námi zbytečně, nepracují a akorát přinášejí výdaje pro společnost. Jinými slovy senioři mnoho vyžadují, ale nic nepřinášejí.

Nezanedbatelný vliv má také to, že období stáří je doprovázeno řadou změn, jak fyzických, tak psychických, které se ve větší či menší míře promítají do života starého



člověka. Tyto změny lze označit jako regresivní a proto je na stáří mnohdy nahlíženo jako na nemoc, na něco negativního, něco, co nás obtěžuje a snažíme se tomu vyhýbat. Myslím, že dnešní urychlená doba, stres a spěch, seniorům také příliš nenahrává. Nemáme čas pomoci starému člověku do tramvaje, překáží nám na schodech, když spěcháme. Zdržuje nás od toho, abychom se mohli věnovat své práci a vše stihnout.

Protože se v současné době počet starých lidí zvyšuje, je zapotřebí se touto problematikou více zabývat. A je třeba vytvářet podmínky k tomu, aby se změnil negativní přístup společnosti ke stárnoucí populaci. Pokud nevytvoříme prostor k tomu, aby mladá generace mohla lépe porozumět potřebám ve stáří, a nevytvoříme lepší podmínky pro budování mezigeneračního porozumění, může to vést ke stereotypnímu až ageistickému pohledu na generaci starých lidí.

Na druhou stranu ale nelze hledat všechna negativa jenom u mladých lidí. Jsou i senioři, kteří se chovají nevhodně a vyprovokovávají konflikty. Mnoho z nich má pocit, že všichni mladí lidé jsou zkažení a sobečtí. Každý z nás se jistě setkal se seniorem, který pronesl výrok „ta dnešní mládež je ale hrozná, to za nás nebylo“. A buď u tohoto výroku skončil, nebo následovala přímá konfrontace s dotyčným „mládežníkem“, který z našeho pohledu nic tak závažného neprováděl.

Svět seniorů a mladé generace se od sebe vzdaluje. Jedna generace nerozumí potřebám a problémům té druhé. Proto bychom se měli snažit hledat společnou cestu, senioři i mladí lidé tu žijí pospolu a budou žít i nadále. Zde může sehrát významnou roli rodina a škola, která bude zdůrazňovat reciprocitu vztahů rodičů a dětí (Haškovcová, 2012, s. 19). A to nejen ve smyslu, že když se rodiče o svoje děti dobře starali, je povinností dospělých dětí postarat se o svoje staré rodiče, ale také ve smyslu celospolečenské solidarity. Každý z nás, ať mladý nebo starý člověk, by měl pěstovat vzájemné porozumění, které povede ke zkvalitňování soužití.

### 2.1.3 Mezigenerační učení

Jednou z cest, jak sblížovat světy mladých a starých lidí je mezigenerační učení. Staří lidé díky těmto aktivitám získávají pocit užitečnosti a mladí lidé od nich mohou čerpat zkušenosti. Tyto programy také reagují na již zmiňované slábnoucí kontakty prarodičů s vnoučaty v jejich vlastních rodinách.

*Mezigenerační učení v kontextu školy* - sem lze zahrnout mezigenerační programy za účelem vzdělávání, dále speciální obory zaměřující se na mezigenerační učení a předměty vztahující se k této tématice. Je realizováno v prostředí školy a představuje organizované, řízené učení s důrazem na mezigenerační kontext. Dochází tedy k záměrným vzájemným interakcím mezi studenty různých generací. Mezigenerační učení se odlišuje svojí záměrností od běžného setkávání generací v rámci vzdělávacích institucí. Příkladem je Experimentální univerzita pro prarodiče a vnoučata v Praze a Univerzita třetího věku Vysokého učení technického v Brně (Rabušicová, 2011, s. 57-58).

*Mezigenerační učení v kontextu komunity* zahrnuje neformální učení a aktivity, do nichž se zapojují lidé různého věku. Jedná se především o zájmové vzdělávání v rámci komunity, kde lze pozorovat přínos nejen jednotlivci, ale celé komunitě. Posilují rodinné vztahy, přispívají k integraci starších věkových skupin a zvyšují sociální soudržnost. Smyslem programů je podpora aktivního občanství a snaha snižovat věkovou diskriminaci. Přínosy musí být pro účastníky vzájemné a oboustranné. S těmito programy se můžeme nejčastěji setkat ve školách, institucích denní péče pro děti a dospělé, v komunitních centrech apod. (Rabušicová, 2011, s. 59-60). Aktivity tohoto typu se v poslední době objevují čím dál častěji. Vychází ze snahy o sblížení nejmladší a nejstarší generace a jsou také podporovány v rámci Národního akčního plánu podporujícího pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017.

*Mezigenerační učení v kontextu rodiny* - sem můžeme zahrnout obvyklé denní aktivity, které dělají rodiče/prarodiče a děti společně. Např. návštěva kulturních nebo sportovních akcí, procházky, společná práce v domácnosti či na zahradě. Děti tak získávají kompetence pro běžný život a zároveň jsou podporovány jejich znalosti (Rabušicová, 2011, s. 62-63). Jak již bylo zmíněno výše, mezigenerační soudržnost v rámci rodiny je v poslední době oslabována. Prarodiče často bydlí v jiném městě než jejich vnoučata, a proto není tolik příležitostí pro společné setkávání, jako tomu bylo dříve. Myslím, že by rodiny měly vytvářet co nejvíce příležitostí k tomu, aby mohli vnoučata trávit volný čas se svými prarodiči. Tyto aktivity považuji za nejpřirozenější způsob mezigeneračního učení a utváření pozitivních

vztahů ke starým lidem.

***Mezigenerační učení v kontextu pracoviště*** - z důvodu prodlužování věku odchodu do důchodu se budou v pracovních tématech stále častěji setkávat různé generace. Vzhledem k rozdílným hodnotám mladých a starších pracovníků se mohou výrazně lišit v názorech, proto se mohou v této spolupráci vyskytovat konflikty a nepochopení. Mladí pracovníci jsou typičtí flexibilitou, neformálností, touhou po rychlých výsledcích, kdežto starší generace inklinuje k formálnosti a lpí na jasných mezích. Je tedy otázka, jak se s touto rozmanitostí budou pracovní týmy vyrovnávat. Pokud se podaří tuto rozlišnost využít pozitivním směrem, může pracovnímu týmu přinést řadu výhod. Pracovníci se mohou vzájemně doplňovat, zároveň je to příležitost pro udržování soběstačnosti a lepší integraci starší generace do společnosti (Rabušicová, 2011, s. 63-64). Bohužel v České republice není mezigenerační učení v kontextu pracoviště příliš podporováno. Převládá trend zaměstnávat mladé a výkonné pracovníky a starší pracovníci, kteří mají nárok na odchod do penze, nejsou příliš motivováni k tomu, aby na pracovišti setrvali. Lidé starší padesáti let mají velký problém sehnat práci, je dávana přednost lidem mladým, přestože jejich zkušenosti mnohdy neodpovídají pracovní pozici. Myslím si, že zaměstnavatelé nejsou příliš otevření v zaměstnávání starších pracovníků. Nesnaží se hledat možnosti, kde by se daly jejich zkušenosti nejlépe zúročit a nerespektují, že tito lidé potřebují více času, aby se naučili pracovat s novými technologiemi. To opět utváří negativní pohled generace mladých lidí na generaci lidí starších, protože na základě těchto zkušeností mají mladí lidé pocit, že starší lidé se jim nemohou vyrovnat a považují je za méněcenné.

Je tedy více možností, jak vytvářet prostor pro to, aby měli mladí a starší lidé možnost se vzájemně poznávat a inspirovat se. Je dobré vést děti od malička k tomu, aby staré lidi respektovaly a aby neodsuzovaly aspekty, které s sebou stárnutí přináší. Pokud má dítě možnost se pravidelně stýkat s prarodičem a učit se od něj v kontextu rodiny, bere aspekty stáří zcela přirozeně a nepřemýšlí nad nimi, protože má prarodiče zpravidla rádo. Když dítě nemá možnost se s prarodičem stýkat, mělo by se naučit komunikovat se starším člověkem v rámci školy, zájmových nebo komunitních aktivit. Pokud si v dětství vypěstuje kladný vztah ke starším lidem, lze předpokládat, že mu přetrvá i do dospělosti a nebude mít potřebu staré lidi odsuzovat nebo diskriminovat. Staří lidé by se měli snažit alespoň částečně udržet krok s mladými, zajímat se o nové věci, mít přehled, co se děje ve světě, jaké jsou trendy. Je potřeba, aby respektovali mladé lidi a jejich názory. Ideální variantou je mezigenerační učení, kde se účastníci učí navzájem – jsou schopni něco předat, ale zároveň se nechat poučit.

### 3 MLÁDÍ A STÁŘÍ: Dvě protikladné fáze vývoje

V této kapitole uvádím charakteristiku věkových skupin, které se budou účastnit dobrovolnického projektu. V první části se zaměřuji na nejvýznamnější vývojové mezníky adolescentů a mladých dospělých, kteří do projektu vstupují jako dobrovolníci. A v další části popisují specifika a potřeby seniorů, kteří se účastní projektu jako ti, kdo dobrovolnou službu přijímají.

#### 3.1 Vývojová specifika generace mladých lidí

Velký sociologický slovník označuje mládež „buď jako nepřesně ohraničenou věkovou skupinu nebo sociální kategorii vymezenou specifickými biologickými, psychickými a sociálními znaky...věkově i sociálně jde o mezivrstvu mezi dětmi a dospělými...“ (Velký, 1996, s. 635) Mládež je obdobím od ukončení povinné školní docházky do doby, kdy jedinec završí procesy profesní přípravy a sociálního zrání. V posledních letech lze ve společnosti pozorovat tendenci, že období profesní přípravy se prodlužuje a osvojování si společenské role dospělého se posouvá do pozdějšího věku (Velký, 1996, s. 635). Kritériem vymezení mládí je u některých autorů věková hranice, u jiných tranzitivnost sociální role. Různost východisek a kritérií vede k tomu, že v rámci širšího termínu mládež rozlišujeme dvě věkové třídy – mladiství a mladí dospělí (Geist, 1993, s. 228). Specifický pojem, se kterým se v poslední době setkáváme, je mladý dospělý. Souvisí především s prodlouženým obdobím vzdělávání a s tím, že lidé po dovršení dvaceti let mají více prostoru a možností hledat svoje místo v politickém, pracovním, náboženském a sexuálním životě (Giddens, 1999, s. 56).

##### 3.1.1 Adolescence

Z hlediska vývojové psychologie lze hovořit v souvislosti s kategorií mladistvých *o období adolescence*. Podle Vágnerové (2000) ho lze definovat těmito proměnami – prvním pohlavním stykem, ukončením povinné školní docházky, dovršením profesních příprav a v neposlední řadě plnoletostí. Ukončením adolescence je dospělost, která je definována svobodou rozhodování a schopností přijmout za svoje rozhodování zodpovědnost. Adolescenti rádi přijímají svobodu, ale zodpovědnost nikoliv a akceptují jenom tu příjemnější část dospělosti (Vágnerová, 2000, s. 266).

*Fyzické změny* již nejsou tak výrazné jako v období pubescence, ale atraktivita stále hraje významnou roli. Dle Vágnerové (2000) je větší pravděpodobnost pozitivního hodnocení okolí, pokud je adolescent v souladu s uniformitou svých vrstevníků. To může ale vést

ke ztrátě individuality. Vyrovnaný starší adolescent si to uvědomuje a již nemá tolik potřebu kopírovat vzory a nachází si svůj styl, který mu vyhovuje

Adolescent je schopen o problému *uvažovat hypoteticky*, hledat nové způsoby řešení a být flexibilní. Jeho nevýhodou je ale nedostatek zkušeností. Zkušenosti jiných často neakceptuje a není zcela schopen nahlížet na danou situaci komplexně. Preferuje jednoznačná a rychlá řešení. Kompromis je vnímán jako méně žádoucí než krajní řešení, která jsou jednoznačná. Úsudek je také často ovlivňován emocionálně (Vágnerová, 2000, s. 259). Prožívání tělesné a duševní proměny může mít vliv na pozornost a paměť. Především na počátku adolescence se může projevit nedostatečná schopnost plně se koncentrovat na danou věc a projevují se i poruchy paměti. Velmi individuálně se rozvíjí intelekt a jeho rozvoj je úzce spojen se zaměřením jedince. V tomto období se také výrazně rozvíjí kreativita, která se projevuje v širokém spektru činností – ve způsobech řešení různých situací, v přístupu k určité problematice, v hledání nových možností apod. Oblasti, kterými se adolescent zabývá, mnohdy určují jeho budoucí směřování v dospělosti. Proměnou prochází také úroveň jazyka a způsob vyjadřování, adolescent více používá metafory (Trpišovská, 2006, s. 57).

Adolescenti se dokážou nadchnout spíše pro činnosti, které pro ně mají větší subjektivní význam než škola – např. volnočasové zájmy nebo angažovanost v různých spolcích (Vágnerová, 2000, s. 260). Jedním z příkladů může být i dobrovolnictví. Ve své práci se setkávám se spoustou mladých lidí, které dobrovolnictví opravdu nadchne a jsou ochotni mu věnovat spoustu volného času a energie. Poskytuje jim to seberealizaci, uspokojení a někteří na základě toho naleznou i nový směr pro svoje budoucí povolání.

*V období adolescence by se měl završit proces rozvoje identity.* Mladý člověk hledá smysl života a sebe sama v něm, utváří si vlastní totožnost. Zjišťuje, jaké jsou jeho silné a slabé stránky, v čem vyniká a naopak ve kterých věcech není příliš zdatný. Kritické vnímání sebe sama je důležitým prvkem při utváření osobnostních charakteristik. Mladí lidé mají často tendence být vůči sobě kritičtí, ačkoliv navenek se snaží vystupovat sebejistě. Proto se potřebují neustále ujišťovat o svých hodnotách a vyžadují, aby je okolí v nich utvrzovalo (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 161).

Na utváření identity a potvrzování si obrazu sebe sama má značný vliv okolí a především vrstevníci. Adolescent posuzuje sebe sama na základě reakcí okolí. Problém v utváření identity může nastat ve chvíli, kdy si adolescent myslím, že ho ostatní lidé vidí

jinak, než tomu ve skutečnosti je a jejich reakci si vykládá příliš vztahovačně. Další komplikace může nastat ve chvíli, kdy adolescent není dostatečně zralý na to, aby kritiku od okolí přijímal, a celý proces vede spíše k pocitům méněcennosti a ke krizím dospívání (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 161). Další problémy v oblasti prožívání mohou nastat ve chvíli, kdy okolí podává kritiku necitlivým způsobem. Hrubé vyjadřování o vzhledu a chování adolescenta, může narušit jeho sebepojetí a sebevědomí.

Do vnímání sebe sama se výrazně promítá vnímání atraktivity vlastního zevnějšku. Pokud má mladý člověk nízké sebehodnocení, zveličuje svoje drobné nedostatky na kráse a cítí se být nespokojený. Přestože v očích dospělých jsou to pouhé detaily, adolescent se pro ně může trápit. Dle Langmeiera (2006) může být v tomto směru vývoj sebepojetí náročný obzvláště pro mladé lidi, kteří trpí nějakým handicapem. Jejich vývojový úkol - dosažení vlastní identity je náročnější o to, že do svého sebepojetí musí integrovat i své postižení. Dle Vágnerové (2000) tělo reprezentuje osobnost. Volba oblečení, účesu apod. jsou součástí identity dospívajícího. Větší atraktivita rovná se lepší sociální status.

Na to, jak se dospívající ztotožní se svým tělem a atraktivitou, mají velký vliv reakce sociálního okolí. Pokud z reakcí vyvodí, že změna je spíše negativní, zhorší se jeho sebehodnocení. Pozornost se netýká pouze vlastního těla, ale také zevnějšku jako celku. Pocity nespokojenosti s vlastním tělem v mladých lidech vyvolávají také média. Obecně lze říci, že na ženskou krásu je kladen větší důraz než na mužskou. Ideál krásy, který reprezentují modelky chlapeckých rysů, které nemají žádné ženské tvary jako jsou boky a poprsí, vzbuzuje v dívkách pocit, že jsou tlusté a neatraktivní. Dokonalost a bezchybnost vizáže celebrit je další tlak na dospívajícího, který bojuje se svojí nově nabytou tělesnou podobou.

Podle Vágnerové (2000) stále platí, že se adolescent vyhraňuje příslušností k určité skupině, protože se hůře orientuje ve své vlastní identitě – ve vztahu k sobě samému i k okolnímu světu. Příslušnost ke skupině mu pomáhá ztotožnit se s tím, co je dobré a bezpečné. To, co je cizí, je špatné a představuje ohrožení. Pokud vývoj individuální identity probíhá pozitivním směrem, adolescent se postupně od skupiny separuje, stejně jako se vymaňoval z vázanosti na rodinu. Příslušnost ke skupině tedy obvykle tvoří přechodnou fázi, která napomáhá při rozvoji osamostatňování (Vágnerová, 2000, s. 269). Pokud vývoj identity neprobíhá zcela správně, např. pod dojmem nevyhovujícího rodinného zázemí, nízkého sebehodnocení apod., hrozí riziko, že se mladý člověk identifikuje s různými radikálními skupinami. Pokud má člověk podporu a oporu skupiny, nemusí se cítit za své činy zodpovědný, skupina ho zbavuje individuální zodpovědnosti. Za pomoci podpory se potom

člen skupiny chová asertivněji, někdy až agresivně. Některé radikální skupiny jako např. skinheads mají agresivitu namířenou vůči jiným skupinám přímo jako náplň svého poslání (Vágnerová, 2000, s. 269). Příslušníci těchto skupiny mají pocit uspokojení, že někam zapadají, že jsou součástí nějaké komunity a že jsou potřební. Tento pocit zpravidla převládá nad tím, že si neuvědomují, že projevy jejich chování nejsou zcela adekvátní. Současně s tím si ani neuvědomují, že vůdce této skupiny je většinou nevnímá jako někoho nepostradatelného. Tito lidé pro něj představují nástroj moci a slouží mu k dosahování jeho cílů.

Nově se pro identitu adolescenta stávají významné *partnerské vztahy*. Intimní vztah přináší řadu nových zážitků a zkušeností. Langmeier a Krejčířová (2006) toto období označují jako fázi heterosexuálně polygamní. Adolescenti začínají více navazovat vztahy s lidmi opačného pohlaví. Vztahy jsou zprvu založeny na vzorech, které si adolescent utvořil během kontaktů s jedinci pohlaví stejného. Později se ve vztazích začnou objevovat i intimní zážitky – od flirtování přes sexuální fantazie, až po sexuální aktivity. Dle Říčana (2004) bývají intimní vztahy v tomto období často navazovány z pouhé zvědavosti. Také uvádí, že dobývání a svadění opačného pohlaví, je v adolescenci praktikováno za účelem přesvědčit druhé i sebe sama o vlastních kvalitách, jako je atraktivita, půvab, mužnost apod. (Říčan, 2004, s. 205). V tomto období se zpravidla nesetkáváme s trvalejšími vztahy, protože jsou založené především na experimentování, poznávání, získávání nových zkušeností. Dle Langmeiera a Krejčířové (2006) přechází fáze heterosexuální polygamie do etapy zamilovanosti, která s sebou nese hlubší porozumění mezi partnery a vztah založený na shodných rysech osobnosti, až ke konci tohoto období či na počátku období dospělosti.

*Adolescenti bývají kritičtí* ke stylu života rodičů. Vytvářejí si svůj ideál, který je založený na jiných hodnotách a názorech, než mají rodiče. Tato kritika již nepředstavuje pubescentní negaci všeho, ale je to jeden ze způsobů, jak hledat a vytvářet vlastní budoucí životní styl. Zároveň se v tomto věku se dokončuje proces osamostatňování se a vztahy mezi rodiči a dětmi se opět zklidňují (Vágnerová, 2000, s. 282). V dospělosti si lidé často uvědomují, že se chovají stejně jako jejich rodiče, které kritizovali a že jejich současný životní styl se od stylu rodičů neliší. Poté přistoupí k názoru, že styl rodičů nebyl tak špatný nebo začnou hledat nové cesty, jak se z životního stylu, který získali od svých rodičů vymanit.

Adolescenti se snaží pochopit společenské jevy, které se dějí okolo nich a hledají způsob, jak se v nich uplatnit a jak se začlenit do společenského dění. Na základě hodnot, které přejímají nebo si vytvářejí, hledají svoje místo ve společnosti (Trpišovská, 2006, s. 57).

Sociálním mezníkem je *nástup do zaměstnání*, který představuje ve společnosti definitivní dosažení dospělosti. Často se ale může objevit rozpor mezi očekáváním a skutečností, což vede k problémům a zklamáním. Adolescenti také prožívají nástup do práce jako ztrátu svobody – pracovní doba představuje výrazné časové omezení, je nutno dodržovat určitý řád, pravidelně ráno vstávat apod. Role začátečníka má zpravidla nízký sociální status. Pokud není profesní role pozitivně akceptována, omezuje se seberealizace i s výhledem do budoucna (Vágnerová, 2000, s. 295).

Období adolescence je tedy velmi převratným obdobím v životě člověka. Člověk se musí ztotožnit se svým novým zevnějškem, stejně tak jako se svojí novou sociální rolí a postavením ve společnosti. Během tohoto období by si měl mladý člověk udělat svůj názor na svět, najít směr svého budoucího uplatnění a postupně se vymanit z rodinných vazeb. A to vše pod vlivem emocionální lability, která je pro toto období typická více, než pro kterékoliv jiné. Je to tedy období velmi náročné a to, jakým způsobem se adolescent vypořádá s těmito vývojovými úkoly, má značný vliv na jeho budoucí život.

### **3.1.2 Mladá dospělost**

V moderní společnosti, kde se dospělost nepotvrzuje nějakým rituálem, jako v tradiční společnosti, nelze jasně vymezit její počátek. Z hlediska biologického můžeme člověka považovat za dospělého ve chvíli, kdy dosáhne určitého věku. S ohledem na kulturní konvence považujeme za dospělého toho, kdo dosáhl zletilosti. Hranice zletilosti může být v různých zemích definována různou věkovou hranicí. Podle Vágnerové (2000) je vymezení dospělosti složitější z psychosociálního hlediska. Jak bylo řečeno již v předchozí kapitole, základním projevem dospělosti je schopnost přijmout zodpovědnost za své jednání. Člověk je schopen podřídit své osobní potřeby sociálně významnějším hodnotám, umí se vzdát vlastního uspokojení – dochází k omezení egocentričnosti jedince (Vágnerová, 2000, s. 302 - 303).

*V oblasti tělesného vývoje* nedochází k výrazným evolučním ani involučním změnám. Obecně lze toto období označit jako plné energie, elánu a největší tělesné síly. Člověk v tomto věku by měl být již schopen realisticky zhodnotit možnosti, které mu jeho tělo nabízí – ať už v oblasti síly, zdraví nebo půvabu. Během dospívání, je přirozené, že jsou mladiství nespokojeni se svým zevnějškem a přistupují k němu kriticky. Pokud je ale dospělý člověk natolik nespokojený se svým zevnějškem, že zvažuje operativní úpravy, přestože okolí tuto vadu neshledává nijak zvlášť nápadnou, může to signalizovat hluboký komplex méněcennosti



(Říčan, 2004, s. 252)

Dle Langmeiera a Krejčířové (2006) je dospělost charakterizována především **plnou osobní zralostí**. Ta se projevuje odpovědností v osobním i občanském životě a ekonomickou nezávislostí. A dále tím, že člověk má již vyhraněné své zájmy, je schopen sdílet život se svým partnerem a dokáže přijmout rodičovskou roli a nést zodpovědnost za vlastní potomky (Langmeiera, Krejčířová 2006, s. 169). Trpišovská (2006) vidí hlavní vývojové úkoly v upevnění již vytvořené osobní identity a v identifikaci se sociální rolí. Dále v nastavení životních cílů a ve snaze těchto cílů dosáhnout. Za důležité považuje také nalezení životního partnera, zplazení potomků a zařazení do pracovního procesu (Trpišovská, 2006, s. 62). V posledních letech se setkáváme s tím, že mladí lidé mají tendenci svoji zodpovědnost a ekonomickou nezávislost odsouvat. Mnoho mladých lidí prodlužuje svoje studium, nechá se alespoň částečně dotovat od rodičů a užívá si svobodného života. Nástup do zaměstnání pro ně představuje ztrátu této svobody a omezení, která vyplývají z pracovních povinností. Stejně tak odsouvají rodičovství, protože do rozhodování o životě se již nepromítají pouze vlastní potřeby, ale je třeba brát ohled také na potřeby dítěte.

**Zaměstnání** se promítá do životního stylu člověka a představuje časově náročný stereotyp. Stává se součástí identity člověka. Pracovní začlenění je považované za normu, společnost očekává, že ji bude jedinec dodržovat. Kromě dodržování této normy může být další motivací také potřeba peněz, potřeba společenského úspěchu, potřeba rozvíjet svoje znalosti a dovednosti nebo může být motivací práce sama o sobě, která je pro člověka natolik atraktivní, že se neohlíží na ekonomický zisk ani sociální přínos (Vágnerová, 2000, s. 317).

Mladý dospělý se **definitivně vymaňuje z vazeb na rodiče**, a proto na důležitosti nabývá stabilní, trvalý partnerský vztah, který by vytvořil základ pro nové rodinné zázemí. Naplnění intimního vztahu v tomto období, ovlivňuje další vztahy k blízkým lidem. Přispívá k rozvoji individuální identity a osobnosti, napomáhá v porozumění jiným lidem a přispívá k sebepoznávání. Všechny životní zkušenosti ovlivňují další vývoj a na základě této proměny může dojít i k narušení partnerského vztahu, protože partneři se mohou vyvíjet jiným směrem nebo je tempo vývoje odlišné (Vágnerová, 2000, s. 326-327). Někdy však může být navázání partnerského vztahu důsledkem toho, že se v důsledku restrukturalizace vrstevnické skupiny mladý člověk ocitá v izolaci. Může se objevit i tzv. pseudointimita – udržování vztahu za každou cenu, přestože není funkční. Příčinou může být strach ze samoty, snížená sebedůvěra, obtíže při hledání nového partnera nebo nedostatek příležitostí k seznamování (Vágnerová, 2000, s. 328).

Významnou součástí osobní identity se stává *manželská role*. Každý z manželů si přináší rodinné tradice a jeho představa je ovlivněna modelem manželství, který znal od svých rodičů. Tyto představy se zpravidla od sebe liší, proto je třeba najít společnou cestu, která bude vyhovovat oběma manželům. Protože mladí lidé nemají s manželstvím žádné dřívější zkušenosti, vstupují do něj často s představou, že správné manželství nemůže postihnout žádný konflikt nebo nepochopení. Tyto potíže jsou potom chápány jako selhání (Vágnerová, 2000, s. 346). Po 3 – 4 letech manželství se může objevit první manželská krize.

*Rodičovská role* je biologicky podmíněná, dá se říci, že je to hlavní smysl naší existence. Přestože je to pozitivní zkušenost, která je důležitou součástí identity člověka, představuje také značnou zátěž. Tato role vyžaduje přijetí zodpovědnosti za dítě, emoční zainteresovanost a nutnost naplňovat potřeby dítěte. Role rodiče je nezvratná a představuje výraznou změnu v životním stylu člověka (Vágnerová, 2000, s. 344). Potřebu založit rodinu ovlivňují vnější i vnitřní faktory. Vnější stimulací může být očekávání a někdy až tlak okolí. Pokud se mladí lidé vezmou, automaticky se očekává, že dalším krokem bude rodičovství. Potřebu rodičovství a způsob chování v této roli ovlivňují zkušenosti z vlastního dětství. Pokud byl vzor rodičů pozitivní, ochota stát se rodičem je silnější. Pokud byl rodičovský vzor negativní, může vzbuzovat opačný postoj k rodičovství. Nebo naopak může být rodičovství vnímáno jako způsob, jak napravit negativní osobní zážitky (Vágnerová, 2000, s. 345-346).

Pokud si žena dítě přeje a podaří se ho zplodit, je šťastná, má hrdý postoj, přemýšlí o dítěti, o tom jaké bude mít jméno, jakého bude pohlaví. Při nechtěném těhotenství jsou pocity smíšené, někdy až úzkostné. Pokud je ale žena pro mateřství psychicky zralá, představuje porod v jejím životě nejdůležitější událost a sledovat vývoj dítěte a jeho pokroky, patří k největším životním radostem (Říčan, s. 283-284).

V současné době se čím dál častěji setkáváme s tím, že mladé ženy mateřství odkládají nebo dokonce úplně odmítají. Důvodů může být několik. Jednoznačný vliv má pokrok v oblasti antikoncepce, která umožňuje těhotenství cíleně plánovat. Mladí lidé nad rodičovstvím přemýšlejí více racionálně, chtějí být finančně a materiálně zabezpečeni než potomka přivedou na svět. Myslím, že mladé ženy jsou dnes pod velkým tlakem z hlediska kariérního posunu. Pokud odejdou na mateřskou dovolenou, unikne jim během té doby spousta informací, které jejich obor ženou kupředu. Navíc ženy, které mají malé děti, často nechtějí pracovat na plný úvazek. Částečné úvazky nebo flexibilní pracovní doba pro matky na mateřské dovolené v naší zemi zatím příliš nefunguje. Dalším problémem, který komplikuje návrat do zaměstnání, je nedostatečná kapacita mateřských školek.

Dnešní mladí lidé mají mnohem více možností než generace jejich rodičů. Mohou se rozhodnout studovat vysoké školy, vzdělávat se v zahraničí, cestovat apod., poté si vyberou nějakou stabilnější pracovní pozici. Na té se chtějí trochu zapracovat a vypracovat se výš a teprve potom přijde na řadu založení rodiny. Také si více uvědomují, že až budou mít dítě, že se budou muset podřídit jeho potřebám a pro svůj osobní rozvoj již nebudou mít tolik času. Problémem může být i to, že více generací již nežije pospolu, jak tomu bylo dříve, a tak se v péči o potomky nemohou angažovat prarodiče, kteří by takto ulevili mladým rodičům. V okolí pozoruji hodně mladých rodin, které se přestěhovaly do velkého města a nemají zde širší rodinné zázemí. Péče o potomky potom zůstává jenom na nich a v kombinaci se zaměstnáním, je to náročné. Rodiče nemají mnoho příležitostí, aby trávili čas spolu o samotě nebo společensky žili tak, jak byli zvyklí před tím. I to může být důvod, proč se lidé rodičovství raději vyhýbají.

Vhodnou alternativou mohou být projekty zaměřené na hlídání dětí seniory, kteří nemohou hlídat svoje vnoučata, ale stáli by o to. Např. sousedskou výpomocí nebo díky projektu hlídací babička, kde se za hlídání platí symbolická částka. Další možností je také zapojení do programu 3G – sbližování tří generací, který blíže popisují v kapitole o dobrovolnictví. Kromě hlídání dětí mohou mladí rodiče získat od těchto lidí i cenné rady.

## 3.2 Stáří

Vnímání stáří se s vývojem společnosti značně posunulo. V tradičních kulturách měli „stařešinové“ významné postavení. Autorita mužů a žen se často zvyšovala s věkem a ti starší měli hlavní slovo v řešení zásadních problémů týkajících se celé komunity. V tradiční kultuře byl nejvyšší věkový stupeň vrchol toho, čeho mohl jedinec dosáhnout (Giddens, 1999, s. 57). V průmyslové společnosti je člověk, který odejde do penze, považován za méně vlivného. Ztrácí autoritu jak v rodině, tak v širší společnosti (Giddens, 1999, s. 57).

### 3.2.1 Demografické aspekty stárnutí

Evropská i česká populace se vyznačuje v současné době vysokým stupněm demografického stárnutí. Věková struktura obyvatelstva se mění – zvyšuje se podíl osob starších 60 let a současně se snižuje podíl osob mladších 15 let (Kozáková, Müller, 2006, s. 20). Zvyšující se podíl starých lidí můžeme pozorovat také např. na tom, že je naplněna kapacita domů s pečovatelskou službou a domovů pro seniory. Zájemců o tato zařízení je mnohem více, než mohou organizace přijmout. Klienti tedy čekají na vyhovění žádosti zpravidla několik měsíců, v případě domů s pečovatelskou službou i několik let.

Stárnutí není otázka pouze jednotlivých lidí, ale stárnou celé národy. Lidé žijí delší čas a mají méně dětí. Proto nebude dynamika obyvatelstva charakteristická rozením, nýbrž umíráním (Schirmacher, 2005, s. 14). Poprvé v historii vzniká jev, který z hlediska evoluce není přirozený. Velkou část společnosti tvoří jedinci neschopní reprodukce. Nejúspěšnější se stane ta společnost, která bude umět stáří tvůrčím způsobem využít. Musíme se naučit stárnout novým způsobem, protože jinak se nás to bude negativně dotýkat finančně, sociálně i duševně (Schirmacher, 2005, s. 10-12).

Nyní přibývá seniorů více než příslušníků jiných věkových skupin. V případě, že podíl obyvatel ve věku 65 let a starších dosahuje 8% a více v celkovém počtu obyvatelstva, je populace označována jako „stará“ nebo „stárnoucí“. Tento jev stárnoucí populace se v historii lidstva objevuje poprvé a příčiny jsou vysvětlovány různé. Např. Pacovský (1994) si myslí, že důvodem je růst vzdělanosti a kvalifikace obyvatel a vliv má také migrace obyvatelstva z venkova do měst. Význam má také změna výchovy dětí a měnící se životní styl. Haškovcová (1990) spatřuje příčiny spíše v oblasti hygieny a lékařství – snižuje se kojenecká úmrtnost, v oblasti medicíny dochází k pokrokům. Ať jsou důvody jakékoliv, nelze popřít, že stárnutí obyvatelstva s sebou nese řadu závažných důsledků. Jako nejvýznamnější problém se jeví to, že vzniká mohutná skupina ekonomicky závislé populace, která má specifický životní

styl a specifické potřeby v oblasti bydlení a zdravotní péče.

### 3.2.2 Fyzický vývoj ve stáří

Proces stárnutí závisí na dědičných dispozicích a důsledcích různých vnějších faktorů - např. životní styl, výživa, zatěžování různých funkcí. Často se objevuje tzv. **polymorbidita** - u starého člověka se vyskytuje větší počet onemocnění, zpravidla chronických. (Vágnerová, 2000, s. 448) Přibývá nemocí, ty s sebou přinášejí bolest a nejistotu v běžném životě. V důsledku nemocí a často také úrazů se snižuje schopnost sebeobsluhy a samostatnosti.

V orgánech **ubývá funkčních tkání**, z části je nahrazuje vazivo. Ve stáří je typická atrofie svalových vláken, která se projevuje svalovou slabostí a celkovým zhoršením pohyblivosti (Švancara, 1983, s. 31). **Snižuje se objem a rychlost dýchání**, často se vyskytuje tzv. hypoxie, která způsobuje nedostatek kyslíku pro tělesný metabolismus. Dochází ke **změnám v oblasti kardiovaskulárního systému**. Zvyšuje se počet osob s poruchami srdečního rytmu a častěji se objevují cévní mozkové příhody, jejichž příčinou je nejčastěji ateroskleróza – kornatění tepen. Důsledkem cévních změn je také vysoký krevní tlak, který se projevuje ve funkci dalších orgánů (Švancara, 1983, s. 30). Celá **kostra je ve stáří křehčí**, tvoří pouze 10% celkové hmotnosti. Staří lidé často trpí záněty kloubů, onemocněním páteře a nohou (Švancara, 1983, s. 30). Proto jsou v tomto věku velkým nebezpečím úrazy spojené se zlomeninami. Při úrazu jsou lidé dlouhodobě hospitalizováni, zlomeniny se špatně hojí a následuje dlouhodobá rehabilitace. Důsledkem je poté značný zásah do života starého člověka.

**Změny v oblasti metabolismu** se projevují ve schopnosti udržovat tělesnou teplotu, proto lze u většiny starých lidí pozorovat „zimomřivost“ a celkově sníženou schopnost adaptace na změny teploty. **Tělo je méně odolné k infekcím** a zhoubnému bujení. Dochází také ke snížení nebo vymizení žláz s vnitřní sekrecí – především hypofýzy a pohlavních žláz, které ovlivňují funkci jednolitých orgánů (Švancara, 1983, s. 31). **Úbytek vody v orgánech** se projevuje sníženou elasticitou kůže, což vede k vysušené pokožce a vráskám charakteristickým pro staré lidi (Pacovský, 1994, s. 23).

Výrazně se také mění **funkce smyslových orgánů**. Dochází především ke zhoršení zraku a sluchu. Snižuje se zraková ostrost, mění se vnímání při rozlišování barev, oči jsou přecitlivělé na silné světlo a pomaleji se adaptují na tmou (Pacovský, 1994, s. 37). Vyskytuje se také tzv. presbyopie (dříve označována jako stařecká vetchozrakost) – degenerace materiálu

oční čočky, která vyskytuje ve vyšším věku u každého člověka. V důsledku očních chorob dochází ke zhoršení zraku nebo někdy i k úplné slepotě. V současné době ale lze některé vady účinně operovat i ve vysokém věku. Je možné také využít různé kompenzační pomůcky jako jsou dioptrické brýle a lupy. Sluch se zhoršuje plynule, klesá především citlivost na vysoké tóny. Nedslychavost je velmi častá. Mezi běžné kompenzační pomůcky patří naslouchadla.

Velmi záleží na tom, jak starý člověk subjektivně vnímá svůj zdravotní stav a jakou váhu přisuzuje potížím, které jsou v tomto věku běžné. Přílišná zaměřenost na vlastní tělo a zdůrazňování zdravotních potíží, může mít vliv i na sociální pozici starého člověka. Stěžování si na svoje zdraví, je běžnou obrannou reakcí starých lidí. Lidé, kteří se na své choroby příliš soustředí a neprojevují zájem o nic jiného, bývají obtížní a nepříjemní. Zvyšuje se riziko, že budou ostatními odmítáni, případně litováni, ale to nelze považovat za základ uspokojujícího vztahu (Vágnerová, 2000, s. 449). Vnímání zdravotního stavu je velmi individuální. Přestože někteří staří lidé trpí vážnými zdravotními problémy, dokážou si stále užívat života a jejich pohled na svět je optimistický. Naproti tomu jsou senioři, jejichž zdravotní stav není až tak závažný, ale přesto nad svým zdravím neustále přemýšlí, zkoumají se a vše vidí pesimisticky. Myslím, že vnímání zdravotního stavu je u starých lidí ovlivňováno celkovým přístupem k životu, který se projevoval již v jejich mládí.

Zde bych ještě ráda uvedla zmínku o *sexualitě seniorů*, která je na pomezí fyzické i psychické roviny. Je to velmi ožehavé téma, které je často spojené s předsudky a omyly. Společnost i senioři sami mají často představu, že sexuální život končí v padesáti, šedesáti letech. Sex v pozdějším věku je vnímán jako nedostatek zábran a je považován za něco nemístného, neestetického nebo nereálného. Pro společnost je milostný život seniorů tabu (Říčan, 2004, s. 353).

V oblasti sexuality seniorů se často setkáváme s různými mýty. Např. s tím, že sex ve stáří je nepatřičný, je pouze pro mladé lidi. Může to pramenit i z toho, že když se z lidí stanou prarodiče a oslovujeme je „babičko, dědečku“ k této kategorii se sex jaksi nehodí. A představa sexuality našich vlastních rodičů/prarodičů v nás vyvolává nepříjemnou představu. Přetrvává také názor, že ve stáří touha a schopnost milovat se mizí. A že nemocní lidé o sex nejeví zájem (Venglářová, 2007, s. 70). Je pravda, že sexuální potřeby se s rostoucím věkem mění, např. se mění frekvence nebo způsob uspokojování. Ale navzdory tomu, že pohlavní orgány procházejí involucí, jsou stále funkční a sexuální pud zůstává uchován. Pro sexuální život starých lidí je klíčový především jejich postoj k tomuto tématu, vhodný partner a ochota řešit problémy (Venglářová, 2007, s. 70).

Největší problém spatřuji v tom, že se touto problematikou nezabývá mnohdy ani personál různých zařízení pro seniory. Pokud se do domova pro seniory nastěhuje manželský pár, personál ani nenapadne, že by jim měl ponechat dostatek soukromí pro milostný život. A když je tato myšlenka napadne, rovnou ji zavrhnou jako něco zvráceného. Příčina může být také v tom, že je personálu nepříjemné na toto téma s klienty mluvit. Myslím, že v přístupu k této tématice, máme oproti jiným zemím západní Evropy velké nedostatky.

### 3.2.3 Psychický vývoj ve stáří

Psychická oblast je ovlivňována strukturálními a funkčními změnami mozku, ke kterým ve stáří dochází. Duševní činnosti starých lidí je charakteristická *zpomaleným tepem*. Příčinou může být pomalejší aktivita mozkových buněk nebo změny v oblasti průtoku krve mozgovými cévami. Dalším důvodem je zvýšená opatrnost (pro staré lidi je důležitější přesnost než rychlost) nebo také nedostatečná motivace k dané činnosti (Říčan, 2004, s. 338). *Snižuje se úroveň kognitivních funkcí*, dochází především k obtížím při zapamatování a vybavování informací a je snížena schopnost koncentrace. Dalším projevem mohou být poruchy řeči a problémy s prostorovou orientací.

Starší lidé jsou *méně adaptabilní na změnu*, mají rádi svůj pořádek a svůj systém, na který jsou zvyklí. Pokud se dostanou do neznámé situace, neznámého prostředí nebo mají jednat s lidmi, které jsou pro ně cizí, cítí se nejistí a tato situace pro ně představuje stres. Zde je velkou pomocí opora blízkých lidí, především rodinných příslušníků.

U mnoha starých lidí se projevuje *nezájem a netečnost o dění* ve svém okolí, jsou unaveni z životní cesty (Říčan, 2004, s. 338). Únava může souviset se špatným zdravotním stavem, jehož důsledkem je snížená schopnost pohybu a vykonávání běžných činností. Příčinou nezájmu může být také prožívání smutku, zklamání, těžká životní situace, zhoršení psychického prožívání a celková životní demotivace. Starý člověk nevidí již ve svém životě smysl, a proto nemá zájem se nějakým způsobem angažovat.

Zvýšená duševní citlivost vede u starších lidí k *výskytu neuróz*. Neurózy mohou vznikat v důsledku závažných ztrát, stresů, pocitu závislosti na jiných osobách apod. Objevit se může také podezíravost, při které člověk trpí utkvělou představou, že je předmětem zvláštní pozornosti svého okolí a že je ohrožen. Podezíravost se vyskytuje především u osamělých lidí nebo naopak může být příčinou osamělosti. Pokud podezíravost dosáhne chorobného stupně, jedná se o *paranoiditu*. (Říčan, 2004, s. 339-340).

Změny jsou patrné také v oblasti **učení**. Snižuje se schopnost vytvářet nové spoje nutné k zapamatování nových informací, a proto je pro starší lidi obtížnější přijímat a zapamatovat si nové obsahy. Avšak i senioři si mohou osvojovat nové informace, ale je to pro ně mnohem namáhavější a méně efektivní než pro mladé lidi. Důležitou roli v oblasti učení také hraje motivace a způsob, jakým jsou nové informace podávány.

Typickou organickou duševní poruchou ve stáří je **demence**. „Demence je syndrom, který vznikl následkem onemocnění mozku, obvykle chronického nebo progresivního rázu, u něhož dochází k narušení mnoha vyšších korových funkcí, včetně paměti, myšlení, orientace, chápání, uvažování, schopnosti učení, řeči a úsudku (kognitivních funkcí).“ (Venglářová, 2007, str. 26). V důsledku zhoršování těchto funkcí, nejsou lidé schopní sami zvládat péči o vlastní osobu, potřebují pomoc druhých, a proto jsou často umístováni do pobytových zařízení sociálních služeb (Venglářová, 2007, s. 25). Složky osobnosti jsou postiženy postupně. Některé mentální funkce jsou poškozeny, jiné zachovány. Demence má charakter postupného zhoršování a prohlubování.

U seniorů je výskyt demence často spojen s Alzheimerovou chorobou. Zgola (2003) uvádí definici dle Americké psychiatrické asociace, která demenci Alzheimerova typu charakterizuje jako vývoj mnohačetných kognitivních poruch, které se projevují jako poruchy paměti, afázie, apraxie, agnozie a poruchy výkonu činností. Tyto poruchy vedou k významnému narušení společenského a pracovního života. Autorka dále také uvádí, že se jedná o poruchy získané až v době, kdy jedinec dosáhl dospělosti. Alzheimerova nemoc je definována pozvolným nástupem a postupným snižováním kognitivních schopností (Zgola, 2003, s. 20). Dalšími projevy demence může být porucha ve vnímání, porucha časové a prostorové orientace a je omezena schopnost abstraktního myšlení a komunikace.

S lidmi, kteří trpí demencí, je obtížnější komunikovat. Často mají problém s pochopením sdělovaného obsahu a zároveň jim činí obtíže, když se oni sami chtějí k něčemu vyjádřit. Mnohdy se do procesu komunikace také promítá to, že je starý člověk dezorientovaný v čase a v prostoru a jeho sdělení není zcela srozumitelné. Pokud ho druzí lidé nechápou a snaží se mu jeho tvrzení vyvracet, může to vést k rozčarování až k agresi. Senioři trpící demencí mají často snahu se nějakým způsobem vypořádat s věcmi okolo, které jim přestaly dávat smysl. Je proto důležité, aby personál zařízení pro seniory, uměl v takovýchto situacích správně reagovat. Proto by lidé, kteří pracují se seniory, měli absolvovat speciální školení zaměřená na komunikaci s těmito lidmi a na specifické přístupy při práci s lidmi trpícími demencí.



### **3.2.4 Změny a potřeby seniorů v sociální oblasti**

Pro seniory je důležitý sociální kontakt, ale zároveň potřebují i svoje soukromí. Preferují kontakt se známými lidmi. Vrstevníci starému člověku lépe rozumí, ale mladí lidé přinášejí radostnější pohled na svět a odpoutání se od problémů, které s sebou stáří nese. Pokud přijdou o svoje přátele, hůře se jim nové kontakty navazují. Neznámí lidé v nich většinou vzbuzují nejistotu. Je také méně možností, kde kontakty navazovat. To vše vede k osamělosti a zvyšuje se strach z opuštěnosti.

#### **Komunikace se seniorem**

Komunikace se seniory je obtížnější. Trpí nedoslýchavostí a mnohdy nestihnou zachytit celý obsah. Sdělení přesně neporozumí a poté mohou reagovat nepřiměřeně. To posiluje napětí a pocit starých lidí, že komunikace je příliš náročná a proto se jí mnozí raději vyhýbají (Vágnerová, 2000, s. 461). Komunikace vyžaduje dostatek času, aby senior sdělenou informaci zpracoval a mohl vyjádřit odpověď. Je to důsledkem zvýšení pomalosti starých lidí. Problém nastává především v komunikaci s mladší generací, která nemá trpělivost se pomalému tempu přizpůsobit (Vágnerová, 2000, s. 462).

Další komplikací a důvodem ke zvýšenému napětí při komunikaci, je u starých lidí porucha paměti. Hůře si vybavují slovní výrazy, jména, názvy, události, o kterých chtějí mluvit. S tím souvisí i tendence svoje sdělení opakovat. Protože si starý člověk hůře pamatuje nové informace, není si jist, zda si je zapamatoval jeho komunikační partner – mechanismus projekce, kdy člověk od druhých očekává to, co je typické jemu (Vágnerová, 2000, s. 462). Pro staré lidi nebývají příliš příjemná skupinová setkání. Vlivem hluku a šumu, člověk hůř slyší, o čem se mluví a není mu příjemné opakovaně se ptát, o čem se mluví. Dostává se potom do role pasivního účastníka, kterého si ostatní lidé často nevšimnou. Proto je pro většinu seniorů komunikace s jednotlivcem příjemnější (Vágnerová, 2000, s. 462).

Mnoho lidí má problém se seniory komunikovat, někteří lidé jsou méně ochotní starým lidem naslouchat, jsou netrpěliví vyčkat na jejich odpověď a někdy se stává, že mají tendence za seniory odpovídat. Tím staví seniory do pozice pasivních příjemců sdělení. Asymetrie vztahu mezi komunikujícími se může projevat také tím, že starý člověk sedí – je v pasivní a submisivní roli a jeho dospělé děti nebo zdravotnický personál stojí. Pokud chceme, aby komunikace se starým člověkem probíhala účinně, je nutné mít na paměti výše uvedená specifika. Senior si musí být jist, že ten, s kým mluví, o něj má zájem, má na něj čas a naslouchá mu.

## **Odchod do důchodu**

Podle Haškovcové (1990) je významným sociálním mezníkem v tomto období odchod do důchodu. Dochází ke ztrátě profesní role a s ní spojené, společenské prestiže, která je v dnešní době velmi ceněná. Role důchodce je považována za horší sociální status. Odchod do důchodu je často spojován s ambivalentními pocity. Na jedné straně se staří lidé těší, že budou mít více volného času a prostor pro to, se věnovat svým osobním zájmům, na druhé straně si uvědomují, že ztrácí sociální pozici, možnost se pracovně angažovat a seberealizovat.

Odchod do důchodu je spojován se ztrátou výkonnosti, důsledkem toho je závislost na společnosti, která starému člověku důchod přiděluje. Staří lidé jsou tedy ekonomicky závislí a jsou vnímáni jako minorita, která je neužitečná, neproduktivní a má omezenou možnost zasahovat do společenského dění (Vágnerová, 2000, s. 465). Už jenom samotný pojem „odchod“ do důchodu vyvolává pocit, že lidé odcházejí ze společenského dění do ústraní.

S odchodem do důchodu se mění nejen sociální role, ale i hodnoty a postoje. Pokud profesní role tvořila významnou součást identity člověka, může dojít k pocitu ztráty osobně významných hodnot a prázdnotě (Vágnerová, 2000, s. 465). Motivace, proč staří lidé setrvávají v práci, může být rozmanitá. Vágnerová (2000) uvádí tyto důvody: skutečný zájem o profesi, potřeba uchování sociálního statusu, potřeba zachovat určitý životní styl, potřeba kontaktu s lidmi a ekonomické důvody.

Pro starší lidi, kteří přestali pracovat a nemají možnost starat se o svoje vnoučata, často život ztrácí smysl. Mají mnoho volného času a svobodnou volbu, jak ho budou trávit. Často nevědí, jak tento volný čas vyplnit, protože byli po dlouhá léta zvyklí na určitý řád a program, podle které se řídili. To může vést k životní rezignaci. Je tedy vhodné mezi seniory šířit osvětu, že odchod do důchodu otvírá i řadu nových možností, např. univerzity třetího věku, kluby seniorů, projekty typu hlídání babičku apod. Mnozí z nich mohou v těchto aktivitách nalézt uplatnění a nový životní smysl. Aktivitní život a pohoda přispívají významným dílem k udržení soběstačnosti do vyššího věku.

### 3.2.5 Pozitivní aspekty stáří

Stáří si nemusíme představovat pouze jako regresi a smutek. Platí, že vývoj v jednotlivých životních etapách je velmi individuální. A ve stáří to platí ještě více. Setkáváme se s lidmi, kteří jsou navzdory svému vysokému věku velmi vitální. Jsou fyzicky i duševně čilí, učí se novým věcem, kulturně se obohacují, překonávají sami sebe a jsou šťastní.

Pichaud (1998) uvádí, že proces stárnutí lze vhodným životním stylem, fyzickým a mentálním cvičením zpomalit. Pokud se starý člověk cítí dobře, může mu toto období přinášet nové možnosti. I v tomto věku se může dále rozvíjet a získávat nové poznatky. Také uvádí, že starší lidé jsou schopní vidět věci a lidi do hloubky, dokážou být shovívaví, jsou schopni nalézat určitá pozitiva i v samotě. Přistupují k životu s humorem a s nadhledem.

Erikson (1999) si myslí, že pokud se nám ve stáří podaří nahlížet na život jako na něco, co muselo být a nemohlo být jinak, považujeme náš život za smysluplný a stáří může být završeno šťastně. Člověk může svůj život vnímat pozitivně ve smyslu celistvosti a zhodnotit jeho dobrý průběh. Prožívá pocit uspokojení z dobře vykonaného díla a z toho, že po sobě něco smysluplného zanechal. Ať už se jedná o pracovní úspěchy nebo úspěchy osobní – např. zplození dětí a radost z vnoučat.

Podle Eriksona (1999) je hlavním úkolem tohoto období dosáhnout osobní integrity. Pokud starý člověk dosáhne vrcholu osobní integrity, je schopen bránit hodnotu vlastního života proti všem hrozbám. Zároveň se snižuje strach ze smrti, protože životní běh není přijímán jako poslední možnost. Starý člověk udělá pokrok na cestě vedoucí k transcenci sebe sama.

Stáří je typické moudrostí. Ale ne ve smyslu množství racionálních informací a definic, ale ve smyslu skutečného světa, ke kterému nám zprostředkovávají přístup naše smysly. Je to schopnost uvažovat o životě, přijmout s nadhledem svoje úspěchy i nedostatky. Moudrost napomáhá k dosažení osobní integrity. „Je to informované a nezaujaté zabývání se životem jako takovým, tváří tvář smrti“ (Erikson, 1999, s. 60). Pokud se zeptáme lidí, co považují za pozitivní aspekt stáří, téměř všichni říkají, že je to moudrost. Pod tímto pojmem si představují především nadhled a životní zkušenosti, které mohou ostatním lidem zprostředkovat.

Ve stáří již není nutně očekávána generativa, což umožňuje starým lidem větší volnost

a svobodu. Hlavní úloha v pečování a zodpovědnost o potomky je přenechána mladším. Pokud má člověk stále pocit důležitosti a potřebnosti, může to pro něj znamenat pozitivní příslib oddechu (Erikson, 1999, s. 107). Mnoho seniorů se rádo stará o svoje vnoučata, ale jejich úloha je jiná, než když se starali o svoje děti. Péče o vnoučata není tak intenzivní jako péče o děti, volba výchovného stylu je přenechána rodičům a čas strávený s vnoučetem je založen na možnosti volby, nikoliv na nutnosti jako je to u rodičů.

Poslední část života tedy nemusíme vnímat jenom jako období, které nemá co nabídnout. Staří lidé se mohou stále rozvíjet a hledat nové možnosti. Mohou nám zprostředkovat svoje životní zkušenosti a svým nadhled pomoci při řešení našich starostí a poskytnout nám inspiraci. Také nám ve svém vyprávění umožňují nahlédnout do naší historie.

### **3.2.6 Pohled společnosti na stáří**

Stáří je ve společnosti vnímané spíše jako negativní. Je vnímáno jako část života, kdy už se člověk nemá kam vyvíjet, nemá co nabídnout. Fyzicky i psychicky chátrá a v lepším případě může poskytnout už jenom to, co získal dříve a tudíž není pro společnost ničím přínosný. Trend dnešní doby je postavený na biologicky podmíněných kompetencích mládeže, což staré lidi znevýhodňuje. V myšlence, že prestiž je postavena na vnějším vzhledu a svěžesti, nás podporují i média (Vágnerová, 2000, s. 443). Kultem dnešní společnosti je „zůstat stále mladý a krásný“, stáří se nám jeví jako odpudivé a staří lidé méněcenní.

Takto založený hodnotový systém vychází z ageismu, který Haškovcová (2012) charakterizuje jako postoj, který se projevuje podceňováním a odmítáním starých lidí na základě přesvědčení o jejich nízké hodnotě a nekompetentnosti. Může se projevovat až odporem ke starým lidem a vést k diskriminaci pouze na základě stáří. Je to předsudek, na jehož základě považujeme všechny staré lidi za méněcenné, přestože jsou mezi lidmi této věkové kategorie značné rozdíly.

Z výzkumu, který byl realizován v zemích Evropské unie v roce 2012, vyplynulo, že lidé v České republice vnímají diskriminaci na základě věku vyššího 55 let více, než v jiných zemích. Podle 68 procent respondentů z ČR je diskriminace lidí nad 55 let velmi rozšířená. Čímž se Česká republika zařadila na druhé místo z celkového počtu 28 zemí. Na prvním místě bylo Maďarsko, kde uvedlo 75 procent respondentů, že vnímá diskriminaci na základě vyššího věku jako velmi rozšířenou. Na třetím místě bylo Slovensko s 66 procenty. Naopak nejméně vnímají diskriminaci v Irsku, kde pouze 19 procent uvedlo, že vnímá diskriminaci

lidí ve věku nad 55 let jako velmi rozšířenou (Evropská komise, 2012, s. 43). Ve výzkumu bylo uvedeno, že respondenti vnímají diskriminaci starších lidí především na základě socio-demografických faktorů jako jsou vlastní zkušenosti s diskriminací nebo role svědka při diskriminaci. Dále vnímání ovlivňuje fakt, že jsou sami handicapovaní nebo jsou handicapovaní jejich přátelé (Evropská komise, 2012, s. 44).

Postavením seniorů ve společnosti a možnostem, jak jejich diskriminaci zabránit se věnuje dokument „Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017“. Vydalo ho Ministerstvo práce a sociálních věcí a na jeho tvorbě se podílely různé organizace zabývající se vzděláváním, lidskými právy, zdravotnictvím apod. V dokumentu na seniory nahlíží jako na někoho, kdo má stále potenciál v oblasti práce, učení a také komunitní spolupráci a především jako na plnohodnotné členy naší společnosti, kteří mají nárok na požívání všech práv a na ochranu proti špatnému zacházení. Toho by mělo být dosaženo tak, že bude společnost více informována o specifických potřebách seniorů a nebude k nim přistupovat s předsudky a na základě stereotypů a zažitých postupů. Obzvláště, jedná-li se o vykonavatele veřejné moci, jichž rozhodování může vést i v neprospěch starých lidí. Současně s tím je nutné zvyšovat samostatnost seniorů a informovanost o možnostech obrany (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2014, s. 7).

Důraz je kladen také na vzdělávání pečujících osob, jak rodinných příslušníků, tak pracovníků v sociálních službách. U seniorů s omezenou soběstačností, závislých na pečujících osobách je větší riziko, že budou vystaveni špatnému zacházení nebo zneužívání. Nedůstojné či ponižující zacházení se starými lidmi a nevyhovující životní podmínky, jsou naprosto nepřijatelné (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2014, s. 8).

K lepší konkurenceschopnosti a udržování samostatnosti do vyššího věku, může napomoci celoživotní učení. Investice do celoživotního vzdělávání mají jak přímý ekonomický dopad, tak nepřímý dopad, který spočívá v podpoře sociální integrace a participaci na pracovním i společenském životě. Prodlužování produktivního věku lidí je vzhledem k demografickému vývoji a naplnění ekonomických potřeb zásadní. Lidé ve věku 25 až 64 let v ČR využívají nabídku dalšího profesního vzdělávání méně než je průměr v EU. Česká republika vynakládá na další vzdělávání nejméně financí v rámci celé EU. Součástí celoživotního vzdělávání jsou i tzv. univerzity třetího věku, případně další vzdělávací kurzy pro seniory nabízené neziskovými organizacemi (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2014, s. 11-12).

Základem k prodloužení aktivního života ve stáří je zdravý životní styl. Pokud je senior soběstačný a může aktivně žít do vyššího věku, projevuje se to pozitivně v oblasti psychické, ekonomické i sociální a tím se celkově zvyšuje kvalita života. Návyky zdravého životního stylu je třeba pěstovat již od dětství. Dospělé lidi a seniory je třeba motivovat k odpovědnosti za své zdraví a vést k prevenci nemocí (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2014, s. 36-37).

Dalším cílem tohoto programu je podpora mezigeneračních vztahů. Vzhledem k demografickému vývoji je postoj společnosti k seniorům spíše negativní. Tento obraz dotváří i média, která většinou prezentují seniory jako ekonomickou zátěž společnosti. Pozitivní postoje ke stáří je nutno formovat již od útlého dětství výchovou v rodině a později za pomoci školského vzdělávacího systému. Aktivita by měly vést nejen k pochopení procesu stárnutí, ale také k vzájemnému porozumění. Jedná se např. o literární a umělecké soutěže škol a volnočasových zařízení zaměřené na mezigenerační dialog, projekty počítačové gramotnosti, které seniorům poskytují žáci, podpora multigeneračních center aj. (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2014, s. 26-27).

V neposlední řadě se také projekt snaží zdůraznit, že senior nemusí být pouze v roli uživatele dobrovolné služby, ale sám se může stát dobrovolníkem. Je to jeden ze způsobů, jak staré lidi aktivizovat a umožnit jim další smysluplnou činnost. Zároveň aktivní zapojení do společenského dění působí jako prevence sociálního vyloučení. Uplatnění seniorů v oblasti dobrovolnictví může být různé, nejčastěji se realizuje skrze multigenerační centra, seniorské organizace a další neziskové organizace (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2014, s. 26).

Je dobře, že se organizace, které se zabývají otázkou stáří, snaží tuto problematiku prezentovat celé společnosti. Od projektů, které jsou zaměřené na zapojení dětí do aktivit, podporující solidaritu vůči starým lidem, přes snahy o to, aby se lidé ve středním věku stále vzdělávali a mysleli na svoji budoucnost, až po projekty, které usilují o to, aby staří lidé zůstali aktivní. Počet starých lidí se bude neustále zvyšovat a je třeba vytvořit takové podmínky, aby se ve společnosti cítily dobře všechny věkové skupiny. Každý z nás by se měl nad tímto tématem zamyslet, protože je jenom otázka času, kdy v pozici seniorů budeme my.

### 3.2.7 Nabídka sociálních služeb pro seniory

Pokud seniorům už síly nestačí a potřebují pomoc s běžnými činnostmi, existuje řada služeb, které nabízejí pomoc. V případě, že senior zůstává žít v domácím prostředí, jedná se např. o **pečovatelskou službu**, u které si klient může objednat donášku obědů, zajištění nákupu, úklid domácnosti apod. Další možností je tzv. **domácí zdravotní péče**, kdy zdravotník dochází do domácnosti klienta a zajišťuje odbornou zdravotnickou péči (podání injekce, odběry krve, rehabilitace apod.) Těchto služeb lze využívat i v domě s pečovatelskou službou, kde má každý z klientů svůj malý byt.

Jestliže senior potřebuje péči ve zvýšené míře, může využít **pobytových služeb** - domov pro seniory nebo odlehčovací službu. Umístění do domova pro seniory znamená pro staré lidi výraznou změnu ve způsobu jejich života. Lidé opouštějí svoje domovy a dostávají se do cizího prostředí. Jsou závislí na personálu zařízení, nemají tolik soukromí jako doma. Zde může docházet k různým konfliktům. Špatná komunikace s ošetřujícím personálem, nepochopení, dodržování určitého řádu v zařízení. Lidé se nemohou zcela věnovat svým zájmům, musí se částečně podřídít režimu. Tyto aspekty mohou vést ke smutku a demotivaci se do čehokoliv zapojovat.

Všechny tyto služby se řídí Zákonem o sociálních službách č.108/2006Sb. Avšak se zvyšujícím se počtem seniorů je v současné době problém vyhovět všem žádostem na pobytové služby. Na volné místo v domě s pečovatelskou službou mohou klienti čekat i několik let. V domovech pro seniory je situace o něco lepší, přesto vyhovění žádosti se může protáhnout až na několik měsíců.

Některé rodiny řeší situaci tak, že staří rodiče přes den navštěvují **denní stacionář**. Zde je poskytována různá nabídka aktivit a stravování. V odpoledních nebo večerních hodinách si děti své rodiče opět vyzvednou a zbytek času tráví doma. Další alternativou je **domácí péče o seniory**, kdy je pečující osoba placena z příspěvku na péči, který pobírá senior. Případně kombinace obou zmíněných. Domácí péče o rodinné příslušníky je velmi náročná. Pokud je senior nesoběstačný, musí být pečující osoba téměř nepřetržitě k dispozici. To často narušuje partnerské soužití a péči o vlastní děti.

Problematikou zdravotní a sociální péče o staré lidi se zabývá i **Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí** pro období let 2013 až 2017, který upozorňuje na to, že počty lidí vyžadující specifickou péči stále stoupají a stoupat budou. Služby by měly být poskytovány co nejširší škále tak, aby odpovídaly rozdílnými potřebám klientů. Aby měli lidé

přehled o možnostech poskytovaných služeb, měly by ve větší míře fungovat poradenské služby. Snahou je také zvýšit prestiž sociální práce a v oblasti profesionální péče zajišťovat kvalitu a odbornost. Pokud bude rodinným příslušníkům poskytnuta podpora a vzdělávání, je pravděpodobné, že se budou na péči více podílet, což povede k nižším nákladům na zdravotní a sociální systém (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2014 s. 40-41).

Je zřejmé, že s narůstajícím počtem seniorů se nároky na péči budou zvyšovat a současná nabídka služeb nebude schopná tyto nároky pokrýt. Jediná možnost, jak snížit počty osob vyžadující péči, je udržování jejich soběstačnosti do co nejvyššího věku. Toho lze docílit především tréninkem mentálních a fyzických funkcí. Např. setrvání v pracovním procesu, pokud to možnosti dovolují, pravidelné aktivity typu trénink paměti, rekondiční cvičení, turistika, jazykové kurzy, kurzy IT apod. Velký význam má i udržování sociálních kontaktů a sdílení zážitků.



## 4 DOBROVOLNICTVÍ

Pod pojmem dobrovolnictví si můžeme představit širokou škálu aktivit. Dobrovolnou činnost můžeme poskytovat ve prospěch nějaké organizace - pomáhat s organizačním zajištěním nebo přímo klientům. Ale lze sem zahrnout i pomoc sousedům nebo lidem, se kterými se setkáváme na ulici. Obecně by se dalo říci, že je to činnost, kterou děláme dobrovolně, nikdo nás do ní nenutí a neočekáváme za ni odměnu. „Dobrovolník je člověk, který bez nároku na finanční odměnu poskytuje svůj čas, svoji energii, vědomosti a dovednosti ve prospěch ostatních lidí či společnosti.“ (Tošner, Sozanská, 2002, s. 35)

Šormová a Klégrová (2006) vidí jako nejdůležitější znak dobrovolné činnosti to, že je svobodně zvolená. Ne vždy tomu tak bylo, např. v období socialismu nebyly dobrovolné činnosti vykonávány na základě skutečné dobrovolnosti. Za dobrovolné aktivity byly označovány i ty, které lidé museli vykonávat spíše ze strachu, aby neměli problémy s totalitním režimem. Jedná se např. o „dobrovolné“ práce ve prospěch organizací propagující tehdejší ideologii nebo „dobrovolné brigády“ zaměřené na rozvoj socialistického státu.

Dle Tošnera a Sozanské (2002) je dobrovolnictví projevem občanské zralosti. Tato činnost není prospěšná pouze pro toho, kdo pomoc potřebuje, ale má smysl i pro dobrovolníky. Přináší jim obohacení v mezilidských vztazích a je zdrojem nových zkušeností a dovedností. Dobrovolnické činnosti se řídí zákonem č. 86/2014 Sb. o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů (zákon o dobrovolnické službě), kterým byl upraven zákon č. 198/2002 Sb.

Všeobecná deklarace o dobrovolnictví schválená v roce 2001 Mezinárodní asociací pro dobrovolnické úsilí charakterizuje dobrovolnictví takto: „Dobrovolnictví je základním stavebním prvkem občanské společnosti. Uskutečňuje nejvznešenější aspirace lidstva - touhu po míru, svobodě, příležitostech, bezpečí a spravedlnosti pro všechny.“ Cílem dobrovolnictví by měla být podpora solidarity na všech úrovních – v rodinné, komunitní, národní, ale i globální (Dobrovolník, ©2015). Deklarace usiluje o to, aby měli všichni lidé právo na dobrovolnou činnost, a to bez ohledu na věk, pohlaví, etnický původ či tělesný stav nebo společenské postavení. Každý člověk může nabídnout svoji pomoc a schopnosti ve prospěch jiných lidí či komunit bez nároku na finanční odměnu. Dále vyzývá k tomu, aby byli lidé všech věkových skupin vedeni k dobrovolné činnosti a bylo jim umožněno se této aktivitě účastnit, protože to pro ně může být nejen smysluplná činnost, ale také zdroj zkušeností, ze kterých se mohou učit a dále rozvíjet (Dobrovolník, ©2015).

Díky dobrovolnictví, které může probíhat jak skupinově, tak individuálně, lze pěstovat pozitivní lidské hodnoty jako je zájem o druhé a soudržnost. Skrze tuto činnost mohou lidé získávat nové schopnosti a dovednosti, mají možnost seberealizace a rozvíjení svého potenciálu. Dobrovolnictví umožňuje, aby se celá komunita identifikovala s problémem a společně hledala nové přístupy a řešení, které zlepšují a posilují komunitní soužití a umožňují tak ovlivňovat náš kolektivní osud. Dobrovolnou činností člověk projevuje zájem o komunitu, ve které žije a odpovědně se podílí na jejím vývoji (Dobrovolník, ©2015).

Přestože se o dobrovolnictví v dnešní době mluví více, než tomu bylo dříve, není to v lidské společnosti nový jev. V každé kultuře a společnosti se projevovala solidarita a vzájemná pomoc – ti, kdo na tom byli lépe, pomáhali těm, kteří pomoc potřebovali. O pomoc bližnímu se píše ve všech náboženstvích a vzájemná výpomoc je základem existence lidské společnosti (Tošner, Sozanská, 2002, s. 23). Od roku 2001, který Organizace spojených národů vyhlásila jako první Mezinárodní rok dobrovolníků, se začínají organizace a jednotlivci věnovat dobrovolnictví na profesionální úrovni. Díky tomu se vytvořil nový obor – management dobrovolnictví, který zajišťuje, aby byla pomoc dobrovolníků účinná, efektivní a organizačně kvalitně zajištěná (Tošner, Sozanská, 2002, s. 23).

Pokud má dobrovolnictví v organizaci fungovat profesionálně a má splňovat výše uvedené nároky, je vhodné, aby koordinátor absolvoval kurz zaměřený na management v dobrovolnictví. Problém ale spočívá v tom, že kurzů zaměřených na práci s dobrovolníky je velmi málo. Např. v Praze nabízí akreditovaný kurz pouze občanské sdružení Hestia, a to dvakrát ročně. Manažerské dovednosti může koordinátor získat i v rámci běžných kurzů zaměřených na tuto tematiku, zde ale bohužel není příliš prostor na diskuzi o specifických dobrovolnických tématech. Jako vhodná alternativa pro získávání informací se jeví podpůrné skupiny koordinátorů dobrovolníků, kde se scházejí koordinátoři z různých organizací a mohou si navzájem předávat zkušenosti a inspirovat se.

## 4.1 Pojmy týkající se dobrovolnictví

Jedním z pojmů, který se v oblasti dobrovolnictví vyskytuje, je dobročinnost – filantropie. Je to jedna z občanských ctností, která má své kořeny v křesťanské morálce. Dobročinnost lze rozdělit na dvě formy – *dárcovství a dobrovolnictví*. Šormová a Klégrová (2006) se domnívají, že dárcovství a dobrovolnictví lze rozlišovat na základě míry aktivity, kterou člověk musí vynaložit. Dárcovství je spíše pasivní projev pomoci, kdežto dobrovolník, který sám někam dochází pomáhat, potřebuje pro svoji činnost větší nadšení a odhodlání. Tošner a Sozanská (2002) popisují *dárcovství* jako formu pomoci, která se týká peněžitých a nepeněžitých darů. Ty mohou být věnovány potřebným občanům nebo využity k veřejně prospěšným účelům prostřednictvím nadací a sbírek.

*Dobrovolnictví* můžeme rozdělit do několika kategorií dle jeho zaměření. Pokud se dobrovolná činnost týká okruhu příbuzných a sousedů, používáme označení *sousedská výpomoc* či občanská výpomoc. V případě, že se jedná o činnost probíhající v rámci komunity v obci, můžeme dobrovolnictví označit jako *vzájemně prospěšné*. Tyto formy pomoci se rozvíjely v totalitní společnosti, kdy situace nefungujícího trhu se zbožím a službami, vyžadovala systém vzájemné výpomoci a protislužeb (Tošner, Sozanská, 2002, s. 36). Vzhledem k anonymitě velkoměsta, kde se zpravidla neznají sousedé ani v jednom domě, je dobrovolnictví založené na sousedské výpomoci častější na menších městech nebo vesnicích. Komunitní dobrovolnictví v rámci obce je snazší realizovat v obcích s menším počtem obyvatel. Ve větších městech může vznikat komunitní dobrovolnictví spíše v rámci jednotlivých městských částí.

Další kategorií je tzv. *veřejně prospěšné dobrovolnictví*, na které se zaměřují dobrovolnická centra a neziskové organizace a ty nabízejí dobrovolníkům příležitosti k dobrovolné činnosti. Ta může být jednorázová nebo dlouhodobá. Proto, aby bylo zajištěno, že se příjemce dobrovolné pomoci může na dobrovolníka v dohodnutém rámci spolehnout, je role dobrovolníka více vymezena, než je tomu u předcházejících typů dobrovolné činnosti (Tošner, Sozanská, 2002, s. 36-37). Většina organizací s dobrovolníky sepisuje smlouvu o dobrovolné činnosti, kde jsou specifikované podmínky spolupráce a dobrovolníkem svým podpisem stvrzuje, že je bude dodržovat.

Je vhodné také rozlišovat mezi označením dobrovolnická činnost a dobrovolná činnost či služba. *Dobrovolnickou činnost* lze chápat jako specifický druh lidské činnosti a dobrovolnické organizace se zabývají převážně organizací dobrovolné činnosti. Jsou to

především dobrovolnická centra v různých městech ČR nebo organizace jako INEX, VOLONTÉ a další. **Dobrovolná činnost** či služba znamená přímý výkon dobrovolné pomoci. Některé dobrovolné organizace jsou přímo postavené na činnosti dobrovolníků – např. YMCA, Skaut, Sokol a jiné. Toto rozdělení ale není striktní, některé organizace využívají kombinací obou zmíněných činností (Tošner, Sozanská, 2002, s. 37).

Dobrovolnické aktivity můžeme tedy dělit na základě vloženého úsilí nebo podle toho, zda pomáháme lidem, které přímo známe nebo se kterými jsme se seznámili skrze nějakou organizaci. Možností, jak se v oblasti dobrovolnictví angažovat je mnoho. Myslím, že pro vlastní činnost, není až tak podstatné definovat, do které kategorie dobrovolník spadá. Mnohdy ani sami dobrovolníci nevědí, do které kategorie by se zařadili. Důležité je především to, že všechny spojuje touha dělat prospěšnou věc.

## 4.2 Typy a oblasti dobrovolné činnosti

Z hlediska historického vývoje můžeme modely dobrovolnictví rozdělit na evropský model, který je vývojově starší a americký model, který je mladší. **Evropský neboli komunitní model** je založen na osobních přátelských vztazích, dobrovolníci se spontánně setkávají v přirozeném společenství a jejich činnost vychází ze společných zájmů. Přestože se z některých komunit stávají i profesionální dobrovolnická centra, zůstávají zachovány komunitní charakteristiky. Tento model lze pozorovat především u charitativních a humanitárních organizací církví (Tošner, Sozanská, 2002, s. 38).

**Americký dobrovolnický model**, někdy též nazývaný **manažerský**, je založen na profesionálním vedení dobrovolníků. Dobrovolnická centra sdružují dobrovolníky a vysílají je do organizací nebo přímo k občanům, kteří potřebují pomoc. Dobrovolníci bývají před vstupem do dobrovolné služby proškoleni, aby jejich činnost byla efektivnější. Je dbáno na to, aby měli dostatečně vyvinuté sociální citění a emoční inteligenci (Tošner, Sozanská, 2002, s. 38). S tímto modelem se setkáváme především ve větších městech. Ve městech s vyšším počtem obyvatel je větší poptávka po dobrovolnících – např. do nemocnic, neziskových organizací apod. a zpravidla je tam také i více zájemců o dobrovolnictví. V anonymním velkoměstě poté funguje dobrovolnické centrum jako prostředník mezi zájemci o dobrovolnou činnost a lidmi, kteří potřebují pomoc.

Dobrovolnictví lze rozdělit také na základě vzniku. **O vzniku „zdola nahoru“** hovoříme v případě organizace, která byla založena na neformální skupině přátel a jejíž činnost dozrála

až k registrované organizaci. Jedná se o různá občanská sdružení, obecně prospěšné společnosti nebo účelová zařízení církví (Tošner, Sozanská, 2002, s. 38-39).

V opačném případě, kdy jde o strukturovanou organizaci, která chce do své činnosti zapojit dobrovolníky, mluvíme *o vzniku „zvenčí dovnitř“*. Zde pracují profesionálové, kteří buď chtějí spolupráci nově navázat, nebo stávající spolupráci lépe organizačně zajistit. Můžeme sem zahrnout např. nemocnice, domovy pro seniory a další (Tošner, Sozanská, 2002, s. 39). V těchto organizacích pracuje koordinátor dobrovolníků, který vytváří pro spolupráci s dobrovolníky metodiku. Ta by měla obsahovat pokyny pro přijetí a začleňování dobrovolníků do organizace a také postupy, které přispívají k efektivní spolupráci profesionálních pracovníků a dobrovolníků.

V oblasti získávání dobrovolníků, můžeme také hovořit o *externě – interním modelu*, kde organizace získává dobrovolníky prostřednictvím jiných organizací, nejčastěji dobrovolnických center. Nebo o *interním modelu*, kde si organizace dobrovolníky vyhledává skrze koordinátora sama na základě požadavků a potřeb klientů. Tento model je typičtější pro zařízení, která s dobrovolníky spolupracují dlouhodoběji (Hestia o.s., 2010, s. 9). Tyto dva modely lze kombinovat. Pokud organizace potřebuje velké množství dobrovolníků, může realizovat svoje vlastní náборы dobrovolníků a zároveň se obrátit na dobrovolnické centrum.

Frič (2001) rozděluje dobrovolnictví na základě míry využití dobrovolníka. Popisuje tři typy rolí, které dobrovolníci v organizaci zastávají. V prvním případě je *chod organizace přímo závislý na dobrovolnících*. Ti spolu s malou skupinou profesionálů umožňují organizaci naplňovat její cíle - např. humanitární akce. Druhý typ vychází z toho, že základem provozu organizace není dobrovolná činnost. *Dobrovolníci participují s profesionálními zaměstnanci* na běžných činnostech zařízení. Ve třetím případě *dobrovolníci napomáhají zkvalitňování služeb*. Činnost dobrovolníků je pro organizaci přínosem, ale není pro její fungování nezbytně nutná – např. volnočasové aktivity s klienty.

Další možností, podle které lze dobrovolnictví rozlišovat, je časové vymezení. Dobrovolníci se mohou zapojit při *jednorázových akcích*. Ty jsou zpravidla organizovány několikrát do roka v podobě kampaně, koncertu, sbírky apod. Zájem o tento typ dobrovolné činnosti mají většinou lidé, kterým časové možnosti nedovolují podílet se na dobrovolnictví ve větší míře. Dohoda mezi dobrovolníkem a organizací bývá zpravidla pouze ústní (Tošner, Sozanská, 2002, s. 40).

V případě, že je pomoc poskytována pravidelně a opakovaně, jedná se o ***dlouhodobou dobrovolnou činnost***. Mezi dobrovolníkem a organizací se sepisuje dohoda o spolupráci, kde jsou uvedeny práva a povinnosti obou stran. Zároveň je v ní specifikována činnost dobrovolníka a četnost návštěv, které se dobrovolník zavazuje, že bude plnit. Tento závazek by měl být pro organizaci přínosný a zároveň pro dobrovolníka splnitelný. Před započítáním spolupráce prochází dobrovolník přípravou na jeho činnost (Tošner, Sozanská, 2002, s. 39). Organizace, které přijímají zájemce o individuální schůzky s klientem, mají zpravidla specifikovanou i minimální dobu, po kterou se musí dobrovolník činnosti věnovat, především ze dvou důvodů: než si dobrovolník s klientem vytvoří důvěrný vztah, vyžaduje to delší čas a pokud si klient s dobrovolníkem vztah vytvoří, je pro něj stresující, když dobrovolník přestane po několika týdnech či pár měsících chodit.

Pokud se činnost odehrává po dobu několika měsíců či let obvykle mimo svoji zemi, jedná se o tzv. ***dobrovolnou službu***. Tento typ dobrovolnictví vyžaduje větší přípravu a je spojen s vyššími náklady. Za ty se hradí cesta, ubytování, případně zdravotní a sociální pojištění (Tošner, Sozanská, 2002, s. 40). Vzhledem k tomu, že dobrovolná služba trvá poměrně dlouhý čas a odehrává se mimo domov, mají o tento typ dobrovolnictví zájem především mladí lidé bez závazků. Pro lidi, kteří mají stabilní práci, rodinu a ekonomické závazky, není příliš reálné, aby se této službě věnovali.

Dobrovolnictví se lze věnovat v různých oblastech – např. ve zdravotnictví, sociálních službách, v kultuře, ve sportu, v ekologii, nebo v rámci aktivit zaměřených na děti a mládež. Přesto má mnoho lidí dobrovolnictví spojené pouze se sociální činností. Možná je to proto, že dobrovolníci z této oblasti jsou nejčastěji zmiňováni a také proto, že jsou na ně kladeny vysoké nároky - zvláště na jejich přípravu a profesionální přístup. Dobrovolníci jsou zde v přímém kontaktu s klientem a jejich počínání má často velký vliv na spokojenost klienta a může ovlivňovat i jeho kvalitu života (Šormová, Klégrová, 2006, s. 9).

Do sociální oblasti můžeme zařadit širokou škálu rezidenčních, terénních nebo ambulantních služeb, ale také humanitární organizace. V těch se dobrovolníci zapojují především při krizových situacích jako jsou např. katastrofy nebo válečné konflikty. Humanitární pomoc je založena na pomoci co největšímu počtu postižených lidí, kterou je třeba vykonat v krátkém časovém úseku. Proto tuto činnost nemohou pokrýt pouze profesionální pracovníci (Šormová, Klégrová, 2006, s. 7).

Lusková (2012) teorii, že se dobrovolníci angažují především v sociální oblasti, potvrzuje výzkumem z roku 2012. Zde bylo zjištěno, že celkově se dobrovolnictví věnuje 862 organizací v České republice. A z toho 685 organizací poskytuje sociální služby a 177 není poskytovateli sociálních služeb a zabývá se činnostmi jiného charakteru – např. dobrovolnická centra nebo organizace zaměřené na ekologii apod. Ale i z počtu 177 organizací, které neposkytují přímou sociální službu, 84 organizací spolupracuje se subjekty, které tuto službu nabízejí.

Protože se můj projekt týká také dobrovolnictví v sociálních službách, dále uvádím dělení specifické pro tuto oblast. Dobrovolnictví v sociálních službách se dělí na dva modely a to podle toho, zda je klient v pobytovém neboli rezidenčním zařízení nebo jestli žije v domácím prostředí a přijímá službu formou terénní nebo ambulantní péče. V prvním případě hovoříme o tzv. **dobrovolnictví „IN“**, kde dobrovolníci věnují svůj čas rezidenčním klientům za účelem kvalitnějšího trávení volného času. Můžeme sem zahrnout domovy pro seniory, léčebny dlouhodobě nemocných, domovy pro zdravotně postižené nebo hospice. (Hestia, o.s., 2010, s. 6). Tato zařízení mají zpravidla svoje koordinátory, kteří uskutečňují nábor dobrovolníků nebo je získávají díky dobrovolnickým centrům.

Z kapacitních důvodů není možné věnovat se každému klientovi natolik, jak by si přál. Zde je tedy velkým přínosem dobrovolník, který s klientem aktivně a smysluplně tráví volný čas. Dělá mu společníka, sdílí s ním jeho radosti i starosti a tím přispívá k jeho psychosociální pohodě. Jedná se především o volnočasové aktivity, které jsou voleny na základě přání klienta, ale měly by přinášet naplnění i dobrovolníkovi. V době příznivého počasí jsou to především vycházky ven, o které mají zájem zejména ti klienti, kteří nemají v zařízení k dispozici zahradu. Dále jsou to různé aktivity, které lze realizovat jak skupinově, tak individuálně – např. zpívání, výtvarné dílny, hraní společenských a sportovních her, povídání o různých tématech a další.

Druhým modelem je tzv. **dobrovolnictví „OUT“**, kde se jedná o dobrovolnou osobní asistenci, která je poskytována zdravotně znevýhodněnému člověku. Lze sem zahrnout základní péči o osobu či dopomoc při běžných denních úkonech, ale také volnočasové aktivity. Člověk má možnost si dobrovolníka najít sám např. prostřednictvím dobrovolnického centra, kde dobrovolníky před započatím spolupráce proškolí a další domluva ohledně činností je již v režii dobrovolníka a klienta. Ten si sám může zvolit jaký druh pomoci a v jakém časovém úseku potřebuje. Dobrovolníka pro osobní asistenci zprostředkovávají

také různé organizace, které se zaměřují na pomoc podle typu postižení (Hestia, o.s., 2010, s. 7).

Pokud bychom měli tyto modely srovnat, každý z nich má svoje výhody i nevýhody. U dobrovolnictví „IN“ je výhodou, že jsou dobrovolníkovi k dispozici profesionální pracovníci, kteří mu mohou, v případě potřeby, poskytnou pomoc. Pro koordinátora je snazší s dobrovolníky udržovat přímý kontakt a „kontrolovat“ jejich činnost. Nevýhodou je to, že činnost dobrovolníka s klientem musí vždy alespoň částečně podléhat režimu daného zařízení a celá činnost je zpravidla více organizovaná. U dobrovolnictví „OUT“ se tedy jeví jako výhoda to, že své činnosti a jejich časy mohou dobrovolník a klient volit zcela dle svých potřeb. Negativní aspekt může být, že v případě akutní situace, není dobrovolníkovi k dispozici profesionál, který by mu pomohl a tato situace může být pro dobrovolníka velmi stresující. Pokud se dobrovolník rozhoduje, jakému typu činnosti by se chtěl věnovat, měl by tyto aspekty zvážit. Zda mu více vyhovuje nechat se vést profesionálem, který mu bude pomáhat, ale zároveň ho bude i částečně omezovat. Nebo jestli se přiklání k větší volnosti s tím rizikem, že se může stát situace, se kterou si nebude vědět rady.



### 4.3 Motivace dobrovolníků

Jak již bylo řečeno výše, dobrovolník je člověk, který svoji činnost vykonává zdarma a bez nároku na odměnu. Co tedy lidi vede k tomu, aby nezištně vykonávali pomoc ve prospěch druhých lidí? Stejně tak jako jakákoliv lidská činnost, je i tato ovlivňována různými typy motivace. Vávra (2010) uvádí dva přístupy k tomu, proč se lidé dobrovolnictví věnují – psychologický a sociologický.

Psychologický přístup je založen na myšlence, že člověk má vrozenou empatii vůči druhým lidem, svoji činnost nevykonává pro peníze, a proto má mít nezištnou – altruistickou motivaci. Motivací je touha pomáhat lidem s pohnutým osudem, lidem v těžké životní situaci nebo lidem méně šťastným a to na úkor vlastního prospěchu. Tato motivace se projevuje nadšením a konáním ve prospěch veřejného blaha – dobra celé komunity, společnosti a lidstva. Někdy bývá tento typ označován také jako emocionální motivace (Vávra in Frič, Pospíšilová a kol., 2010, s. 106). Ve své práci se setkávám s řadou lidí, kteří přichází s velkým nadšením a snahou dělat prospěšnou věc. V dobrovolnictví spatřují smysl a někteří z nich ho považují za samozřejmou součást života. Mají radost z toho, že mohou být prospěšní lidem, kteří potřebují pomoc.

Tato altruistická nebo emocionální motivace bývá ale zpochybňována. Když se více zamyslíme nad tím, jestli dobrovolník za svoji službu opravdu nic neočekává nebo nezískává, dospějeme k tomu, že to není zcela pravda. Dle Vávry in Frič (2010) neočekává žádné finanční ani hmotné dary, ale dostává benefity v podobě dobrovolnické participace - např. v rámci dobrovolnictví získává praxi, zkušenosti, učí se novým dovednostem, které může uplatnit v zaměstnání, seznamuje s novými přáteli a jako zisk můžeme vnímat i dobrý pocit, který díky smysluplné činnosti prožívá. Pro některé lidi může být motivací i to, že je uspokojuje pocit, že jsou altruisté. Zde už se ale altruismus mísí s egoismem (Vávra in Frič, Pospíšilová a kol., 2010, s. 106).

Člověk ať chce nebo ne, vždy z péče o druhé lidi něco získává. Vidina těchto zisků pro něj může znamenat větší či menší míru motivace k dobročinnosti. Člověk má často představu, že když on teď někomu pomůže, na oplátku bude poskytnuta pomoc jemu, až to bude potřebovat. Buď přímo tím stejným člověkem nebo společností či komunitou, ve které žije. Dá se tedy říci, že altruistická motivace je do jisté míry vždy spojena s dávkou egoismu (Vávra in Frič, Pospíšilová a kol., 2010, s. 106).

Pokud v motivaci dobrovolníka převládají egoistické motivy, můžeme ji nazvat jako

instrumentální, transakční nebo reciproční. Dobrovolník ve své činnosti vědomě hledá prvky, které by mohl zužítkovat ve svůj prospěch. Má zájem především o získávání nových kontaktů, zkušeností, případně vidí potenciální zaměstnání. Dobrovolnictví chápe jako spojení konání dobra pro druhé a vlastního prospěchu. Přestože se soustřeďují na zisky, zároveň jeho činnost přináší prospěch druhým, proto nelze říci, že by existovali čistě „sobečtí dobrovolníci“, stejně tak jako neexistují čistě „altruističtí dobrovolníci“ (Vávra in Frič, Pospíšilová a kol., 2010, s. 107). Jako egoistický motiv bych označila také to, že dobrovolníci dělají tuto činnost, protože přináší užitek především jim. Díky této činnosti si kompenzují nějaké svoje osobní nedostatky a mají možnost se na veřejnosti prezentovat jako někdo, kdo dělá záslužnou činnost, za kterou by si jich měla společnost vážit. Náplň dobrovolné činnosti vychází především z jejich potřeb, nikoliv ze skutečných přání a potřeb klientů. Dobrovolníci, u kterých výrazně převládají egoistické motivy, se dají rozpoznat od dobrovolníků, jejichž snahou je především konat dobro ve prospěch druhých, na základě typu činností, kterým se věnují a způsobu seberezistence.

Hladká (2008) rozděluje zisky, které dobrovolníkovi jeho činnost přináší, na profesní a osobní. Profesní jsou především ty, které může dobrovolník zúročit ve svém studiu či v zaměstnání. Díky dobrovolnictví získává člověk nové zkušenosti, dovednosti, schopnosti, hledá řešení pro vzniklé problémy, a pokud se mu to daří, přispívá to ke zvyšování sebevědomí. Mezi profesní zisky můžeme také zařadit získávání praxe a navazování nových kontaktů. Zisky ve sféře osobní nebo také sociální mohou být různého charakteru. Může to být např. příjemný pocit z prospěšné činnosti, pocit smysluplně stráveného času nebo získání nového náhledu na svět. Dobrovolnictví může sehrát významnou roli v sociálním postavení. Lidé, kteří jsou sociálně vyloučení, mohou díky dobrovolnictví získat nový sociální status, integrovat se do společenského dění a najít ve svém životě nový smysl či směr – např. senioři, nezaměstnaní či handicapovaní (Hladká, 2008, s. 24). V poslední době se čím dál častěji objevují projekty, které se snaží motivovat seniory k tomu, aby se věnovali dobrovolnictví. Senior, který odešel do penze, může díky této činnosti získat novou smysluplnou náplň svého volného času a má možnost se stále angažovat ve společenském dění. Smyslem těchto projektů je také snaha podporovat seniory, aby zůstali aktivní i ve vyšším věku. Dobrovolnictví starých lidí je podporováno i v rámci Národního akčního plánu podporujícího pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017.

Dle sociologického přístupu, jsou dobrovolníci motivováni především kontextuálními faktory. Např. společenskými odměnami za úsilí a snahou o dosahování občanských ctností.

Další motivující faktory jsou snaha vyhnout se sankcím za to, že člověk nechce pracovat pro komunitu a předejit kritice příbuzných a přátel (Vávra in Frič, Pospíšilová a kol. 2010, s. 109). Dle stejného autora je nejdůležitějším motivátorem k dobrovolnictví přímá žádost členů komunity, známých, přátel, kterým dotyčný důvěřuje. Komunita vytváří příležitosti pro dobrovolnictví a vytváří klima důvěry. Umožňuje jednici, aby se sám stál součástí komunity. Základem tohoto dobrovolnictví je sdílení společné identity a potřeba tuto identitu chránit. Dobrovolnictví je založeno na silných sociálních vazbách mezi členy a představuje volnočasovou aktivitu, při které dobrovolník tráví čas s lidmi, které má rád a to mu přináší potěšení (Vávra in Frič, Pospíšilová a kol., 2010, s. 109).

Ať jsou prvotní motivy dobrovolníka k výkonu dobrovolnické činnosti jakékoliv, velký vliv na jeho budoucí setrvání v organizaci má celková atmosféra zařízení a přístup personálu k dobrovolníkovi. Klíčovou úlohu zastává koordinátor dobrovolníků, který by měl mít stále na paměti, že je nutné dobrovolníky oceňovat (ústně nebo formou drobných materiálních odměn) a v další práci je povzbuzovat a vhodným způsobem motivovat. Motivací do dalšího úsilí jsou především pozitivní zážitky a příjemné zkušenosti.

#### **4.4 Vedení dobrovolníků a práce s nimi v oblasti sociálních služeb**

Pokud se organizace rozhodne systematicky spolupracovat s dobrovolníky, měla by si nejdříve zpracovat plán, jakým způsobem bude dobrovolnictví v organizaci fungovat. Zmapovat činnosti, do kterých se mohou dobrovolníci zapojit a stanovit pravidla, která by měli dodržovat jak dobrovolníci, tak pracovníci. Do vytváření dobrovolnického programu je vhodné zapojit pracovníky tak, aby každý mohl přispět svým názorem a podat náměty, v čem by jim mohli být dobrovolníci nápomoci. Zavádění kvalitního dobrovolnického programu může být otázka několika měsíců nebo dokonce i let (Tošner, Sozanská, 2002, s. 71).

Jak upozorňuje Hladká (2008), podcenění přípravy dobrovolnického programu v zařízení a nekvalitní přístup k vedení dobrovolníků, může mít negativní důsledky jak pro dobrovolníky, tak pro personál. Pokud negativní zkušenosti převáží pozitivní přínosy z dobrovolnické činnosti, může to dobrovolníka znechutit a odradit od další činnosti. Nedorozumění, vyvolaná nedostatečně zpracovanými postupy, mohou negativně ovlivnit také personál, který bude k dobrovolníkům v budoucnu přistupovat s nedůvěrou (Hladká, 2008, s. 23).

Organizace by měla počítat také s tím, že na spolupráci s dobrovolníky bude muset vyčlenit určité finance. A to nejen na vytvoření a financování pozice koordinátora, který jej povede, ale také na odměny pro dobrovolníky. Řízení dobrovolníků se příliš neliší od manažerské práce s pracovníky v ziskových firmách a navíc je obtížnější v tom, že dobrovolníky nelze motivovat prostřednictvím finančních odměn, jako tomu může být u běžných zaměstnanců. Je tedy nutné hledat jiné možnosti, jak dobrovolníky motivovat. Jedním ze způsobů může být např. poskytnutí vzdělávání, teambuildingové akce, volné vstupenky apod., na které je zapotřebí vyčlenit finance (Hladká, 2008, s. 23).

Při zavádění dobrovolnického programu velmi záleží na tom, jak dobrovolnické aktivity podporuje vedení organizace. Pokud je snaha o získání dobrovolníků založená spíše na moderním trendu spolupráce s dobrovolníky, než na snaze o skutečné zkvalitňování služby, nelze předpokládat, že programy budou fungovat zcela plnohodnotně. Často se můžeme setkat s tím, že vedení organizace nechápe, že práce koordinátora, který program vede, je skutečně náročná a tak nevyčlení peníze na pracovní pozici, která by byla určena pouze pro vedení dobrovolníků. Koordinátory jsou tak často lidé, jejichž hlavní pracovní náplní je něco jiného a vedení dobrovolníků se věnují pouze okrajově, protože na to nemají dostatečnou kapacitu. Problém s financemi se velmi často projevuje také při vyčleňování

peněz na odměny pro dobrovolníky. Vedení mnohdy nechápe, že i když dobrovolníci přišli s tím, že budou svoji činnost vykonávat bez nároku na finanční odměnu, je zapotřebí je příležitostně ocenit i jinak, než slovně.

#### **4.4.1 Koordinátor dobrovolníků**

Koordinátor dobrovolníků je klíčová postava jak při tvorbě dobrovolnického programu, tak při jeho realizaci. Pokud nebude v organizaci někdo, kdo bude celý program zastřešovat, vést dobrovolníky a hodnotit jejich činnost, nemůže dobrovolnictví fungovat efektivně. Vedení dobrovolníků vyžaduje manažerské dovednosti stejně jako vedení podřízených zaměstnanců. Úkolem koordinátora je propagace dobrovolnictví, výběr dobrovolníků, proškolení dobrovolníků a jejich zařazení do chodu organizace. Dobrovolníky vede, průběžně hodnotí jejich činnost, je jim oporou v nesnázích, pomáhá, když dojde k nedorozumění. Dobrovolníky motivuje v jejich činnosti a vytváří příležitosti k tomu, aby je ocenil a poděkoval jim. Zprostředkovává kontakt mezi dobrovolníky a klienty a mezi dobrovolníky a zaměstnanci.

Koordinátor by měl spolupracovat s týmem zaměstnanců, kteří napomáhají tomu, aby program fungoval efektivně. Obzvláště pokud se jedná o velká zařízení, je nutné, aby na jednotlivých odděleních fungovaly tzv. kontaktní osoby, na které se může dobrovolník obrátit, pokud potřebuje při činnosti s klientem poradit. Díky úspěšné koordinaci a dobré spolupráci s ostatními kolegy, dochází k odstranění nedůvěry, která počátky dobrovolnictví doprovází (Hestia o.s., 2010, s. 8). Koordinátor je v kontaktu s místními dobrovolnickými centry, spolupracuje s médii, předává informace o činnosti vedoucímu organizace a zpracovává zhodnocení dobrovolnického programu. Má na starosti také administrativní agendu týkající se dobrovolnictví – smlouvy, závazek mlčenlivosti, etický kodex, zpracovává práva a povinnosti dobrovolníků a vede evidenci jejich docházky (Tošner, Sozanská, 2002, s. 76).

Pozice koordinátora vyžaduje velkou časovou flexibilitu. Časy úvodních schůzek, školení a dobrovolnických setkání musí koordinátor volit s ohledem na možnosti dobrovolníků. Vzhledem k jejich osobnímu programu, to bývá především v podvečerních a večerních hodinách. Na jeho práci jsou kladeny vysoké organizační nároky. Musí zkoordinovat časy klientů a časy dobrovolníků tak, aby to vyhovovalo oběma stranám. Současně s tím musí mít na paměti požadavky klientů a představy dobrovolníků a ty se snažit naplňovat. Zprostředkovává také kontakt dobrovolníka s ostatními pracovníky, kde je třeba

opět respektovat časy tak, aby to nenarušovaly pracovní činnosti personálu a zároveň to bylo v čase, kdy se to dobrovolníkovi hodí. V tomto ohledu si myslím, že je dobré, když má koordinátor možnost pružné pracovní doby.

Koordinátorovy komunikační dovednosti by měly být na vysoké úrovni. Velkou část jeho pracovní náplně tvoří komunikace s dobrovolníkem a s klientem. Měl by být otevřený a schopný navazovat upřímné vztahy tak, aby k němu měli dobrovolníci důvěru a nebáli se mu svěřit. Zároveň je nutné, aby byl schopný se v určitých situacích zachovat asertivně a hájit dohodnutá pravidla. V neposlední řadě je důležitá empatie, která je nezbytná pro to, aby vztah dobrovolníka s klientem byl příjemný, nikoliv stresující. Na koordinátora jsou tedy kladeny vysoké nároky a požadavky, a proto je třeba mu poskytnout dostatečné zázemí pro to, aby byl schopen je plnit. To si bohužel někdy vedení organizace neuvědomuje.

Koordinátor v sociálních službách je prostředníkem mezi dobrovolníky, personálem a klienty. Aby mohl dobrovolníky efektivně vést, měl by přesně vědět, čeho se dobrovolnická činnost týká. V ideálním případě by to měl být tedy někdo, kdo v organizaci pracuje současně na jiné pozici nebo pracoval v organizaci ještě před tím, než se stal koordinátorem. Je důležité, aby dobrovolníkům předával informace o cílech a poslání organizace a o způsobu, jakým funguje. Proto tyto aspekty musí znát i on. Pro fungování dobrovolnického programu je nezbytné být v úzkém kontaktu s klienty i ostatními pracovníky. Komunikace s nimi je snazší, pokud je koordinátor zná delší dobu a ví, co od nich může očekávat.

V rámci sociálních služeb je kladen velký důraz na zajištění kvality péče. Aby i dobrovolnictví mohlo fungovat kvalitně, je role koordinátora nezbytná. V menších organizacích může tuto pozici zastávat člověk spolu s další profesí. Ve velkých zařízeních je dobré, aby se koordinátor této činnosti věnoval na plný úvazek, případně aby koordinátorů bylo více. U dobrovolníků, kteří se věnují činnosti „OUT“, kde se dobrovolnické aktivity odehrávají mimo zařízení, se doporučuje, aby měl koordinátor na starosti max. 30-40 dobrovolníků. U tzv. dobrovolnictví „IN“ - tedy dobrovolnictví v pobytových zařízeních, může koordinátor vést 100-140 dobrovolníků, protože jsou navázaní na tzv. kontaktní osoby (zpravidla vedoucí jednotlivých oddělení), které dobrovolníkům poskytují podporu. A zároveň jsou dobrovolníci neustále „pod dohledem“ (Hestia o.s., 2010, s. 8).

S tvrzením, že by jeden koordinátor mohl vést více jako 100 dobrovolníků, nemohu souhlasit. Pokud má dobrovolnický program fungovat co nejlépe, měl by být koordinátor se všemi dobrovolníky v úzkém kontaktu. Měl by mít povědomí o tom jaké činnosti, na jakém

místě a přibližně ve které době se dobrovolník věnuje. Jako motivující prvek se osvědčilo také to, že koordinátor dobrovolníky zná osobně – a to nejenom na základě vstupního pohovoru, školení nebo schůzek, ale ví o něm podrobnější informace. Např. jaké má záliby, jaká je jeho práce, kdy má narozeniny apod. Díky těmto informacím může s dobrovolníkem navázat rozhovor a projevit, že o něj má zájem. Že dobrovolníka nebere jako jednoho z mnoha, ale jako osobnost, která má své místo a na které záleží. Ve výše uvedeném počtu si toto nedokážu představit.

Pokud se jedná o velká zařízení, kde je zapotřebí množství dobrovolníků okolo stovky, jsou kontaktní osoby velice důležité. Jejich práce s dobrovolníkem spočívá v tom, aby mu byly nápomocni v nepřítomnosti koordinátora nebo v případě akutní situace, kdy si dobrovolník neví rady. Ale vzhledem k tomu, že je kontaktní osoba většinou vedoucí pracovník daného úseku, nelze očekávat, že bude koordinátora zastupovat zcela a mít prostor pro bližší seznamování se s každým dobrovolníkem.

Také si nedokážu představit, jak v tomto počtu mohou pravidelně probíhat supervize nebo schůzky dobrovolníků. Aby tyto schůzky měly smysl, měla by se navodit příjemná atmosféra, každý z účastníků by měl mít prostor pro to, aby přispěl do diskuze, tudíž musí být skupina účastníků v malém počtu. To by znamenalo, že by koordinátor musel udělat tyto schůzky několikrát po sobě, aby se mohli zúčastnit všichni dobrovolníci. A vedení agendy jako je docházka, smlouvy, školení apod. by musely koordinátorovi zabrat tolik času, že už by neměl prostor téměř pro nic jiného.

Pokud zařízení potřebuje více jak sto dobrovolníků, lze předpokládat, že má velkou kapacitu i pro klienty. Pokud je vysoký počet klientů, není možné, aby byl koordinátor schopen s každým z nich navázat kontakt. A já si troufám říct, že pokud se jedná o dobrovolnictví „IN“, koordinátor by měl klienty znát osobně. Především kvůli tomu, aby když hledá dobrovolníka na individuální návštěvy, dokázal lépe odhadnout, jaký klient a dobrovolník by se hodili do páru. Je pravda, že v tomto bývají koordinátorovi často nápomocni aktivizační pracovníci. Jejich pomoc je přínosná a užitečná, ale ze své zkušenosti musím říct, že ne vždy zcela dostačující. Proto je lepší, když si koordinátor může informace o klientovi od aktivizačních pracovníků spojit s informacemi svými.

Na základě výše uvedeného si myslím, že v případě velkých zařízení je vhodnější variantou koordinátor pro každé oddělení zvlášť. S tím, že by všichni koordinátoři pracovali podle stejné metodiky a měli možnost se pravidelně scházet, předávat si informace

a konzultovat problémy. Toto řešení by pro ně mohlo být i výhodou, protože když je koordinátor v organizaci jediný, mnohdy si nemá s kým o svých pracovních záležitostech promluvit, protože ostatní pracovníci této problematice příliš nerozumí.

Koordinátor musí myslet na to, že ne všichni dobrovolníci setrvávají v organizaci dlouhodobě. Příchod a odchod dobrovolníků je mnohem častější než u zaměstnanců. Proto je dobré, aby si vytvořil strategii pro získávání nových dobrovolníků a v případě potřeby ji využíval. Obecně není příliš vhodné dělat náborové akce v období letních měsíců a Vánoc. Studenti mají prázdniny a pracující lidé odjíždějí na dovolené, je tedy pravděpodobné, že se o dobrovolnictví bude zajímat méně lidí, než v obdobích jiných (Tošner, Sozanská, 2002, s. 77).

Tošner a Sozanská (2002) tvrdí, že při získávání dobrovolníků je vhodné kombinovat více způsobů, jak zájemce oslovit. Nejčastější formou získávání dobrovolníků je využití letáku, plakátu nebo vývěsky, na kterých jsou uvedeny informace o organizaci a důvody, proč dobrovolníky potřebuje. Další možností je informování prostřednictvím médií – místní tisk, regionální rozhlasové nebo televizní vysílání. Cílené získávání dobrovolníků, které je mnohdy spojeno s nějakou akcí, např. s veletrhem, koncertem apod. můžeme označit za náborovou akci, protože se u ní předpokládá větší zájem veřejnosti. Ve větších městech lze dobrovolníky získat také díky spolupráci s dobrovolnickými centry. Další možností může být získávání dobrovolníků na základě osobního kontaktu – např. z okruhu známých lidí nebo oslovením studentů přímo ve škole.

Ať si koordinátor vybere jakýkoliv způsob náboru dobrovolníků, musí počítat s tím, že ne všichni zájemci se stanou dlouhodobými dobrovolníky. Někteří z nich zjistí již na úvodní schůzce, že tato činnost nenaplnuje jejich očekávání a další z nich zjistí v počátku dobrovolnictví, že to nefunguje tak, jak si představovali. Ve své práci se mi při získávání nových dobrovolníků nejvíce osvědčily inzeráty vložené na webové portály s dobrovolnickou tematikou nebo portály zaměřené na brigády. Za krátký časový úsek si je přečte velké množství lidí. V případě webových portálů jsou to lidé, kteří si cíleně vyhledávají články a nabídku týkající se dobrovolnické tematiky. Pokud je inzerát zveřejněn na stránkách nabízející brigády, ozývají se převážně studenti, kteří hledali brigádu, ale když viděli nabídku dobrovolnictví, zaujalo je to. Výhodou je tedy velké množství oslovených lidí a současně i poměrně vysoký počet zájemců. Nevýhoda je, že si inzerát někdy nepřečtou důkladně, a potom se stává, že při e-mailové nebo osobní komunikaci zjistí, že to není to, co si představovali.



Další efektivní způsob je oslovování studentů přímo ve škole. Nejlepší je, když vedení školy umožní koordinátorovi obejít třídy a ten může rozdat studentům letáčky a říct informace o dobrovolnictví. Nebo lze po dohodě s vedením uspořádat hromadnou besedu zaměřenou na tuto tematiku. Zde ale velmi záleží na řediteli školy, zda koordinátorovi vyjde vstříc. Určitě je to snazší v případě, kdy se koordinátor s vedením přímo zná nebo když kontakt zprostředkuje osoba, která ve škole působí. Jako výhodu náborů ve škole spatřuji to, že se většinou studenti hlásí ve dvojici nebo přímo ve skupince. Tím, že se znají, rychleji odpadá počáteční nervozita z nového prostředí a také tvoří sehraný tým např. při skupinových programech. Další plus je v tom, že se mohou koordinátora přímo zeptat na doplňující otázky, potom mají čas si to promyslet a pokud mají skutečně zájem, mohou si domluvit osobní schůzku. Nevýhoda je, že tato metoda je časově náročná a z velkého množství oslovených studentů, se jich přihlásí poměrně málo.

Také je dobré na webových stránkách organizace vytvořit sekci pro dobrovolnictví a tam pravidelně aktualizovat články. Ty se mohou týkat uskutečněných akcí, ale zároveň mohou sloužit jako nabídka příležitostí pro nové zájemce o dobrovolnictví. Prostřednictvím webových stránek organizace se jako dobrovolníci hlásí především lidé, kteří si cíleně vyhledávají organizace zaměřené buď na určitý typ služby, nebo vyhledávají zařízení na základě dostupnosti. Není na škodu příležitostně inzerovat nabídku dobrovolnictví v místním tisku nebo na propagačních plochách městské části. Na základě této metody se zpravidla hlásí zájemci, kteří bydlí ve stejné městské části, jako se nachází organizace, tudíž to mají blízko a lze je oslovovat např. v případě náhlých akcí.

#### 4.4.2 Přijetí dobrovolníka a jeho začlenění do organizace

Přijetí dobrovolníka do organizace a jeho uvedení mezi klienty je poměrně dlouhý proces. Koordinátor se musí s dobrovolníkem nejprve seznámit a musí si vzájemně sdělit svoje očekávání. Poté by měl dobrovolník absolvovat školení, které zpravidla probíhá skupinově, takže na termín jeho konání musí někdy čekat. A i když školením dobrovolník projde úspěšně, není samozřejmostí, že ihned potom bude „přiřazen“ ke klientovi. Je třeba brát ohled na to, aby dobrovolník a klient měli podobná očekávání a jejich volné časy se shodovaly. Proto se může stát, že dobrovolník začne činnost vykonávat až ve chvíli, kdy se najde vhodný klient.

Na počátku spolupráce je vhodné zájemce pozvat na úvodní setkání, které může probíhat individuálně nebo skupinově. Díky tomuto setkání dobrovolník získá bližší informace o dobrovolnictví v dané organizaci a může si tak ujasnit jeho motivaci a to, jestli by tato činnost naplňovala jeho očekávání. Zároveň má koordinátor možnost dobrovolníka lépe poznat, informovat ho o možnostech jeho zapojení a seznámit ho s konkrétními podmínkami (Tošner, Sozanská, 2002, s. 79).

Pokud dobrovolník splňuje hlavní podmínku - je ochoten vykonávat činnost bez nároku na finanční odměnu, měl by disponovat ještě určitými vlastnostmi, které jsou pro tuto činnost přínosné. Šormová a Klégrová (2006) uvádí tyto: otevřenost, flexibilita, nezištnost, vnímavost, schopnost spolupráce a tolerance. Každá organizace má představu o tom, jaké by měl mít dobrovolník dovednosti a schopnosti pro vykonávání svojí činnosti. Je vhodné dělat výběrová řízení, kde si lze tyto dovednosti ověřit a potvrdit si, že dobrovolníkovy možnosti a představy nejsou v rozporu s potřebami organizace. Při tomto procesu by měla organizace také přihlížet k individuálním možnostem dobrovolníka a ponechat mu prostor pro jeho tvořivou činnost, která by měla být pro organizaci přínosná (Šormová, Klégrová, 2006, s. 12). Individuální přístup k dobrovolníkům a vytvoření podmínek, ve kterých se může dobrovolník seberealizovat, působí také jako motivující faktor pro další spolupráci s organizací.

Pokud možnosti spolupráce vyhovují oběma stranám, následuje školení nebo výcvik dobrovolníka. Tato příprava před vlastní činností v organizaci může mít různé podoby a probíhat různě dlouho. Může se jednat o několik minut, několik hodin nebo o celodenní či víkendový výcvik. Vždy záleží na zaměřenosti organizace a činnostech, které bude dobrovolník vykonávat. Díky přípravě se dá předejít budoucím neshodám mezi

dobrovolníkem, personálem a klienty (Tošner, Sozanská, 2002, s. 79-81). Ať je školení realizované v krátkém či delším časovém úseku, mělo by zahrnovat obecnou a odbornou část.

V obecné části se dobrovolník dozvídá o poslání a cíli organizace, její struktuře a běžném provozu. Dále se seznámí se svými právy a povinnostmi a s osobami, na které se má v případě potřeby obracet – koordinátor dobrovolníků, vedoucí pracovník apod. (Tošner, Sozanská, 2002, s. 80). V odborné části se jedná o konkrétní činnost, kterou bude dobrovolník vykonávat. Liší se dle typu zaměření organizace – jiný obsah bude mít školení zaměřené na činnosti s dětmi, s handicapovanými lidmi či seniory. Některé organizace zahrnují do výcviku i psychologické posuzování, díky kterému zjišťují, zda jsou dobrovolníci zralí pro danou činnost či jestli se u nich nevyskytují psychopatologické rysy (Tošner, Sozanská, 2002, s. 80). Psychologické posuzování může být přínosné, pokud si koordinátor není jistý, zda uchazeče do organizace přijmout či nikoliv. Ovšem bližší poznání osobnostních charakteristik dobrovolníka a ověření si vhodného přístupu ke klientům, vyžaduje delší čas. Proto se může někdy stát, že i když dobrovolník psychotestem prošel, postupem času se ukáže, že pro tuto činnost není zcela vhodný.

Pokud školení dobrovolníků vede koordinátor sám, měl by velmi dobře znát organizaci, specifika klientů a jejich požadavky. Neměl by mluvit pouze o obecných věcech, ale o i konkrétních situacích, se kterými se mohou dobrovolníci ve své činnosti setkat. Pokud se jedná o organizaci, kde jsou požadavky na dobrovolníky skutečně vysoké, je dobré do školení zařadit modelové situace, kde si dobrovolníci mohou vyzkoušet řešení náročných situací v praxi. Školení je ještě efektivnější, když ho spolu s koordinátorem vede další pracovník dle zaměření organizace – např. aktivizační pracovník, fyzioterapeut apod.

Někdy se může stát, že již při úvodním setkání nebo později při výcviku zjistíme, že se dobrovolník na zvolenou činnost nehodí. Je dobré dobrovolníkům při výcviku věnovat větší pozornost a případně výcvik udělat náročnější, než je vlastní činnost, abychom předešli možným komplikacím ve spolupráci. Pokud k problémům skutečně dojde, koordinátor musí být schopen se s dobrovolníkem rozloučit, ukončit spolupráci a to takovým způsobem, aniž by odcházel s pocitem méněcennosti či v rozhořčení (Tošner, Sozanská, 2002, s. 81).

Odmítnutí dobrovolníka během úvodního setkání je pro koordinátora velmi těžké. A to především proto, že dobrovolník přichází s úmyslem dělat dobrou věc, za kterou neočekává finanční odměnu. Přestože je na koordinátorově uvážení, zda zájemci uvede důvody, proč ho nechce přijmout, většina z nich vysvětlení požaduje. Proto je dobré, aby již při vyhlášení

náboru byly jasně definované požadavky na dobrovolníka. Pokud je zájemce nespĺňuje, neměl by koordinátorovi oponovat. Problém ale nastává ve chvíli, kdy si zájemce myslí, že požadavky splňuje a koordinátor si myslí opak. V ten moment už je čistě na koordinátorovi, jak se mu podaří tuto situaci diplomaticky vyřešit – tak, aby zájemce neurazil, ale zároveň aby mu neustoupil.

V organizacích, kde mají o dobrovolníky nouzi, často přijímají i ty zájemce, kteří nejsou na tuto pozici zcela vhodní. Stejně tak u některých dobrovolníků, kteří byli již přijati, přehlíží jejich neplnění dohodnutých pravidel ve snaze si je udržet. Zde hraje velmi důležitou roli vedení organizace a jeho přístup k dobrovolnictví. Pokud zastává názor, že bude mít v organizaci raději méně dobrovolníků, kteří budou kvalitní a spolehliví, je to pro koordinátora výhodou. V opačném případě, kdy vedení lpí spíše na množství než na kvalitě, se pro koordinátora stává práce velmi stresující. Protože on je potom odpovědný za to, když nastanou problémy.

Pokud spolupráce s dobrovolníky probíhá dobře, je nezbytné je pravidelně oceňovat a odměňovat. Kromě poděkování v běžné konverzaci je vhodné vytvářet příležitosti, kde lze dobrovolníkům poděkovat formálněji. Akce, na kterých se dobrovolníci sejdou a je prostor je ocenit, se dají spojit např. s Vánocemi, Mezinárodním dnem dobrovolníků, který je 5. prosince či s daty, s oslavami probíhajícími v organizaci apod. Dle Tošnera a Sozanské (2002) by měl koordinátor s vedením organizace alespoň jedenkrát za rok zorganizovat setkání dobrovolníků a zaměstnanců, kde by dobrovolníkům veřejně poděkovali a předali jim alespoň symbolickou odměnu. Dalšími způsoby jak dobrovolníky ocenit je např. pozvání na společný výlet zaměstnanců a klientů, vstupenky na sportovní či kulturní akce nebo uvedení jejich jmen ve výroční zprávě (Tošner, Sozanská, 2002, s. 84).

Dle Tošnera a Sozanské (2002) lze dobrovolníky ocenit také na pravidelných posezeních s přátelskou atmosférou, kde si mohou dobrovolníci kromě jiného také vyměňovat zkušenosti, sdělovat si zážitky a vzájemně se inspirovat. Díky těmto akcím dochází ke zpětné vazbě, která je nezbytná pro zkvalitňování práce organizace. Zpětnou vazbu lze získat také prostřednictvím supervizí, kde je dobrovolníkům umožněno vyjádřit svoje postoje a pocity a konzultovat je se supervizorem. Pokud se dobrovolnictví týká jednoduchých činností, může roli supervizora zastávat koordinátor. V případě činností náročných na vztahy mezi dobrovolníkem a klientem, by měl tuto funkci vykonávat supervizor profesionál.

Zpětná vazba od dobrovolníků je velmi přínosná také díky tomu, že dobrovolníci mohou poskytovat pohled lidí, kteří nepracují na základě rutinního chodu organizace. Mohou si lépe všimnout věcí a situací, které personál již tolik nevnímá. Každý z dobrovolníků přináší svůj pohled, činnost uskutečňuje na základě svých hodnot a dovedností. Nabízí nové přístupy v řešení situací, pozitivní nebo negativní kritiku a to vše může být pro organizaci velmi přínosné a inspirativní (Hladká, 2008, s. 23). Problém může nastat ve chvíli, kdy dobrovolník překračuje svoje kompetence a má tendenci vstupovat do pozice profesionálního pracovníka. To se může projevit ve vztahu ke klientům – např. tím, že snaží uplatňovat psychologické přístupy nebo řešit s klientem problémy, které nespádají do sjednané dobrovolné činnosti, tak ve vztahu k personálu, kdy má dobrovolník tendenci říkat personálu, co dělá špatně a co měl dělat lépe. Kritika jak pozitivní, tak negativní je jistě důležitá a organizace by se nad těmito postřehy měla zamýšlet, na druhou stranu si musí ale dobrovolník uvědomit, jaké jsou jeho kompetence a pro sdělování kritiky volit vhodnou formu.

Zavedení dobrovolnického programu do chodu organizace může mít pozitivní vliv nejenom na klienty, ale také na personál. Dobrovolníci přicházejí většinou s nadšením a optimismem. Díky tomu může i personál, který je pod vlivem velké psychické zátěže, typické pro pomáhající profese, najít ve své práci nový smysl, možnosti a radost. Dobrá spolupráce mezi dobrovolníky, klienty a personálem může zlepšovat celkovou atmosféru v organizaci. Z dobrovolníků se postupem času mohou stát i zaměstnanci organizace. Což může mít velké výhody – např. to, že jsou seznámeni s chodem a fungováním zařízení, klienti i personál je znají a vedení ví, jaké jsou jejich silné a slabé stránky (Hladká, 2008, s. 23). S tím, že se z dobrovolníků stávají zaměstnanci, se můžeme setkat poměrně často. Mladí lidé často docházejí jako dobrovolníci do organizace, jejíž činnost souvisí s oborem, který studují. Po skončení studia se poté u stejné organizace ucházejí i o práci. Starší lidé se dobrovolnictví obvykle věnují proto, že v ní spatřují smysluplnost a naplnění, které jim jejich práce neposkytuje. Proto je zkušenost z dobrovolnictví motivuje k tomu, aby svoji práci změnili. Často se můžeme také setkat s tím, že z dobrovolníků se stávají koordinátoři dobrovolníků.

Za jednu z nejdůležitějších součástí procesu přijetí dobrovolníka do organizace považují úvodní školení. Pokud dobrovolník získá dostatek informací zpočátku jeho činnosti, můžete to zamezit možným budoucím problémům. Když je dobrovolník dobře připraven na svoji činnost a ví na koho se má v případě potřeby obrátit, je klidnější a to se poté pozitivně promítá v přístupu ke klientovi. Myslím si, že se vyplatí věnovat dobrovolníkovi v počátcích maximální podporu a s ochotou odpovídat na jeho dotazy a řešit s ním jeho obavy.

Koordinátorovi se to poté vrátí ve formě bezproblémové spolupráce s dobrovolníkem. Jako druhou nejdůležitější součást spolupráce dobrovolníka s organizací považují pravidelné oceňování a schůzky dobrovolníků. Je nezbytné dobrovolníkům poděkovat. Ocenění by mělo být skutečně upřímné, ne pouze formální. Je dobré, když ocenění projeví i někdo jiný z personálu, než jenom koordinátor. Také je důležité s dobrovolníky udržovat pravidelný osobní kontakt a dát jim prostor pro to, aby sdělili své pozitivní a negativní zkušenosti. Protože když nemají prostor pro sdílení svých problémů, nelze je napravit a tím fungování dobrovolnictví zkvalitnit.

#### **4.4.3 Faktory ovlivňující úspěšnost dobrovolnického programu v sociálních službách**

Dle Metodiky dobrovolnictví v sociálních službách, můžeme faktory, které ovlivňují úspěšnost dobrovolnického programu, rozdělit na vnější a vnitřní. Mezi vnější můžeme zařadit např. polohu zařízení a její dostupnost, úroveň informovanosti veřejnosti o dobrovolnictví nebo změny ve fungování systému sociálních služeb, které ovlivňuje stát. Vnitřní faktory jsou ty, které se přímo dotýkají chodu organizace a jejich zaměstnanců (Hestia o.s., 2010, s. 10-11). Vnitřní faktory považují za významnější, a proto se zabývám jejich popisem podrobněji.

Významným vnitřním faktorem je to, jaký postoj zaujímá vedení organizace k tématice dobrovolnictví. To, jakou váhu přikládá vedení dobrovolnickému programu, značně ovlivňuje celý jeho průběh. Aby se dobrovolnictví v zařízení mohlo rozvíjet zcela plnohodnotně, je nutné, aby byl ponechán koordinátorovi dostatečný prostor pro jeho kreativní činnost. Přílišná direktiva a omezování pravomocí koordinátora, jeho práci značně ztěžuje. Pokud musí všechny svoje nápady a kroky konzultovat se svým nadřízeným, je to pro něj časově náročné a brzdí ho to v rozvíjení programu. To, jak vedení ke koordinátorovi a jeho programu přistupuje, ovlivňuje i pohled ostatních pracovníků. Pokud ředitel organizace dává najevo, že koordinátora podporuje, je zavádění dobrovolnických pravidel mezi personál snazší. Jestliže vedení návrhy koordinátora neakceptuje a staví se k nim negativně, to stejné udělá ve většině případů i personál.

Nelze tedy úspěšně realizovat dobrovolnický program bez podpory vedení, ale ani bez spolupráce s ostatním personálem. Ten mnohdy dobrovolníky vnímá jako někoho, s kým má práci navíc a nechápe, proč by jim měl pomáhat. V zařízeních, kde dobrovolníci přichází do přímého kontaktu s klienty se sníženou schopností sebeobsluhy nebo orientace má

personál často obavy, že by mohlo dojít k poškození klienta – např. že se může stát úraz nebo že dobrovolník klienta bude zneužívat. Někdy se také můžeme setkat s negativním postojem personálu, který dává dobrovolníkům najevo, že jejich činnost je jim na obtíž a že by bylo jednodušší, kdyby tam nechodili.

Proto je důležité, aby koordinátor s ostatním personálem komunikoval a vysvětlil mu, v čem spočívá přínos dobrovolníků. V ideálním případě by měla být dobrovolnická činnost prospěšná všem - dobrovolníková činnost přispívá ke spokojenosti klienta a pokud se klient cítí dobře, má menší nároky na personál, nevyžaduje tolik jeho pozornost a personálu to ušetří čas, který může využít na jiné činnosti. Toto je ale třeba pracovníkům vysvětlit, protože pokud personál nepochopí, v čem je dobrovolnický program přínosný, nelze očekávat, že na jeho tvorbě bude aktivně participovat. Koordinátoři a pracovníci, kteří se o tuto problematiku zajímají, mají někdy pocit, že je to jasné a není nutné o tom mluvit. To je ale velká chyba, protože nelze očekávat, že např. personál přímé péče má s dobrovolnictvím zkušenosti a zná principy, na kterých je založeno. Někdy se také setkávám s tím, že si personál a vedení myslí, že dobrovolníci jsou ti, kteří „patří“ koordinátorovi, jenom on s nimi pracuje a že dobrovolnictví je taková samostatná sekce. Tato domněnka opět nepříznivě ovlivňuje celkovou spolupráci.

Koordinátor by měl ostatním pracovníkům také popsat svoje kompetence a vysvětlit, že i když je zodpovědný za dobrovolnický program, nemůže nést plnou zodpovědnost za všechny dobrovolníky. Např. když dobrovolník nepřijde ve smluveném čase na dohodnuté místo (ať se omluví nebo ne), nemůže s tím koordinátor nic dělat. Nemůže dobrovolníka donutit, aby přišel. Jedinou sankcí, kterou mu může pohrozit, je ukončení spolupráce, což pro dobrovolníka není tak závažné jako pro zaměstnance. Stává se, že personál má pocit, že pokud koordinátorovi sdělí, že klient má zájem o dobrovolníka, koordinátor dobrovolníka okamžitě zajistí. Další faktor, který ovlivňuje spolupráci je ten, že personál má někdy tendence zasahovat do práce koordinátora víc, než by měl. Je tedy nutné vyjasnit si kompetence a nastavit pravidla tak, aby se spolupráce zbytečně nekomplikovala.

Určení jasných pravidel, práv a povinností dobrovolníků je dalším významným činitelem v dobrovolnickém programu. Pokud dobrovolníci nedostanou hned na počátku instrukce, co spadá do jejich kompetencí, co musí dodržovat a naopak čeho se vyvarovat, nastává velké riziko problematických situací. Je proto vhodné, aby byla s dobrovolníkem sepsána smlouva, kde jsou jeho práva a povinnosti napsány a kde svým podpisem stvrzuje, že bere na vědomí, že jejich porušení vede k ukončení spolupráce.

Myslím, že mezi faktory, které ovlivňují průběh dobrovolnického programu, můžeme zařadit i přístup klientů. V publikacích o dobrovolnické tematice se setkáváme především s tím, že při zavádění dobrovolnického programu je třeba úzce spolupracovat s veškerým personálem. Vysvětlit mu, co dobrovolnictví znamená, kdo jsou to dobrovolníci a jakým způsobem je třeba s nimi spolupracovat. Málo kde se ale píše o tom, že je třeba o těchto věcech poučit i klienty. Klient samozřejmě nepotřebuje znát podrobnosti ohledně zaškolování dobrovolníků, systému spolupráce s ostatním personálem apod., ale měl by vědět, co dobrovolnictví obnáší. Především by měl vědět, že dobrovolníci jsou lidé, kteří vykonávají svoji činnost z dobré vůle, aniž by očekávali finanční odměnu a proto je třeba si jich vážit.

Zvláště u klientů, kteří mají sníženou úroveň kognitivních funkcí, jako jsou např. senioři, je důležité dbát na to, aby tyto informace věděli. Připomínat jim, že dobrovolník není profesionál a nelze od něj čekat, že bude schopen pozici profesionála zastupovat. Někdy mám pocit, že jsou klienti na dobrovolníky až příliš nároční (naštěstí jsou v menšině oproti těm, kteří mají z dobrovolníků radost). Očekávají od nich, že program, který si pro ně připravili, bude excelentní bez jakéhokoliv zádrhelu. Že dobrovolníci budou umět motivovat celou skupinu a zároveň ovládat způsoby individuálního přístupu. Klienti mnohdy nechápou, že jsou to lidé, kteří se ve většině případů se seniory setkávají zřídka a přišli do domova právě proto, aby se s nimi naučili komunikovat a pomáhat jim. Aby měli dobrovolníci pocit, že má jejich činnost smysl, potřebují cítit od klientů alespoň částečnou podporu a pozitivní zpětnou vazbu. Pokud klient dává dobrovolníkovi najevo, že se mu zdá aktivita nudná nebo nedostatečně promyšlená, je to pro dobrovolníka demotivující.

Když klientům na skupinových programech nebo individuálních návštěvách připomínám, že jsou to dobrovolníci a co to znamená, zamyslí se nad tím a potom jejich „práci“ docení víc, než kdybych jim to nepřipomněla. Někdy pouhé vysvětlení nestačí a je nutné uvést konkrétnější příklady. Studenti by mohli věnovat čas studiu, přátelům nebo svým zájmům, ale místo toho věnují čas klientům. Pracující lidé by se mohli věnovat odpočinku, ale raději přijdou pomáhat. Když se pak klientů zeptám, jestli oni něco takového ve volném čase dělali nebo jestli si dovedou představit, že by třeba o víkendu místo odpočinku pomáhali ostatním lidem, často se zarazí a musí uznat, že jsou tito lidé skutečně skvělí, navzdory tomu, že jejich přístup není zcela profesionální.

Myslím si, že základem pro úspěšné dobrovolnictví, je dobře nastavený dobrovolnický program. Nelze předem eliminovat všechna rizika, ale lze jim alespoň částečně předcházet. Na prvním místě by měla být snaha vedení a koordinátora spolupracovat se všemi



zúčastněnými – personálem, dobrovolníky, klienty a poskytnout jim dostatek informací. Dále je nezbytné vybírat dobrovolníky tak, aby jejich představa o dobrovolnictví nebyla v rozporu s představou organizace. Pokud je dobrovolník řádně proškolen a je mu nabídnuta maximální podpora v jeho počátečním úsilí, mohou se tím snížit možné budoucí rozpory. Podstatné je také to, aby v organizaci vládla přátelská a otevřená atmosféra a aby se dobrovolníci nebáli požádat o pomoc, když si neví rady.

## **4.5 Dobrovolnictví v České republice**

Dnešní podoba dobrovolnictví v České republice se začala formovat po roce 1989. Byla obnovena řada organizací, kterým byla za minulého režimu činnost zakázána - např. Sokol, Skaut, YMCA a další a spolu s tím vznikaly tisíce nových neziskových organizací, které byly založeny na pomoci dobrovolníků a jejich nadšení. Dobrovolnické programy do svých služeb začaly zařazovat také organizace poskytující zdravotní nebo sociální péči. V posledních letech se nově objevují dobrovolnická centra, jejichž činnost spočívá v propagaci a podpoře dobrovolnictví ve společnosti. Samy také organizují vlastní dobrovolnické projekty a spolupracují s ostatními organizacemi, které využívají pomoci dobrovolníků. Nejvýznamnější organizací, která se zasadila o novodobý rozvoj dobrovolnictví u nás, je občanské sdružení Hestia.

### **4.5.1 Národní dobrovolnické centrum Hestia**

Organizace Hestia vznikla v roce 1993, kdy fungovala jako Nadace pro rodinu při pražské rodinné poradně. V roce 1998 změnila status na občanské sdružení a vznikla tak Hestia – Národní dobrovolnické centrum, které se zaměřuje především na podporu, propagaci a rozvoj dobrovolnictví. Od roku 1999 uděluje cenu Křesadlo, kterou oceňují dobrovolníky za snahu dělat prospěšné věci a jejich nadšení (Hestia, [b.r.]). Je založena na těchto hodnotách: spolupráce - jak mezi lidmi samotnými, tak mezi sektorem státním, veřejným, neziskovým a komerčním; občanská společnost, ve které vládou dobré vztahy a vzniká příjemný a sdílený společenský prostor; kultivace člověka, která se může odehrávat i prostřednictvím dobrovolných aktivit a spojení lidskosti s profesionálním přístupem (Hestia, [b.r.]).

Hestia je také vnímaná jako metodické a vzdělávací centrum, v rámci kterého jsou pravidelně nabízeny vzdělávací a supervizní akce pro koordinátory dobrovolníků, ale také pro další pracovníky v pomáhajících profesích. Každoročně pořádá různé semináře a konference věnované dobrovolnické tematice. Tato organizace se aktivně podílela na přípravě zákona o dobrovolnické službě, připravuje metodiky pro práci s dobrovolníky a je nápomocna při zakládání dobrovolnických center. Hestii lze dále označit za „matku“ programů Dobrovolnictví v nemocnicích a Dobrovolnictví v domovech pro seniory v České republice. Vytváří mimo jiné i vlastní dobrovolnické programy, které označuje jako mentoringové. Jejich podstata je založena na vzájemném předávání zkušeností mezi dobrovolníkem a klientem programu. Jsou to programy Pět P, KOMPAS a 3G, který je určen

také pro seniory – jednu z cílové skupiny mého projektu a proto ho budu níže popisovat podrobněji. Ještě bych zde uvedla projekt Rozvoj občanských čtností, který je zaměřen na druhou cílovou skupinu mého projektu - středoškoláky. Jedná se program realizovaný Hestiou v letech 2000-2003, který byl zaměřen na podporu a šíření dobrovolnictví na středních školách. Během těchto let se k projektu připojilo 23 středních škol po celé republice a 120 studentů se pravidelně účastnilo dobrovolnické činnosti. Studenti měli možnost si vybrat, jak se v rámci dobrovolnictví budou angažovat. Jednou z možností byl např. miniprojekt realizovaný skupinou studentů, dále letní workcampy, kdy dobrovolníci pomáhají při prospěšných činnostech jako oprava zámku apod. a další možností bylo individuální dobrovolnictví, v rámci kterého se studenti mimo jiné angažovali i v programu Senior (Novotný, 2003, s. 4-5). Díky tomuto projektu vznikala publikace Dobrovolnictví středoškoláků, která je určena těm, kteří chtějí nabídnout studentům smysluplné využití volného času prostřednictvím dobrovolnictví. Je tedy určena pro pedagogy středních škol, pracovníky volnočasových zařízení, koordinátory dobrovolníků a další. Předkládá návod, jak začlenit studenty do dobrovolnictví, jak je motivovat a jak je při jejich činnosti vést (Novotný, 2003, s. 3).

Hestii můžeme tedy považovat za základ dobrovolnictví v České republice a jako hlavní organizaci, která se věnuje propagaci dobrovolnictví. Tato organizace spolupracuje s různými zařízeními u nás, ale také sleduje dobrovolnické trendy v zahraničí a prezentuje naši činnost a projekty na mezinárodních konferencích. Na Hestii se mohou obracet jak zájemci o dobrovolnictví, tak organizace, které chtějí zavést do praxe dobrovolnický program a potřebují poradit s metodikou.

#### 4.5.2 Dobrovolnické programy zaměřené na mezigeneračním sblížení

Mezi dobrovolnické programy, které se zabývají mezigenerační tematikou, bychom mohli zařadit širokou škálu aktivit probíhajících na místní, ale i celorepublikové úrovni. Na místní a obecní úrovni se můžeme setkat s různými volnočasovými zařízeními, jež se snaží ve svých programech spojovat nejmladší a nejstarší generaci. Stejně tak se snaží i organizace zaměřené na služby pro seniory vytvářet svoje vlastní dobrovolnické programy, do kterých v roli dobrovolníků vstupují i mladí lidé. Někde se tyto snahy daří realizovat více úspěšně a někde méně. Myslím, že jako významné projekty se jeví především ty, které vznikly k příležitosti *Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity v roce 2012*. Do osvětové akce týkající se stárnutí a mezigeneračních vztahů se aktivně zapojila i Česká republika, která vytvořila dokument Iniciativy Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity (2012) v České republice. Na tomto dokumentu se podílelo mnoho organizací napříč celou republikou a přispěly do něj svými projekty týkající se této problematiky. Níže popisují ty, které jsou zaměřeny na spojování nejmladší a nejstarší generace prostřednictvím přímého kontaktu.

Organizace Síť mateřských center o.s. vytvořila dvě kampaně. Jednou z nich je kampaň *Křídla a kořeny naší rodiny*, která se zabývá důležitostí rodinného zázemí, včetně propojování generací. Druhá má název *Čtvero ročních období*, kde se organizace snaží zmapovat význam mezigeneračních vztahů a vytvořit praktické nástroje, jak zapojit více generací do chodu mateřských center (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2012, s. 4-5).

V rámci festivalu Dny evropského filmu byly v roce 2012 promítány v sekci „K věci“ *hrané a dokumentární filmy týkající se mezigenerační tematiky* a problematiky aktivního stárnutí. V rámci projektu EU a MY 50+ probíhalo také 3-denní Fórum aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2012, s. 18-19). Česká rada dětí a mládeže přispěla k mezigeneračnímu sblížení díky pořádání pódiových vystoupení dětí, která byla určena pro klienty domovů pro seniory. A dále vyhlášením soutěže *„Kouzlo zapomenutých příběhů“*, ve které děti zaznamenávaly příběhy starších občanů z celé republiky zaměřené na jejich život a historie vesnice, ve které žijí (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2012, s. 23).

V roce 2004 vznikla pod záštitou Centra celoživotního vzdělávání *První experimentální univerzita pro prarodiče a vnoučata*, která spolupracuje s Matematicko – fyzikální fakultou UK, Přírodovědeckou fakultou UK a Lesnickou fakultou ČZO. Umožňuje společné studium

na akademické půdě prarodičům a jejich vnoučatům ve věku 6-12 let. Prarodič a vnouče tvoří tým a při výuce, která je přizpůsobena dětem, jsou si vzájemně nápomocni. Dochází tak k obohacování prarodičů i vnoučat a zároveň k upevňování jejich vztahů (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2012, s. 31).

Dalším příspěvovatelem byla brněnská organizace Centrum pro rodinu a sociální péči, která vytvořila **projekt „Trojlístek“**. Ten se snaží spojovat tři generace – děti, rodiče a prarodiče a zároveň může být částečným řešením v problému nedostatku volných míst v mateřských školách. Senioři zde pomáhají rodinám s malými dětmi a zastávají pozici náhradní babičky/dědečka. Zároveň je tato činnost pro ně přínosná tím, že se necítí osaměle a izolovaně. Dochází k budování oboustranně prospěšného vztahu a ke sblížení nejmladší a nejstarší generace (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2012, s. 34-35).

Program zaměřený na mezigenerační sblížení nabízí také Magistrát města Pelhřimov, kde ve spolupráci odboru sociálních věcí, odboru školství a oddělení sociální prevence a pomoci vymysleli projekt **„Babi, dědo, nejste sami“**. Jedná se o multimediální blok určený žákům 6. - 9. ročníků základních škol, ve kterém jsou jim vysvětlovány pojmy jako je stáří, stárnutí, příprava na smrt apod. Snahou je, aby děti nepřistupovaly ke starým lidem negativně, přemýšlely nad tím, co by mohly udělat pro své prarodiče, případně i pro staré lidi ve svém okolí (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2012, s. 35-36).

Závěrem bych ještě ráda popsala dva programy, které již delší dobu hezky fungují na celorepublikové úrovni a to Program 3G, který byl též zařazen do Iniciativy Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity a projekt Zmizelí sousedé.

### **Program 3G – tři generace**

V roce 2011 vytvořilo občanské sdružení Hestia program, který na základě dobrovolnosti propojuje tři generace. Cíle tohoto programu jsou aktivizace starších občanů, podpora a rozvoj veřejně prospěšného dobrovolnictví u skupiny lidí nad 50 let a pomoc rodinám s dětmi. Díky tomuto programu dochází k obohacování života dítěte i dobrovolníka, dobrovolník může předávat nabyté zkušenosti a dovednosti, všichni zúčastnění mají možnost smysluplně trávit volný čas a celý proces posiluje mezigenerační sblížení.

Jako dobrovolníci do programu vstupují lidé, kterým je 50 a více let, kteří nemají vlastní vnoučata nebo nemají možnost se s nimi stýkat. Příjemci dobrovolné činnosti jsou rodiny s dětmi předškolního a školního věku, které nemají vlastní prarodiče. Dobrovolník

programu 3G musí předložit čistý trestní rejstřík, projít psychologickým pohovorem a absolvovat speciální školení. Dobrovolníci spolupracují s koordinátory programu a pravidelně se účastní supervize. Mezi dobrovolníkem a rodinou se uzavírá smlouva v délce minimálně 6 měsíců.

Program funguje na principu přátelského vztahu dítěte a dospělého dobrovolníka. Dobrovolník spolu s dítětem realizují různé volnočasové aktivity, v rozsahu alespoň dvě až tři hodiny týdně. Pomoc může fungovat vzájemně – i rodina má možnost se zapojit a dobrovolníkovi nabídnout drobné služby, které by pro něj byly prospěšné. Dobrovolník se zavazuje, že se nebude nikterak zapojovat do řešení způsobu výchovy. Program 3G byl podpořen MPSV jako celorepublikový projekt a v současné době funguje v šesti městech – Praha, České Budějovice, Ústí nad Labem, Opava, Kroměříž, Jičín.

### **Zmizelí sousedé**

Projekt Zmizelí sousedé, se primárně zabývá tematikou holocaustu, ale lze v něm spatřit i mezigenerační kontext. Jedná se o projekt Židovského muzea v Praze, nad kterým převzala záštitu Kancelář prezidenta republiky a Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy v roce 1999. Od roku 2005 probíhá druhá fáze tohoto projektu. Snahou je podnítit mladé lidi ve věku 12 – 18 let, aby pátrali po lidech z nejbližšího okolí, kteří v dětském nebo mladém věku zmizeli a to převážně během 2. světové války. Projekt byl v roce 2008 oceněn Zlatou hvězdou Evropské komise za aktivní evropské občanství (Zmizelí sousedé, ©2014).

Do projektu se zapojují především základní a střední školy, jejich žáci/studenti a pedagogové, kteří mladé lidi v jejich pátrání podporují a pomáhají jim. V počátku projektu se studenti seznamují s obecnými informacemi o holocaustu a poté začnou studovat osudy židovských spolužáků a pátrat po jejich osudu. Informace mohou získávat z místních archivů, ze státního ústředního archivu apod. A dále přímo od žijících pamětníků či potomků těchto lidí. Výsledkem této badatelské činnosti jsou písemné autorské práce, které jsou zařazeny do sborníku nebo jsou ve školách vystaveny na pamětní panely a jejich kopie se stávají součástí putovní výstavy v rámci České republiky, ale i v zahraničí (Židovské muzeum v Praze, 2008, s. 57-60).

Jak tedy již bylo zmíněno, jedním ze způsobů, jak získávat informace, jsou osobní setkání s pamětníky té doby a díky tomu vzniká prostor pro neformální setkávání nejmladší a nejstarší generace. Pro staré lidi je přínosné, že mohou sdělit svoje traumatizující zážitky a pozitivně přijímají, že se mladí lidé o jejich osud zajímají a naslouchají jim. Mladí lidé se

dozívají o historii, která se odehrávala v místech, kde teď žijí. Tato generační kontinuita je ještě silnější v případě, že student pátrá přímo po osudech svých předků.

## **4.6 Dobrovolnictví v Domově pro seniory Praha 2**

V následující kapitole popisují Domov pro seniory Prahy 2, ve kterém bude projekt realizován. Jedná se především o popis zařízení, popis nabízených služeb a specifikaci klientů, kterým jsou tyto služby určeny. Dále uvádím způsob, jakým funguje v organizaci dobrovolnictví.

### **4.6.1 Popis domova pro seniory**

Domov pro seniory a odlehčovací služba Prahy 2 jsou příspěvkovou organizací, kterou zřídila městská část Praha 2 za účelem poskytování sociálních a zdravotních služeb pro fyzické osoby, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního onemocnění. Klienti si svůj pobyt platí a z tohoto poplatku je hrazeno ubytování, strava, zdravotně ošetrovatelská péče, podpora při běžných denních úkonech, služby fyzioterapeuta a ergoterapeuta, aktivizační činnosti a základní sociální poradenství. Další finance získává organizace od zřizovatele, z dotací Ministerstva práce a sociálních věcí a hlavního města Prahy.

Domov pro seniory má dvě pobočky, přičemž v jedné z nich funguje i tzv. odlehčovací služba a oddělení paliativní péče. Celková kapacita je 63 lůžek. Klienti zůstávají v péči svého ošetrujícího lékaře, který jim nadále předepisuje léky a další pomůcky. V domově je přítomna 24 hodin registrovaná zdravotní sestra, která provádí zdravotní úkony dle ordinace ošetrujícího lékaře, včetně podávání léků. Obslužnou péči provádí pracovníce přímé péče dle individuálních potřeb každého klienta. Pracovnice jsou vyškoleny v oblasti přímé obslužné péče v sociálních službách a pracují na základě standardů kvality péče. Tato péče je poskytována 24 hodin denně a zahrnuje pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu jako je např. oblékání, přesun klienta na lůžko nebo vozík, pomoc při hygienických úkonech, pomoc při prostorové orientaci a další.

Od prvního dne nástupu do zařízení má klient k dispozici svého tzv. klíčového pracovníka, který zjišťuje potřeby a přání klienta, prosazuje jeho zájmy, sehrává roli důvěrníka, zprostředkovává komunikaci s personálem tak, aby byly projevená a přání a potřeby klienta naplněny. Klíčový pracovník ve spolupráci s klientem zpracovává a průběžně vyhodnocuje individuální plán péče. Fyzioterapeut a ergoterapeut sepisuje s klientem rehabilitační plán, který je zaměřený na zlepšování hybnosti a podporu soběstačnosti. Soběstačnost je možné upevňovat také skrz aktivizační činnosti, které jsou mimo jiné zaměřené na jemnou motoriku a trénink paměti.



Všechny aktivizační volnočasové programy jsou založené na dobrovolnosti a lze je rozdělit na skupinové a individuální. U skupinových programů mají klienti možnost se zapojit do různých výtvarných dílen, přijít si poslechnout hudbu, něco si upéct, zahrát si stolní nebo sportovní hry nebo se přijít podívat na promítání různých filmů. V domově pravidelně probíhá canisterapie a příležitostně felinoterapie. Součástí volnočasových programů jsou také vycházky ven. Individuální činnosti probíhají nejčastěji na pokoji klienta a náplň je volena na základě aktuálního naladění klienta. V domově jsou dále zajišťovány pravidelné návštěvy kadeřnice a pedikérky. Věřící klienti mají možnost účastnit se pobožnosti, kterou v domově vede farář z místní farnosti. Dále mohou volný čas trávit v jídelnách nebo ve společenských místnostech, kde je také možnost dívat se na televizi. Za příznivého počasí je klientům k dispozici terasa, kde si mohou v prostředí zeleně posedět na lavičkách. K domově je také automat na kávu a zázemí pro kuřáky.

V domově funguje režim dne, který lze přizpůsobit individuálním požadavkům klienta. Od 8 hod je snídaně, po které následuje hygiena a koupání. Mezi 9 a 11 hod probíhají individuální a skupinové aktivizační činnosti či rehabilitační nebo ergoterapeutická cvičení. Od 11:30 je oběd, po kterém většina klientů vyžaduje čas na odpočinek. Od 14 do 16 hod opět probíhají skupinové či individuální aktivizační činnosti a zároveň si klienti mohou dát svačinu. V 17:30 se podává večeře a poté následuje večerní hygiena a ukládání na lůžko. Režim dne by měli znát a respektovat nejen všichni zaměstnanci, ale také dobrovolníci. Časy návštěv je třeba volit tak, aby nezasahovaly do doby, kdy má klient jiné aktivity. Bližší popis toho, kterým činnostem a ve kterém čase se klient věnuje, je uveden v jeho individuálním plánu.

Se zájemci o pobytovou službu je vždy realizováno vstupní šetření, na základě kterého se posuzuje, zda je zájemce vhodným uchazečem o pobyt v domově. Uchazeč musí splňovat různá kritéria, přičemž základní podmínka je ta, že je to senior starší 65 let s trvalým bydlištěm na Praze 2 a jeho zdravotní stav vyžaduje vyšší míru péče a podpory, než může zajistit rodina či terénní sociální a zdravotní služba v jeho domácím prostředí. Mezi klienty domova jsou tedy lidé, kteří mají více či méně sníženou schopnost soběstačnosti, a to buď z důvodu částečné či výrazné imobility nebo z důvodu různého stupně demence.

#### 4.6.2 Jak funguje dobrovolnictví v Domově pro seniory Praha 2

Dobrovolnictví se v domově pro seniory stalo již neodmyslitelnou součástí nabídky volnočasových aktivit. Dobrovolníci vypomáhají aktivizačním pracovníkům při skupinových činnostech nebo jim poskytují podporu tam, kde jejich síly již nestačí. Veškerá činnost dobrovolníků je založená na volnočasových aktivitách s klienty, nepodílí se na ošetrovatelské ani přímé péči. Mohou se realizovat ve skupinových programech, na kterých pomáhají nebo je vedou, nebo se mohou angažovat při individuálních návštěvách klientů, kterým dělají společníky. Se zájemci o dobrovolnictví realizuje koordinátorka dobrovolníků úvodní pohovor, na kterém jsou mu sděleny podrobnosti o dobrovolnictví v organizaci, především specifika cílové skupiny seniorů, denní režim zařízení a možnosti dobrovolné spolupráce. Koordinátorka se také od potenciálního dobrovolníka dozvídá jeho o motivaci, jestli má předešlé zkušenosti s dobrovolnictvím nebo se seniory a jeho časové možnosti. Poté se jde zájemce podívat na jednu skupinovou aktivitu vedenou aktivizačním pracovníkem, aby si udělal reálnou představu o klientech a zároveň o tom, jak pracovníci ke klientům přistupují.

Dalším krokem, pokud se zájemce rozhodne, že se chce stát dobrovolníkem, je absolvování úvodního školení. To je zaměřené na manipulaci s kompenzačními pomůckami, na bližší seznámení s chodem zařízení a se specifickými potřebami klientů. Než se dobrovolník zapojí do chodu organizace, je s ním podepsána smlouva o dobrovolné spolupráci a zároveň svým podpisem stvrzuje, že bude dodržovat mlčenlivost týkající se osobních údajů klientů a interních dokumentů organizace. Současně s tím se také zavazuje, že jeho činnost nebude v rozporu s etickým kodexem. Poté mají dobrovolníci možnost výběru, jak se zapojit – mohou vést (nebo vypomáhat) skupinové programy v týdnu nebo o víkendu, mohou individuálně docházet ke klientům nebo mohou být nápomocni jako doprovod klienta k lékaři. Při vstupu do budovy se prokazují průkazem dobrovolníka, kde je uvedeno jejich jméno. Ten poté slouží jako jmenovka, kterou dobrovolníci nosí na viditelném místě, aby klient i personál věděl, že se jedná o dobrovolníka. Všichni dobrovolníci mají povinnost se zapisovat do docházkového sešitu, ze kterého se každý měsíc vypisují data do evidence dobrovolníků.

Dobrovolníci jsou v kontaktu s koordinátorkou. Ta zprostředkovává seznámení dobrovolníků s aktivizačními pracovníky a s klienty. Zájem o dobrovolníky je u klientů zjišťován jedenkrát za půl roku na základě dotazníkového šetření nebo dle potřeby průběžně. Klient v dotazníku uvádí, jakým činnostem by se chtěl s dobrovolníkem věnovat a jak často by si přál, aby za ním docházel. Stejně tak dobrovolník při vstupním pohovoru vyplňuje

dotazník, kde uvádí podobné údaje. To proto, aby měl klient s dobrovolníkem podobné zájmy a navázání jejich vztahu bylo tak jednodušší. Při „párování“ klient – dobrovolník je třeba také přihlížet k režimu zařízení a ke skupinovým aktivitám, kterých se klient účastní. Návštěvy dobrovolníka by měly tedy probíhat v časech, které vyhovují jemu a zároveň nenarušují aktivity klienta.

Jedenkrát za 3 měsíce probíhají schůzky dobrovolníků - intervize, kde se řeší různé aktuality, dotazy, připomínky a náměty. Řeší se případné problémy, dobrovolníci si mohou předávat zkušenosti a navzájem se inspirovat. Tyto schůzky slouží také jako zpětná vazba jak pro dobrovolníky, tak pro koordinátorku a personál. V neposlední řadě je součástí schůzek také poděkování a oceňování dobrovolníků. V současné době v domově pro seniory vypomáhá zhruba čtyřicet dobrovolníků. Mezi skupinové činnosti, na kterých se dobrovolníci podílejí, patří např. výtvarné činnosti, pečení, četba, sportovní hry, zpívání, přednášky, tai-chi, vycházky ven apod. Dále také vypomáhají na větších akcích, jako jsou oslavy narozenin, předvánoční trhy, výlety po Praze a další. Při individuálních návštěvách mají klienti největší radost, když si mohou s dobrovolníkem jen tak popovídat. Ale oblíbená je také četba, luštění křížovek, trénink paměti nebo vycházky ven, které jsou spojeny s nákupem nebo návštěvou kavárny. V dobrovolnictví se angažují studenti, pracující lidé, nezaměstnaní nebo aktivní senioři. Každý z dobrovolníků vypomáhá dle svých možností. Všechny ale spojuje touha dělat prospěšnou věc a pocit naplnění, když se to daří. Každý rok je jeden z nich navrhován na dobrovolnické ocenění „Křesadlo“, které organizuje Národní dobrovolnické centrum Hestia.

Činnost dobrovolníků je velmi přínosná jak pro klienty, tak pro personál. Personál nemůže každému klientovi věnovat tolik času, kolik by si představoval, proto je skvělé, když přijde na pomoc někdo další, kdo se klientům věnuje. Přínos pro klienty je především v psychosociální rovině. Dobrovolník je společník, který rád přijde, potěší a poví informace o „vnějším světě“, kam se klient už tak často nedostane. Je to někdo, na koho se klient těší, s kým si může popovídat o radostech a strastech života. Je to člověk, který mu zpříjemní volné chvíle a umožní mu aktivně se zapojit do společenského dění. Při individuálních návštěvách klienty naplňuje pocit, že o ně někdo projevuje zájem a svůj čas věnuje pouze jim. S dobrovolníkem může klient prožít také zážitky nad rámec nabízených služeb domova a to je pro něj velká životní motivace. Individuální návštěvy jsou obzvláště cenné u klientů, kterým zdravotní stav neumožňuje účastnit se skupinových programů. Protože když nemají možnost chodit do společnosti a jsou pouze upoutáni na lůžko, jejich život mnohdy ztrácí smysl.

Dobrovolník a činnosti s ním jsou něco, z čeho se klient může znovu radovat a v čem může najít smysl svého současného života. Dobrovolníci se podílejí na tom, aby klienti prožívali svoje stáří důstojně a aby jejich závěrečná cesta životem byla spojená s příjemnými zážitky. Tím vším přispívají nejenom k větší životní spokojenosti klientů, ale také ke zvyšování kvality poskytované služby.

### **4.6.3 Dobrovolnický projekt zaměřený na mezigenerační aktivity**

**Název projektu:** Skupinové a individuální programy pro seniory realizované dobrovolníky

**Cíl (účel):** Posílení mezigeneračních vztahů a vytvoření volnočasového programu pro seniory. Demografické stárnutí se stává v současné době jednou z nejdiskutovanějších společenských otázek, proto je nutné překonávat bariéry mezi generacemi a budovat mezigenerační solidaritu. Aby mohlo vzájemné soužití generací, které jsou si věkově nejvíce vzdálené, fungovat úspěšně, je třeba vytvořit podmínky pro to, aby se mohly lépe poznat. Cílem projektu je tedy vytvoření prostoru, ve kterém budou mít mladí i staří lidé možnost se pravidelně setkávat a díky tomu lépe porozumět potřebám opačné generace.

**Popis projektu:** Pravidelné volnočasové aktivity určené pro klienty domova pro seniory realizované dobrovolníky. Programy probíhající buď formou skupinovou o víkendech v odpoledních hodinách, nebo formou individuální dle časové dohody klienta s dobrovolníkem. Náplň aktivit vychází z iniciativy dobrovolníků a přání klientů. Klienti jsou senioři se sníženou soběstačností, dobrovolníci jsou studenti středních a vysokých škol do 26 let.

**Rozsah záměru:** Dvě pobočky Domova pro seniory Praha 2

**Časové vymezení projektu:** 1 rok

**Materiální zabezpečení projektu:** Materiál volen dle aktuálních požadavků, rozpočet hrazený organizací – 2000 Kč.

**Personální zabezpečení projektu:** Koordinátorka dobrovolníků, aktivizační pracovníci, dobrovolníci. Dále dle potřeby pracovníci přímé péče.

**Zhodnocení projektu:** Průběžné hodnocení 1x za 3 měsíce na schůzkách dobrovolníků. Závěrečné zhodnocení po ukončení projektu.

## **Průběh realizace projektu:**

### ***Příprava na projekt***

Před započítím projektu bylo třeba zajistit podmínky pro jeho realizaci. Zajistit finanční fond, ze kterého by se hradily pomůcky především na výtvarné dílny. S vedením byla dohodnuta částka 2000 Kč na rok, která bude čerpána dle potřeby. Dále bylo třeba domluvit spolupráci s personálem přímé péče, který bude zajišťovat přesazování klientů z lůžka na vozík před konáním akce. Ve spolupráci s vrchní sestrou byla dohodnuta strategie, že dobrovolníci vždy půl hodiny před začátkem programu požádají personál a ten zajistí, že bude klient čtvrt hodiny před začátkem přesazen na vozík a bude čekat ve svém pokoji, kde si ho dobrovolník vyzvedne a odveze na místo konání programu.

S klienty bylo realizováno dotazníkové šetření, na základě kterého bylo zjištěno, kdo z nich má zájem o individuální návštěvy dobrovolníků. A ve spolupráci s aktivizačními pracovníky bylo zjištěno, o které skupinové aktivity mají klienti největší zájem. A jaké činnosti, vzhledem ke svým fyzickým i psychickým omezením, jsou schopni vykonávat.

Poté následovala propagace našeho zařízení a dobrovolnictví. Byla navázána spolupráce s Arcibiskupským gymnáziem, kde úspěšně proběhl nábor dobrovolníků z řad studentů. Také byly vyvěšeny inzeráty na různé webové stránky týkající se dobrovolnické tematiky a na stránky s nabídkou brigád.

### ***Před zahájením činnosti***

Se zájemci o dobrovolnictví byly realizovány vstupní pohovory, na kterých se dozvěděli bližší informace o zařízení a klientech, pro které jsou programy určeny. A zároveň zájemci sdělili svoje představy o dobrovolnictví a vyplnili dotazník. Poté se byli podívat na skupinový program vedený aktivizačními pracovníky, aby si udělali představu o klientech a jejich možnostech také o tom, jak se s klienty profesionálně pracuje. Dále následovalo školení, které bylo zaměřené především na manipulaci s kompenzačními pomůckami – manipulace s invalidním vozíkem, seznámení se s různými druhy chodítek, dopomoc klientovi při vstávání apod. Další část byla zaměřená na specifika klientů domova pro seniory – změny v oblasti fyzické a psychické, zásady komunikace s klientem, etický kodex apod. Poslední část školení byla věnovaná seznámení se s principy a posláním organizace, vymezení práv a povinností dobrovolníků a představení zázemí, které mohou dobrovolníci při své činnosti využívat. Po úspěšném absolvování školení byla s dobrovolníkem podepsána smlouva s platností na jeden rok.

### ***Vlastní činnost***

Dobrovolníci měli možnost výběru, zda se budou činnosti věnovat skupinově či individuálně. V případě individuální formy, byl dobrovolník s klientem „spárován“ na základě podobných požadavků, které uvedli do dotazníku. Počáteční kontakt mezi dobrovolníkem a klientem zprostředkovala koordinátorka nebo aktivizační pracovník. Než došlo na vlastní setkání, oba zúčastnění dostali základní informace o tom druhém, aby věděli, na koho se mají těšit. Termíny návštěv byly voleny tak, aby nenarušovaly program klienta (koupání, skupinové aktivity, fyzioterapie apod.). Náplň návštěv byla volena na základě domluvy mezi dobrovolníkem a klientem – např. čtení, luštění křížovek, vycházky ven, návštěva kavárny apod.

U skupinových aktivit měli dobrovolníci možnost program vymýšlet a přímo vést nebo se na něm účastnit jako výpomoc. Každého programu se účastnili 2 – 4 dobrovolníci, dle jeho náročnosti tak, aby byla věnována pozornost každému klientovi. Ke konci měsíce se tvořil program na víkendy měsíce následujícího. Na každém programu byl jeden hlavní organizátor, který program zajišťoval. Před začátkem programu bylo zapotřebí aktualizovat seznam zájemců, aby dobrovolníci věděli, kolik klientů se bude aktivity účastnit (předběžný seznam tvořila v pátek koordinátorka dobrovolníků a ten předala dobrovolníkům a personálu přímé péče). Dále nahlásit personálu, koho je třeba přesadit a poté klienty doprovodit na místo konání programu. Programy byly velmi různorodé – od výtvarných dílen, pečení, přes sportovní a společenské hry, cvičení tai-chi až po přednášky a vycházky do parku či kavárny. Po skončení programu dobrovolníci opět doprovodili klienty na jejich pokoje.

Po celou dobu byla v kontaktu s dobrovolníky koordinátorka, na kterou se mohli dobrovolníci obracet se svými dotazy či problémy. V případě vzniklých nedorozumění se na ni mohl obracet i personál.

Během celého projektu bylo klientům stále připomínáno, že realizátory projektu jsou dobrovolníci – tedy lidé, kteří svoji činnost vykonávají ve svém volném čase a bez nároku na finanční odměnu. Také bylo zmiňováno, že se jedná o studenty, mladé lidi, kteří by mohli svůj volný čas věnovat studiu, přátelům nebo jiným aktivitám, ale přesto si vybrali tuto činnost.

### ***Průběžné hodnocení projektu***

Hodnocení činnosti dobrovolníků probíhalo skupinově 1x 3 měsíce na schůzkách

dobrovolníků či individuálně dle potřeby. Na schůzkách měli dobrovolníci možnost si vyměnit svoje zkušenosti, podělit se o svoje zážitky a zároveň se řešily vzniklé problémy. Také to byl prostor pro jejich ocenění, poděkování a motivaci do další práce.

### ***Propagace programu***

Na webových stránkách Centra sociálních služeb byly pravidelně uveřejňovány články týkající se dobrovolnictví a popis volnočasových programů doplněný o fotografie. Příležitostně vycházely také články na toto téma v Novinách Prahy 2.

### ***Komplikace, které během programu nastaly***

Vzhledem k tomu, že bylo třeba zajistit programy na obou domovech, bylo nutné sehnat velké množství dobrovolníků. Navzdory tomu, že se dobrovolníků - studentů přihlásilo poměrně dost, někteří z nich si netroufali na to, aby skupinové programy sami vedli. To jsme poté vyřešili tak, že organizátorem programu byl někdo starší a zkušenější a studenti vypomáhali.

Další, ale předpokládanou, komplikací bylo období prázdnin, kdy studenti nebyli přítomni v Praze nebo zkoušková období, kdy neměli čas za klienty docházet. Někteří z nich z časových důvodů přestali docházet zcela a během roku musely být realizovány další dva náboje dobrovolníků, abychom celý projekt zvládli realizovat.

Jedním z problémů, který jsme museli během programu řešit, byla nedostatečná spolupráce s personálem. Zpočátku byl problém s tím, že personál nerespektoval dodržování smluvených pravidel a časů při přesazování klientů na vozík před programem. Vrchní sestra tedy musela personálu tuto dohodu připomenout a poté již spolupráce fungovala dobře.

Při individuálních návštěvách se vyskytl problém s tím, že personál neakceptoval to, že pokud dobrovolník s klientem tráví čas, měli by mít soukromí. Tento problém byl vyřešen na společné schůzce koordinátorky, vrchní sestry a personálu tak, že vznikla tabulka, do které dobrovolníci zapisovali svoje následující návštěvy. Personál tak věděl, kdy dobrovolník přijde a počítal s tím, že v tento čas si na pokoji u klienta nemá plánovat žádnou práci.

### ***Celkové zhodnocení projektu***

Ačkoliv zavedení projektu bylo zpočátku poměrně náročné a to především z hlediska organizace, ale i z důvodu některých komplikací, které nastaly, podařilo se ho úspěšně realizovat po dobu celého roku. Postupem času, kdy odezněla počáteční nejistota na straně

dobrovolníků i personálu, začaly volnočasové programy fungovat velice dobře. Na dobrovolnicích bylo vidět, že získávají jistotu a komunikace se seniory a řešení problémů je pro ně snazší. U klientů měly větší váhu individuální návštěvy, kdy dobrovolník věnoval čas pouze jim. Ale skupinové programy se jim též líbily. Za celý rok se nestalo, že by někdo ze studentů odešel kvůli tomu, že by ho činnost nebavila nebo ho nenaplňovala a to považujeme za veliký úspěch.



## 5 EMPIRICKÁ ČÁST

V teoretické části jsem se zabývala generacemi, demografickým vývojem a aspekty, které s sebou přináší zvyšující se počet starých lidí. Jedním z negativních důsledků stárnoucí společnosti je nepochopení a mezigenerační konflikty. Abychom mohli mezigeneračním střetům předcházet, je třeba vytvářet podmínky pro to, aby se příslušníci jednotlivých generací mohli navzájem lépe poznat a porozumět životnímu stylu opačné generace. Vzhledem k proměně současné rodiny, kdy nemají vnoučata možnost být s prarodiči v blízkém kontaktu natolik, jak tomu bylo dříve, je nutné hledat nové možnosti, jak svět mladých a starých lidí propojit. Jednou z možností je mezigenerační učení, do kterého můžeme zahrnout i dobrovolnické programy.

Vzhledem ke své práci jsem tedy rozhodla vytvořit dobrovolnický projekt založený na neformálním mezigeneračním učení, ve kterém se budou setkávat mladí lidé se starými lidmi. Projekt, který byl realizován po dobu jednoho roku v Domově pro seniory Praha 2, byl založen na volnočasových mezigeneračních aktivitách, díky nimž měli účastníci možnost se lépe poznat a porozumět životnímu stylu opačné generace. V roli dobrovolníků vystupovali studenti a příjemci dobrovolné činnosti byli klienti - senioři. Součástí projektu bylo také školení dobrovolníků zaměřené na specifické potřeby seniorů a na zásady komunikace se seniorem, které uvádím v teoretické části. Stejně tak klienti měli možnost se dozvědět více informací o mladých lidech a jejich potřebách, které jsou též popisovány v teoretické části. V empirické části budu tedy zkoumat, zda pravidelné setkávání mladých a starých lidí přispělo ke sblížení a vzájemnému porozumění těchto dvou generací.

### 5.1 Výzkumné otázky a cíle výzkumu

Výzkum si klade následující výzkumné otázky: V čem spatřují účastníci projektu jeho přínos? Napomohly společné aktivity realizované v rámci mezigeneračního projektu k lepšímu porozumění životnímu stylu a potřebám specifickým pro opačnou generaci? Hodnotí účastníci projektu získané zkušenosti jako využitelné v dalším životě? Na základě výše uvedeného byly stanoveny čtyři výzkumné cíle:

1. Popsat, jaký přínos měly mezigenerační aktivity pro účastníky projektu
2. Zjistit, zda účast v projektu vedla k porozumění životnímu stylu opačné generace
3. Zjistit, jestli účastníci na základě projektu lépe porozuměli specifickým potřebám jiné generace

4. Zjistit, zda zkušenosti z projektu mohou účastníci uplatnit i v každodenním životě

První, druhý a třetí cíl je společný pro obě skupiny respondentů. Čtvrtý cíl je specifický pouze pro skupinu respondentů studenti. Zde je snahou zjistit, zda jsou studenti schopni uplatňovat svoje nově získané kompetence nejen ve vztahu k účastníkům projektu, ale i v každodenním životě. Uplatňování získaných zkušeností z projektu v každodenním životě by mělo přispívat ke sblížení s generací starých lidí a k utváření pozitivní postoje mladých lidí ke stáří.

## **5.2 Metodologie výzkumu**

Pro průzkum byla zvolena kvalitativní strategie. Protože tato problematika vyžaduje hlubší porozumění, je třeba výzkum realizovat s menším počtem respondentů. Jako výzkumná metoda byl zvolen strukturovaný otevřený rozhovor, který Hendl charakterizuje takto: „Strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami sestává z řady pečlivě formulovaných otázek, na něž mají jednotliví respondenti odpovědět“ (Hendl, 2005, s. 173). Vzhledem k tomu, že klienti domova pro seniory mají sníženou úroveň kognitivních funkcí, bylo třeba výzkumné otázky přizpůsobovat a doplňovat tak, aby klienti položené otázky správně porozuměli.

Rozhovory byly realizovány se dvěma skupinami respondentů. První skupinu tvořili studenti, kteří se účastnili projektu jako dobrovolníci. Druhou skupinu respondentů tvořili senioři z domova pro seniory, pro které dobrovolníci program vytvářeli. Otázky do rozhovorů byly voleny s ohledem na zkoumané cíle, přičemž některé byly shodné pro obě skupiny respondentů a některé odlišné v závislosti na zkoumaném cíli. První a druhý cíl byl zkoumán na základě shodných otázek, u třetího cíle se otázky pro skupiny respondentů lišily. Rozdíl byl v tom, že otázky použité pro skupinu respondentů studenti směřovaly k porozumění vývojovým změnám, ke kterým ve stáří dochází a k porozumění specifickému přístupu, který je třeba ve vztahu k seniorům uplatňovat. Otázky pro respondenty seniory byly zaměřené na to, zda senioři pozorují rozdíly mezi mladými a staršími lidmi při vedení skupinových programů a jaké z toho vyvozují potřeby mladých lidí. Přehled otázek je uveden v příloze číslo 3.

### 5.3 Výzkumný vzorek

Do výzkumného šetření byli zařazeni účastníci dobrovolnického projektu – studenti, kteří do projektu vstupovali jako dobrovolníci a klienti domova pro seniory, kteří se projektu účastnili jako příjemci dobrovolné činnosti. Výběr vzorku probíhal podle následujících kritérií: U klientů byl brát ohled na úroveň jejich kognitivních funkcí, aby jejich odpovědi měly vypovídající hodnotu. Podmínkou pro zařazení do výzkumu byla účast v projektu minimálně půl roku s frekvencí setkávání alespoň 1x za 14 dní. Další podmínkou bylo udělení souhlasu respondentů s uveřejněním obsahu rozhovorů. V případě studentů se jednalo o ústní souhlas, který byl zaznamenán v nahrávce. V případě seniorů šlo o udělení písemného souhlasu, jehož vzor je uveden v příloze číslo 2. Před započítáním rozhovorů byli všichni respondenti informováni o tématu výzkumu, o tom, že rozhovory budou nahrávány a výsledky výzkumu budou uveřejněny v mé diplomové práci.

Do výzkumu bylo zařazeno 5 dobrovolníků - čtyři studentky a jeden student:

**Lucka** – věk 19 let, studentka gymnázia, účast v projektu půl roku – skupinové programy, individuální návštěvy

**Nina** – věk 19 let, studentka gymnázia, účast v projektu 1 rok – skupinové programy

**Jitka** – věk 25 let, pracující studentka VŠ, účast v projektu 1 rok – individuální návštěvy

**Katka** – věk 26 let, pracující studentka VŠ, účast v projektu 1 rok – skupinové programy

**Michal** – věk 26 let, student VŠ, účast v projektu 1 rok – skupinové programy

A dále bylo do výzkumu zařazeno 5 seniorek - klientky domova pro seniory. Z důvodu ochrany osobních údajů nejsou uváděna jejich jména:

**Klientka č. 1** – 89 let, účast v projektu 1 rok – skupinové programy

**Klientka č. 2** – 90 let, účast v projektu půl roku – skupinové programy

**Klientka č. 3** – věk 91 let, účast v projektu 1 rok – skupinové programy

**Klientka č. 4** – 91 let, účast v projektu 1 rok – skupinové programy a individuální návštěvy

**Klientka č. 5** – 94 let, účast v projektu půl roku – skupinové programy

## **5.4 Průběh výzkumu**

Sběr dat probíhal během čtrnácti dnů na přelomu března a dubna 2015. Studenty dobrovolníky jsem požádala, zda by se mnou byli ochotni udělat rozhovory, jejichž obsah by byl zveřejněn v mé práci. Poté jsem si s každým dohodla individuální schůzku, na které jsme rozhovor realizovali. Dále jsem navštívila klienty domova pro seniory na jejich pokojích a požádala je o souhlas, zda s nimi mohu udělat rozhovor. S klienty jsme dohodli čas rozhovorů tak, aby to nezasahovalo do jejich denního harmonogramu. Rozhovory s klienty byly realizovány individuálně buď na jejich pokoji, nebo ve společenské místnosti. Místo bylo voleno s ohledem na sníženou schopnost udržet pozornost, proto bylo zapotřebí eliminovat vlivy, které by pozornost klientů narušovaly.

Rozhovory byly nahrávány na diktafon a následně převáděny do psané podoby. Většina rozhovorů byla přepsána v redigované podobě – byly stylisticky upraveny a převedeny do spisovné češtiny. U některých klientů musel být použit selektivní protokol, protože během rozhovoru měli tendence odbíhat od tématu a obsah jejich výpovědí nekorespondoval s položenou otázkou. V příloze číslo 3 uvádím ukázkou rozhovoru se studentkou a v příloze číslo 4 ukázkou rozhovoru s klientkou.

## **5.5 Způsob analýzy dat**

Poté, co byly všechny rozhovory realizovány a přepsány, jsem je začala analyzovat pomocí otevřeného, axiálního a selektivního kódování. Data byla vyhodnocována u každé skupiny respondentů zvlášť, protože ve výzkumu bylo zjišťováno, jaký postoj k sobě zauímají dvě odlišné generace. U respondentů studentů byl zjišťován jejich pohled na stáří a jejich vztah ke starým lidem. Kdežto u respondentů seniorů bylo snahou zjistit, jaký mají vztah k lidem mladým. Vzhledem k tomu, že odpovědi skupiny respondentů studenti a odpovědi skupiny respondentů senioři se lišily ve svém tematickém obsahu, nebylo možné uskutečnit vyhodnocování dat pro obě skupiny současně. Nejdříve jsem tedy zpracovala kompletní analýzu dat respondentů studenti a poté respondentů senioři.

### 5.5.1 Otevřené kódování

Při otevřeném kódování jsou v textu vyhledávány úseky, které se vztahují k výzkumným cílům a těmto úsekům jsou přiřazována označení – kódy, které jsou na základě podobností sdružovány do kategorií, případně subkategorií. Podle Hendla (2005) lze kódovat jednotlivá slova, odstavce nebo celé texty. Výběr z těchto možností je volen s ohledem na zkoumaný problém, položené otázky nebo osobní styl práce. Kódováním vznikne seznam témat, která se poté dále třídí, organizují a kombinují. Strauss a Corbinová (1999) popisují otevřené kódování jako část analýzy, jejíž podstatou je označování a kategorizace pojmů na základě studia údajů. Údaje jsou rozebírány na samostatné části, prostudovány a poté porovnávány tak, abychom mezi nimi odhalili podobnosti a rozdíly (Strauss, Corbinová, 1999, s. 43). Během kódování se vyskytne velké množství pojmů, a abychom s nimi mohli dále pracovat, je zapotřebí je seskupit na základě podobností do kategorií. Straus a Corbinová (1999) proces seskupování pojmů označuje jako kategorizaci. Označení kategorie by mělo být abstraktnější než jména pojmů, která jsou v kategorii seskupeny. Pojmenování kategorií vystihuje údaje, které jsou v ní obsaženy, pojmenováním může být termíny převzaté z odborné literatury nebo lze vymyslet vlastní název. Kategorie jsou charakteristické tím, že „...mají určitý rozsah, který určuje, které skupiny pojmů neboli subkategorie spadají pod danou kategorii.“ (Strauss, Corbinová, 1999, s. 45)

Při otevřeném kódování jsem si několikrát prošla jednotlivé rozhovory a u každého respondenta zatrhávala pojmy vztahující se k výzkumným cílům. Tyto pojmy – kódy byly dále uspořádány podle podobností do kategorií a subkategorií. U každého respondenta tak vznikla tabulka kategorií a kódů. Tyto tabulky jednotlivých respondentů jsem poté sloučila do jedné výsledné tabulky všech respondentů studentů a respondentů seniorů. Konkrétní výstupy otevřeného kódování jsem zpracovala a popsala s ohledem na čtyři stanovené cíle.

### 5.5.2 Axiální kódování

Axiální kódování je postup, při němž jsou údaje z otevřeného kódování uspořádány novým způsobem na základě vytváření vztahů mezi kategoriemi. Vytvoření nového vztahu umožňuje o údajích přemýšlet systematicky a nahlížet na ně novým úhlem pohledu. Dle Strausse a Corbinové (1999) se axiální kódování vytváří na základě kódovacího paradigmatu, který zahrnuje podmiňující vlivy, kontext, strategie jednání, interakce a následky. Nejprve je třeba stanovit ústřední myšlenku, která je označována jako *jev*. K výskytu nebo vzniku jevu vedou *příčinné podmínky*. Soubor vlastností, které jevu náleží, je označován jako *kontext*.

Kontext je také „...souborem podmínek, za nichž jsou uplatňovány strategie jednání nebo interakce určené ke zvládnání, ovládnání, vykonávání nebo reagování na určitý jev.“ (Strauss, Corbinová, 1999, s. 74) **Intervenující podmínky** usnadňují nebo naopak znesnadňují strategií jednání. Způsob zvládnání, ovládnání, vykonávání a reagování na daný jev můžeme označit jako **strategii jednání**. Způsob jednání poté vede k určitým **následkům** (Strauss, Corbinová, 1999, s. 79 - 78).

Axiální kódování jsem dělala zvlášť pro skupinu respondentů studenti a zvlášť pro skupinu respondentů senioři. Podívala jsem se na tabulku otevřeného kódování a prostudovala shrnující protokol s výstupy k jednotlivým cílům. Na základě vyhodnocených dat z otevřeného kódování byl stanoven ústřední jev a k němu se vtahující příčinné podmínky. Poté byla určena strategie jednání, kontext, na základě něhož jsou tyto strategie uplatňovány a intervenující podmínky, které strategii jednání usnadňují. Dále byly identifikovány důsledky, ke kterým strategie jednání a intervenující podmínky vedly.

### **5.5.3 Selektivní kódování**

Při selektivním kódování je zvolena centrální kategorie, k níž jsou uváděny do vztahu pomocné kategorie. Dle Strausse a Corbinové (1999) se vztahy mezi centrální kategorií a pomocnými kategoriemi provádí opět na základě paradigmatu – podmíněné vlivy, kontext, strategie a následky. Není třeba, aby pojmenování kategorií obsahovaly tyto paradigmatické termíny, ale je nutné určit, které kategorie označují jednotlivé části paradigmatu. Uspořádání by mělo vypadat takto: „podmínky vedou k jevu, který vede ke kontextu, který vede k strategii jednání, která pak vede k následkům.“ (Strauss, Corbinová, 1999, s. 92)

Při selektivním kódování jsem vyhodnocovala zvlášť skupinu respondentů studenti a zvlášť skupinu respondentů senioři. U každé skupiny respondentů jsem vybrala jednu centrální kategorii, která se prolínala celým výzkumným tématem. Následně k ní byly přiřazeny další kategorie a subkategorie a vzniklo tak výsledné schéma, které obsahuje popis, proč byly kategorie takto uspořádány.

## 5.6 Vyhodnocení dat skupiny respondentů – studenti

V následujícím textu jsou popsány konkrétní výsledky analýzy dat skupiny respondentů studenti za použití otevřeného, axiálního a selektivního kódování.

### 5.6.1 Otevřené kódování skupiny respondentů – studenti

#### *Cíl číslo 1 - Popsat, jaký přínos měly mezigenerační aktivity pro účastníky projektu*

Tento cíl byl zkoumán pomocí otázek č.1, 3, 4, 5 a 14. A na základě odpovědí byla tomuto cíli přiřazena kategorie přínosy. Ta se dále dělí na 5 subkategorií – zkušenosti, pocity, schopnosti, dovednosti a obohacení života. Tabulka otevřeného kódování skupiny respondentů studenti je uvedena v příloze číslo 6.

#### **Zkušenosti**

Za přínos, který díky projektu účastníci získali, považují **životní zkušenosti (moudrost)**, které jim staří lidé mohou sdělit: „...cokoliv se v životě stane, tak to člověka nějak ovlivní a posune dál. Takže logicky oni za ten čas, co strávili na světě, už mají mnohem víc zážitků a zkušeností. Takže už jsou někde jinde než my a je prima to slyšet. (Jitka) K přínosům projektu řadí respondenti získání **historických zkušeností** : „...žili dlouhý čas a zažili různá období a pocity z jiné doby, kterou já už třeba zažít nemůžu, tak je to lepší než z knížek.“ (respondentka Lucka) K dalším přínosům patří rozšíření **osobních zkušeností a pracovních zkušeností**: „Předají zkušenosti jak v osobním životě, tak v pracovním...“ (Katka)

#### **Pocity**

Všichni respondenti - studenti se shodovali v tom, že společné aktivity se seniory jim přináší řadu věcí, ale nejvýznamnější jsou pro ně příjemné pocity spojené s touto činností. Nejčastěji byly uváděny **radost, štěstí, chuť do života a energie**: „Naplnuje mě to radostí.“ (Michal) „Mně to přináší radost, štěstí...“ (Nina) „Tím vyprávěním historek a tím vším předají tomu mladému člověku chuť do toho života a chuť ho žít.“ (Michal) „Nabíjí mě to energií, vím, že můžu někomu pomoci...“ (Katka) V činnosti spatřují **smysluplnost** a to je uspokojuje: „...v dnešní době, kdy se všechno točí okolo financí bez hlubšího smyslu, tak mám konečně pocit, že dělám něco, co má skutečný smysl.“ (Jitka) S tím také souvisí snaha **být užitečný**: „...mám pocit, že dělám něco, co jim přináší radost.“ (Nina)

## Schopnosti

Skrze společné aktivity také získali nové schopnosti, o kterých si myslí, že jim mohou být přínosné i v dalším životě. Jako významné se jeví schopnost vnímání potřeb druhých lidí – **empatie**: „Z té spolupráce se starými lidmi jsem pochopila, že někteří z nich opravdu tu pomoc potřebují a dokážu lépe odhadnout, kdo z nich. Dokážu se do nich lépe vcítit.“ (Katka) Respondenti také uváděli, že se naučili větší **trpělivosti**, protože to práce se seniory vyžaduje: „Já jsem měla staré lidi vždycky ráda, ale jsem vůči nim teď víc trpělivější.“ (Katka) Za užitečné označovali respondenti i to, že se naučili **respektovat názory** starých lidí a být k nim více **tolerantní**: „...musím respektovat jejich názory, i když je mi to občas nepříjemné. V dalším životě mě to ale učí přijímat názory jiných lidí, i když s nimi nesouhlasím a snažit se pochopit tu jejich stránku.“ (Lucka) Respondenti také uváděli, že při aktivitách se seniory se museli naučit hledat nová řešení, **improvizovat** a činit **kompromisy** tak, aby činnost vyhovovala všem. „Když jim něco vysvětluji, tak to musím trochu upravit, tak aby tomu lépe porozuměli. Musela jsem hledat nové možnosti nebo alternativy, tak aby to pochopili všichni a třeba i kompromis tak, aby to vyhovovalo všem.“ (Nina) Dvě respondentky uvedly, že si uvědomují nutnost **zodpovědnosti** vůči klientům, jak ve svém chování, tak při plánování návštěv klientů: „Když mi někdo něco říká, tak se nemůžu otočit a odejít, protože mě potřebuje, potřebuje se dostat na ten pokoj, tak musím zjistit, co říká, kam jde, co chce.“ (Lucka) „Dřív jsem byla zvyklá, že když se mi to zrovna nehodí, tak že zvednu telefon a zavolám kamarádce, že dneska kafe nebude, že potřebuji udělat něco jiného a tady to tak úplně nejde.“

## Dovednosti

Během projektu si účastníci osvojili také nové dovednosti. A to především **individuální přístup**. Všichni si uvědomují, že každý ze seniorů je individualita a ke každému je třeba přistupovat jinak při fyzické dopomoci, ale i v celkovém přístupu: „Každý je individuální, někdo je víc akční, víc komunikuje, někdo raději mlčí a je rád, že ho někdo někam odveze nebo že může jít ven. Ze začátku jsem si vytříbovala, kdo co potřebuje.“ (Katka) „Nejde říct, je to důchodce a chovat se k němu určitým způsobem, ale je potřeba počítat s tím, že každý je individualita.“ (Lucka) Přínos pro účastníky byl také v prohloubení **komunikačních** a **organizačních dovedností**: „Musela jsem se naučit pomalu a nahlas. A že to moc není o tom si nějak popovídat, ale sdělit si spíš ten základ, protože mi špatně rozumí.“ (Jitka) Také si myslí, že účast v projektu je naučila **překonávat bariéry**: „...mně samotné někdy dělá problém navazovat konverzaci a tohle je ještě extrémnější, jak je neznám a jsou o tolik starší.



Ale tím, že to není zaměstnání a rozhodla jsem se to dělat jako dobrovolnictví, tak mě to ještě víc nutí překonávat tenhle můj problém.“ (Lucka)

Další dovednosti, které účastníci v projektu získali, jsou specifické pro činnosti se seniory. Všichni respondenti shodně uváděli, že se naučili **manipulovat s invalidním vozíkem**, ví, jak ho složit, rozložit, umí s ním jezdit: „Umím se postarat o člověka na vozíku, vím, jak s vozíkem zacházet.“ (Katka) „Naučil jsem se jezdit s vozíkem a sestavit ho.“ (Michal) Také vědí, jak poskytovat **dopomoc starým lidem** při chůzi, vstávání, posazování a při běžných činnostech: „Naučila jsem se pracovat s invalidním vozíkem nebo jim víc pomáhat při zvedání nebo posazování“ (Nina) „Naučila jsem se pomáhat do schodů, ze schodů, pomáhat s věcmi“ (Jitka) A dále se naučili, že při fyzické dopomoci klientovi je zapotřebí **opatrnost a citlivý přístup**: „Naučil jsem se dávat pozor a být opatrný, protože oni se o sebe bojí, a když člověk udělá špatný pohyb, tak jim může ublížit.“ (Michal) „Taky jsem se naučila, že na ně musí člověk hodně pomalu a jemně.“ (Nina)

### **Obohacení života**

Respondenti považovali za velký přínos také to, že měli možnost **poznat nové lidi a jejich životní styl**: „Mně se to líbí, že tam člověk pozoruje různé typy lidí.“ (Katka) „Dřív jsem nechápal, proč takhle brzy ráno staří lidé cestují apod. a pak jsem pochopil, že to je jejich styl života. Každý má styl života jiný a něco mu to také přináší a něčím ho to naplňuje“ (Michal) Účastníci tvrdili, že díky vyprávění seniorů a sdílení jejich životních zážitků, získali větší **nadhled**: „...člověk z jejich vyprávění zjistí, že si na něco stěžuje, něco řeší, moc rozebírá, analyzuje a najednou zjistí, že když žili v horších podmínkách nebo zažili válku, člověk najednou přehodnotí svůj život a to vnímání.“ (Katka) A dále že jim společné setkávání umožnilo **nový pohled na život**: „Líbí se mi ten jiný pohled na věci a svět...člověk má pocit, že všechno nějak funguje a tak to neřeší a když potom slyší, že to funguje i jinak, tak je to dobře.“ (Jitka) Měli pocit, že díky těmto prožitkům si **více váží svého života**: „Víc si vážím života.“ (Michal)

## ***Cíl číslo 2 - Zjistit, zda účast v projektu vedla k porozumění životnímu stylu jiné generace***

Tento cíl byl zkoumán pomocí otázek č. 7, 8, 9 a 10. Na základě odpovědí byla k tomuto cíli zvolena kategorie vztah ke stáří, která se dělí na 3 subkategorie – negativní postoje, pozitivní postoje a sblížení.

### **Negativní postoje**

Tři respondenti se shodovali v tom, že na počátku projektu vnímali seniory negativně. Drželi si od nich **odstup**: „Vždycky jsem pomáhal starým lidem třeba do autobusu, ale měl jsem k nim takový odstup...“ (Michal) A nerozuměli jejich projevům, docházelo **k nepochopení**: „...člověk jim chtěl pomoci a oni mu ještě vynadali.“ (Michal) Také si mysleli, že jsou staří lidé **konzervativní**: „Myslela jsem si, že jsou hodně konzervativní, že hodně přejímají názory a nejsou moc otevření novým možnostem...“ (Lucka) Byly uváděny také výroky, že senioři jsou **nudní, pesimističtí** a mají **tendence poučovat**: „U některých jsme si myslela, že jsou pesimističtější než my. A docela často pro mě byli staří lidé nudní a moc je ani nezajímalo, co jsem chtěla říkat já. A měli tendenci pořád poučovat.“ (Nina) Dokonce byl uveden i názor, že jsou **senioři nepotřební**: „Myslel jsem si, že jsou to staří nepotřební lidi...“ (Michal)

### **Pozitivní postoje**

Po účasti v projektu respondenti svoje postoje ke stáří přehodnotili a už je nevnímají tolik negativně, mají pocit, že **stáří je součástí života**: „Myslel jsem si, že jsou to staří nepotřební lidé, ale to vůbec není pravda. Změnil jsem názor, oni jsou součástí našeho života a bez nich to nejde.“ (Michal) Některé projevy seniorů, které dříve vnímali jako negativní, nyní vnímají pozitivně, myslí si, že **stáří je pozitivní**: „Docela často pro mě byli staří lidé nudní a moc je ani nezajímalo, co jsem chtěla říkat já. A měli tendenci pořád poučovat. Což jsem později začala chápat. A už to ani nevidím tak negativně. Spíš mám pocit, že mi to dost přináší.“ (Nina) Respondenti si díky projektu uvědomili, že senioři jsou **přátelští** a **umí se bavit**, jen je třeba k nim najít cestu: „Myslím, že jsou přátelští, že to nejsou staří zapšklí lidi...“ (Michal) „Umí se skvěle bavit, akorát je člověk musí trochu motivovat.“ (Katka) Také zjistili, že i senioři mohou být **optimističtí**: „...moje klientka je hrozná optimistka, kdežto moje babička ne, pro ni už nemělo nic smyslu a už chtěla umřít. Vidím teda, že existuje jiný přístup ke stárnutí.“ (Jitka) Z odpovědí dále vyplynulo, že když se respondenti blíže seznámili se seniory, došlo k většímu **porozumění starým lidem**: „Já jsem byla kdysi hrozně nevrlá na svého dědečka a teď už nejsem. Protože jsem zjistila, že to není jenom on, jak se chová.

Když strávím čas s jinými starými lidmi, tak vidím, že se všechno změní za tu dobu, za ten život.“ (Nina) Také si uvědomili, že společně strávený čas může být **vzájemně prospěšný**: „Myslím, že si můžeme vzájemně pomoci, jak oni mě, tak já jim. Oni mi předají zkušenosti a já jim energii.“ (Katka)

Téměř všichni dotazovaní se shodli v tom, že společné aktivity se seniory je přiměly k tomu, aby přehodnotili svůj pohled na stáří jako na něco, co musí být pouze negativní a to se poté projevuje v tom, že se **ke starým lidem chovají lépe a jinak o stáří přemýšlí**: „Změnilo se moje chování vůči těmto klientům, že se k nim chovám víc přátelsky, což je možná tím, že už je lépe znám a nemám takový ostych vůči nim.“ (Lucka) „Myslím, že o starých lidech přemýšlím jinak...“ (Lucka) Po tom, co seniory poznali lépe, jim **chtějí pomáhat** i nadále: „A potom to dělat třeba i profesně, že bych třeba chtěla pomáhat těm starším lidem.“ (Nina)

### **Sbližení**

Všichni dotazovaní odpovídali, že se rozhodně více sblížili s **klienty**, se kterými trávili čas: „S mojí klientkou jsem se určitě sblížila.“ (Jitka) Dále respondenti uvedli, že je společné mezigenerační aktivity sblížili s **rodinou** – s jejich prarodiči: „...mě to sblížilo i s mojí rodinou.“ (Nina) Někteří z nich mají pocit, že mají blíž i k celé **generaci starých lidí**: „Mám pocit, že jsme se sblížili a hlavně jsem změnil názor. Našel jsem k nim cestu. Trvalo mi to vlastně celý život.“ (Michal)

### ***Cíl číslo 3 - Zjistit, jestli účastníci na základě projektu lépe porozuměli specifickým potřebám jiné generace***

Tento cíl byl zkoumán pomocí č. 11 a 12. K tomuto cíli byla na základě odpovědí přiřazena kategorie specifický přístup, která se dále dělí na 4 subkategorie - komunikaci, fyzickou, psychickou a sociální oblast.

### **Komunikace**

Respondenti uváděli, že aby jim klienti porozuměli, museli se naučit **mluvit pomalu**: „Musela jsem se naučit mluvit pomaleji.“ (Nina) A dále, že je třeba **mluvit zřetelně, nahlas** a **opakovat sdělení**: „Musela jsme se naučit opakovat sdělení a mluvit víc nahlas, zřetelně.“ (Katka) Uvědomili si, že porozumění sdělovaného obsahu ovlivňuje také **vhodný postoj**, který vůči seniorovi zaujmou: „Jít tak vedle sebe a povídat si, to moc nefunguje.“ (Jitka) Také si myslí, že s klientem je snazší mluvit o **jednodušších tématech**: „Musela jsem se naučit

takové ty konverzace o jednoduchých tématech, třeba o počasí...myslím, že je moc nezajímá, co z té konverzace vyplyne, ale spíš že mají radost z toho, že si můžou povídat.“

### **Fyzická oblast**

Respondenti porozuměli tomu, že senioři v důsledku snížené pohyblivosti potřebují **dopomoc při pohybu a při přesunu na invalidní vozík**: „Hlavní je ta fyzická dopomoc, pomoc s doprovodem, někteří jsou na vozíku, takže pomoc přesadit.“ (Michal) A že potřebují **pomoc při úkonech jemné motoriky**: „Nejvíc jim musíme pomáhat s tím, že jim podáme míček nebo otevřeme tužku. Mají horší jemnou motoriku.“ (Nina) Důležitá je také **dopomoc při hygieně a dopomoc při běžných úkonech**: „Člověk je unavenější, zpomalenější a z toho vychází potřeba pomoci při běžných úkonech v domácnosti, potom už i při osobní hygieně a oblékání apod.“ (Jitka) Dotazovaní se shodovali v tom, že při aktivitách se projevuje únava, proto je třeba **respektovat nižší fyzickou kondici**: „Mají zhoršenou pohyblivost, je vidět únava, která hraje velkou roli třeba při těch aktivitách, které je třeba tomu přizpůsobit.“ (Nina)

### **Psychická oblast**

Respondenti si uváděli, že je zapotřebí u starých lidí **trénink kognitivní funkcí**: „Už jim to tak nepálí, potřebují nasměrovat, pošťouchnout, aby to pochopili. Proto je třeba pečovat o jejich mozkovou činnost.“ (Michal) Dále uváděli, že staré lidi je **potřeba** vhodně **motivovat** a že tato motivace k činnosti poté ovlivňuje i jejich přístup k životu: „Myslím, že je důležité, jestli mají nějaké cíle nebo si říkají no tak teď už to nějak doklepu. Psychická motivace může hodně souviset s i s tou fyzickou zdatností.“ (Lucka) Je podle nich důležitý **trpělivý přístup** a **opakovat sdělení**: „Když je člověk s nimi, tak najednou zjistí, že je potřeba trpělivosti, protože jim musí věci opakovat a není to stejné, jako když se baví s ostatními lidmi.“ (Katka)

### **Sociální oblast**

Respondenti říkali, že jsou pro seniory důležité především **vztahy s rodinou**: „Myslím si, že nejdůležitější jsou ty vazby s rodinou.“ (Jitka) Dále odpovídali, že staří lidé mají **potřebu společenského kontaktu**, ale **preferují známé osoby**: „Mají rádi společnost, ale spíše si utváří bližší kontakty s jedním člověkem, třeba s tím, s kým jsou na pokoji nebo na patře. Mají blíž k lidem, se kterými jsou více v kontaktu.“ (Katka) „Myslím, že jsou nedůvěřiví k cizím lidem.“ (Lucka) Také že je třeba **respektovat jejich soukromí**: „Mají rádi svůj klid.“ (Nina)

#### ***Cíl číslo 4 - Zjistit, zda zkušenosti z projektu mohou účastníci uplatnit i v každodenním životě***

Tento cíl byl zkoumán na základě otázek č. 15 a 16. Kategorie, vztahující se k tomu cíli, se jmenuje využití zkušeností a dělí se na 2 subkategorie – rodinu a běžné situace.

##### **Rodina**

Respondenti uváděli, že zkušenosti, které díky projektu získali, mohou využít ve **vztahu k prarodičům**: „Naučila jsem se lépe vycházet se svými prarodiči.“ (Nina) Ale i v **budoucí péči o prarodiče**: „Dřív jsem nevěděl, jak je (prarodiče) třeba podepřít a teď už ano. Víím, jak s nimi zacházet, aby jim to nebylo nepříjemné, ale abych jim pomohl. Myslím, že se budu třeba v jejich péči více angažovat i v budoucnu.“ (Michal)

##### **Běžné situace**

Zkušenosti mohou respondenti také využít v každodenním životě **na ulici** nebo **v MHD**: „Můžu to využít každý den na veřejnosti, v MHD nebo tak obecně, protože tu není moc bezbariérových míst, třeba u vstupu do metra apod. a potom jsou ti lidé odkázáni na pomoc druhých lidí. Dřív jsem to neviděl, ale teď už chápu, že ti lidi bez pomoci opravdu nemůžou. A já už teď lépe víím, jak tomu člověku pomoci.“ (Michal) „Když člověk vidí poprvé, že paní potřebuje pomoci do autobusu, tak má strach, aby neublížil, teď jsem trochu jistější.“ (Katka) Jedna z respondentek také uvedla, že by tyto zkušenosti mohla využít **v budoucí profesi**: „Jelikož bych se chtěla vydat nějakým podobným směrem jako je třeba psychologie, biologie, fyzioterapie, tak si rozhodně myslím, že by mi to pomohlo pomoci v tom, že bych věděla, jak zacházet se svými klienty, jak k nim přistupovat a jak jim pomoci.“ (Nina)

## **Shrnující protokol**

### ***Cíl č. 1 - Popsat, jaký přínos měly mezigenerační aktivity pro účastníky projektu***

Z výzkumu vyplynulo, že projekt měl pro účastníky velký přínos po mnoha stránkách. Respondenti spatřují význam především v prožívání příjemných pocitů, které jim mezigenerační aktivity přináší. A dále v tom, že staří lidé jim mohou zprostředkovat svoje zkušenosti. Vzhledem k tomu, že staří lidé prožili dlouhý život a zažili mnoho událostí, jejich vyprávění je pro mladé lidi inspirativní a poučné. Jedná se o moudrost získanou životními zkušenostmi, zkušenosti týkající se osobního života, nebo o postřehy z oblasti práce. Respondenti si myslí, že je pro ně vyprávění starých lidí přínosné také z hlediska historického kontextu. Mohou se dozvědět, jak to ve světě vypadalo v dřívější době přímo od lidí, kteří v ní žili. Přínosem jsou také nově získané dovednosti a prohlubování schopností, které mohou účastníci využít v každodenním životě i v péči o seniory. Aktivity se starými lidmi je také obohatily o nový pohled na život.

### ***Cíl č. 2 - Zjistit, zda účast v projektu vedla k porozumění životnímu stylu jiné generace***

Z výzkumu vyšlo najevo, že dvě respondentky na počátku projektu nezaujímaly vůči seniorům téměř žádné negativní postoje a tři respondenti před vstupem do projektu vnímali staré lidi negativně. A díky projektu, ve kterém se mohli lépe seznámit s jejich životním stylem, tento názor změnili. Buď přehodnotili svoje postoje ke starým lidem zcela, nebo alespoň přestali jejich projevy hodnotit negativně, protože lépe rozumí tomu, proč se staří lidé takto chovají. Bylo také zjištěno, že všichni účastníci se skrze společné aktivity více sblížili s klienty, většina z nich se díky lepšímu porozumění starým lidem sblížila se svými prarodiči a někteří z nich získali bližší vztah i k celé generaci starých lidí.

### ***Cíl č. 3 - Zjistit, jestli účastníci na základě projektu lépe porozuměli specifickým potřebám jiné generace***

Z výzkumu je patrné, že si respondenti uvědomili, že stáří s sebou přináší řadu změn a z toho vyplývají specifické potřeby starých lidí. Díky tomu, že se v projektu mohli se seniory seznámit blíže, si jejich potřeby více uvědomují, a proto se při kontaktu se starými lidmi snaží na jejich potřeby více myslet. Respondenti porozuměli tomu, že komunikace se seniorem má svá specifika, především to, že hůře slyší a mají problém s pochopením obsahu. Všichni respondenti se shodovali v tom, že se museli naučit komunikovat jinak, než pro ně bylo běžné. Pokud chtějí, aby jim senior porozuměl, musí mluvit nahlas a obsah sdělovat tak,

aby byl pro seniora srozumitelný. Účastníci projektu zjistili, že je ve vztahu k seniorům zapotřebí pomalejšího a trpělivého přístupu. Senioři dle jejich tvrzení už nejsou tak bystří a jejich reakce jsou zpomalenější. Potřebují sdělení opakovat, protože často zapomínají a na porozumění obsahu potřebují více času. Respondenti také uvedli, že je pro seniory důležité udržovat společenské kontakty, ale zároveň si myslí, že je třeba respektovat jejich soukromí. Také porozuměli tomu, že jsou senioři často nedůvěřiví vůči novým lidem, a proto preferují vztahy s lidmi, které již znají. Respondenti tvrdili, že potřeby seniorů jsou velmi individuální a ke každému z nich je třeba přistupovat jinak.

#### ***Cíl číslo 4 - Zjistit, zda zkušenosti z projektu mohou účastníci uplatnit i v každodenním životě***

Bylo zjištěno, že zkušenosti, které účastníci získali v projektu, mohou využít i v běžném životě. To, co se v projektu naučili je pro ně přínosné jak ve vztahu k vlastním příbuzným – prarodičům, tak ve vztahu k cizím lidem, se kterými se setkávají na ulici. Uváděli, že díky lepšímu poznání seniorů mají blíže ke svým prarodičům a lépe jim teď rozumí. Respondenti mají pocit, že nově získané dovednosti mohou každodenně využít např. na ulici nebo v MHD. A jsou si nyní jistější v tom, jak starému člověku nabídnout a poskytnout pomoc. Jedna respondentka si myslí, že zkušenosti z projektu bude moci využít i ve své budoucí profesi.

### **5.6.2 Axiální kódování skupiny respondentů - studenti**

Nyní pokusím na základě axiálního kódování postihnout základní vztahy mezi kategoriemi, a to na základě kódovacího paradigmatu dle Corbibové a Strausse.

#### ***Příčinná podmínka***

Mezigenerační aktivity

Bližší seznámení se seniory

#### ***Jev***

Pozitivní vztah k seniorům

#### ***Kontext***

Uvědomění pozitivních aspektů stáří

Uvědomění přínosu mezigeneračních aktivit

#### ***Intervenující podmínky***

Porozumění specifickým potřebám starých lidí

Porozumění životnímu stylu starých lidí

#### ***Strategie jednání***

Vstřícnější chování vůči starým lidem

Uplatňování empatie při kontaktu se seniorem

Respektování životního stylu starých lidí

Uplatňování získaných zkušeností

#### ***Následky***

Sblížení se starými lidmi



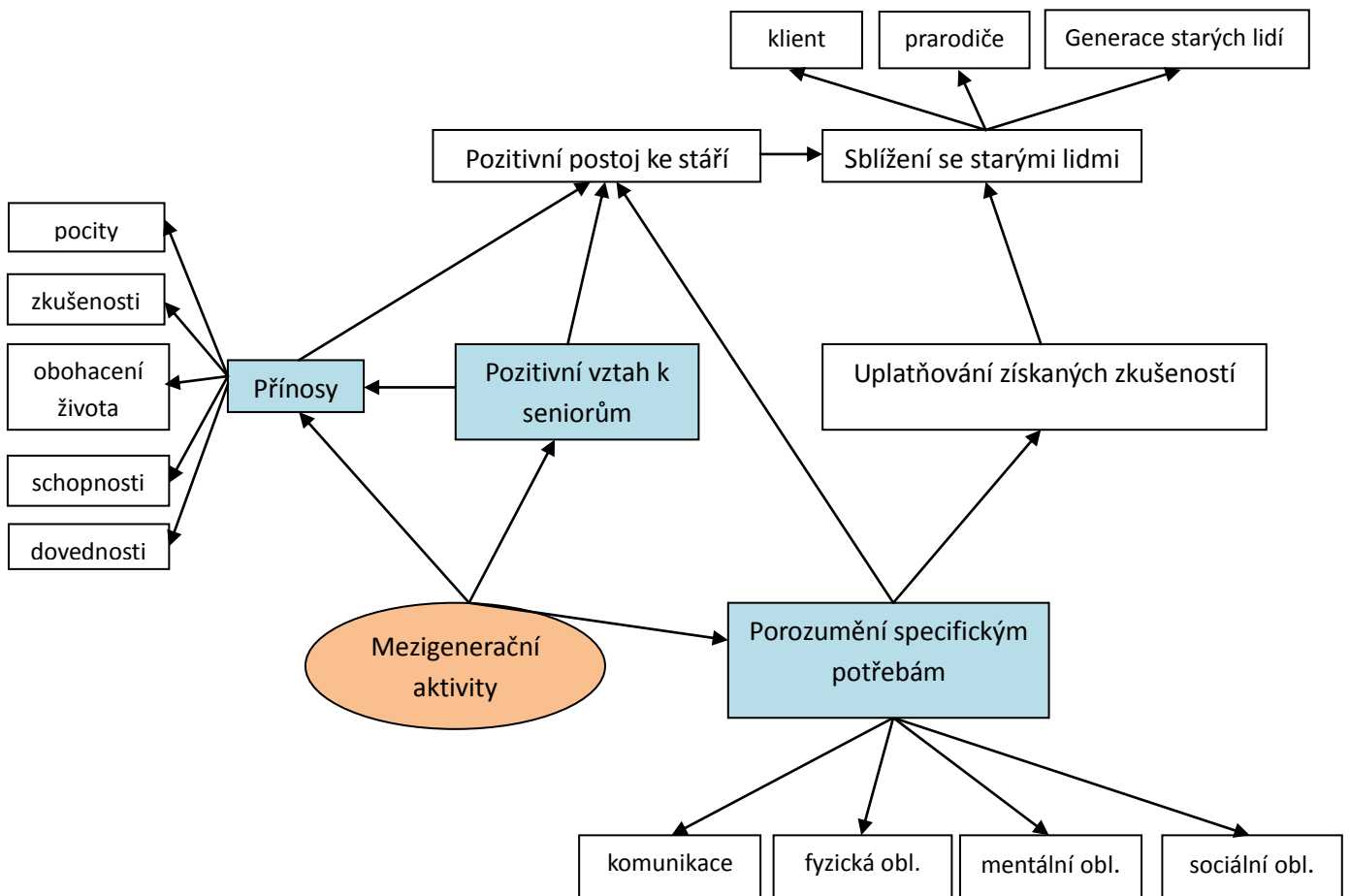
### **5.6.3 Selektivní kódování skupiny respondentů - studenti**

#### **Identifikace případu**

V celém příběhu je hlavním tématem vztah mladých lidí k seniorům a postoj mladých lidí ke stáří. Ukázalo se, že tento postoj je ovlivňován mírou porozumění životnímu stylu starých lidí a jejich specifickým potřebám. Čím více času mohou mladí lidé trávit se seniory, tím lépe jejich projevům rozumí a na základě porozumění mezi nimi vzniká pozitivní vztah. Jako důležité se tedy jeví mezigenerační aktivity, při kterých mají mladí lidé možnost seniory lépe poznat, porozumět jejich životnímu stylu a specifickým potřebám. Pokud si mladí lidé osvojí principy specifického přístupu ke starým lidem, jsou schopni je poté uplatňovat jak ve vztahu ke známým seniorům, tak ve vztahu k cizím seniorům. Uvědomění, že mezigenerační aktivity mohou studentům přinášet řadu pozitivních přínosů, vede k vytváření pozitivního postoje ke stáří. Překvapujícím zjištěním je, že mezigenerační aktivity nevedou pouze ke sblížení účastníků, ale vedou i k vytvoření bližšího vztahu mladého člověka s jeho prarodiči nebo mohou přispět i ke sblížení s celou generací starých lidí.

## Konceptualizace případu

V rámci selektivního kódování byly zvoleny mezigenerační aktivity jako centrální příčinná kategorie a byly odhaleny následující vztahy:



## Návrat k případu

Mezigenerační aktivity označují studenti jako přínosné po mnoha stránkách, proto na centrální kategorii mezigenerační aktivity navazuje kategorie přínosy. Tyto aktivity studentům přináší především příjemné pocity. Senioři jim mohou také vyprávět svoje životní zkušenosti, které jsou pro studenty inspirativní a poučné. Studenti si myslí, že společné aktivity se starými lidmi obohacují jejich život. Díky společným aktivitám se naučili nové dovednosti a prohloubili svoje schopnosti, které mohou využít v každodenním životě, ale i v péči o seniory. Na základě toho, že si studenti uvědomili, že aktivity se starými lidmi jim přináší řadu pozitivních věcí, zaujmají ke stáří pozitivní postoj, který je předpokladem pro sblížení se starými lidmi.

Na centrální kategorii mezigenerační aktivity navazuje také kategorie pozitivní vztah k seniorům. Skrze mezigenerační aktivity získávají studenti nové zkušenosti se starými lidmi. Na základě společných aktivit studenti přemýšlí o seniorech pozitivněji, chovají se k nim vstřícněji a dokážou se do nich lépe vcítit. Díky tomu si mohou ke starým lidem vytvářet pozitivní vztah. Posléze si vytváří i pozitivní postoj ke stáří. Uvědomují si, že stáří není pouze negativní, ale má i své pozitivní aspekty. Vnímání stáří jako pozitivní součásti života vede studenty ke sblížení se starými lidmi. Sblížení probíhá především s klienty, se kterými se setkávají na společných programech, ale mají bližší vztah i ke svým prarodičům nebo k celé generaci starých lidí.

Díky mezigeneračním aktivitám studenti lépe porozuměli specifickým potřebám seniorů, proto na centrální kategorii mezigenerační aktivity navazuje kategorie porozumění specifickým potřebám. Studenti se naučili, že při komunikaci je třeba obsah a formu sdělní uzpůsobit tak, aby mu starý člověk dobře porozuměl. Je také třeba brát ohled na změny v oblasti fyzického vývoje, ze kterých vyplývá především potřeba dopomoci při pohybu a běžných činnostech. Specifické potřeby seniorů se promítají i do oblasti mentální, kde je zapotřebí brát v potaz zejména sníženou úroveň kognitivních funkcí. Proto je důležitý trpělivý přístup, opakování sdělní a pravidelný trénink kognitivních funkcí. Je třeba respektovat specifické potřeby seniorů i v sociální oblasti. Při společenském kontaktu je nutno zohledňovat to, že senioři preferují kontakty se známými lidmi a také to, že je třeba respektovat jejich soukromí. Pokud studenti porozumí těmto potřebám a naučí se specifickému přístupu ke starým lidem, mohou tyto zkušenosti uplatňovat i ve vztahu k dalším seniorům. Uplatňování získaných zkušeností vede k snazšímu navázání kontaktu se starým člověkem, zamezuje případným nedorozuměním a proto je snazší se seniorem sblížit.

## 5.7 Vyhodnocení dat skupiny respondentů – senioři

V následujícím textu jsou popsány konkrétní výsledky analýzy dat skupiny respondentů senioři za použití otevřeného, axiálního a selektivního kódování.

### 5.7.1 Otevřené kódování skupiny respondentů - senioři

#### *Cíl č. 1 - Popsat, jaký přínos měly mezigenerační aktivity pro účastníky projektu*

Tento cíl byl zkoumán pomocí otázek č.2, 3, 4 a 5. Na základě odpovědí byla tomuto cíli přiřazena kategorie přínosy. Ta se dále dělí na 4 subkategorie – pocity, informace o současném světě, zábavu a vědomí užitečnosti. Tabulka otevřeného kódování je uvedena v příloze číslo 7.

#### **Pocity**

Všichni respondenti se shodovali v tom, že mezigenerační aktivity jim přinášely příjemné pocity, především **radost, potěšení a chuť do života**: „Že si člověk pohovoří s nějakým mladým člověkem a že já z toho mám vždycky radost a potěšení.“ (Klientka č. 2) „Přináší mi to třeba chuť do života. (Klientka č. 5) Dále uváděli, že díky kontaktu s mladými lidmi se jim vybavují **vzpomínky na mládí** a cítí se **omlazení**: „Trošku jako vzpomínky na mládí. Že se vracím do svého mládí.“ (Klientka č. 4) „Já se cítím trochu omlazená.“ (Klientka č. 1)

#### **Informace o současném světě**

Za největší přínos respondenti považovali to, že se skrze vyprávění s mladými lidmi dozvěděli informace o dnešním světě, o **dění ve světě** a **životním stylu mladých lidí**: „Můžou mi zprostředkovat, jak to vypadá v dnešním světě.“ (Klientka č. 2) „Ráda si s nimi povídám, taky mě zajímá, co dělají, jak dělají, jak koukají na ten svět.“ (Klientka č. 5) Dále že měli možnost zjistit, jakým způsobem dnes funguje **vzdělávání** a **pracovní uplatnění**: „...dozvěděla jsem se problémy ve škole, s maturitou, o povolání a tak dále.“ (Klientka č. 3) Skrze mladé lidi se dozvěděli novinky z **kultury** a **sportu**: „...dozvěděla jsem se i o kultuře, na jakém filmu byli, jestli se jim ten film líbil.“ (Klientka č. 3) „Můžou mi zprostředkovat, jak to vypadá v dnešním světě třeba řekněme ve sportu a tak.“ (Klientka č. 2) Za přínosné taky považovali to, že je mladí lidé seznámili se novými **technickými přístroji**: „Můžou nám předat ty věci jako technické vymoženosti, že spolu debatujeme, jak to funguje.“ (Klientka č. 4). Za významné označovali také to, že mohly **porovnat současnost s minulostí**: „...třeba

porovnávám situaci mou dávnější a jejich dnešní. My jsme jenom něco směli a oni mohou všechno.“ (Klientka č. 5)

### **Zábava**

Respondenti spatřovali přínos projektu v tom, že si užili zábavu a to jim přinášelo **rozveselení**: „...a když jsme dávali odpovědi na křížovku, tak jsme se smáli, protože oni nevěděli nějaké odpovědi a zase obráceně my jsme tápali.“ (Klientka č. 3) Také uváděli, že díky projektu mohli **aktivně trávit čas** a mohli si s někým **popovídat**: „Když sem někdo chodí, je to z mého pohledu změna. Než jenom, že ležím...“ (Klientka č. 5) „...ráda si s nimi povídám.“ (Klientka č. 4)

### **Vědomí užitečnosti**

Pro respondenty bylo důležité, že si uvědomili, že jsou stále užiteční. Že **mohou předat** mladým lidem svoje **zkušenosti** a umožní mladým lidem **pohled do historie**: „...můžu jim předat zkušenosti nebo třeba recepty. Říct, jak to chodilo za nás.“ (Klientka č. 1) A dále zjistili, že mezigenerační aktivity mohou být **vzájemně prospěšné**: „Myslím, že něco můžou mladí předat nám a zase něco my jim.“ (Klientka č. 1)

### ***Cíl č. 2 - Zjistit, zda účast v projektu vedla k porozumění životnímu stylu jiné generace***

Tento cíl byl zkoumán pomocí otázek č. 6, 7, 8, 9 a 10. Na základě odpovědí byla k tomuto cíli zvolena kategorie vztah k mladým lidem, která se dělí na 4 subkategorie - pozitivní postoje, generace mladých lidí, studenti dobrovolníci a podmínky sblížení.

### **Pozitivní postoje**

Všichni dotázaní uvedli, že nikdy nebyl jejich celkový postoj k mladým lidem negativní. Uváděli, že **s mladými lidmi vždy dobře vycházeli** a **nemysleli si nic špatného**: „Já neměla nikdy ošklivý pohled na mladé a vždycky jsem s nimi vycházela.“ (Klientka č. 5) Dále říkali, že **mají mladé lidi rádi**: „Já mám mladé lidi strašně ráda.“ (Klientka č. 4)

### **Generace mladých lidí**

Respondenti tvrdili, že nemohou generaci mladých lidí příliš hodnotit, protože jich **neznají mnoho osobně**: „No to víte, moc jich tak neznám, abych si o nich mohla něco konkrétně myslet.“ (Klientka č.5) A také to, že **záleží na osobnosti člověka** a proto nelze mladé lidi zobecňovat: „Ono je to potom o tom konkrétním člověku, jaký má pohled na život

a názory a každý ho má jiný.“ (Klientka č. 2) Dále si myslí, že mladí lidé jsou **sebevědomí, vzdělávají se, snaží se uplatnit a mají radost ze života**: „Já bych řekla, že mladí jsou sebevědomější.“ (Klientka č. 1) „...snaží se uplatnit a získat nějaké vědomosti a ten život je baví“ (Klientka č. 2) Uváděno bylo také to, že mladí lidé **vyznávají svobodu**: „Dnešní lidé jsou svobodní a nechápou, proč my jsme tak svobodní nebyli...dneska je to, jak se říká svoboda, že si každý může dělat, co chce...“ (Klientka č. 1) A že **mají jiný pohled na život**: „Mladí mají jiný pohled na život...“ (Klientka č. 2) Někteří z dotázaných si také uváděli, že jsou mladí lidé málo **zodpovědní a nerozvážní**: „Mohli by být zodpovědnější.“ (Klientka č. 5) „...to je taková mladistvá nerozvážnost, jakože to pití, alkohol, drogy...“ (Klientka č.1) Bylo také zmiňováno, že mladí lidé **nemají rádi poučování**: „Někteří z nich nemají rádi, když jim říkáte, tohle to nedělejte, tohle dělejte tak, když jim chce někdo radit.“ (Klientka č. 1) A že v současné době **chybí vazba mladých lidí se starými**: „...už není taková vazba mladých ke starým.“ (Klientka č. 4)

### **Studenti dobrovolníci**

Mladé lidi, kteří v projektu docházeli ke klientům jako dobrovolníci, hodnotili všichni respondenti velmi pozitivně. Uváděli, že jsou **ochotní, milí, příjemní** a že **rádi poradí a rádi pomáhají**: „...jsou ochotní, milí, ukážou, jak na to, protože si nevíme rady...“ (Klientka č. 2) „...jsou velice příjemní, ochotní k nám.“ (Klientka č. 2) Dále že jsou **vtipní, veselí, pracovití**: „Jenom se potvrdil můj názor, že jsou vtipní, veselí, pracovití.“ (Klientka č. 3) A **optimističtí**: „...jsou veselí a optimističtí a ani jim nedochází, že jsou mezi starými lidmi.“ (Klientka č. 3) Tito mladí lidé jsou dle jejich slov **snaživí**: „Viděla jsem, že mají snahu něco vylepšit a když se jim něco nevedlo, tak z toho byli smutní.“ (Klientka č. 5) A **mají přehled**: „Já jsem je vždycky jenom chválila a to jsem jim říkala i do očí, jaký mají široký rozhled a jak se to všechno snadno luštilo.“ (Klientka č. 3) O mladých dobrovolnících si také tvrdili, že jsou **empatičtí a odpovědní**: „Usuzuji z toho, že když sem jde, že je to člověk odpovědnější nebo empatičtější než ten, který jde okolo a ani si nevšimne.“ (Klientka č. 5) Na základě projektu klienti poznali, že jsou mladí lidé **tolerantní a umí slušně jednat s lidmi**: „Jsou tolerantní a část té tolerance od mladých se přenáší na staré.“ (Klientka č. 1) „Stále víc si rozumíme a opravdu slušně s námi jedná.“ (Klientka č. 4) Z odpovědí vyplynulo, že si respondenti myslí, že mladí lidé **mají úctu ke starým lidem**: „To jsou děvčata, která mají úctu ke stáří.“ (Klientka č. 4) A **mají zájem o staré lidi**: „A jinak jim můžu předat prostě zkušenosti nebo třeba recepty. Říct, jak to chodilo za nás. Ti mladí to berou a mají zájem.“ (Klientka č. 1) **Oceňují jejich činnost a sblížili se s nimi**: „Oceňuji, že sem chodí, i když nevím, co je

k tomu vede...“ (Klientka č. 5) „Má to určitě smysl a určitě jsme si blíž.“ (Klientka č. 5)

### **Podmínky sblížení**

Respondenti uváděli, že k tomu, aby se s mladými lidmi sblížili přispívá především **vzájemná vstřícnost** a **vzájemná tolerance**: „Důležité je, aby se lidé chtěli domluvit, ne věk.“ (Klientka č. 4) „Ono je to o tom konkrétním člověku, jaký má pohled na život a názory a každý ho má jiný. Proto musí být člověk ochotný to přijmout a pak to jde. Jak ten mladý, tak ten starý.“ (Klientka č. 2) Důležitá je podle nich také **důvěra**: „Je zapotřebí, aby měl člověk důvěru v toho druhého člověka a věděl, že mu ten člověk rozumí. Protože povídat jen tak do větru, to zase taky nebaví. Když je tam důvěra, tak to jde líp.“ (Klientka č. 3)

### ***Cíl č. 3 - Zjistit, jestli účastníci na základě projektu lépe porozuměli specifickým potřebám opačné generace***

Tento cíl byl zkoumán pomocí č. 13. K tomuto cíli byla na základě odpovědí přiřazena kategorie potřeby mladých lidí, která se dělí na 2 subkategorie – životní zkušenosti a zkušenosti se starými lidmi.

#### **Životní zkušenosti**

Respondenti se shodovali v tom, že mladí lidé, ještě nemají dostatek zkušeností a **potřebují získat praxi**, ale nevnímají to negativně: „Ten mladý třeba nemá ještě tu praxi, kdežto ten starší už to ví, má to vychytané. A ta mladší na to teprve přijde, jak si pomoct apod.“ (Klientka č. 2) Bylo také uváděno, že mladí potřebují získat **větší empatii vůči lidem**: „Akorát si někdy myslím, že ty mladé holčičky, no možná se mýlím, ale myslím si to, že přece jenom nemají ještě tu empatii pro ty staré lidi, oni ještě nemají tu zkušenost.“ (Klientka č. 3)

#### **Zkušenosti se starými lidmi**

Zazněl i názor, že pro to, aby byli mladí lidé seniorům blíž, potřebují **lépe porozumět starým lidem** a více **poznat specifické potřeby starých lidí**: „Podle mě by měli ti mladí vědět víc o seniorech. Je důležité je připravit na zvláštnosti a potřeby starších. Třeba i na to, aby uměli zacházet s invalidním vozíkem.“ (Klientka č. 3)

## **Shrnující protokol**

### ***Cíl č. 1 - Popsat, jaký přínos měly mezigenerační aktivity pro účastníky projektu***

Největší přínos mezigeneračních aktivit spatřují respondenti senioři v tom, že mohli od mladých lidí získávat informace o současném světě a o způsobu životního stylu mladých lidí. Vzhledem k tomu, že trvale žijí v domově pro seniory a jejich zdravotní stav jim neumožňuje chodit příliš často ven a setkávat se s ostatními lidmi, považovali za přínosné, že informace o dění ve světě jim mohli zprostředkovat dobrovolníci. Dozvěděli se od nich, jaké jsou novinky v oblasti vzdělávání, kultury a sportu a jaké jsou současné podmínky v oblasti pracovního uplatnění. Přínosné pro ně bylo také to, že se studenti seznámili s moderními technickými přístroji, které neznali. Informace o současném světě mohli porovnávat s vlastními zkušenostmi, které v mládí prožili a to považovali za velmi zajímavé.

Společné aktivity s mladými lidmi jim přinášeli také příjemné pocity jako je radost, potěšení a chuť do života. Respondenti se shodovali v tom, že mohli s mladými lidmi zavzpomínat na svá mladá léta a díky tomu se cítili omlazení. Jako přínos mezigeneračních aktivit viděli také možnost aktivně trávit volný čas, s někým si popovídat a rozveselit se. Jako další významný přínos považovali také to, že se cítili užiteční. Přestože jsou staří, mají mladým lidem stále co nabídnout, mohou jim předat své zkušenosti a umožnit pohled do historie, říct mladým lidem, jak vypadal svět, když oni byli mladí. Měli pocit, že společné aktivity nejsou prospěšné pouze pro ně, ale že prospěšnost může být vzájemná.

### ***Cíl č. 2 - Zjistit, zda účast v projektu vedla k porozumění životnímu stylu jiné generace***

Všichni respondenti uváděli, že nikdy neměli negativní postoj k mladým lidem. Někteří z dotázaných nechtěli obecně generaci mladých lidí hodnotit, protože se s nimi běžně příliš nese setkávají a také protože si myslí, že je to velmi individuální. Další z dotázaných vyjmenovali pouze několik věcí, které považují za negativní projev mládeže, ale jejich celkový postoj k mladým lidem je velmi pozitivní, mají je rádi a rádi s nimi tráví čas. Dotazovaní měli shodný názor v tom, že životní styl mladých lidí a jejich pohled na svět je jiný, než jaký měli oni, když byli mladí. Ale myslí si, že je to způsobeno současnými společenskými podmínkami a nevnímají to nijak negativně.

Ve vztahu ke studentům – dobrovolníkům uváděli respondenti samá pozitiva. Říkali, že jsou veselí, optimističtí a snaživí. Považovali je také za pracovité a překvapil je jejich velký přehled v mnoha oblastech. Oceňovali to, že studenti dochází do domova jako dobrovolníci



a že mají zájem o staré lidi a chuť jim pomáhat. Všichni považovali studenty dobrovolníky za lidi, kteří mají úctu ke stáří a umí slušně jednat s lidmi. Díky mezigeneračním aktivitám se se studenty sblížili. Uváděli, že pro sblížení je důležité, aby vznikla důvěrná atmosféra. A že nehraje roli věk, ale spíše vzájemná snaha se domluvit, porozumět si a respektovat názory druhých lidí. Mladí lidé musí vycházet vstříc starým lidem, ale i obráceně.

***Cíl č. 3 - Zjistit, jestli účastníci na základě projektu lépe porozuměli specifickým potřebám jiné generace***

Dotazovaní vyslovili názor, že se při aktivitách projevovalo, že mladí lidé ještě nemají tolik zkušeností. Shodovali se v tom, že potřebují získat větší praxi, aby si byli ve svém jednání a při činnostech jistější, ale nevnímají to negativně. Považují to za přirozenou součást mládí, protože zkušenosti získává člověk v průběhu života. Proto studenti vzhledem ke svému věku nemohou mít tolik zkušeností jako někdo starší. Jedna respondentka také uváděla, že si myslí, že když mladí lidé nemají ještě tolik životních zkušeností, nemohou být tak empatictí jako člověk zkušený. Dále tvrdila, že pokud mají mladí lidé seniorům porozumět, musí poznat jejich specifické potřeby a blíže se s nimi seznámit.

### **5.7.2 Axiální kódování skupiny respondentů – senioři**

Nyní pokusím na základě axiálního kódování postihnout základní vztahy mezi kategoriemi, a to na základě kódovacího paradigmatu dle Corbibové a Strausse.

#### ***Příčinná podmínka***

Mezigenerační aktivity

#### ***Jev***

Pozitivní vztah k mladým lidem

#### ***Kontext***

Pozitivní zkušenosti se studenty dobrovolníky

Uvědomění přínosu mezigeneračních aktivit

#### ***Intervenující podmínky***

Porozumění pro odlišný životní styl mladých lidí

Identifikace sbližujících podmínek

#### ***Strategie jednání***

Vstřícné chování vůči mladým lidem

Oceňování činnosti studentů dobrovolníků

#### ***Následky***

Sbližení s mladými lidmi

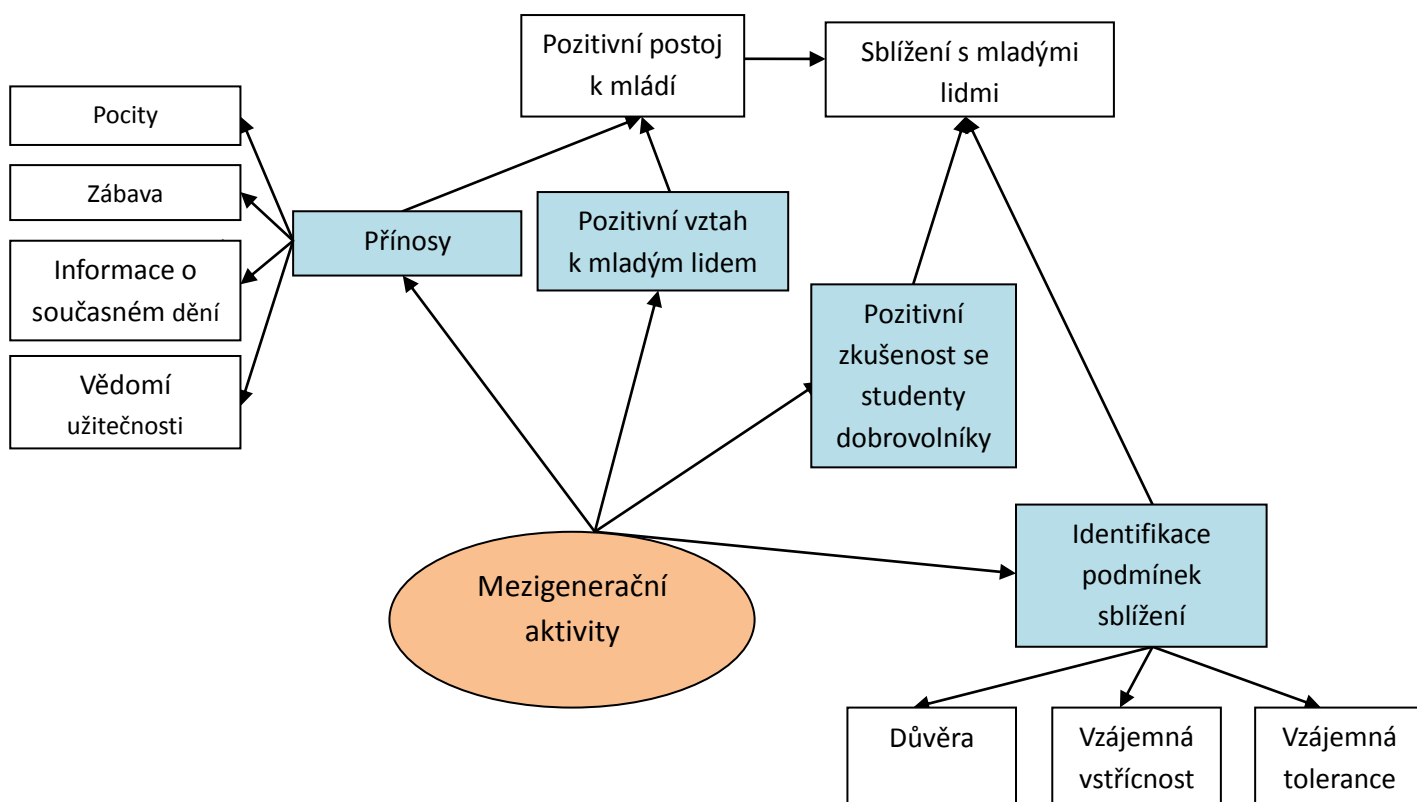
### **5.7.3 Selektivní kódování skupiny respondentů - senioři**

#### **Identifikace případu**

V celém příběhu je hlavním tématem vztah seniorů k mladým lidem, který je velmi pozitivní. Je zajímavé, že ačkoliv senioři nesouhlasí se všemi projevy mladých lidí, jejich celkový pohled na mladou generaci je pozitivní. Senioři si uvědomují, že životní styl mladých lidí je odlišný než ten jejich, ale nemají pocit, že by projevům mladých lidí nerozuměli a že by odlišnost v pohledu na život měla bránit vzájemnému sblížení. Považují za přínosné, že se díky mezigeneračním aktivitám dozvídají o životě mladých lidí a získávají od nich informace o současném dění. Mezigenerační aktivity se pro ně jeví jako důležité, protože mají pocit, že mohou být pro mladé lidi přínosní předáváním svých zkušeností. Skrze mezigenerační aktivity zažívají pozitivní zkušenosti se studenty dobrovolníky a tyto pozitivní zkušenosti vedou k vytvoření bližšího vztahu s mladými lidmi. Jejich vztah k mladým lidem se překvapivě neodráží od toho, do jaké míry porozuměli jejich životnímu stylu, ale spíše od pozitivních zkušeností s konkrétními studenty a od podmínek, které vedou ke sblížení lidí bez ohledu na jejich věk.

## Konceptualizace případu

V rámci selektivního kódování byly zvoleny mezigenerační aktivity jako centrální příčinná kategorie a byly odhaleny následující vztahy:



## Návrat k případu

Na centrální kategorii mezigenerační aktivity navazuje kategorie přínosy, protože tyto aktivity účastníci vnímají jako přínosné. Mezigenerační aktivity jim přináší příjemné pocity a mohou díky nim aktivně trávit čas a dobře se pobavit. Senioři spatřují přínos společných aktivit také v možnosti dozvědět se informace o dění v současném světě. Zajímá je, jakým způsobem života mladí lidé žijí, jak dnes funguje systém vzdělávání, pracovní uplatnění apod. Pro seniory je také důležité, že si při společných aktivitách se studenty připadají užiteční. Mají pocit, že mohou mladým lidem předat svoje zkušenosti, které by jim mohly být v životě prospěšné. Tím, že si uvědomují přínosy z těchto společných aktivit, jejich postoj k mládí je pozitivní a to je vede ke sblížení s mladými lidmi.

Z centrální kategorie mezigenerační přínosy vychází kategorie pozitivní vztah k mladým lidem. Na základě mezigeneračních aktivit si senioři uvědomují, že si s mladými lidmi vytváří pozitivní vztahy. Baví je s nimi trávit čas a mají je rádi. Uvědomují si, že mladí

lidé mají k seniorům úctu, chovají se k nim slušně a mají snahu jim pomáhat. To posiluje jejich pozitivní postoj k mládí, který také vychází z představy, že mladí lidé jsou milí, veselí a optimističtí. Mladí lidé mohou seniorům předávat energii a umožnit jim zavzpomínat na jejich vlastní mládí. Všechny tyto aspekty poté posilují sblížení seniorů s mladými lidmi.

Díky mezigeneračním aktivitám senioři zažívají pozitivní zkušenosti se studenty dobrovolníky, proto na centrální kategorii mezigenerační aktivity navazuje kategorie pozitivní zkušenosti se studenty dobrovolníky. Senioři si uvědomují, že studenti mají zájem s nimi trávit volný čas a rádi poslouchají jejich životní příběhy. Považují je za snaživé, činnost studentů oceňují a společné aktivity hodnotí velmi pozitivně. Mají pocit, že společně aktivity přispívají ke sblížování starých lidí s mladými lidmi.

Skrze mezigenerační aktivity si senioři uvědomili určité podmínky, které podle nich sblížování lidí ovlivňují. Proto z centrální kategorie mezigenerační aktivity vychází kategorie identifikace podmínek sblížení. Senioři si myslí, že pro vytvoření blízkého vztahu nehraje roli věk, ale především důvěra. Pokud ve vztahu lidí funguje důvěrná atmosféra, je sblížení snazší. Blízkost vztahu ovlivňuje také vstřícné jednání a tolerance názorů a životního stylu druhých lidí, která by měla fungovat vzájemně. Mladý člověk by měl respektovat názory seniora, ale i senior by měl respektovat názory mladého člověka. Jedině za těchto podmínek lze prohloubit sblížení.

## 5.8 Závěr výzkumu

Ve svém výzkumu jsem zjišťovala, zda realizace mezigeneračního projektu má pro účastníky pozitivní význam. Výzkumné cíle byly zkoumány u dvou skupin respondentů – studentů, kteří vstupovali do projektu jako dobrovolníci a seniorů, kteří jsou klienti domova pro seniory a účastnili se projektu jako příjemci dobrovolné činnosti. Nejprve byla data analyzována u každé skupiny respondentů zvlášť a zde uvádím jejich srovnání.

**Prvním cílem bylo popsat, jaké přínosy měly mezigenerační aktivity pro účastníky projektu.** Z výzkumu vyplynulo, že obě skupiny respondentů považují společné aktivity za velmi přínosné a obohacující. Mladým i starým lidem účast v projektu přináší příjemné pocity a to zejména radost. Všichni si také myslí, že společné aktivity jsou pro ně vzájemně prospěšné. Jako další přínos, který vnímají obě skupiny respondentů shodně, je předávání zkušeností a informací. Studenti získávají od seniorů informace o historických událostech, o tom jak vypadala společnost dřív, jak lidé žili a jaké prožívali pocity. Staří lidé jim mohou také předat svoje životní zkušenosti – zkušenosti z oblasti osobního i pracovního života, kterými se mohou inspirovat a které jim umožňují nový pohled na život. Senioři naopak vidí přínos v tom, že studenti jim mohou předat informace o současném dění ve světě, o životním stylu mladých lidí, o technických novinkách apod. Vzhledem k tomu, že klienti trvale žijí v domově pro seniory a jejich zdravotní stav jim neumožňuje chodit pravidelně ven a setkávat se s ostatními lidmi, jsou rádi, když jim tyto informace někdo zprostředkuje. Díky tomu mají také možnost srovnat společenské podmínky, ve kterých prožívali své mládí s podmínkami současnými. Další oblasti, ve kterých vidí účastníci projektu přínos, se u studentů a seniorů liší. Studenti považují za další přínos prohloubení svých schopností a získání nových dovedností, které mohou využít jak v běžném životě, tak v péči o seniory. Kdežto senioři považují za důležitý pocit užitečnosti, vědomí toho, že mohou být svým vyprávěním pro někoho přínosní. A také to, že mají možnost aktivně trávit volný čas.

**Druhým cílem bylo zjistit, zda účast v projektu vedla k porozumění životnímu stylu jiné generace.** Obě skupiny respondentů se shodují v tom, že k příslušníkům jiné generace je třeba přistupovat jako k individualitám a nelze jejich projevy zcela zobecnit. Studenti si myslí, že jim projekt umožnil blíže se seznámit se starými lidmi a díky tomu lépe porozumět jejich způsobu života. Před vstupem do projektu někteří ze studentů projevům stáří nerozuměli a zaujímalí k seniorům negativní postoj. Skrze společné aktivity, kde měli možnost se starými lidmi trávit více času a lépe jim porozumět, k nim našli cestu a přehodnotili svoje vnímání a chování vůči starým lidem. Nyní stáří už nevnímají negativně,

ale berou ho jakou součást života a jsou k projevům starých lidí více tolerantní. Dokonce některé stránky stáří považují nyní za přínosné a pozitivní. Naproti tomu senioři nikdy nezaujímalí k mladým lidem negativní postoj. Všichni dotázaní senioři mají mladé lidi rádi a rádi s nimi tráví čas. Pro životní styl mladých lidí mají pochopení, přestože je jiný než ten jejich. Senioři si myslí, že životní styl se odvíjí od společenských podmínek a přestože s některými projevy mladých lidí nesouzní, jejich celkový náhled na mladé lidi je pozitivní. Z jejich pohledu nehraje ve sblížení hlavní roli životní styl ani věk, ale důvěra, vstřícnost a tolerance, která by měla být vzájemná. Všichni účastníci projektu mají pocit, že se díky společným aktivitám mezi sebou sblížili. Studenti uvádějí, že díky lepšímu porozumění starým lidem, mají nyní bližší vztah ke svým prarodičům a někteří z nich mají pocit, že se sblížili i s celou generací starých lidí.

**Třetím cílem bylo zjistit, jestli účastníci na základě projektu lépe porozuměli specifickým potřebám jiné generace.** Studenti porozuměli tomu, v přístupu ke starým lidem musí zohledňovat jejich specifické potřeby. Uvědomují si, že komunikace se seniorem má svá specifika, např. že staří lidé bývají nedoslýchaví a proto je třeba mluvit nahlas a pomalu, případně sdělení vícekrát zopakovat. A že je třeba obsah upravit tak, aby mu starý člověk lépe porozuměl. Zjistili, že staří lidé mají sníženou pohyblivost, a proto vyžadují pomoc při pohybu a běžných úkonech. Také si uvědomují, že klesá úroveň kognitivních funkcí, proto je třeba k seniorům přistupovat s trpělivostí a vhodně je motivovat. Za důležitý považují pravidelný trénink paměti. Myslí si, že senioři potřebují udržovat společenské kontakty, ve kterých preferují známé osoby, ale zároveň potřebují, aby jim bylo ponecháno soukromí. Senioři považují za nejdůležitější potřebu mladých lidí získání zkušeností. Myslí si, že do činností a přemýšlení mladých lidí se promítá nedostatek životní zkušenosti, a proto potřebují získat větší praxi. Nevnímají to ale jako negativum, berou to jako přirozenou součást mládí a důsledek toho, že mladí lidé ještě neprožili dost dlouhý života na to, aby zkušenosti načerpali. Protože jsou světy mladých a starých lidí odlišné, senioři tvrdí, že mladí lidé potřebují více poznat specifické potřeby starých lidí, aby jim mohli lépe porozumět a být k nim empatičtější.

**Čtvrtým cílem, který byl specifický pouze pro skupinu respondentů - studenti, bylo zjistit, zda zkušenosti z projektu mohou účastníci uplatnit i v běžném životě.** Z výzkumu vyplynulo, že všichni respondenti studenti se domnívají, že zkušenosti, které získali v projektu, mohou využívat i v každodenním životě. Myslí si, že díky pravidelným mezigeneračním aktivitám, starým lidem více porozuměli a díky tomu dokážou nyní lépe

odhadnout, kdy a jakou pomoc starý člověk potřebuje. A to mohou využít jak ve svých rodinách, především v péči o prarodiče, tak při kontaktu s cizím seniorem např. na ulici nebo v MHD, případně ve své budoucí profesi zaměřené na tuto oblast.



## 6 ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývala problematikou mezigeneračních vztahů mezi mladými a starými lidmi, které se v průběhu vývoje společnosti mění. Vývoj společnosti jde neustále kupředu a spolu s tím se životní styl a hodnoty mladých lidí vzdalují životnímu stylu a hodnotám generace starých lidí. V závislosti na společenských podmínkách je také oslabována mezigenerační soudržnost, a proto příslušníci mladé generace nemají tolik příležitostí se pravidelně stýkat se starými lidmi a porozumět jejich životnímu stylu a potřebám. To se jeví jako problematické především s ohledem na demografický vývoj společnosti a prognózu, že se počet starých lidí ve společnosti bude neustále zvyšovat. Generace seniorů bude tedy tvořit významnou část populace, a pokud se příslušníci jednotlivých generací nebudou snažit si navzájem porozumět, bude docházet k mezigeneračním střetům a nepochopením. Nemůžeme zabránit demografickým a společenským proměnám, ke kterým v posledních letech dochází, ale lze vytvářet podmínky pro to, aby měli mladí a staří lidé možnost se lépe poznat, porozumět si a sblížit se.

Podpoře vzájemného pochopení a porozumění napříč generacemi je v současné době věnována čím dál větší pozornost. Objevují se snahy o vytváření prostoru, kde se mohou společně setkávat generace mladých lidí a seniorů, vzájemně se poznávat a obohacovat. Jednou z možností, jak propojovat světy mladých a starých lidí, jsou dobrovolnické projekty. Proto jsem se ve své práci zabývala dobrovolnickým projektem zaměřeným na volnočasové mezigenerační aktivity. Tento projekt byl realizován po dobu jednoho roku v Domově pro seniory Praha 2, účastnili se ho studenti středních a vysokých škol v roli dobrovolníků a senioři - klienti tohoto domova, kteří byli příjemci dobrovolných aktivit. Cílem bylo zjistit, jaký význam mají společné aktivity pro účastníky a zda společná setkávání mladých a starých lidí mohou vést k vzájemnému porozumění a sblížení.

Z výzkumu vyplynulo, že mezigenerační aktivity mají pozitivní význam jak pro mladé lidi, tak pro seniory. Pro všechny zúčastněné jsou společné aktivity zdrojem mnoha přínosů a prožívají při nich příjemné pocity jako je radost, potěšení a chuť do života. Na základě společného setkávání se účastníci projektu navzájem blíže poznali a díky tomu lépe porozuměli životnímu stylu a potřebám typickým pro danou generaci. Uvědomili si, že je třeba k příslušníkům jiné generace přistupovat s tolerancí a respektem. Mladí lidé se také naučili novým dovednostem a prohloubili si svoje schopnosti, které mohou využívat jak v péči o seniory, tak v každodenních situacích. Získané zkušenosti považují studenti za přenositelné do běžného života, kde se setkávají s jinými starými lidmi. K seniorům jsou

více tolerantní, dokážou lépe odhadnout, kdy a jakou pomoc potřebují a jsou schopni jim tuto pomoc nabídnout. Všichni účastní se v projektu mezi sebou vzájemně sblížili a rádi by v aktivitách pokračovali i nadále. Mladí lidé si díky mezigeneračním aktivitám vytvořili bližší vztah i se svými prarodiči a někteří z nich mají pocit, že se sblížili s celou generací starých lidí. Ukázalo se tedy, že pravidelné setkávání mladých a starých lidí přispívá k posílení mezigeneračních vztahů a ke sblížení generací.

Úspěšně realizovaný projekt také ukázal, že nelze říci, že by mladí lidé seniory přehlíželi a neměli snahu jim pomáhat. Toto tvrzení dokládá i fakt, že se do projektu přihlásil dostatek studentů na to, aby byl realizovatelný a také to, že nikdo z účastníků neodešel proto, že by ho tato činnost odrazovala. Když si uvědomíme, že v projektu působili senioři – klienti domova pro seniory, kteří vyžadují specifičtější přístup než soběstační senioři, je zřejmé, že mladí lidé mají zájem naučit se, jak k seniorům správně přistupovat. Příčinu odstupů ke starým lidem vidím tedy spíše v tom, že mladí lidé zcela nerozumí projevům stáří a potřebují se blíže seznámit s potřebami starých lidí a osvojit si specifický přístup. Proto si myslím, že je třeba mladé lidi motivovat k tomu, aby se seniory trávili více času a měli možnost je lépe poznat. Za důležitou považuji také úlohu organizátora mezigeneračních aktivit, který by měl být mladým lidem oporou a pomáhat jim při překovávání bariér, které se mohou na počátku setkávání objevit.

Závěr bych chtěla říci, že mezigenerační aktivity spatřuji jako velmi přínosné a výsledky výzkumu vnímám také jako obohacení v oblasti mé práce. Ráda bych ve vytváření podmínek pro setkávání mladých a starých lidí pokračovala i nadále. Myslím si, že společné aktivity obou generací mají pozitivní význam nejenom pro účastníky těchto aktivit, ale přispívají i ke zkvalitňování vzájemného soužití.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- CORSTEN, M. Čas generací. *Sociální studia*. 2007, roč. 10, č.1-2, s. 45-65. ISSN 1214-813X.
- ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1999, 127 s. ISBN 80-710-6291-X.
- FRIČ, Pavol. *Dárcovství a dobrovolnictví v České republice: (výsledky výzkumu NROS a Agnes)*. Vyd. 1. Praha: Agnes, 2001, 115 s. ISBN 80-902-6337-2.
- GEIST, Bohumil. *Sociologický slovník*. 1. vyd. Praha: Victoria Publishing, 1992, 647 s. ISBN 80-856-0528-7.
- GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Vyd. 1. Praha: Argo, 1999, 594 s. ISBN 80-720-3124-4.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, 407 s. ISBN 80-7038-158-2.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Seniori mezi námi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2012, 194 s. ISBN 978-807-2629-008.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-736-7040-2.
- KOZÁKOVÁ, Zdeňka a Oldřich MÜLLER. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, 54 s. ISBN 80-244-1552-6.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- MANNHEIM, Karl. Problém generací. *Sociální studia*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2007, roč. 4, č. 1.
- NOVOTNÝ, Michal. *Dobrovolnictví středoškoláků: manuál pro učitele, zaměstnance neziskových organizací a volnočasových klubů a další zájemce o tom, jak udělat dobrovolnictví pro středoškoláky zajímavým*. 1. vyd. Praha: Hestia, 2013, 40 s. ISBN 80-239-0748-4.
- PACOVSKÝ, Vladimír. *Geriatric: geriatrická diagnostika*. Vyd. 1. Praha: Scientia Medica, 1994, 150 s. Medicína a praxe, sv. 5. ISBN 80-855-2632-8.

- PICHAUD, Clément a Isabelle THAREAU. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Vyd. 1. Překlad Abigail Kozlíková. Praha: Portál, 1998, 156 s. ISBN 80-717-8184-3.
- RABUŠICOVÁ, Milada, Lenka KAMANOVÁ a Kateřina PEVNÁ. *O mezigeneračním učení*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2011, 208 s. ISBN 978-802-1057-500.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 2. vyd. Praha: Portál, 2004, 390 s. ISBN 80-7178-829-5.
- SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 225 s. Sociologie (Grada). ISBN 978-802-4738-505.
- SCHIRRMACHER, Frank. *Spiknutí metuzalémů: stáří má zelenou!*. Vyd. 1. V Praze: Knižní klub, 2005, 206 s. ISBN 80-242-1496-2.
- SINGLY, Francois de. *Sociologie současné rodiny*. Praha: Portál, 1999, 127 s. ISBN 80-7178-249-1.
- SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 173 s. ISBN 80-717-8559-8.
- STRAUSS, Anselm a Juliet CORBINOVÁ. *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie Přel. S. Ježek*. 1.vyd. Boskovice: Albert, 1999, 196 s. ISBN 80-858-3460-X.
- ŠORMOVÁ, Lucie a Alžběta KLÉGROVÁ. *Dobrovolnictví*. Praha: Vzdělávací institut dětí, 2006, 24 s. ISBN 80-86991-68-7.
- ŠVANCARA, Josef. *Psychologie stárnutí a stáří: určeno pro posl. fak. filozof*. 2. přeprac. Praha: SPN, 1983, 111 s.
- TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, 152 s. ISBN 80-7178-514-8.
- TRPIŠOVSKÁ, Dobromila a Marie VACÍNOVÁ. *Ontogenetická psychologie*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2006, 108 s. ISBN 80-704-4792-3.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-717-8308-0.

VÁVRA, Martin. *Motivace dobrovolníků*. In FRIČ, Pavol a Tereza POSPÍŠILOVÁ a kol. *Vzorce a hodnoty dobrovolnictví v české společnosti na začátku 21. století*. Praha: Agnes: Hestia, 2010, 263 s. ISBN 978-80-903696-8-9.

*Velký sociologický slovník: I. svazek A-O*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1996, 747 s. ISBN 80-718-4164-1.

ZGOLA, Jitka M. *Úspěšná péče o člověka s demencí*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003, 226 s. ISBN 80-247-0183-9.

## **ELEKTRONICKÉ ZDROJE**

DOBROVOLNÍK. *Všeobecná deklarace o dobrovolnictví* [online]. 2015 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://www.dobrovolnik.cz/oblasti-dobrovolnictvi/vseobecna-deklarace-o-dobrovolnictvi/>

HESTIA. *Naše hodnoty* [online]. b.r. [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://www.hest.cz/cs-CZ/o-hestia/nase-hodnoty>

HESTIA, O.S. *Metodika dobrovolnictví v sociálních službách* [online]. 2012, 64 s. [cit. 2015-03-03]. Dostupné z: <http://www.hest.cz/cdn/public/001597.pdf>

HLADKÁ, Marie. *Význam dobrovolnictví jako specifického lidského zdroje* [online]. 2008 [cit. 2015-03-03]. Dostupné z: [http://dspace.upce.cz/bitstream/10195/38561/1/HladkaM\\_VyznamDobrovolnictvi\\_2008.pdf](http://dspace.upce.cz/bitstream/10195/38561/1/HladkaM_VyznamDobrovolnictvi_2008.pdf)

LUSKOVÁ, Daniela a Štěpánka LUSKOVÁ. *Dobrovolnictví v sociálních službách*. In: *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. 2012, 21 s. [cit. 2015-01-10]. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/14242/Zprava\\_2012.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/14242/Zprava_2012.pdf)

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Iniciativy Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity (2012) v České republice* [online]. 2012, 36 s. [cit. 2015-03-03]. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/12054/iniciativy\\_EY\\_240912.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/12054/iniciativy_EY_240912.pdf)

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017* [online] 2012, 45 s. [cit. 2015-03-03]. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III\\_vlada\\_\\_Akcni\\_plan\\_staruti\\_.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III_vlada__Akcni_plan_staruti_.pdf)

TNS OPINION & SOCIAL. EUROPEAN COMMISSION. *Discrimination in the EU in 2012: Special Eurobarometer Report 393* [online]. Listopad 2012, 238 s. [cit. 12.4.2015]. Dostupné z: [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_393\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_393_en.pdf)

ÚSTAV ZDRAVOTNICKÝCH INFORMACÍ A STATISTIKY ČR. *Rodička a novorozenec 2010* [online]. 2011, 128 s. [cit. 12.4.2015]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/publikace/rodicka-novorozenecek-2010>

ÚSTAVU ZDRAVOTNICKÝCH INFORMACÍ A STATISTIKY ČR. *Zpráva o rodičce 2012* [online]. 2013, 8 s. [cit. 12.4.2015]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/rychle-informace/zprava-rodicce-2012>

ZMIZELÍ SOUSEDÉ. *O projektu* [online]. 2007 [cit. 2015-03-12]. Dostupné z: <http://www.zmizeli-sousedecz/oprojektu14.html>

## **SEZNAM PŘÍLOH**

- Příloha č. 1 Souhlas s uveřejněním informací
- Příloha č. 2 Souhlas s uveřejněním obsahu rozhovoru
- Příloha č. 3 Otázky pro rozhovory
- Příloha č. 4 Transkripce rozhovoru s dobrovolnicí Ninou
- Příloha č. 5 Transkripce rozhovoru s Klientkou č. 4
- Příloha č. 6 Tabulka otevřeného kódování skupiny respondentů - studenti
- Příloha č. 7 Tabulka otevřeného kódování skupiny respondentů – senioři

## Příloha č. 1 – Souhlas s uveřejněním informací

Centrum sociálních služeb Praha 2

Máchova 14, Praha 2, 120 00

Mgr. Martina Polanská, ředitelka organizace

**Žádost:** Žádost o poskytnutí a uveřejnění informací o zařízení

Vážená paní ředitelko,

dovolte, abych Vás touto cestou požádala o poskytnutí informací o pobytových službách Domov pro seniory a Pobytová odlehčovací služba. Informace budou uveřejněny v mé diplomové práci na téma: Dobrovolnický projekt jako cesta k posílení mezigeneračních vztahů.

Jedná se o základní charakteristiku těchto oblastí:

- Charakteristika zájemců o tuto službu, podmínky pro přijetí uchazeče
- Kapacita zařízení
- Personální zajištění
- Nabízené služby
- Popis aktivizačních činností a možností trávení volného času
- Režim dne

Dále se jedná o podrobný popis informací v této oblasti:

- Dobrovolnictví v rámci pobytových služeb

Děkuji za kladné vyřízení

Soňa Hušek Morawitzová  
Koordinátorka dobrovolníků



## Příloha č. 2 - Souhlas s uveřejněním obsahu rozhovoru

Jméno:

Příjmení:

**Žádost:** Žádost o udělení souhlasu se zveřejněním obsahu rozhovoru

Vážená klientko,

dovolte, abych Vás touto cestou požádala o souhlas zveřejnit obsah našeho rozhovoru zaměřeného na mezigenerační aktivity. Rozhovor bude uveden v mé diplomové práci na téma: Dobrovolnický projekt jako cesta k posílení mezigeneračních vztahů.

Děkuji za kladné vyřízení

Soňa Hušek Morawitzová  
koordinátorka dobrovolníků

Souhlasím

Dne:

Podpis:

### Příloha č. 3 - Otázky pro rozhovory

1. Co mohou senioři předat mladým lidem?
2. Co mohou mladí lidé předat seniorům?
3. V čem pro Vás spočívá význam toho, že se můžete pravidelně setkávat se starými/mladými lidmi?
4. Co Vám společné aktivity se starými/mladými lidmi přináší?
5. Chtěl/a byste ve společných aktivitách se starými/mladými lidmi pokračovat? Proč?
6. Co jste se dozvěděl/a o způsobu života mladých lidí, se kterými se setkáváte? Překvapilo Vás něco?
7. Změnil se nějakým způsobem Váš pohled na generaci starých/mladých lidí na základě toho, že se s nimi pravidelně stýkáte? Jakým?
8. Jak jste vnímali a co jste si mysleli o starých/mladých lidech na počátku vašeho společného setkávání?
9. Jaký je Váš názor nyní – po tom, co jste se dlouhodobě scházeli s lidmi staré/mladé generace? Změnilo se něco?
10. Myslíte si, že jste se díky společným aktivitám s mladými/starými lidmi více sblížil/a? Proč?
11. Musel/a jste se naučit komunikovat jinak, než je pro Vás běžné? Jak?
12. Dokázal/a byste říct, k jakým změnám (fyzickým, psychickým, sociálním) dochází ve stáří? Vyplývají z toho nějaké specifické potřeby starých lidí?
13. V čem jsou programy jiné, když je vedou mladí lidé, než když je vede někdo ve středním věku? Vychází z toho nějaké specifické potřeby mladých lidí?
14. Jaké dovednosti jste získali díky tomu, že se scházíte se starými lidmi?
15. V jakých situacích ve Vašem běžném životě můžete tyto dovednosti využívat?
16. Myslíte si, že by pro Vás mohly být přínosné v budoucnu? V jakých situacích?

**Co mohou senioři předat mladým lidem?**

Docela hodně věcí, třeba jejich moudrost. Můj dědeček mi vždycky říká, co on dělal a jaké chyby nemám dělat. Nebo třeba mi můžou pomoci i v mém studiu, když nám vypráví o svém životě o svých pracích, tak můžeme zjistit, co se odehrávalo kdysi a můžeme se tím třeba i poučit. Nebo nám můžou říct, co zažili a říct to, co mi nevíme. Když mladí stráví čas se starými, tak s nimi dokážou líp komunikovat a to hodně pomáhá do budoucího života.

**V čem pro Vás spočívá význam toho, že se můžete pravidelně setkávat se starými/mladými lidmi?**

Doufám, že jim to přináší radost a jsou potom šťastnější. Myslím, že když nemají nikoho, kdo by s nimi byl, a jsou sami, tak já bych třeba nechtěla být sama, tak bych byla ráda, kdyby to potom někdo udělal pro mě. Že by se mnou chodil někdo třeba na procházky nebo se mnou dělal různé aktivity.

**Co Vám společné aktivity se starými/mladými lidmi přináší?**

Mně to přináší radost, štěstí, mám pocit, že dělám něco, co jim přináší radost, co potom přináší radost i mně. Takže je to vlastně trochu i takové egoistické. A docela dost jsem se toho naučila, nejenom ve vztahu k nim, ale také třeba když děláme ty dílny, tak oni se tam naučili něco nového a já taky.

**Chtěl/a byste ve společných aktivitách se starými/mladými lidmi pokračovat? Proč?**

Ano, určitě. Třeba později bych to ráda dělala častěji. Kdybych na to měla čas, tak bych tam chtěla bývat častěji. A potom to dělat třeba i profesně, že bych chtěla pomáhat těm starším lidem. Protože každý potřebuje nějakým způsobem pomoci nebo společnost někoho dalšího. Nejhorší je, když člověk skončí sám a nechce být sám.

**Změnil se nějakým způsobem Váš pohled na generaci starých/mladých lidí na základě toho, že se s nimi pravidelně stýkáte? Jakým?**

Určitě. Já jsem byla kdysi hrozně nevrlá na svého dědečka a teď už nejsem. Protože jsem zjistila, že to není jenom on, jak se chová. Když strávím čas s jinými staršími lidmi, tak vidím, že se všechno změnilo za tu dobu, za ten život. A tak často si nepovídají jako já s kamarádkami ve škole, tak se taky potřebují vypovídat. Dřív dědeček pořád povídal „já jsem tohle a tamto“

a mě to nezajímalo. A teď jsem se naučila těm starým lidem víc naslouchat. A dost mi to pomohlo v rodinných záležitostech.

**Jak jste vnímali a co jste si mysleli o starých/mladých lidech na počátku vašeho společného setkávání?**

Byli tam velké rozdíly. U některých jsem si myslela, že jsou pesimističtější než my. A docela často pro mě byli staří lidé nudní a moc je ani nezajímalo, co jsem chtěla říkat já. A měli tendenci pořád poučovat. Což jsem později začala chápat. A už to ani nevidím tak negativně. Spíš mám pocit, že mi to dost přináší. Dřív jsem z toho byla otrávená a chtěla jsem být spíš s tou mojí věkovou generací, která je taková veselá a energická. To se postupem času změnilo.

**Jaký je Váš názor nyní – po tom, co jste se dlouhodobě scházeli s lidmi staré/mladé generace? Změnilo se něco?**

Myslím si pořád, že jsou upovídaní a že jsou méně energičtí než my mladí. Teď už to ale víc chápu. Teď na to nahlížím tak, že jsou vlastně milí a oni mi řeknou něco o jejich životě, a tak poznávám, jací jsou ostatní lidé. A už ani moc nepohlížím na to, že jsou staří a mladí lidé, prostě jsou to lidé. Myslím, že jsou i docela zábavní a jsou hraví. Třeba na dílnách se zezáátku ostýchají, ale potom se uvolní a užívají si to, baví je to. Přičemž ta mladá generace už je spíš z těch běžných aktivit znuděná.

**Myslíte si, že jste se díky společným aktivitám s mladými/starými lidmi více sblížil/a? Proč?**

Určitě. Už jsem na začátku řekla, že mě to sblížilo i s mojí rodinou. Ale i s těmi lidmi, se kterými se na programech setkávám. A pomohlo mi je to trochu víc pochopit a díky tomu jsem jim blíže.

**Musel/a jste se naučit komunikovat jinak, než je pro Vás běžné? Jak?**

Musela jsem se naučit mluvit pomaleji. A bylo pro mě těžké, když někdo má ten sluch horší, že k němu musím jít blíž, tak na to jsem zapomínala a vlastně trochu zapomínám i teď. Potom je těžké, když někomu něco říkám a on mi nerozumí a já na to přijdu až později. Musím k němu teda přijít blíž a říct mu to pořádně nahlas. I když mám někdy pocit, že hrozně řvu, ale není jiná možnost.

**Dokázal/a byste říct, k jakým změnám (fyzickým, psychickým, sociálním) dochází ve stáří? Vyplývají z toho nějaké specifické potřeby starých lidí?**

To hodně záleží na tom, jestli je ten starý člověk stále v rodině a má pořád někoho k dispozici. Tak tady si myslím, že ty změny až tak velké nejsou. Ale tady v domově, tam jsou ty změny vidět víc. Mají rádi svůj klid. Mají zhoršenou pohyblivost, je vidět únava, která hraje velkou roli třeba i při těch aktivitách, které je třeba tomu přizpůsobit. Nejvíc jim musíme pomáhat s tím, že jim podáme míček nebo otevřeme tužku. Mají horší jemnou motoriku. Jsou upovídanější, mají rádi svůj vlastní klid, ale taky nechtějí být úplně sami, to asi nikdo. A jsou pomalejší, třeba já když povídám, tak nemůžu drmolit, ale musím pomluvit tak nějak pomalu.

**Jaké dovednosti jste získali díky tomu, že se scházíte se starými lidmi?**

Naučila jsme se pracovat s invalidním vozíkem nebo jim víc pomáhat, při zvedání nebo posazování. Taky jsem se naučila, že na ně musí člověk hodně pomalu a jemně. Já jsem byla na měsíc v domově seniorů v Dánsku a tam jsem jim musela pomáhat třeba i do postele apod. A tam mi to pomohlo. Moje paní byla upoutaná na vozík a já jsem věděla, co mám dělat, takže jsem to mohla naučit i ostatní. Při té péči jsem lépe věděla, jak jí mám pomoci. A taky jsem se musela naučit, že nemůžu dodržovat pravidla her, protože oni si to chtějí hrát podle sebe a už se moc nechtějí učit nic nového. Jsou takoví konzervativní, mají svoje zásady. Takže já jsem se naučila být tolerantní, dříve jsem s tím měla trochu problém. Když jim něco vysvětluji, tak to musím trochu upravit, tak aby tomu lépe porozuměli. Musela jsem hledat nové možnosti nebo alternativy, tak aby to pochopili všichni a třeba i kompromis, tak aby to vyhovovalo všem.

**V jakých situacích ve Vašem běžném životě můžete tyto dovednosti využívat?**

Třeba ta tolerantnost je vždycky přínosná. Vždycky se může něco stát a nejdou, kdyby se něco stalo někomu starému, tak bych věděla, jak mám zareagovat. Třeba dědeček mi tak pomalu vykládá, co dělá s počítačem, a já vím, co s tím počítačem mám dělat a říkám si, že to mi přece nemusí říkat. Ale naučila jsem se ho vyslechnout a jemu se uleví a má pocit, že se vypovídal. Dřív jsme měla pocit, že mi to vadilo, protože mi vykládal něco, co nemá žádný význam, ale pochopila jsem, že pro něj to význam má. Naučila jsem se lépe vycházet se svými prarodiči. A zároveň i dokážu v poslední době vymyslet něco, co by je mohlo bavit.

**Myslíte si, že by pro Vás mohly být přínosné v budoucnu? V jakých situacích?**

Ano, jelikož bych se chtěla vydat nějakým podobným směrem jako je třeba psychologie, biologie, fyzioterapie, tak si rozhodně myslím, že by mi to pomohlo v tom, že bych věděla, jak zacházet se svými klienty, jak k nim přistupovat a jak jim pomoci. A potom to třeba předat i dál mladým lidem jako jsme já.

## Příloha č. 5 - **Transkripce rozhovoru s klientkou č. 4**

### **Co mohou mladí lidé předat seniorům?**

Takové ty moderní věci, protože jsou z moderní doby a my nejsme tak v tom tak zběhlí. A můžou nám předat takový ty technické vymoženosti, že spolu debatují o tom, jak to funguje, jak to navazuje na sebe.

### **V čem pro Vás spočívá význam toho, že se můžete pravidelně setkávat se starými/mladými lidmi?**

Já mám mladý lidi strašně ráda, ráda si s nimi povídám.

### **Co Vám společné aktivity se starými/mladými lidmi přináší?**

Trošku jako vzpomínky na mládí. Že se vracím do svého mládí. No, já myslím, že to není špatný, já nemám špatné vzpomínky na mládí, to bych jinak nevzpomínala, kdyby to bylo blbý.

### **Chtěl/a byste ve společných aktivitách se starými/mladými lidmi pokračovat? Proč?**

Ano, jak jsem řekla, mám mladé lidi ráda.

### **Co jste se dozvěděl/a o způsobu života mladých lidí, se kterými se setkáváte? Překvapilo Vás něco?**

Teď je víc takové neslušnosti, že už není taková vazba mladých ke starým, jako byla dříve. Jinak jen co prožívám s vnučkou. Ona má zdravé názory, snaží se dokončit školu a drží si rodinu. S ostatními do styku tak moc nepřicházím. Jen co mám neteře a synovce. A ty se chovají velmi slušně, chodí do slušné společnosti, děvčata se starají o rodinu a děti vychovávají slušně.

### **Změnil se nějakým způsobem Váš pohled na generaci starých/mladých lidí na základě toho, že se s nimi pravidelně stýkáte? Jakým?**

Ne

**Jak jste vnímali a co jste si mysleli o starých/mladých lidech na počátku vašeho společného setkávání?**

Já mladým lidem strašně fandím, aby v tom co začali, pokračovali dál. Zvykla jsem si na mladé lidi okolo sebe a já je mám hrozně ráda.

**Jaký je Váš názor nyní – po tom, co jste se dlouhodobě scházeli s lidmi staré/mladé generace? Změnilo se něco?**

Mám je moc ráda. To jsou skutečně děvčata, která jdou za svým cílem a mají úctu ke stáří.

**Myslíte si, že jste se díky společným aktivitám s mladými/starými lidmi více sblížil/a? Proč?**

Pochopitelně, to je přece jasné. Stále víc si rozumíme a opravdu s námi slušně jednají.

**V čem jsou programy jiné, když je vedou mladí lidé, než když je vede někdo ve středním věku? Vychází z toho nějaké specifické potřeby mladých lidí?**

Když se to mladým děvčatům nedaří, jak to má být, třeba to pečení, tak si nechají poradit od nás a rádi poslechnou. Jsou rády, když jim poradíme. A ty starší už si to vedou po svém, těm už neradíte. Důležité je, aby se lidé domluvili, ne věk.



Příloha č. 6 - Tabulka otevřeného kódování skupiny respondentů - studenti

KATEGORIE	SUBKATEGORIE	KÓD
<b>PŘÍNOSY</b>	<b>ZKUŠENOSTI</b>	Životní zkušenosti (moudrost)
		Osobní zkušenosti
		Pracovní zkušenosti
		Historické zkušenosti
	<b>POCITY</b>	Radost
		Energie
		Chuť do života
		Štěstí
		Smysluplnost
		Užitečnost
	<b>SCHOPNOSTI</b>	Trpělivost
		Respekt
		Tolerance
		Empatie
		Kompromis
		Improvizace
		Zodpovědnost
	<b>DOVEDNOSTI</b>	Komunikační dovednosti
		Organizační dovednosti
		Individuální přístup
Citlivý přístup		
Asistovaná dopomoc		
Manipulace s invalidním vozíkem		
<b>OBOHACENÍ ŽIVOTA</b>	Překonávání bariér	
	Životní nadhled	
	Nový pohled na svět	
	Vážení si života	
	Poznávání nových lidí	
<b>VZTAH KE STÁŘÍ</b>	<b>NEGATIVNÍ POSTOJE</b>	Poznávání životního stylu lidí
		Odstup ke stáří
		Nepochopení
		Stáří lidé jsou konzervativní
		Tendence poučovat
		Stáří jsou pesimističtí
		Stáří lidé jsou nepotřební
		Stáří lidé jsou nudní
		<b>POZITIVNÍ POSTOJE</b>
	Stáří je pozitivní	
	Vzájemná prospěšnost	
	Porozumění starým lidem	
	Přemýšlím o stáří jinak	
	Chovám se ke starým lidem lépe	
	Chci pomáhat starým lidem	
	Stáří lidé jsou veselí	
	Stáří lidé se umí bavit	
	Stáří lidé jsou optimističtí	
	<b>SBLÍŽENÍ</b>	Klient
Rodina		
Generace starých lidí		
<b>SPECIFICKÝ PŘÍSTUP</b>	<b>KOMUNIKACE</b>	Opakovat sdělení
		Mluvit nahlas
		Mluvit zřetelně
		Mluvit pomalu
		Jednoduchá témata
	<b>FYZICKÁ OBLAST</b>	Vhodný postoj
		Dopomoc při pohybu
		Pomoc při úkonech jemné motoriky

		Přesun na invalidní vozík
		Dopomoc při hygieně
		Dopomoc při běžných úkonech
		Respektovat nižší fyz. kondici
	<b>MENTÁLNÍ OBLAST</b>	Potřeba motivace
		Opakovat sdělení
		Trénink kognitiv. funkcí
		Trpělivý přístup
	<b>SOCIÁLNÍ OBLAST</b>	Preference známých osob
		Potřeba společenského kontaktu
		Respekt k soukromí
		Vztahy s rodinou
<b>VYUŽITÍ ZKUŠENOSTÍ</b>	<b>RODINA</b>	Vztah k prarodičům
		Budoucí péče o prarodiče
	<b>BĚŽNÉ SITUACE</b>	Na ulici
		V MHD
		V profesi

Příloha č. 7 - Tabulka otevřeného kódování skupiny respondentů – senioři

KATEGORIE	SUBKATEGORIE	KÓD
PŘÍNOSY	POCITY	Radost
		Chuť do života
		Potěšení
		Vzpomínky na mládí
		Omlazení
	INFORMACE O SOUČASNÉM SVĚTĚ	Životní styl mladých lidí
		Děni ve světě
		System vzdělávání
		Kultura
		Sport
		Pracovní uplatnění
		Technické přístroje
	ZÁBAVA	Porovnání současnosti s minulostí
		Můžu si popovídat
Aktivně trávím čas		
VĚDOMÍ UŽITEČNOSTI	Rozveselení	
	Můžu předat zkušenosti	
	Umožnění pohledu do historie	
VZTAH K MLADÝM LIDEM	POZITIVNÍ POSTOJE	Vzájemná prospěšnost
		S mladými jsem vždy vycházela
		Nemyslela jsem si nic špatného
	GENERACE MLADÝCH LIDÍ	Mám mladé lidi ráda
		Neznám jich mnoho osobně
		Záleží na osobnosti člověka
		Mají jiný pohled na život
		Snaží se uplatnit
		Vzdělávají se
		Mají radost ze života
		Sebevědomí
		Svobodomyslní
		Vyznávající svobodu
		Málo zodpovědní
Nemají rádi poučování		
STUDENTI DOBROVOLNÍCI	Chybí vazba mladých lidí se starými	
	Milí	
	Příjemní	
	Ochotní	
	Snaživí	
	Odpovědní	
	Empatičtí	
	Veselí	
	Vtipní	
	Pracovití	
	Optimističtí	
	Tolerantní	
	Rádi poradí	
	Rádi pomáhají	
	Umí slušně jednat s lidmi	
Mají přehled		
Mají úctu ke starým lidem		
Mají zájem o staré lidi		
Oceňují jejich činnost		
Sblížila jsem se s nimi		
PODMÍNKY SBLÍŽENÍ	Důvěra	
	Vzájemná vstřícnost	
	Vzájemná tolerance	
POTŘEBY	ŽIVOTNÍ ZKUŠENOSTI	Potřeba získat praxi

<b>MLADÝCH LIDÍ</b>		Potřeba větší empatie vůči lidem
	<b>ZKUŠENOSTI SE STARÝMI LIDMI</b>	Lépe porozumět starým lidem
		Poznat specifické potřeby st. lidí