

**UNIVERZITA KARLOVA**

**FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ**

**Katedra studií občanské společnosti**

**Bc. Lucie Kramosilová**

**Jak mládež vnímá svou dobrovolnickou činnost**

**v organizacích pro seniory**

**Diplomová práce**

**Vedoucí práce: Mgr. Tereza Pospíšilová, M. A., Ph.D.**

**Praha 2019**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a s použitím pramenů a literatury řádně citovaných a uvedených v seznamu literatury. Práci jsem nevyužila k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s tím, že tato diplomová práce může být zveřejněna v elektronické knihovně FHS UK a může být i jako studijní text.

V Praze dne 4. ledna 2019

Bc. Lucie Kramosilová.....

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala své vedoucí práce (vedoucí mé práce ?) Mgr. Tereze Pospíšilové, M. A., Ph.D. za odborné vedení práce, přátelský přístup a věcné komentáře.

Také bych ráda poděkovala své rodině a blízkým přátelům za podporu a v neposlední řadě také respondentům za poskytnutí zajímavých a užitečných dat.

## **Abstrakt**

Diplomová práce se zabývá tématem dobrovolnictví mládeže v organizacích pro seniory. Teoretická část se zaměřuje na vymezení dobrovolnictví, motivy a prediktory vedoucí k dobrovolnictví a na dobrovolnictví mládeže v souvislosti s veřejnou politikou. Dalším tématem je mezigenerační aspekt a s ním související mezigenerační propast, ageismus, mezigenerační učení a mezigenerační dobrovolnictví. V praktické části bude pomocí kvalitativního výzkumu mapováno vnímání této činnosti mladými dobrovolníky, jak se k této činnosti dostali, co jim přinesla a jaký mají vztah k seniorovi.

## **Klíčová slova**

dobrovolnictví, mládež, mezigenerační propast, ageismus, mezigenerační dobrovolnictví, rodina, vrstevníci

## **Abstract**

This diploma thesis deals with youth volunteering in organizations for the elderly. The theoretical part defines volunteering as well as describes its main incentives and predictors. Further, it elaborates on youth volunteering in the context of public policy. The last issue discussed is the intergenerational aspect, intergenerational gap, ageism, intergenerational learning and intergenerational volunteering and programs. The methodological part analyses how is this activity perceived by your volunteers and how they end up being involved in volunteering while using qualitative research methods. Lastly, it investigates what this activity brings into their life and their relationship towards the elderly.

## **Key words**

vounteering, youth, intergenerational gap, ageism, intergenerational volunteering, family, peers

## Obsah

|   |    |
|---|----|
| <b>1. Úvod</b>  | 9  |
| <b>2. Teoretická část</b>                                   | 10 |
| 2.1. Dobrovolnictví   | 10 |
| 2.1.1. Rozlišení dobrovolnictví                             | 11 |
| 2.1.2. Oblasti dobrovolnictví                               | 13 |
| 2.1.3. Motivy a prediktory dobrovolnictví                   | 15 |
| 2.1.4. Socializace vlivem okolí                             | 21 |
| 2.1.5. Dobrovolnictví mládeže                               | 24 |
| 2.1.5.1. Dobrovolnictví mládeže v kontextu veřejné politiky | 25 |
| 2.2. Mezigenerační propast a osamělost a izolace seniorů    | 27 |
| 2.3. Ageismus   | 28 |
| 2.3.1. Teorie vzniku ageismu                                | 29 |
| 2.3.2. Ageismus v České republice                           | 31 |
| 2.4. Mezigenerační učení                                    | 32 |
| 2.5. Mezigenerační sbližování a redukce stereotypů          | 34 |
| 2.5.1. Mezigenerační dobrovolnictví                         | 34 |
| 2.5.2. Mezigenerační programy                               | 35 |
| 2.6. Befriending  | 37 |
| <b>3. Empirický výzkum</b>                                  | 38 |
| 3.1. Cíl výzkumu a výzkumné otázky                          | 40 |
| 3.2. Výzkumná strategie                                     | 41 |
| 3.3. Technika sběru dat                                     | 41 |
| 3.4. Výběr respondentů                                      | 42 |
| 3.5. Zpracování dat   | 43 |
| 3.6. Etika výzkumu  | 44 |

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| 3.7. Analýza dat                    | 44        |
| 3.8. Interpretace průřezových témat | 71        |
| 3.9. Výsledky výzkumu a diskuze     | 72        |
| <b>4. Závěr</b>                     | <b>75</b> |
| <b>5. Použitá literatura</b>        | <b>77</b> |





# 1. Úvod

Při mezigeneračním dobrovolnictví se střetávají dvě věkově odlišné generace - v tomto případě mládež a senioři. Tedy už z tohoto titulu je zajímavé sledovat optikou dobrovolníka tento mezigenerační střet, a jak tuto činnosti vnímá a co mu přináší. Dalším relevantním rozměrem je aktuální rozpoložení ve společnosti, která má sklony k projevům předsudků a stereotypních nálad vůči seniorům (Vidovičová, Rabušič, 2005). Také dochází k oddalování generací a oslabování vazeb mezi nimi. A neméně podstatným problémem je také stále se zvyšující osamělost seniorů (Kovalčíková, Bánovčinová, 2018). Mezigenerační dobrovolnictví je tedy aktuálním tématem a nástrojem, který by mohl přispět k přiblížení těchto dvou generací.

Teoretická část práce se snaží systematicky a přehledně popsat mezigenerační dobrovolnictví a související témata. V první části práce se zaměřím na vymezení dobrovolnictví, na teorie a přístupy, které mapují a nastiňují možné prediktory a motivy vedoucí jedince k dobrovolnické činnosti. Také popíši faktory, které mohou jeho rozhodování a prosociální formování v průběhu života ovlivnit. V další kapitole se zaměřím na dobrovolnictví mládeže, a jak na něj nahlíží veřejná politika v České republice a v Evropské unii. V další sekci se budu věnovat mezigenerační tematice, která protíná celou tuto práci. Nejprve zhodnotím s pomocí literatury aktuální demografický stav ve společnosti a vztahy mezi mladou generací a generací seniorů, kde se objevuje mezigenerační propast (Kitliňská 2012). Dále se budu věnovat problematice ageismu, který je velmi aktuálním tématem v souvislosti se stárnoucí společností a právě i mezigenerační propastí. Neméně důležitým tématem je také mezigenerační učení, které probíhá mezi generacemi neformálně v rámci rodiny stejně dlouho jako existuje lidstvo samo, ale právě kvůli oddělování generací se přesouvá mimo rodinu (Newman a Hatton-Yeo, 2008, s. 31). Další sekce se věnuje možným nástrojům, které by mohly tuto mezigenerační propast snížit, podpořit mezigenerační

vzdělávání, zmenšit stereotypy vůči seniorům a jejich izolaci a osamělost. Sem patří mimo jiné právě i mezigenerační dobrovolnictví. (Sanchez 2007)

Ve druhé části práce jsou nadefinované cíle výzkumu a výzkumné otázky. V rámci výzkumu se budu snažit zjistit, jak dobrovolníci vnímají dobrovolnickou činnost se seniory. Konkrétně mě bude zajímat, jak se k tomuto specifickému dobrovolnictví, kde se setkávají dvě generace, dostali. Respektive co je vedlo k tomu, stát se dobrovolníkem právě u seniorů. Dále mě bude zajímat, jaký vztah mají se seniorem, jeho dynamika a případné náročnější momenty. Také přínosy dobrovolnictví se seniory, a jestli se změnil náhled na seniory na základě této zkušenosti. V této otázce se zaměřím právě i na možné stereotypy a případné “mezigenerační sblížení”.

Tato práce by mohla přinést lepší vhled do tohoto specifického typu dobrovolnictví, kde se setkávají dvě generace, a které může být do budoucna jedním z nástrojů, jak přiblížit mladou a starší generaci a pomoci tak snížit nynější negativní náladu vůči stáří.

## 2. Teoretická část

### 2.1. Dobrovolnictví

Dobrovolnictví je celosvětový fenomén. V Evropské unii byl v roce 2011 dle Eurobarometru průměrný počet příležitostných a pravidelných dobrovolníků 24 %. V České republice v tomto roce o 1 % méně (European Parliament, 2012). V USA se dobrovolnictví v nějaké organizaci od září 2014 až do září 2015 věnovala dokonce téměř čtvrtina obyvatelstva (62,6 milionů) (U.S. Bureau of Labor Statistics, 2015). Každý si je zřejmě schopen pod dobrovolnictvím něco představit, ale jak je dobrovolnictví definováno?

Wilson (2000, s. 215) definuje dobrovolnictví jako “jakoukoli činnost, ze které profituje jiná osoba, skupina nebo organizace a která je poskytována zdarma”. Tato definice tedy zdůrazňuje dva aspekty dobrovolnické činnosti: není finančně ohodnocena a je ve prospěch druhých.

V podstatě stejnou definici, která vyzdvihuje dva zmíněné aspekty, uvedli i Tošner a Sozanská (2002, s. 35): “Dobrovolník je člověk, který bez nároku na finanční odměnu poskytuje svůj čas, svou energii, vědomosti a dovednosti ve prospěch ostatních lidí či společnosti.”

Dekker a Halman (2003) také zmiňují předchozí dva aspekty a doplňují třetí klíčový aspekt, kdy dobrovolnictví považují za nepovinnou činnost (Dekker a Halman, 2003 in Pospíšilová, Frič a kol. 2010, s. 9).

Definice dobrovolnictví Evropského fóra mládeže k neplacené činnosti dodává, že dobrovolníkovi mohou být finančně kompenzovány náklady související s touto činností. (Evropský portál pro mládež, 2013), což částečně vyvrací aspekt neplacené práce uvedený v předchozích definicích. A ani nepovinný aspekt není vždy stoprocentní. V některých případech totiž nemusí být rozhodnutí stát se dobrovolníkem podmíněno svobodnou vůlí, ale může být vytvořen nátlak ze strany okolí (např. zaměstnavatelem, komunistickým režimem) nebo vznikne pocit morální povinnosti, kdy se rodiče podílí na dobrovolnických aktivitách ve škole svého dítěte (Pospíšilová, Frič a kol. 2010, s. 9). K tomuto tématu se ještě vrátíme v kapitole motivů a prediktorů, které mohou vést jedince k dobrovolnictví.

### **2.1.1. Rozlišení dobrovolnictví**

#### **Na formální a neformální dobrovolnictví**

V rámci formálního dobrovolnictví je přítomna organizace, se kterou dobrovolník spolupracuje. Buď pomáhá přímo dané organizaci nebo prostřednictvím organizace. V České republice se této formě činnosti věnuje 30 % lidí starších patnácti let. U neformálního dobrovolnictví činnost nezaštiťuje organizace a jedná se především o výpomoc v místní komunitě (například pomoc sousedům nebo lidem v nouzi). Neformální dobrovolnictví v České republice vykonává 38 % lidí a méně než polovina z nich souběžně spolupracuje i s nějakou neziskovou organizací (Pospíšilová, Frič, 2010, s. 74 - 76).

#### **Programové a členské dobrovolnictví**

Členské dobrovolnictví neboli také *Grassroots* se zaměřuje především na lokální zájem a prospěch komunity, zatímco programové dobrovolnictví má širší i celostátní

záběr. Další rozdíly mezi nimi a tedy definice jednotlivých typů přehledně zpracovala Tereza Pospíšilová (2011, s. 22) ve své práci, viz tabulka 1:

**Tabulka 1: Rozdíly mezi členským a programovým dobrovolnictvím**

| <b>Členské dobrovolnictví (=grassroots)</b>   | <b>Programové dobrovolnictví</b>  |
|---|---|
| dobrovolná neziskovka = většinou jde o místní sdružení  | neziskovka se zaměstnanci = součást širší kategorie „zaměstnaneckých organizací“, které zaměstnávají placené zaměstnance (profesionály) a existují i v jiných sektorech (veřejná správa, firmy) |
| organizace nemá žádné nebo jen pár placených zaměstnanců  | organizace má placené zaměstnance   |
| dobrovolník = aktivní člen  | dobrovolník = „naverbovaný“ nečlen  |
| jádro činnosti: komunitní s politickým přesahem   | jádro činnosti: služby bez politického přesahu  |
| účel činnosti: především členský neboli vzájemný prospěch   | účel činnosti: především externí neboli obecný prospěch   |
| hlavní zdroj: práce a nadšení vlastních členů (→ relativní nezávislost na vnějších zdrojích a možnost být i radikální)  | hlavní zdroj: vnější granty a smlouvy (→ relativní závislost na vnějších zdrojích a nutnost respektovat pravidla donorů)  |
| obvykle malá hierarchičnost a horizontální uspořádání organizace (tj. základní organizace, nikoli hierarchicky uspořádaný a centralizovaný svaz, jehož je základní organizace součástí) | obvykle hierarchická struktura a centralizace   |

V tabulce se jedná o shrnutí pojetí Davida Smitha (1997a, 1997b, 2010). Jak ale Pospíšilová (2011) uvádí, toto rozdělení je zjednodušené a existují i organizace, které sice hájí zájmy a práva nějaké skupiny a tedy svým zaměřením by patřily spíše do grassroots, ale v organizaci pracují placení zaměstnanci a dobrovolníky využívají spíše k jednorázovým akcím (například organizace Greenpeace). Svou personální strukturou by tedy spadaly do programového dobrovolnictví, z čehož vyplývá i možné splývání těchto dvou definic u některých organizací (Pospíšilová, 2011, s. 22).

## **Dle frekvence dobrovolnické činnosti**

Tošner a Sozanská (2002, s. 40) rozlišují tři možnosti zapojení se do dobrovolnické činnosti z hlediska frekvence. V prvním případě se jedná o výpomoc na jednorázových akcích jako jsou benefiční koncerty, sbírky atd. Spolupráce tohoto typu je spíše neformálního ražení bez nutnosti písemné dohody. Zaštiťující organizace může tímto způsobem rekrutovat nové dobrovolníky ať už právě na jednorázové akce nebo i dlouhodobou činnost. Dalším typem spolupráce je dlouhodobá výpomoc, která je pravidelného rázu po delší dobu. Tento typ spolupráce se vyskytuje často a je již formalizovanější než jednorázová výpomoc. Může být upravena i písemnou dohodou. A třetím typem je přímo dobrovolná služba, kde je podstatou dlouhodobá, soustavná výpomoc. Většinou se jedná o zahraniční misi, která vyžaduje poctivou, důkladnou přípravu a organizaci. Taková mise bývá finančně náročná (Tošner, Sozanská, 2002, s. 40).

### **2.1.2. Oblasti dobrovolnictví**

Tošner a Sozanská (2002) uvádí tyto oblasti dobrovolnické činnosti:

*Ochránci životního prostředí* - organizace, které mají mezinárodní dosah a jsou skvěle organizované. Vyskytují se často v médiích a spolupracují i s odborníky. Patří mezi ně například Hnutí DUHA, Děti země a Greenpeace.

*Humanitární organizace a organizace pro ochranu lidských práv* - organizace, které pomáhají ve válečných oblastech a při zahraničních konfliktech (např. organizace ADRA a Člověk v tísni). Organizace tohoto typu fungují ale i na lokální úrovni v období záplav, pomáhají imigrantům, ale také zlepšují povědomí o právech a povinnostech. (Český červený kříž, Organizace pro pomoc uprchlíkům, Amnesty International)

*Sociální a zdravotní oblast* - v této oblasti dobrovolníci nejvíce doplnili či dokonce nahradili služby nedostatečně poskytované státem. Mnoho organizací z této oblasti participuje na diskuzích s vládními orgány a podílí se tak na případných změnách v sociální politice. Příkladem může být Česká katolická charita, FOKUS, Sue Ryder Foundation, Život 90.

*Kulturní oblast* - výpomoc v této oblasti je většinou lokálního charakteru, kdy se dobrovolníci starají o místní památky nebo vypomáhají s organizací a propagací kulturních akcí. V rámci těchto akcí se může jednat i o mezinárodní dosah. Jedná se například o Symposium a Art Fórum.

*Sportovní a vzdělávací činnost* - dobrovolnictví v této oblasti je především doménou mimoškolních aktivit (narozdíl od zemí EU a USA, kde jsou dobrovolníci součástí i vzdělávacího procesu). Jedná se například o skautské a sokolské organizace. Více se na dobrovolnictví spojené se školou zaměřím v kapitole Socializace vlivem okolí.

*Zahraniční dobrovolná činnost* - mezinárodní dobrovolnictví se v České republice vyskytuje až po roce 1989. Probíhá většinou formou vyslání českého dobrovolníka do zahraničí na různě dlouhé pobyty. Celý proces zastřešuje organizace, která dobrovolníkovi může hradit i náklady související s dobrovolnickou činností. V České republice pomáhá s vycestováním např. Evropská dobrovolná služba. Blíže se mezinárodním dobrovolnictvím věnuji v kapitole Dobrovolnictví mládeže v kontextu veřejné politiky (Tošner, Sozanská, 2002, s. 41 - 43).

Pospíšilová a Frič (2010) použili k určení oblastí formálního dobrovolnictví mezinárodní klasifikaci organizací neziskového sektoru INCPO, uzpůsobenou pro Českou republiku a doplněnou o rozlišovací kritéria viz tabulka 2. Základním kritériem je rozdělení zaměření činnosti na servisní a advokační a dle zájmu. Organizace založené před rokem 1989 jsou označeny jako *staré* a organizace vzniklé po pádu komunismu jako *nové*. Advokační organizace se snaží hájit práva a zájmy různých skupin. U servisních organizacích se v minulém režimu jednalo spíše o komunitní a zájmové organizace. Nové servisní organizace fungují především tam, kde stát selhává v poskytování zdravotních a sociálních služeb (Pospíšilová, Frič, 2010, s. 91, 234).

**Tabulka 2: Kategorizace NNO dle INCPO v kontextu České republiky**

|           | Sledovaný zájem:                                  |                                      |
|-----------|---|--------------------------------------|
| Zaměření: | Vzájemně prospěšný                                | Obecně prospěšný                     |
| Servisní  | 1. Staré zájmové (servisní)<br>Vzájemně prospěšné | 2. Nové servisní<br>Obecně prospěšné |

|           |   |   |
|-----------|---|---|
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- sport</li> <li>- rekreace</li> <li>- komunitní rozvoj</li> <li>- zájmové spolky</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- sociální a zdravotní péče</li> <li>- vzdělávání</li> <li>- humanitární pomoc,<br/>charita</li> </ul>   |
| Advokační | <p>3. Staré advokační</p> <p>Vzájemně prospěšné</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odbory</li> <li>- zaměstnanecké svazy</li> <li>- profesní organizace (komory)</li> </ul> | <p>4. Nové advokační</p> <p>Obecně prospěšné</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ochrana životního prostředí a práv zvířat</li> <li>- ochrana lidských práv</li> <li>- ochrana občanských práv (práv spotřebitelů, minorit)</li> </ul> |

Zdroj: Frič 1998 in Pospíšilová, Frič (2010, s. 234)

### 2.1.3. Motivy a prediktory dobrovolnictví

V této kapitole budou přiblíženy teorie a přístupy, které se zabývají prediktory a motivy, které mohou vést jedince k rozhodnutí stát se dobrovolníkem.

#### Normativní přístup a sociální praxe

Janoski, Musick a Wilson (1998) rozlišují dva přístupy, které se snaží o vysvětlení okolností a podnětů, které vedou jedince k rozhodnutí stát se dobrovolníkem.

U normativního přístupu hrají hlavní roli hodnoty, normy a postoje. Ty prvotní jedinec získává v rámci rodiny, ale postupem času se přidá i vliv školního prostředí a dobrovolnických nebo církevních organizací. Tyto hodnoty pak mají vliv na jedince a jeho dobrovolnickou činnost, potažmo prosociální chování. Pokud tedy jedinec bude mít z rodiny nebo ze školy vštěpenou důležitost pomáhání ostatním, může jej tato hodnota dovést k dobrovolnictví. U druhého přístupu nejsou hodnoty ani normy brány v potaz, a důležitějším faktorem jsou zkušenosti „z praxe“. Jedinec potřebné prosociální návyky, které jej mohou dovést k dobrovolnictví, získá prostřednictvím každodenních situací a ze svých vztahů. Dobrovolnictví se pak stane jakýmsi přirozeným vyústěním těchto návyků (Janoski, Musick, Wilson 1998, s. 497 - 498).

Mobilizujícími faktory k dobrovolnictví tedy mohou být jak hodnoty, tak i prosociální chování. Jak ukázaly výsledky výzkumu autorů, mají větší vliv na rozhodnutí stát se dobrovolníkem spíše získané prosociální normy, hodnoty a postoje. Ale ani vliv prosociálního chování není zanedbatelný, a tyto dva přístupy se navzájem ovlivňují (Janoski, Musick, Wilson 1998, s. 516).

### **Model identifikace**

Schervish a Havens (1997) se v rámci svého výzkumu modelu identifikace primárně zaměřují na dárcovství. Tento model je však aplikovatelný i na dobrovolnictví. V rámci výzkumu byla zkoumána příčinná souvislost mezi pěti proměnnými, blíže uvedenými níže, a charitativním dárcovstvím pomocí vícerozměrné analýzy dat, která byla sesbírána v roce 1992 pomocí národního průzkumu Survey of Giving and Volunteering in the United States. Model identifikace v podstatě rozšiřuje předchozí teorii autorů Janoskiho, Musicka a Wilsona o další proměnné, které mohou mít vliv na rozhodnutí stát se dobrovolníkem.

Tento model uvádí pět proměnných, které mají na základě provedeného výzkumu silnou souvislost s dobročinností. První proměnnou jsou komunity participace (*Communities of participation*). Tyto komunity jsou „sítě formálních a neformálních vztahů, s nimiž jsou lidé spojeni. Mezi formální komunity patří například školy, jídelny a víkendová fotbalová liga“ (Schervish, Havens 1997, s. 240). Komunity mohou nabývat i neformálních rozměrů, kdy nejsou zastřešeny nějakou institucí nebo organizací, ale setkávání probíhá neformálně například v rámci rodiny (péče o starší prarodiče nebo návštěva rodiny). Součástí komunity se mohou jedinci stát čistě na základě své volby, ale může to také vyplynout ze situace, ve které se jedinec nachází (například již zmíněná péče o starší členy rodiny nebo předpoklad zapojení rodičů do školních aktivit ve škole svých dětí) (Schervish, Havens 1997, s. 240).

Druhou proměnnou jsou Rámce vědomí (*Frameworks of consciousness*), což jsou „způsoby myšlení a cítění, které jsou hluboko zakořeněné v podvědomí a které mohou vyvolat prosociální chování. Patří mezi ně politické ideologie, náboženství a sociální zájmy“ (Schervish, Havens 1997, s. 241). Pokud tedy jedinec například soucítí s bezdomovci, může ho tento pocit dovést k aktivní pomoci ve formě dobrovolnictví.



Tyto dvě proměnné (komunity participace a rámce vědomí) působí na rozhodnutí stát se dobrovolníkem většinou souběžně (Schervish, Havens 1997, s. 241).

Třetím faktorem je *přímé oslovení/žádost (direct requests)* k vykonávání dobrovolnické činnosti nebo k příspěví na dobrou věc. Někteří dobrovolníci se rozhodnou pro dobrovolnickou činnost z vlastní iniciativy, avšak většina uvádí jako důvod, proč se rozhodli přispět svým časem nebo penězi, oslovení (Schervish, Havens 1997). Toto oslovení může proběhnout i v rámci rodiny. Je však podmíněno přítomností člena rodiny - dobrovolníka, který může jinému členovi rodiny otevřít pomyslné dveře k dobrovolnictví. Mnozí lidé, jak již bylo zmíněno výše, totiž bez nějakého vnějšího podnětu dobrovolnickou činnost vykonávat nezačnou. Proto může být oslovení přímo v rámci rodiny významným motivačním a rozhodujícím prvkem pro dobrovolnictví. Tato šance na oslovení se navíc zvyšuje s počtem dobrovolníků v rodině a blízkostí vztahů. S větší blízkostí vztahu totiž roste také vliv dobrovolníka na "nedobrovolníka" v rodině a tedy také pravděpodobnost, že se z jedince stane dobrovolník (Nesbit, 2013).

Čtvrtým faktorem jsou pozitivní modely a zkušenosti z mládí (*positive models and experiences from one's youth*), které povzbuzují filantropické jednání v dospělosti. Tyto modely a zkušenosti sbíráme v rámci dětství a dospívání. Ty modely, které se „naučíme“ či převezmeme v dospělosti (od kolegů, od přátel a obchodních partnerů), jsou však spíše dílem komunity participace. Tedy první proměnné, zmiňované výše. Většinu zkušeností a modelů převezmeme v průběhu dětství a dospívání od členů rodiny, vrstevníků a škol. Mají tu moc uvést jedince do jeho prvních komunit participace a pomáhat utvořit jeho rámec vědomí, který bude nakloněn dobročinnosti (Schervish, Havens, 1997, s. 241 - 242).

Pátý faktor zohledňuje vlastní zdroje (*discretionary resources*), které ovlivní rozhodnutí stát se dobrovolníkem. Mezi vlastní zdroje můžeme zařadit peníze a především čas, kdy nedostatek může vést jedince raději k vykonávání jiné činnosti (Schervish, Havens 1997, s. 242).

### **Model dobrovolnického procesu (Volunteer Process Model)**

Snyder a Omoto (1995) se ve svém výzkumu snažili porozumět sociálním a psychologickým aspektům dobrovolnictví. Konkrétně u lidí, kteří pomáhají pacientům s

AIDS. Autoři rozdělili proces dobrovolnictví do tří fází: *Co dobrovolnické činnosti předcházelo, zkušenosti s touto činností a její důsledky*. S každou fází je spojené určité chování a psychologické aspekty. První fází jsou důvody, které vedou jedince k rozhodnutí začít s dobrovolnictvím. Mezi ně autoři řadí osobní predispozice a vlastnosti, sociální potřeby a motivace jedince. A dále okolní aspekty, jako je vliv rodiny, přátel a kolegů v práci. Ve druhé fází je klíčová zkušenost dobrovolníka a funkčnost vztahů, které vznikají mezi dobrovolníky a těmi, kterým pomáhají. Třetí a poslední fází jsou důsledky dobrovolnictví, čili jak tato činnost ovlivňuje dobrovolníky samotné, jejich postoje, chování a znalosti dané problematiky, které se dobrovolnictví týká (Snyder, Omoto 1995, s. 672 - 673).

### **Motivace orientovaná na sebe vs. orientovaná na druhé**

Řada autorů a studií se věnuje důvodům a motivacím k dobrovolnictví. Studie Briggse, Petersona a Gregoryho (2010) rozlišuje dva typy důvodů, proč se lidé stávají dobrovolníky. Prvním typem jsou důvody „orientované na druhé“, mezi které patří hodnoty a motivy, které jsou zaměřeny na ostatní. Druhým typem jsou důvody „orientované na jedince samotného“, kdy jsou hodnoty a motivy zaměřeny na jedince (Briggs, Peterson a Gregory, 2010). V podstatě se tedy jedná o klasické rozlišení na motivaci altruistickou a egoistickou, kdy pokud vede jedince k dobrovolnické činnosti altruistická motivace, nebude cílit na svůj vlastní prospěch, ale primárně bude chtít pomoci ostatním. U motivace egoistické dobrovolník usiluje jak o získání benefitů pro sebe, tak i pro ostatní. Pospíšilová, Frič a kol. (2010) doplňují k výše uvedeným ještě třetí motivaci, a tou je normativní. V té jde především o “naplňování morálních imperativů a závazků komunity” (Pospíšilová, Frič a kol., 2010, s. 111 - 112). Je důležité také zmínit, že se nevyskytuje žádný typ motivace samostatně, ale více či méně společně formují rozhodnutí stát se dobrovolníkem (Pospíšilová, Frič a kol., 2010, s. 116). Toto rozlišení motivací by se dalo považovat za zastřešující. Nyní si uvedeme pohledy různých autorů na motivaci.

Clary et al. (1998) definovali **Inventář funkcí dobrovolnictví (VFI)**, rozlišující motivace podle funkcí, které dobrovolnictví pro dobrovolníka může plnit. VFI je složen ze šesti kategorií funkcí, kdy ke každé náleží motivace: „1. hodnotová funkce (motivace vyjádřit nebo realizovat důležité hodnoty, jako je humanitarismus a pomoc méně

šťastným), 2. funkce porozumění (motivace učit se, vyzkoušet si něco neobvyklého), 3. funkce rozvoje osobnosti (motivace rozvíjet se a růst psychologicky), 4. kariérní funkce (motivace získat zkušenosti pro kariéru), 5. sociální funkce (motivace posílit sociální vztahy), 6. protektivní funkce (motivace řešit své osobní problémy, redukovat pocity viny apod.)“ (Clary et al. 1998 in Pospíšilová, Frič a kol. 2010, s. 111).

Důležitou součástí dobrovolnického procesu je rekrutování dobrovolníků a s tím související motivace jedinců k dobrovolnické činnosti. Snyder a Omoto uvádí pět sad motivací, z nichž první jsou *hodnoty*, druhou sadou je *pochopení*, třetí je *zájem o komunitu*, čtvrtou je *osobní rozvoj* a pátou je *zvýšení sebeúcty*. Každá sada je měřena pomocí pěti položek. Tento inventář posloužil při náboru dobrovolníků pomáhajícím pacientům s nemocí AIDS a také k lepšímu pochopení uvažování těchto dobrovolníků. (Snyder, Omoto 1995). Pokud porovnáme tyto dvě sady motivací, vidíme, že se do značné míry podobají. Snyder a Omoto (1995) zmiňují navíc ještě důležitost zájmu o komunitu, které bude dobrovolník pomáhat a naopak zde oproti VFI chybí kariéra jako motivující prvek a protektivní funkce, při které jedinec chce ulevit svému svědomí nebo vyřešit své problémy pomocí dobrovolnictví.

Cnaan et al. (1994, s. 346 - 347) shrnují pět kategorií odměn, které mohou za svou činnost dobrovolníci získat a nebo které je mohou k činnosti motivovat.

- 1) *Hmatatelná nefinanční odměna* - Kredity za splněný předmět na vysoké škole, uhrazení školného, pracovní zkušenost, profesní kontakty, prestiž a položka do životopisu.
- 2) *Odměny, díky kterým se jedinec cítí lépe* - Pozitivní nazírání na sebe sama, pocit náboženského naplnění, kompenzaci nudné práce bez stimulujících podnětů, seberealizaci.
- 3) *Nové sociální interakce* - Seznámení se s novými lidmi s podobnými zájmy a rozšíření sociálních vazeb.
- 4) *Normy a sociální tlak* - Rodina či společnost může v některých situacích očekávat, že se jedinec stane dobrovolníkem. Příkladem mohou být matky malých dětí, u kterých se předpokládá, že pomohou ve škole, děti svým starým rodičům, manažeři v místní komunitě, elita v radách muzeí a institucích a v neposlední řadě tlak

rodiny, která očekává, že bude dítě pokračovat v rodinné tradici v dobrovolnické činnosti.

- 5) *Možnost vyhnout se nějakému nepříjemnému závazku* - Skrze soudně nařízené “dobrovolnictví” (např. služba komunitě) možnost vyhnout se trestu odnětí svobody (cit. Cnaan et al., 1994, s. 94).

U tohoto rozlišení si můžeme všimnout výskytu normativního typu motivace u čtvrtého a pátého bodu, kdy je jedinec v podstatě k dobrovolnictví donucen. A to buď nějakým venkovním vlivem/činitelem nebo svým vnitřním pocitem morálního závazku. Tím se vracíme k úvodní definici dobrovolnictví, kdy svobodná vůle nemusí být vždy podmínkou a i dobrovolnictví může mít punc povinnosti. Toto tvrzení podporuje i Frič (2001), který rozlišuje tři druhy motivace vedoucí k dobrovolnické činnosti: reciproční, konvenční a nerozvinutou. První zmíněná v podstatě odpovídá motivaci egoistické, kdy z dobrovolnictví těží jak dobrovolník, tak i strana pomoc přijímající. Konvenční by se zase dala připodobnit k motivaci normativní, kdy jsou přítomny nějaké morální nebo společenské normy. Ty pak dobrovolníka k této činnosti “přinutí”. Třetím typem je motivace nerozvinutá, která stojí tak trochu stranou od našeho základního rozlišení. Pokud je jedinec hnán primárně touto motivací, zabývá se otázkami důvěryhodnosti organizace, smysluplnosti dobrovolnické činnosti a jakéhosi dobrého poselství v této činnosti (Frič, 2001, s. 26).

#### **2.1.4. Socializace vlivem okolí**

V předchozí kapitole jsem se snažila nastínit některé přístupy a teorie autorů, kteří se zabývají motivací a aspekty mající možný vliv na rozhodnutí stát se dobrovolníkem. Jedním ze stěžejních témat, které se vyskytuje téměř u všech autorů, je vliv okolního prostředí jedince, které jej formuje, socializuje předáváním hodnot a norem a může ho “dovést” k dobrovolnictví. V této kapitole se proto znovu zaměřím více na rodinu, která je nejpřirozenějším a nejvlivnějším prostředím, v rámci kterého jedinec vyrůstá. Mnoho času však tráví také ve škole a se svými vrstevníky, kde probíhá taktéž formování prosociálního chování, postojů a přebírání hodnot.

#### **Rodina**

Jak již bylo zmíněno u modelu identifikace autorů Schervishe a Havense, v rodině může dojít k přímému oslovení k dobrovolnické činnosti jiným rodinným členem -

dobrovolníkem. Nemusí se však jednat pouze o přímé oslovení, ale i o průběžné socializační procesy, které také mohou jedince podněcovat k dobrovolnické činnosti (Nesbit, 2013). Nejsilnější socializace totiž probíhá v rodině, která má vliv na jedincovo formování identity, sebepojetí a předávání hodnot. Důvodem silné socializace v rodině jsou především úzké vazby mezi členy. Socializaci jedince vysvětluje i teorie sociálního učení, kdy pomocí učení nebo modelování jedinec může získat potřebné prosociální hodnoty a postoje (Lenzi, Vieno, Santinello, Nation, Voight 2013). Pokud pak rodiče jsou přímo oni sami dobrovolníky nebo dítě k dobrovolnictví vedou, vytváří tak půdu pro budoucí dobrovolnictví svých dětí (Fitzsimmons 1986, s.58). To potvrzuje i studie autorky Virginie A. Hodgkinson (1995), která zkoumala souvislost mezi dobrovolnictvím rodičů a dětí. V případě obou rodičů dobrovolníků a nebo jednoho rodiče dobrovolníka je významně vyšší šance, že se jejich děti také rozhodnou pro dobrovolnictví než děti rodičů, kteří se dobrovolnické činnosti nevěnují (Hodgkinson, 1995 in Seider, 2012, s. 273). Dalším aspektem může být i vzdělání rodičů, které také pozitivně ovlivňuje budoucí rozhodnutí jejich potomka stát se dobrovolníkem (Seider, 2012, s. 273 - 274). V rámci společného dobrovolnictví členů domácnosti dochází nejen k “upevňování vztahů, vzájemnému učení, socializaci, ale i možnosti společně někomu pomoci” (Nesbit 2013, s. 1150). Pokud v rodině není žádný člen dobrovolníkem, má tato skutečnost negativní vliv na rozhodnutí stát se dobrovolníkem. Snižuje se tím pádem možnost oslovení a vhodných socializačních procesů, které by mohly vést k dobrovolnictví jedince (Nesbit 2013).

Law a Shek (2009, s. 667) shrnují devět možných způsobů, jak rodina může ovlivnit a přispět k budoucímu dobrovolnictví svých dětí:

- 1) Dospívající vnímá dobrovolnickou činnost člena rodiny
- 2) Dospívající vnímá přesvědčení o dobrovolnictví mající člen rodiny
- 3) Rodina podporuje dospívajícího v dobrovolnické činnosti
- 4) Rodina modeluje dobrovolnické chování dospívajícího
- 5) Hmatatelná odměna dospívajícího za dobrovolnickou činnost
- 6) Nátlak rodiny na dobrovolnickou činnost dospívajícího
- 7) Rodina dospívajícího edukuje skrze předávané znalosti a dovednosti
- 8) Rodina dospívajícího osloví s nabídkou dobrovolnictví
- 9) Rodina sponzoruje dobrovolnické chování dospívajícího

(cit. z Law & Shek, 2009, s. 667).

Tyto uvedené body v podstatě shrnují podstatu vlivu rodiny, kdy primární je proces socializace. Znovu se tu objevuje přímé oslovení v rámci rodiny a také normativní typ motivace, kdy rodina na jedince vytvoří nátlak. Dosud nezmíněnou motivací v rámci rodiny může být odměna za vykonávání dobrovolnické činnosti.

## **Škola**

Škola je dalším místem, kde dochází k socializaci jedince. U školy a jejího vlivu na prosociální chování hraje roli velikost školy, kdy u větších škol roste anonymita lidí a tím pádem se hůře navazují kontakty a vytvářejí hlubší vztahy. Studenti se pak navzájem tolik neznají, popřípadě se mohou cítit odstrčeni, a tím pádem se snižuje pravděpodobnost prosociálního chování. Vazby mezi studenty může oslabit i studování jiných oborů, díky čemuž se studenti potkávají nepravidelně, a je těžší si pak vytvořit vztah, v rámci kterého by mohla probíhat výměna prosociálních hodnot (Carlo, Fabes, Laible a Kupanoff 1999).

Studenti se mohou s dobrovolnictvím setkat přímo v rámci školy. Ty totiž mohou být zapojeny do mezinárodních nebo lokálních programů neziskových organizací, skrze které škola nabízí možnost dobrovolnické činnosti. V České republice se školami spolupracuje například mezinárodní nezisková organizace AFS, která si klade za cíl zmenšit bariéry mezi různými národy a zlepšit mezikulturní vnímání na zhruba sedmdesáti středních školách a gymnáziích. Organizace do českých škol “dosadí” na omezený časový úsek zahraničního studenta, kterému čeští studenti pomáhají se socializací, adaptací, a mohou s ním trávit čas i mimo školu. Na oplátku se mohou čeští studenti zlepšit v cizím jazyce a mít mnohdy první opravdový kontakt s jinou kulturou. Další možností může být Buddy program, který funguje na několika významných vysokých školách v České republice pod záštitou mezinárodní neziskové organizace Erasmus Student Network neboli ESN (např. Univerzita Karlova, Vysoká škola ekonomická, Univerzita Hradec Králové), nebo mají vysoké školy své vlastní Buddy programy (např. České vysoké učení technické). V tomto programu už má student přímo vybraného svého zahraničního studenta, kterému v rámci svého volného času pomáhá s jazykovou bariérou, potřebnou administrativou a dalšími organizačními věcmi. Je jeho “buddy” v podstatě od jeho příjezdu do České republiky až po jeho

odjezd do rodné země, ale je pouze na něm, kolik času bude nad rámec těchto “provozních aktivit” se zahraničním studentem trávit (web ESN, online [zde](#)). K dobrovolnictví se mohou studenti dostat také skrze semináře a workshopy o dobrovolnictví, které pro školy pořádají různé organizace (např. Eurodesk, Adra).

## **Vrstevníci**

V období raného dospívání má vliv na jedince i síť vrstevníků, kterými se obklopuje. Tento vliv může být jak pozitivní, tak i negativní. V případě pozitivního vlivu může síť vrstevníků v jedincovi podnítit chuť se lépe učit, zlepšit si známky a celkově mít větší zájem o studium. Vrstevníci pak mohou působit i jako inspirace v prosociálním způsobu chování a hodnotách (Carlo, Fabes, Laible a Kupanoff, 1999). Výsledky výzkumu Choukase-Bradleyho et al. (2015) zdůrazňují i důležitost sociálního statusu studentů. Studenti, kteří jsou ostatními považováni za oblíbené v kolektivu a “vysoce postavené”, jsou totiž častěji vzorem v chování pro ostatní studenty. Ti se pak, z důvodu možného zalíbení nebo získání lepšího sociálního statusu, snaží tyto vůdčí typy napodobit například právě i v jejich dobrovolnických aktivitách (Choukase-Bradley, Gilett, Cohen a Prinstein, 2015). “Výměna” prosociálního chování probíhá i mezi “stejně postavenými” vrstevníky, a právě rovnost těchto statusů může proces výměny usnadnit (Carlo, Fabes, Laible a Kupanoff, 1999). Výzkumníci Goethem et al. (2014) se ve své studii zabývali socializací dospívajících. Z výsledků vyplynula mimo jiné vyšší pravděpodobnost, že se jedinec rozhodne stát dobrovolníkem, pokud má v blízkém okolí jiného dobrovolníka (již zmíněnou rodinu a nebo blízkého přítele). Dobrovolník v podobě blízkého přítele má s rostoucím věkem dospívajícího na jeho rozhodnutí stát se dobrovolníkem dokonce větší vliv než rodina (Goethem, Hoof, Aken, Castro a Raaijmakers, 2014). V případě negativního vlivu může však skupina formovat jedince i negativním způsobem. Ten pak může mít třeba větší tendenci zanechat školy a nebo vytvářet problémy jak ve školním, tak i mimoškolním prostředí (Chen, 1997), a rozvíjet antisociální způsoby chování (Carlo, Fabes, Laible a Kupanoff, 1999).

### **2.1.5. Dobrovolnictví mládeže**

Nejprve si pro potřeby této práce a především výzkumu věkově ohraničíme skupinu mládeže. Velký sociologický slovník (1996) uvádí v rámci českého kontextu věkové rozpětí mládeže mezi 14-15 a 30 lety (Velký sociologický slovník, 1996, s.

635). Podobně definuje mládež i *Koncepce podpory mládeže na období 2014 – 2020* a to od 13 do 30 let, což označuje za sociologický věk mládeže (MŠMT - Koncepce podpory mládeže 2014 – 2020). Využijeme tedy tyto dva zdroje k definování horní věkové hranice mládeže 30 let.

Dobrovolníci ve věkovém rozmezí 18 až 30 let tvoří významnou skupinu dobrovolníků, avšak uchylují se spíše ke krátkodobějšímu dobrovolnictví. Děje se tak především z důvodu velké vytíženosti, resp. široké škále svých zájmů a jiných činností jako je „intenzivní studium, prázdniny, cestování, přestěhování se za studiem nebo pendlování mezi univerzitou a domovem“. (Read 2010, s. 557). I výsledky výzkumu Pospíšilové a Friče (2010, s. 88) ukazují, že se dobrovolníci do věku 34 let spíše věnují krátkodobější dobrovolnické činnosti (pod 3 roky).

Dobrovolnictví mládeže ve věku 15 - 30 let po celé Evropské unii vč. České republiky mapoval Eurobarometr v září roku 2017. Pokud se nejprve podíváme na celkový stav dobrovolnictví mládeže v zemích Evropské unie, došlo od prosince roku 2014 o 4% nárůst mladých dobrovolníků. V České republice se poté za posledních 12 měsíců 51 % mladých lidí věnovalo nějaké dobrovolnické aktivitě. Nejčastěji pak 23 % ve sportovním odvětví, 19 % v oblasti kultury a 17% v mládežnických organizacích. (Flash Eurobarometr 455, 2018). Zájem mladých lidí o sportovní dobrovolnické aktivity a účast v mládežnických organizacích potvrzuje i výzkum Pospíšilové a Friče (2010). Významné zastoupení mladých dobrovolníků uvádí právě v mládežnických organizacích (38 %) a ve sportovním odvětví (18 %). Dalšími oblastmi s vysokým podílem mladých dobrovolníků je ochrana přírody (26 %) a dobrovolní hasiči (17 %) (Pospíšilová, Frič, 2010, s. 93).

#### **2.1.5.1. Dobrovolnictví mládeže v kontextu veřejné politiky**

Důležitost tématu dobrovolnictví u mladých lidí znázorňuje mimo jiné fakt, že je toto téma součástí veřejné politiky u nás i v Evropské unii. Evropská unie se už po nějakou dobu zaměřuje na podporu dobrovolnictví mládeže. Dobrovolnická činnost mládeže je součástí Strategie Evropské unie pro mládež - *EU Youth Strategy*, která je platná od roku 2010 do roku 2018. Jednou z osmi oblastí, kterými se strategie zabývá, jsou právě dobrovolnické aktivity mládeže. Oblast má za cíl “podporovat dobrovolné



činnosti mládeže vytvářením nových příležitostí dobrovolných činností pro mladé lidi, usnadněním zapojení mládeže do dobrovolných činností odstraněním překážek, zvýšením povědomí o významu dobrovolných činností, uznáváním dobrovolné činnosti jako důležité formy neformálního vzdělávání a posílením přeshraniční mobility mladých dobrovolníků” (Strategie EU pro mládež, 2009, s. 10). V rámci této oblasti je vyzdvihnuto dobrovolnictví mládeže také jako důležitý aspekt v mezigenerační solidaritě. (Strategie EU pro mládež, 2009). Nová strategie *EU Youth Strategy* na další období 2019 - 2027 navazuje v mnoha bodech na tu předešlou. V rámci této strategie by se měly členské státy soustředit především na odstranění možných překážek přeshraničního dobrovolnictví, podporu zapojení mladých lidí do dobrovolnických aktivit, na lepší informovanost o příležitostech k dobrovolnictví a také jeho přínosech (European commission, 2018). Před cirkou dvěma lety navíc Evropská Unie zřídila projekt Evropský sbor solidarity - *The European Solidarity Corps*, který napomáhá vytvářet příležitosti pro dobrovolnickou činnost mladých lidí do 30 let po celé Evropě. Tento projekt je financovaný z programu Erasmus+, který mimo jiné umožňuje mladým lidem vykonávat dobrovolnickou činnost i v partnerských zemích mimo Evropskou unii (European commision, Erasmus +).

Evropská Unie vyhlásila rok 2011 jako Evropský rok dobrovolnictví. Do projektu se aktivně zapojila i Česká republika, která měla v rámci tohoto projektu za cíl celostátní podporu dobrovolnické činnosti a odstranění možných překážek, šíření povědomí o důležitosti dobrovolnictví mezi širokou veřejností a lepší spolupráci mezi stávajícími aktéry neziskového sektoru. V tomto roce proběhly různé konference a vzdělávací setkání s dobrovolnickou tematikou. Pomyslným vrcholem byl tzv. *Týden dobrovolnictví*, který se konal v daném roce i ve všech evropských zemích. V rámci *Týdne dobrovolnictví* byly prezentovány různé možnosti dobrovolnictví, určené především právě pro žáky, studenty a mládež. Tato skupina byla i jednou z 11 tematických skupin, které dostaly finanční podporu pro své aktivity a měly nastavený plán rozvoje pro daný rok (Závěrečná zpráva z ERD, 2012). Česká rada dětí a mládeže každý rok v říjnu pořádá pod záštitou MŠMT celorepublikový projekt 72 hodin, který má vyburcovat mladé lidi k dobrovolnické aktivitě v rámci těchto tří dnů - jedno jaké a na jak dlouho, ale podstatné je se nějak zapojit a pomoci svému okolí. Může to být úklid v parku, výsadba stromu nebo třeba organizování aktivit pro děti či seniory. První

ročník tohoto projektu proběhl právě v rámci *Týdne dobrovolnictví* (web projektu 72 hodin). V rámci Evropského roku dobrovolnictví vznikl také projekt HYHO - *Helping yourself by helping others!*, který v České republice zaštiťuje MŠMT. Projekt se snaží o rozšíření povědomí o dobrovolnictví u nás i v rámci Evropy a jeho přínosech mezi studenty středních škol. Probíhá přímo na půdě středních škol formou 90minutového semináře (web Eurodesk - HYHO). Na Evropský rok dobrovolnictví navázal v roce 2013 mimořádný dotační program *Podpora rozvoje mezinárodních dobrovolnických aktivit mládeže*, jehož záměrem byla podpora mezinárodních příležitostí pro dobrovolnění mladých lidí, zlepšení propojenosti komunit v příhraničních oblastech pomocí dobrovolnictví mládeže a zvýšení personálního obsazení NNO podílejících se na mezinárodním dobrovolnictví mládeže (MŠMT - Podpora rozvoje mezinárodních dobrovolnických aktivit mládeže). Dobrovolnictví mládeže je i významným tématem ve strategickém dokumentu *Koncepce podpory mládeže na období 2014 - 2020 České republiky*. Dobrovolnictví mládeže je součástí priority č. 4: *Zapojení mladých lidí do procesů spolurozhodování a spoluúčasti*. A také představuje jeden ze strategických cílů: *Vytvářet příznivé podmínky pro dobrovolnictví mladých lidí včetně oceňování a uznávání*. Téma dobrovolnictví mládeže se vyskytuje i u dalších třech cílů z oblasti kultury, udržitelného rozvoje a přeshraniční mobilizace mládeže. Dobrovolnictví mládeže má v rámci této koncepce i svou vlastní pracovní skupinu (MŠMT - Koncepce podpory mládeže na období 2014 - 2020).

## **2.2. Mezigenerační propast a osamělost a izolace seniorů**

Naše populace dlouhodobě stárne. V roce 2015 byl průměrný věk života člověka v České republice 79,1 let, zatímco na konci 21.století by měl u nás průměrný věk dosahovat až 89,2 let (United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division, 2015). Tento trend stárnutí populace je však často ve společnosti brán za něco negativního, pojícího se s reformami důchodového systému a nutností finančního zabezpečení. Dochází také ke změně vnímání stáří, kdy se především v minulém století začala objevovat segregace mezi generacemi. Zejména se jedná o mladou generaci a generaci seniorů. Dokonce se mluví i o “mezigenerační propasti” (Kitlíňská 2012). Tento trend je způsoben především demografickými a sociálními změnami, kdy dochází k rostoucí separaci těchto generací. Mezi změny můžeme zařadit

již zmíněný rostoucí počet seniorů (Newman, Hatton-Ye, 2008), časté stěhování rodin za prací do větších měst (Kovalčíková, Bánovčinová, 2018, s. 76). A v neposlední řadě také kvůli častějšímu výskytu nukleární rodiny, kdy senior nežije spolu se svými dětmi a vnoučaty (Chung, 2009). Osamělost seniorů je velkým a aktuálním problémem a výzvou pro společnost. Na osamělost můžeme nahlížet jako na stav, kdy jedinec trpí nedostatkem sociálních vazeb s ostatními lidmi. Může být spouštěčem psychických i fyzických obtíží (Lester a kol., 2012). Osamocení a izolace není výhradně problémem seniorů, jsou však více ohroženi než zbytek populace. Především “po ztrátě přítele nebo rodiny kvůli snížené mobilitě nebo díky omezenému příjmu” (Social Care Institute for Excellence, 2012, s. 2). Význam této problematiky podporuje i fakt, že rok 2012 Evropská unie vyhlásila Evropským rokem aktivního stárnutí a solidarity mezi generacemi - *European Year of Active Ageing and Solidarity between Generations*. Je však důležité zmínit, že na základě mnoha uskutečněných studií je mezigenerační solidarita stále silná, ale spolu s již zmíněnými sociologickými a demografickými změnami se formovaly i její projevy (Kovalčíková, Bánovčinová, 2018, s. 75).

### **2.3. Ageismus**

Vzhledem k již zmíněnému rostoucímu počtu seniorů je ageismus v dnešní společnosti často skloňovaný pojem. Co ale představuje?

Vidovičová a Rabušič (2005) uvedli tuto definici: “ageismus je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu, manifestovaná skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo na jejich příslušnosti k určité generaci” (Vidovičová, Rabušič, 2005, s. 6).

Zjednodušeně ageismus vysvětluje Palmore (1999): “Ageismus je předsudek nebo diskriminace proti nebo ve prospěch věkové skupiny. Předsudek proti věkové skupině je negativní předsudek nebo postoj vůči této skupině. Diskriminace proti věkové skupině je negativní chování vůči členu této skupiny.” (Palmore, 1999, s.17) Objevuje se i pozitivní diskriminace. Příkladem může být sleva pro důchodce na návštěvu muzea. Pozitivním ageismus může být v případě, že byli důchodci cíleně zvýhodněni, aby se snadněji dostali ke vzdělávání (Vidovičová, Rabušič, 2005, s. 8). Existují i pozitivní

stereotypy, které také mohou přispívat ke zkreslení celospolečenského náhledu na seniory. Patří sem “moudrost, spolehlivost, laskavost a soucit” (Tošnerová, 2002, s.11).

Z těchto definicí vyplývá, že předsudky a věková diskriminace se netýká pouze generace seniorů, ale může být proti kterékoliv generaci. S ohledem na téma se však zaměřím pouze na ageismus vůči starším lidem.

### **2.3.1. Teorie vzniku ageismu**

#### **Ageismus začíná u jedince**

Tato teorie nastiňuje zárodek ageismu v jedinci samotném. Ten se snaží, z obavy z vlastní smrti a ze stárnutí, se co nejvíce separovat od generace seniorů a raději se ztotožní s věkově jemu odpovídající skupinou, kde nebude muset čelit svému vlastnímu strachu a zůstane tak “uchráněn”. Tento jev může být podpořen i teorií sociální identity, která vysvětluje jedincovu snazší identifikaci s lidmi ve stejném věku (in-group) a snahu co nejvíce se separovat od členů jiné věkové skupiny (out-group) (North, Fiske, 2012). Tato kategorizace do in-group a out-group může vést až k diskriminaci out-group skupiny (Reskin, 2000). Strach ze stárání a smrti a ztotožnění se s vrstevníky na úkor generace seniorů připravuje půdu pro ageismus. Palmer (1999) uvádí příklady dvojitého standardizování, které připravuje půdu pro rozdělení do in-group a out-group: “Mladí mohou chybovat či být pomalí bez nálepky, že jsou nemožoucí; mladí mohou zapomenout jméno nebo adresu bez toho, že by byli považováni za senilní nebo se s nimi jednalo s blahosklonnou přezíravostí; staří lidé jsou nazýváni chronickými stěžovateli, když vyjádří svou legitimní nespokojenost se stavem věcí, i když to dělá spousta mladých zrovna tak” (Palmer, 1999 cit. dle Vidovičová 2008, s. 123).

Členové out-group jsou nejčastěji postiženi stereotypizací a generalizací, protože jsou bráni jako skupina, ke které si členové in-group vytvořili negativní postoj, a není na ně nahlíženo jako na jednotlivce (Vidovičová, 2008, s. 122-123). Stereotypizace a generalizace jsou ušetření senioři, se kterými mají členové in-group důvěrný vztah a vůči kterým mají většinou pozitivní postoje (North, Fiske, 2012).

#### **Mezigenerační konflikt**

Ve společnosti je k dispozici jen omezené množství statků, které se mohou stát zdrojem mezigeneračního napětí, pokud probíhá jejich distribuce na základě věku. Příkladem případného napětí mezi generacemi může být sociální systém, kdy jedna generace do něj přispívá, ale čerpat z něj bude moci až za několik desítek let, zatímco druhá generace jej aktivně čerpá (Vidovičová, 2008, s. 129). Další mezigenerační nesoulad může vzniknout na základě rozdílných pohledů na hodnoty a normy. Nově přicházející trendy z politiky, ekonomiky či sociální oblasti, si spíše než starší generace s již zažitými vzorci, osvojí generace mladší. Konflikt pak může vzniknout, když starší generace bude mít tendenci předávat hodnoty a normy mladší generaci, která je však může považovat již za přežité a nebude je ochotna přijmout za své. Mezigenerační konflikt je přítomný více či méně ve všech společnostech. Je však doménou spíše konkrétních uskupení jako je rodina nebo zaměstnání, a není to tedy většinou problém společnosti jako celku. Vyvolání otevřené, nenávistné, mezigenerační akce je bržděno několika faktory. Například jedním z faktorů může být strach z postihu ve formě vyloučení ze závěti, postih z titulu zákona nebo odsouzení společností za nedodržení norem. Dalším vlivným faktorem mohou být pozitivní vztahy se seniory v rámci vlastní rodiny, které mohou působit opozičně vůči negativním názorům na nerovnosti na základě věku. Také rozmanitost jedinců v rámci jedné generace, a tím pádem těžší identifikace s celou generací, snižuje významně šanci na nějaký konflikt s jinou generací (Vidovičová, 2008, s. 130 - 131).

### **Sebenaplňující stereotypizace**

Narozdíl od jiných stereotypizací či diskriminací (např. sexismu a rasismu) se ageismus liší tím, že se jednoho dne “obrátil” proti každému. Tento výrok je myšlený samozřejmě v lehké nadsázce, avšak pokud přihlédneme k nevyhnutelnosti stáří, tak stereotypy, které si formují mladší generace vůči generaci seniorů, se jednoho dne stanou relevantní a aplikovatelné i na ně (Swift, Abrams, Lamont, Drury, 2017).

Stereotypy namířené proti stáří jsou často přijímány samotnými seniory, díky čemuž ageismus není doménou jen mladších generací, ale jeho “šířiteli” jsou i samotní senioři (Vidovičová, 2008, s. 121). Přijetí negativních stereotypů seniory může mít významný vliv na jejich každodenní fungování a zdraví. Pokud si vsugerují předsudky týkající se nemoci nebo paměti, mohou pak opravdu začít zapomínat nebo být nemocní

(North, Fiske, 2012). Negativní pojetí stáří má na zdraví jedinců opravdu velký vliv. Levy et al. (2009) na základě provedeného výzkumu dokonce uvádí v případě pozitivního vnímání stáří významně nižší riziko kardiovaskulární poruchy (Levy et al, 2009).

## **Předsudky**

Nejčastějšími předsudky či mýty vůči stáří, které jsou přenášeny na celou generaci, jsou: "stáří jako nemoc, chudoba, impotence (asexualita), ošklivost, duševní choroba, senilita, zbytečnost (nepotřebnost), osamělost, deprese, dětinskost, ale i (kvazi)pozitivní zkratkovité vnímání stáří jako období moudrosti, politické moci, laskavosti, bohatství a individuální svobody" (Vidovičová, 2008, s. 124).

Vzhledem k velké rozmanitosti skupiny seniorů (celoživotními zkušenostmi a znalostmi) by některé předsudky na některé seniory mohly být aplikovatelné, protože každý se ve stáří chová jinak. Nelze je však generalizovat na celou populaci seniorů (Vidovičová, 2008).

### **2.3.2. Ageismus v České republice**

Nejprůkaznějším důkazem přítomnosti ageismu v české společnosti je definování hranice stáří věkem. Tento fakt byl potvrzen účastníky několika výzkumů, kdy se kladně k tomuto výroku vyjádřila cirká čtvrtina až třetina populace v České republice. Ve výzkumu Population Policy Acceptance Survey (PPA II ČR) určilo necelých 60 % věk jako jeden z determinantů pro stáří. U výzkumu Ageismus se ztotožnilo s tímto výrokem 25 % respondentů, kteří tento věk v průměru vidí v 63,6 letech. Záleží samozřejmě na věku respondentů, kdy se stoupajícím věkem respondentů stoupal i determinující věk pro stáří. V oblasti kulturní a lingvistické můžeme najít mnoho přívlastků, které nemají žádné reálné opodstatnění a stejně se dehonestujícím způsobem vyjadřují o stáří. Můžeme uvést pojmenování: "stará bába, dědula, starý kozel, starej prasák, prašivej dědek, stará panna, stará čarodějnice aj. Jiné výrazy naopak vyjadřují blahosklonnost, s jakou bývá někdy ke stáří přistupováno, např. dědoušek, vetchý stařeček atd. Také v novinách a časopisech se často zbytečně objevuje spojení člověka s jeho věkem (např. Hana Zagorová (59), 61letá důchodkyně). Tento trend se objevuje

především v "černé kronice" a vnucuje pak lidem představu, že k určité situaci typicky patří nějaký věk. Často jsou však senioři stereotypizováni i veřejnými činiteli např. v rámci výroků politiků (Vidovičová, Rabušič, 2005, s. 15 - 21). Stáří a věk jsou často "zesměšňovány ve vtípech, v narozeninových blahopřáních, ale i v komerčních sděleních, jako jsou televizní reklamy nebo billboardy" (Vidovičová, Rabušič, 2005, s. 20). Jak je na veřejnosti stáří prezentováno, je velmi důležité pro utváření ageistických postojů. Za největšího šířitele jsou považována média, která jsou klíčovým producentem "demografické paniky". Ta je považována za jeden z možných zdrojů ageismu (Vidovičová, Rabušič, 2005, s. 11, 20).

## **2.4. Mezigenerační učení**

Mezigenerační učení je nejstarší metodou neformálního učení, které probíhalo přirozeně v rámci rodiny a při kterém docházelo k výměně znalostí, hodnot a dovedností (Hoff 2007). Lidé se jím vzdělávali ještě před zavedením formálního vzdělávacího systému (Bottery, 2016). Vzhledem k oddalování generací, a tedy méně příležitostí k mezigeneračnímu učení, se tato mezigenerační výměna stále častěji objevuje i mimo rodinu (Newman a Hatton-Yeo, 2008, s. 31). Probíhat může například v rámci mezigeneračních programů a mezigeneračního dobrovolnictví, ke kterým si více řekneme v nadcházejících kapitolách.

Newman a Hatton-Yeo (2008, s. 33) ve své publikaci uvádí tři charakteristiky mezigeneračního učení, které lze zobecnit i přes kulturní, hodnotovou a infrastrukturní rozdílnost v komunitách.

### **Přínosy**

Benefity z mezigeneračního učení se projeví u obou generací. Mezi benefity pro mladou generaci patří lepší porozumění seniorům a zvýšené sebevědomí. Starší generaci učení přináší také lepší porozumění mladé generaci a hezký pocit z jejich přispění do komunity. Pro obě generace lze uvést mezi společnými přínosy, že je jedinec přijímán, uznáván a je mu prokázán respekt. Dále získá větší objem zkušeností a znalostí, a možnost být součástí mezigeneračního vztahu, který je smysluplný a důvěrný.

### **Reciprocita**

V rámci mezigeneračního učení dochází k oboustranné výměně, kdy se senior i mladý jedinec obohatí navzájem o získané dovednosti a znalosti nasbírané během života. Senior může mladému jedinci předat své hodnoty, nastínit mu tradice a provést ho svými životními zkušenostmi. Naopak mladý jedinec může seniorovi představit nové hodnoty, náhled na aktuálnější tradice, měnící se sociální struktury a uvést seniora do světa nových technologií.

### **Empowerment (Zmocňování)**

V souvislosti s mezigeneračním učáním lze teorii empowermentu chápat jako proces situovaný v místní komunitě, kde je mezi členy vzájemná úcta. Jsou schopni kritické reflexe, vzájemného pochopení a skupinové účasti, díky čemuž mají i přes nerovný podíl na zdrojích lepší přístup k těmto zdrojům. Existuje slčitelnost mezi teorií empowermentu, mezigeneračním učáním a i sociálním kapitálem v podobě budování komunit. Vzhledem k rostoucí vzájemné světové provázanosti může mezigenerační výměna dovedností a znalostí v rámci mezigeneračního učení povýšit až na zásadní adaptační strategii pro mladou a starší generaci ve společnosti věděni 21. století (Newman a Hatton-Yeo, 2008, s. 33).

Díky mezigeneračnímu učení jsou tedy senioři méně osamělí, protože si vytváří nové sociální vazby, jsou schopni lépe komunikovat, snáze pochopit a adaptovat se na rychle se měnící okolní svět. Mladí jedinci mohou získat zajímavé vědomosti, začít nahlížet na své problémy novou optikou, nasát nečekané životní zkušenosti (Bottery, 2016, s. 16), slyšet autentická vyprávění z historie a změnit k lepšímu své postoje k seniorům (Jedličková, 2016, s. 34). Mezigenerační učení mimo jiné může zvětšit sociální kapitál ve společnosti. Představuje totiž prostor, ve kterém se setkávají vědomosti dvou odlišných generací (Bottery, 2016, s. 16).

V následujících kapitolách se zaměříme na možnosti, které by mohly tuto osamělost a izolaci seniorů zmírnit a také zmenšit mezigenerační propast.

## **2.5. Mezigenerační sblížení a redukce stereotypů**

Na *Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity* navázalo Ministerstvo práce a sociálních věcí dokumentem *Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017*, kde si klade za cíl zlepšení postojů a



vyvrácení stereotypů vůči starším jedincům, kteří jsou bráni jako ekonomické břemeno pro společnost jako takovou. Tento negativní obraz o seniorech spoluvytváří média, která je potřeba v tomto ohledu “reformovat”. Neméně důležitým úkolem je učit děti pozitivnímu postoji k seniorům v kruhu rodinném a ve škole. K lepšímu vnímání seniorů mohou přispět pevnější mezigenerační vztahy, mezigenerační solidarita a spolupráce mezi různými generacemi (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2012).

### **2.5.1. Mezigenerační dobrovolnictví**

Jedním z nástrojů, který může pomoci zmenšit propast mezi generacemi a současně přispět k rozvoji občanské společnosti, je mezigenerační dobrovolnictví. Můžeme na něj nahlížet jako na aktivní nebo pasivní činnost, která zlepšuje životní kvalitu seniorů, a díky možnosti zapojení se do “aktuálního společenského dění” slouží pak i jako ochrana proti sociální exkluzi (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2012).

Kitliňská (2012) vidí v mezigeneračním dobrovolnictvím cestu, která by mohla vést ke zlepšení sociálních problémů. Navrhuje dokonce zařazení mezigeneračních programů do sociálních služeb, které by mohlo přispět ke zkvalitnění životní úrovně jak u seniorů, tak u mladých jedinců. Mezigenerační dobrovolnictví totiž bere v úvahu změny probíhající ve složení společnosti. Pomáhá k upevnění vztahů, zvyšuje solidaritu a porozumění mezi generacemi, přispívá k celoživotnímu vzdělávání a tím i společnosti a jejímu rozvoji (Kitliňská, 2012). Mezigenerační setkávání v rámci dobrovolnické činnosti může přinést dobrovolníkům lepší porozumění stáří (Sanchez, 2007). Tento typ dobrovolnictví je podporován také z důvodu oslabení vazby mezi těmito dvěma generacemi v mnoha současných společnostech, což je zapříčiněno vzestupem nukleárního typu rodiny (Chung, 2009).

### **2.5.2. Mezigenerační programy**

Pro upevnění mezigeneračních vztahů a zlepšení postojů k seniorům začaly dokonce vznikat v pozdních sedmdesátých letech 20. století přímo i mezigenerační programy, kde se povětšinou mladí lidé setkávají se seniory. Podstatou a snahou těchto programů bylo sblížit mladé lidi a seniory, kteří nejsou v příbuzenském stavu a kteří mohou díky tomuto propojení těžit z mezigenerační výměny a mezigeneračního učení. Tím mohou získat benefity (emoční stabilitu a sociální růst), které většinou vyplývají

právě z rodinných vztahů mezi mladšími a staršími členy (Newman, Hatton-Ye, 2008, s. 32).

### **Program WISE**

Program, jehož celé jméno je *Working Together: Intergenerational Student/Senior Exchange*, byl zaveden za účelem pokusu o zmenšení mezigenerační propasti mezi mladými dospělými a seniory, tedy ke zlepšení mezigeneračnímu porozumění a komunikaci a ke zmírnění stereotypů souvisejících s věkem. A to nejen stereotypy mladých vůči starším osobám, ale i stereotypy seniorů vůči mladé generaci. WISE program spočíval ve třech setkáních studentů, kteří si zapsali tento kurz. Jedno setkání trvalo přibližně 75 minut. Účastníci byli rozděleni do malých skupinek, složených z jednoho až dvou seniorů a čtyř až šesti studentů, kdy se počet skupinek pohyboval v rozmezí pěti až sedmi dle aktuálního počtu účastníků. V rámci jednotlivých sezení probírali různá témata, aby došlo ke sdílení osobních informací mezi sebou navzájem a k lepšímu poznání. Mezi tématy bylo například: kde vyrůstali, kde pracují, jaké mají pracovní cíle, jaká je jejich rodinná historie, důležité milníky v jejich životech, technologické inovace, aktuální problémy atd. Mezigenerační propast byla před programem zřejmá, když tito mladí jedinci uvedli obavu ze společného setkání a také z nedostatku společných zájmů vzhledem k velkému věkovému rozdílu. Výsledky po absolvování programu u většiny studentů naznačují pozitivní změnu ve vnímání seniorů a také snížení stereotypů vůči generaci seniorů prokázané na Fraboniho škále. Došlo také k většímu pochopení mezi sebou navzájem a i přes počáteční obavy a velký věkový rozdíl zjistili, že mají spoustu věcí společných (Andreoletti, Howard, 2016).

### **IMTOP**

IMTOP (Program mezigeneračních mobilních technologií) je program pro seniory, který si klade za cíl namotivovat seniory k používání mobilní technologie pro diabetiky a samozřejmě jim také ukázat, jak technologie funguje. S tímto cílem má pomoci 140 mladých dobrovolníků z různých univerzit na Tchaj-wanu po dobu osmi týdnů (Wu, 2017). Dobrovolníci prošli nejprve motivačním pohovorem a edukací o konceptu stárnutí, aby byli vhodnými "učiteli" pro seniory", kdy "výuka" probíhala v 16 hodinových směnách. Z této mezigenerační zkušenosti si studenti odnesli především "bourání stereotypů, které vůči seniorům měli, a rozvoj jejich empatie, trpělivosti a lepší

porozumění problémů a výzev, které moderní technologie pro seniory představují. Rozšířili si také povědomí v oblasti zdraví" (Hsiao, 2017, s. 643).

### **Mezigenerační reminiscenční program**

Tento výzkum hodnotil tříměsíční reminiscenční program, ve kterém došlo ke spojení dvou generací. Na jedné straně bylo 117 mladých dobrovolníků, kteří se přihlásili na základě webové reklamy a na straně druhé bylo 49 seniorů s počáteční demencí. Senioři byli zkoumáni několika testy a dotazníky, a pro mladé dobrovolníky autor vytvořil dvacetipoložkový dotazník. Mladí dobrovolníci po absolvování programu uvedli pozitivní náhled na starší lidi a také je účast v programu vedla k zamyšlení nad vztahem ke svým starším příbuzným. Negativně hodnotili někteří dobrovolníci nutný časový vklad k přípravě na tato setkání. Senioři hodnotili program především jako terapeutický, kdy měli možnost si s někým popovídat. (Chung 2009)

### **Shrnutí proběhlých výzkumů**

Po skončení těchto mezigeneračních programů je znatelný pozitivnější náhled na seniory. U programu WISE byly dokonce i vstupní obavy z mezigeneračního střetu. Znatelné je také snížení stereotypů a lepší porozumění starší generaci. U technologicky-edukačního programu IMTOP proběhlo i uvědomí, že pro seniory není lehké přizpůsobit se rychlému vývoji moderních technologií. Výstupy z těchto výzkumů mi pomohly nadefinovat výzkumné otázky, především zaměřené na mezigenerační porozumění a změnu náhledu na seniory.

## **2.6. Befriending**

Befriending není ve své podstatě mezigenerační, protože se může stát dobrovolníkem člověk v kterémkoli věku. Principiálně se však nejvíce přibližuje mému zkoumanému typu dobrovolnictví, kdy dobrovolníci dělají společnost většinou osamělým seniorům (Lester a kol., 2012).

Befriending je součástí sociální sféry v mnoha zemích USA, Austrálie, Kanady a Evropy - v Anglii je již 70 let (Salvage, 1998 in Lester a kol., 2012, s. 308). Befriending můžeme definovat jako "vztah mezi dvěma nebo více jednotlivci, který je iniciován, podporován a sledován agenturou. Ta definovala jednu nebo více stran, které by mohly mít z tohoto spojení prospěch" (Dean, Goodlad, 1998, s. 2). Zjednodušující definice

vystihuje befriending jako “akt, při kterém se tvoří přátelství, které je reciproční a má pozitivní dopad pro obě strany” (Devine, 2014, s. 3). Organizace, které befriending zastřešují, se snaží spojit seniora a dobrovolníka s co nejvíce společnými zájmy, podobnými osobnostmi a ideálně i věkem. Důležitá je také blízká lokace, což usnadní setkávání dobrovolníka a seniora (Dean, Goodlad, 1998, s. 3).

Podstatou befriendingu je vlastně spojení dvou neznámých lidí, od kterých je očekáváno, že spolu vytvoří plnohodnotný vztah. Limity tomuto vztahu nastavuje zastřešující organizace a sami účastníci. Prohloubení, ale i samotná iniciace vztahu nemusí být vůbec jednoduchá vzhledem k tomu, že se jedná o dva rozdílné lidi, kteří se do té doby neznali (Pennington, Knight, 2008). Befriending může mít vícero forem. Nejčastější je již zmíněný one-to-one befriending, pak jsou také skupinová setkávání. Liší se i “forma předání služeb”, která může být buď přímo interpersonální nebo i distanční skrze e-mail, telefon. V rámci one-to-one befriendingu jedinec poskytuje seniorovi emoční podporu a společnost přímo u něj doma. Nemusí se však jednat pouze o povídání a sezení u čaje, ale dobrovolník může seniorovi pomoci i s provozními věcmi (nákup, léky nebo odvoz seniora) (Devine, 2014). Skupinové služby mohou být poskytovány různými způsoby. Například formou denních center nebo systémem sociálních skupin. Nabízené služby jsou širokého spektra od zdravotní podpory až po společenské činnosti. Senioři díky těmto skupinovým setkáním mohou navázat nové kontakty a rozšířit si tak síť sociálních vazeb (Social Care Institute for Excellence, 2012). S dobrovolníkem může senior vytvořit plnohodnotný vztah. K tomu napomáhá i fakt, že je role dobrovolníka především společenská a není tedy cílem jeho návštěv zdravotní péče o seniora. Dalším aspektem, který k utvoření vztahu může přispět, je i to, že se jedinec rozhodl pro pomoc seniorovi dobrovolně. Není to tedy ani placený zdravotní personál a ani rodina, u které by mohla péče o seniora být zatížena puncem povinnosti (Pennington, Knight, 2008).

Befriending je jedním z nástrojů, který pomáhá snížit pocit osamělosti a izolace starých lidí. Dobrovolník nabídne osamělému a sociálně izolovanému seniorovi společnost a emocionální podporu. U seniorů, kteří jsou součástí programu one-to-one befriendingu se prokázalo dokonce i mírné zlepšení příznaků deprese (Social care Institute for Excellence, 2012). Výzkumníci Dean a Goodlad (1998, s. 4) dospěli k závěru, že befriending není nějaké komplexně účinné řešení stále se zvyšujícího počtu

osamělých a izolovaných starších lidí, protože neřeší příčiny této situace. Může však tuto izolaci a osamělost alespoň zmírnit a zlepšit tak život konkrétních lidí (Dean, Goodlad, 1998).

### **Uskutečněné výzkumy**

V rámci proběhlého výzkumu, kde bylo zkoumáno třináct účastníků (sedm dobrovolníků a šest klientů), vyšly najevo zajímavé výsledky o podobě befriendingu a potažmo vztahu mezi dobrovolníkem a seniorem. Dobrovolníci uváděli jako důvod, proč se rozhodli k befriendingu a k pomoci seniorům, potřebu něco vrátit zpět společnosti. Další motivací bylo zlepšit život někomu druhému a také potřeba sociální vazby se starším člověkem. Tato činnosti dala dobrovolníkům především pocit sebenaplnění a ocenění. Dobrovolníci označovali vztah buď jako kamarádský nebo dokonce jako rodinný. V rámci přátelského vztahu byla součástí “otevřená a nestrukturovaná konverzace, založená na vzájemné kompatibilitě zájmů a sdílení názorů a myšlenek” (Pennington, Knight, 2008, s. 306). Vztah založený na přátelství trval většinou rok a více. Dobrovolníci i senioři uvádí vzájemnou výměnu jako velmi důležitým aspektem vztahu. Pro dobrovolníky bylo těžší navázat obohacující vztah se seniory, kteří byli negativní nebo měli začínající mentální problém. Překážkou bylo také málo společných věcí. Pokud probíhala konverzace v neosobní rovině, ale byla zdvořilá, došlo tak k vytvoření přátelského, kompatibilního vztahu. Ke přátelství však chyběla nestrukturovaná konverzace, kdy by se mohly sdílet i více osobní postřehy. Vztah, kde se vzájemně považovali v podstatě za příbuzné, doplnil ještě navíc chybějící nebo ne zcela funkční rodinnou rovinu. Díky tomu v něm byl obsažen “hlubší smysl pro spojení, právě kvůli přidaným prvkům emoční intimity a pocitu sounáležitosti.” (Pennington, Knight, 2008, s. 306). Dobrovolníci pak například také vykonávají povinnosti, které by za normální situace obstarala rodina. Tento typ vztahu obvykle trvá několik let. Vzhledem k velké blízkosti je pak ale emočně náročné pro dobrovolníka se z tohoto závazku uvolnit a může dojít k pocitům viny nebo konfliktu. Může také dojít k pocitu narušení původní podstaty a záměru dobrovolnictví, kdy jsou po dobrovolníkovi požadovány věci nad rámec této činnosti. Ve vztahu mezi dobrovolníkem a seniorem je proto důležité zachování určených hranic, což posiluje sociální a emoční kvalitu vztahu a jeho kontinuitu. Pokud nejsou hranice dodrženy nebo společně vyjednány, mohou se u

dobrovolníka objevit nepříjemné pocity závazku a zodpovědnosti (Pennington, Knight, 2008).

Další výzkum se zabýval programem befriendingu v domovech pro seniory, kam docházely tři dobrovolnice - studentky psychologie po dobu jednoho roku. Role dobrovolníka byla především společenská, museli se však například vypořádat i s problémy s pamětí u seniorů nebo s definováním jejich role. Především musí být dobrými posluchači a mít se seniory společné zájmy k vytvoření přátelství. Překážkou ke stabilnějšímu přátelství byly právě problémy s pamětí, což dobrovolníci hodnotili negativně. Museli se totiž snažit o vytvoření nebo obnovení přátelství každé setkání a docházelo tím k destrukci již vytvořeného pouta z předchozího setkání. Mezi další méně příjemné momenty patřily občasné rozdíly ve vyprávění seniorů právě kvůli zhoršující se paměti. To mělo pro dobrovolníka za následek nemožnost rozeznat pravdu od fikce. Kvůli zachování dobrého rozpoložení seniora jej však s těmito rozdíly nekonfrontovali. Díky sdílení i osobních věcí se ve vztahu vytvořila důvěra a stal se pevnějším. Senioři tak mohli sdílet i obavy z nemocí a smrti, což bylo zase psychicky náročnější pro dobrovolníky. Připravilo je to však na "reálný" život a získali praxi ke svému studiu psychologie (Stephens, 2016)

#### **Shrnutí proběhlých výzkumů:**

U befriendingu je narozdíl od mezigeneračních programů patrný klíčový aspekt vztah, který si se seniorem dobrovolníci vytvořili. V některých případech jej označili i jako rodinný. Důležitým aspektem pro kvalitu vztahu byly společné zájmy, konverzace o osobních věcech. Naopak překážkou byl potom negativní postoj seniorů, začínající zdravotní problémy a nebo právě málo společných věcí nebo povrchní konverzace. Tyto výzkumy mě navedly k zařazení vztahu mezi hlavní zkoumané kategorie.

## **3. Empirický výzkum**

### **3.1. Cíl výzkumu a výzkumné otázky**

Cílem výzkumu je u vybraných respondentů zjistit, jak vnímají dobrovolnickou činnost se seniory. Vzhledem k mezigeneračnímu aspektu mě bude zajímat, jak se k tomuto ne úplně častému typu dobrovolnictví dostali a co je vedlo k tomu stát se dobrovolníkem zrovna u seniorů. Dalším tématem bude vztah dobrovolníka a seniora,

samozejmě pouze optikou dobrovolníka. Kde mě bude zajímat jeho vývoj, podoba, hloubka, případné hezké a/nebo náročnější momenty. A jestli v rámci tohoto vztahu shledávají nějaké mezigenerační rozdíly. V neposlední řadě se zaměřím na přínosy, které dobrovolnictví se seniory mladému jedinci přineslo. Neméně podstatným tématem je mezigenerační aspekt, který protíná dá se říct všechny otázky. Dále se pokusím zmapovat nynější náhled dobrovolníků na seniory - zdali se nějak změnil a jestli mohlo přispět dobrovolnictví u těchto dobrovolníků k většímu mezigeneračnímu porozumění a případné redukci stereotypů vůči seniorům.

### **Obecná výzkumná otázka:**

Jak dobrovolníci vnímají dobrovolnickou činnost?

Podotázky:

1. Jak mladý jedinec popisuje svoji cestu k dobrovolnictví se seniory?
2. Jaký popisuje svůj vztah se seniorem, kterému pomáhá?
3. Jak se tento vztah podle dobrovolníka vyvíjel a jaká je dynamika?
4. Jaké problémy nebo negativa ve své činnosti vidí?
5. Jak v rámci vztahu vnímá dobrovolník mezigenerační rozdíly?
6. Jaké přínosy dobrovolnická činnost se seniory pro dobrovolníka představuje?
7. Jaký je nynější celkový náhled dobrovolníků na seniory?

### **3.2. Výzkumná strategie**

Pro svůj výzkum jsem si zvolila kvalitativní strategii, která mi umožní získat velké množství informací o poměrně malém vzorku respondentů. Nově vzniklé teorie či hypotézy však nelze zoběčňovat na celou populaci, ale pouze na vybraný vzorek respondentů. (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 24) Zároveň mi tato strategie umožní větší vhled a poznání, než standardizovaný dotazník.

### **3.3. Technika sběru dat**

Pro sběr dat jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor, kde jsou předem známá témata a okruhy otázek, které je potřeba v rámci rozhovoru probrat. Ty mohou být pak respondentovi představovány v různém pořadí a různým způsobem. (Hendl, 2016, s. 178) Jinými slovy je definované tzv. jádro interview, což jsou témata a otázky, které musí tazatel probrat. Na toto jádro se nabalují další otázky a témata, která vznikají v

průběhu rozhovoru. Polostrukturovaný rozhovor můžeme doplňovat tzv. inquiry, což jsou doplňkové dotazy, které nám pomohou k lepšímu pochopení odpovědi respondenta (Miovský 2006, s. 159 - 160).

Pokud jsem tedy měla pocit, že je potřeba ještě odpověď dovysvětlit nebo doplnit o další informace, měla jsem možnost se zeptat na doplňující otázky. Ty pak vedly k lepšímu celkovému pochopení a “dokreslení obrazu”.

Rozhovory probíhaly od srpna do listopadu roku 2018. Byly nahrávány na mobilní telefon. První tři rozhovory pro jistotu i na notebook, protože jsem ještě neměla dostatečně vyzkoušenou kvalitu nahrávání na mobilním telefonu. Nahrané rozhovory jsem průběžně přepisovala v nezměněné podobě a snažila jsem se zachytit i emoce pro autentičtější vykreslení situace. Jednalo se sice o poměrně časově náročnou úlohu, nechtěla jsem však riskovat, že by především v počátcích výzkumu mohlo dojít k vyjmutí podstatné informace. Tento proces se nazývá doslovná transkripce (Hendl, 2016, s. 212).

### **3.4. Výběr respondentů**

Organizace se sídlem ve větším českém městě, kterou jsem si vybrala pro uskutečnění rozhovorů, se již desátým rokem snaží zlepšit život seniorům v České republice. Jednou z oblastí pomoci je právě spojení dobrovolníka a osamocенého seniora, který bude ve svém volném čase dělat seniorovi společnost, povídat si s ním, chodit s ním na procházky nebo na kulturní akce. Další možností, jak může dobrovolník seniorům pomoci, je návštěva spřáteleného domova pro seniory. V organizaci působí nyní 23 dobrovolníků, kdy pouze 5 dobrovolníků z těchto všech je nad 30 let. Většinu dobrovolníků (téměř 80 %) tedy tvoří mladí jedinci a i ve své výroční zprávě organizace uvádí, že díky propojování dobrovolníků a osamocенých seniorů přispěla k mezigeneračnímu sblížení. (výroční zpráva a neformální rozhovor s koordinátorkou). V organizaci je programový typ dobrovolnictví.

Výběr organizace pro uskutečnění rozhovorů byl primárně podmíněn tím, že jsem zde sama dobrovolníkem. Tím bylo mírně usnadněné shánění respondentů. Původně jsem zamýšlela mít ve výzkumu obsaženou genderovou vyváženost, v organizaci působí však pouze jeden muž. Jedinou podmínkou pro výběr respondentů v rámci této organizace pro mě byl tedy věk do 30 let včetně, viz uvedené definice mládeže v



kapitole Dobrovolnictví mládeže. S prvotním oslovením dobrovolníků mi pomohla koordinátorka organizace skrze vyvěšení příspěvku na soukromou skupinu dobrovolníků na sociální síti. Na tuto výzvu se ozvali tři dobrovolníci. Další dobrovolníky jsem oslovila na společném setkání, na kterém se domluvily další dva rozhovory. Pomocí těchto dvou rozhovorů se mi podařilo uskutečnit další dva rozhovory - pomocí metody sněhové koule - při které původně oslovený respondent nasměřuje výzkumníka k dalším členům organizace (Disman, 2002, s. 114). A jeden rozhovor byl s kamarádkou/dobrovolnicí, která mi tuto organizaci původně doporučila. Celkem se mi tedy podařilo sehnat osm respondentů, kteří byli velmi ochotní a snažili se zodpovědět všechny otázky.

Zde pro představu uvádím jednotlivé respondenty a jak je přibližně dlouhé jejich působení v organizaci (viz tabulka 3 níže). Jména byla z důvodu anonymizace změněna. Váhala jsem s neutrálnějším označením respondent a číslo, ale pro lepší přehlednost a “souvislost příběhu” jsem zvolila alternativní jména.

**Tabulka 3 Přehled respondentů**

| <b>Respondent</b> | <b>V organizaci cca</b> | <b>Délka rozhovoru</b> |
|-------------------|-------------------------|------------------------|
| Michal            | 3 měsíce                | 26 minut               |
| Hanka             | 3 měsíce                | 38 minut               |
| Lucka             | 0,5 roku                | 43 minut               |
| Nikola            | 1 rok                   | 40 minut               |
| Alena             | 2 roky                  | 41 minut               |
| Tereza            | 2 roky                  | 48 minut               |
| Kristýna          | 3 roky                  | 47 minut               |
| Jana              | 4 roky                  | 53 minut               |

### **3.5. Zpracování dat**

Přeepsané rozhovory jsem průběžně analyzovala, protože u kvalitativního výzkumu probíhá sběr i analýza dat simultánně. To mi pomohlo se v dalších rozhovorech soustředit na zajímavé a důležité věci, které vyplynuly z předchozích rozhovorů. Tento proces je důležitý, protože kvalitativní výzkum “je induktivní, teprve po nasbírání dostatečného množství dat začíná výzkumník pátrat po pravidelnostech, které se v těchto datech vyskytují, formuje další závěry a hledá pro ně další oporu v datech”. (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 24)

Pro analýzu dat jsem použila metodu otevřeného kódování, při kterém dochází k rozdělení analyzovaného textu na jednotky - významové celky. Mezi ty patří slovo, věta, souvětí, ale i celý odstavec. Těmto jednotkám jsou poté přiděleny kódy, z těch se utvoří kategorie a ty pak budou postupně nasycovány v průběhu analýzy dalšími kódy. Průběžně se kategoriím přisuzují vlastnosti a dimenze. (Švaříček, Šed'ová, 2007)

V rámci analýzy jsem zanonymizovala, resp. změnila všechna jména respondentů, dále všechna uvedená jména v rozhovorech a název organizace také zůstává anonymní.

### **3.6. Etika výzkumu**

Respondenti byli dopředu seznámeni s tématem práce a jejími cíli, aby pochopili, čeho se bude rozhovor týkat. Byli také informováni o nahrávání rozhovoru, s procesem zpracování jejich výpovědí a nahrávek. Souhlas s nahráním je mimo nahrávku u některých dobrovolníků v písemné podobě a někteří mi poskytli souhlas pouze ústně. Vždy jsem zmínila také možnost kdykoliv během rozhovoru sezení ukončit a v případě pro ně nepříjemné nebo nevhodné otázky neodpovídat. Neméně důležitou informací bylo také kompletní anonymizování, jak jmen všech respondentů a jmen uvedených v rozhovoru, tak i organizace.

### **3.7. Analýza dat**

Analýza je nejprve prezentována po výzkumných otázkách a v další kapitole jsou pak shrnuta klíčová témata výzkumu. Pro lepší přehlednost a čtivost byly citáty převedeny do spisovné češtiny a byly odstraněny vyplňující, bezvýznamná slova typu jako a jakoby.

## 1. Jak mladý jedinec popisuje svoji cestu k dobrovolnictví se seniory?

Jednou z nejčastějších cest, kdy měli jedinci úplně první kontakt s dobrovolnictvím obecně, je skrze kamarády, kteří jim otevřeli dveře k dobrovolnictví jako takovému. Ve třech případech se jednalo přímo o dobrovolnictví se seniory, konkrétně doporučení této organizace. A pouze v jednom případě se respondentka setkala poprvé s dobrovolnictvím ve škole, k této organizaci ji pak ale také dovedla kamarádka.

Mezi často zmiňované motivy pro rozhodnutí stát se dobrovolníkem u seniorů byl pocit osamocení seniorů a jakési jejich ignorace ve společnosti.

Janu pomáhat seniorům napadlo při pohledu na seniora, který byl sám v cukrárně:

*“Celý ten můj příběh vznikl tak, že jsem byla s holkama v cukrárně ve Světozoru. Přišel tam starý pán sám a mně bylo strašně líto, že je tam sám a každý tam seděl s někým. Nikdo tam nebyl sám kromě něj, a já jsem si říkala: To přece není možné, aby tam byl sám, někdo se musí starat o takové lidi. Přece musí existovat něco, že toho člověka můžeš někde vyzvednout a jít s ním do toho Světozoru. A tak jsem najela na ten Google a holky právě rozjížděly tenhle projekt a tak jsem jim napsala mail.”*

U Hanky hrál roli také pocit, že si lidé seniorů tolik neváží a že se na ně zapomíná. Především kvůli uspěchané době přebytku, kdy pro současnou mládež není rodina tak podstatná, jak by měla, a senioři potom často zůstávají osamocení:

*“A začala jsem vnímat to, že třeba v Praze nemám ten pocit, že by si lidi starších lidí vážili. A strašně mě potom bolí to, když jezdili starouškové MHD a někteří lidé se vůbec ani neotočili, nepomohli. Spíše naopak. Takže si myslím, že to v Praze chybí a proto jsem se dostala k této organizaci. Já si myslím, že to je tím, jak je Praha strašně rychlá a nikdo nemá čas. Takže potom jak ten senior je takový trošku pomalejší a třeba i když jsem já někomu pomohla, tak byli strašně překvapení, že vůbec někomu pomáhat chci. No a že mám i pocit, že tady jsem se bavila i s jednou paní, které jsem takhle brala tašky úplně náhodou, že právě říkala, jak je tady sama a vlastně nemá ani rodinu. Takže celkově to ve mně vzbuzovalo takový ten dojem, že už jako mladí mají tolik možností a tolik všeho, že už jako zapomínají na to, že vlastně ta rodina je to podstatné, co tady je. A potom právě nechávají ty své dědečky a babičky napospas sami sobě.”*

I Tereza vidí seniory jako opomíjenou skupinu, narozdíl třeba od dětí. Zmiňuje také problémy jako samota seniorů a nedostatek kapacity v zařízeních pro seniory:

*“Dobrovolnictví se seniory mi přišla jako fajn aktivita, protože se občas na ty seniory u nás zapomíná. Že se všude řeší malé děti, ale na ty seniory se prostě tolik nedává. Nevím, jestli to není jen v tom kruhu, ve kterém jsem, ale přijde mi, že se teď na to upozorňuje čím dál víc. Na ten problém, který tu prostě je. Ať už je to ta samota, nebo že se nemají kam dávat potom do nějakých zdravotnických zařízení, že se o tom teď mluví trochu víc než třeba před těmi dvěma roky. My asi pořád nejsme připraveni v té společnosti, že stárneme.”*

Lucka se rozhodla pro práci seniory z důvodu většího přínosu pro ni samotnou a menší psychické náročnosti, než kdyby pracovala s dětmi, které by tato dobrovolnická činnost mohla ovlivnit i do budoucna:

*“Já jsem se jako právě rozmýšlela, jestli pracovat s dětmi nebo se seniory, a děti mi přišly takové psychicky náročné. A zároveň mi to přijde jako hrozná zodpovědnost. Asi by mi to nedávalo tolik, jako když jdu prostě za tou paní a popovídám si s ní a jdu zase pryč. To je takové fakt v klidu, než s těmi dětmi. Přijde mi, že do budoucna to má na mě vliv. Asi by mi to přišlo daleko náročnější. Prostě jsem se rozhodla pro seniory.”*

I Michal při svém rozhodování stát se dobrovolníkem zmiňuje děti. Ale seniory považuje za zasloužilé občany, kterým chybí často podpora od příbuzných. Ti je nechávají napospas, což si sám ve své rodině neumí představit, protože jeho babička bydlí s rodiči:

*“Máš tři skupiny – děti, důchodci, postižení. Kdysi jsem viděl retardovanou sestru u přítelkyně a bylo to strašné a náročné, takže ty určitě ne. A ti senioři jsou takoví zasloužilí občané. Jsou potřební a nejsou často podporováni příbuznými – to je přeci nejdůležitější. Babička taky bydlí s rodiči. Táta ze srandy říká: Babička přišla hlídat děti a už neodešla.*

*A kam by jinak šla? Byl to takový přirozený vývoj. Nepochopím, že je dají do důchod'áku a pak je jednou za měsíc přijedou s velkou slávou navštívit a pomalu jen s dotazem, jestli jsou ještě zahrnutí v dědictví.”*

Motiv prarodičů zmiňují i další dobrovolníci. Prapůvod svého smutku při pohledu na osamoceného seniora v cukrárně a touhy pomoci seniorům shledává Jana

právě ve vztahu k prarodičům, u kterých má v podstatě domov a tato forma pomoci pro ni byla přirozenější než jiná:

*“To, že mi bylo tak strašně líto toho dědy tehdy ve Světozoru, pramení z toho, že mě měli rodiče mladí, takže mě prarodiče vychovávali. Byla jsem tam strašně moc času a mám u nich svým způsobem domov, protože moji rodiče jsou rozvedení. Když tam jedu, tak mám i pocit, že jedu domů a že mi babička uvaří strašně moc dobrého a tak. A tohle je asi ten prapůvod toho všeho, že mi přišlo přirozené dělat něco víc. A že jsem si třeba neřekla, že se budu starat o pejsky, i když miluju psy, ale prostě to samo vyplynulo. Asi z těch kódů z dětství, že všechno, co děláme v dospělosti, má nějaký počátek v dětství.”*

I Hanka uvádí událost v rodině (amputace nohy dědečkovi) a následné semknutí rodiny jako další důvod, proč se rozhodla právě pro toto dobrovolnictví:

*“Ještě do toho hrála jedna událost v rodině, že vlastně dědečkovi amputovali nohu. A když se to stalo, nebo když jsme si tím procházeli, tak šlo vidět, jak jsme se vlastně všichni strašně semkli jako rodina a strašně jsme si začali pomáhat a byli jsme na to všichni společně. Všichni jsme při tom dědovi stáli a pořád je s námi doma, i když tedy nemá nohu, ale prostě nějakým způsobem to zvládáme.”*

Kristýna viděla mimo jiné v dobrovolnictví se seniory možnost zaplnit mezeru po vlastních prarodičích a možnost získání adoptivní babičky, které může věnovat svůj čas. Zároveň jak se Kristýna se seniory nedostává moc často do styku, zajímalo ji, jak na ni tato generace bude reagovat a jak si budou rozumět:

*“Viděla jsem tuto organizaci na Facebooku a oslovila mě z toho důvodu, že sama nemám prarodiče ani z jedné strany. Tak mi tohle přišlo strašně lákavé s tím, že si tady u sebe můžu vyplnit nějakou takovou mezeru. Budu mít nějakou tu svoji adoptivní babičku, a zároveň já jí můžu pomoci, protože s někým může trávit čas. Předtím jsem nikdy se seniory nedělala a bylo to nové, tak jsem ani nevěděla, co mám čekat a spíš to bylo takové jako „zkusím to“. Zároveň jsem i byla zvědavá, jak na mě bude třeba reagovat ta starší generace. Tím, jak já ji jakoby doma nemám a nedostávám se třeba do styku úplně takhle klasicky se staršími lidmi, tak i tohle pro mě bylo hodně zajímavé. Takže tím spíš jsem byla ráda, že jsme si jakoby sedly. Že si mám právě co říci i s člověkem, který je o nějakých 50 let starší.”*

I pro Nikolu byl jedním z podnětů k tomu stát se dobrovolníkem u seniorů absence prarodičů z jedné strany a téměř žádný kontakt s prarodiči ze strany druhé:

*“Taky, myslím, hrálo roli to, že už mám prarodiče jen z jedné strany a s těmi nejsme moc v kontaktu, protože tam nejsou moc dobré vztahy. Takže mi přišlo fajn se zase dostat do bližšího kontaktu s nějakou babičkou nebo dědečkem.”*

Mezi obecnějšími motivy stát se dobrovolníkem nejčastěji figurovala touha pomoci a také jakési oprostění od peněz, kolem kterých se točí svět.

*“Co je smysl života? Prachy, prachy, prachy? Měl bys něco dát i jiným a tímhle investuji čas, který je zdarma. Tohle je nesobecká činnost, díky které můžeš sám sobě říci, že jsi nesobecký, že dokážeš pomoci. Prostě win win.” (Michal)*

I Hančina pohnutka někomu pomáhat byla podpořena prací v investiční společnosti, kde je důležitý především zisk, ale zapomíná se na lidský faktor:

*“Začala jsem se zajímat o dobrovolnictví, když jsem skončila školu i práci, a měla jsem konečně čas na to, abych dělala i něco mimo to. Plus do toho hrálo, že pracuji v investiční společnosti, takže lidské vztahy a mentalita jsou v investiční společnosti takové, že tam se přesně jede na zisk a moc se neřeší vlastně takový ten lidský faktor.”*

U Aleny hrál při cestě za dobrovolnictvím také motiv peněz, chtěla se totiž očistit od práce ve finanční společnosti:

*“Když jsem přišla do Prahy, sháněla jsem nějakou takovou, dá se říci, „dobročinnou činnost“. Prostě chtěla jsem nějak pomáhat tomu světu, a aby mě to zároveň i bavilo. Tak jsem se nechala zlanarřit jednou společností, která nahání mladé studenty, aby pracovali ve sféře finančního poradenství. Vzhledem k tomu, že jsem holka z malého města, z vesnice téměř, tak jsem vůbec nevěděla, co to obnáší. Byla jsem pořád v takovém tom nadšení, jak je to skvělé, že zrovna tohle potkalo mě. Budu dělat něco, čím budu moci pomáhat lidem, a ještě si při tom vydělám takové peníze. Vůbec mi nedocházelo, o co se jedná. Ale když už mi došlo, o co se jedná a co se po mně bude chtít, tak jsem z toho okamžitě vycouvala a chtěla jsem se nějak očistit.”*

U Kristýny byla touha pomáhat a stát se dobrovolníkem podnícena také tím, že se starala o dlouho nemocnou maminku, která také přispěla k jejímu dobrovolničení:

*“Asi obecně ta potřeba něco takového dělat. Tak to je zase spojené s rodinou, protože mamka byla dlouhodobě nemocná, takže mám v sobě i tu touhu pomáhat.”*

Pouze u jednoho respondenta hrála roli při rozhodování i organizace samotná:

*“Pak se mi líbila i myšlenka té nadace jako celku, jak to tam bylo jakoby prezentované. Tak to bylo takové jako ze všech úhlů pro mě. A pak i ta prvotní schůzka, když jsem se sešla s koordinátorkou, tak ona byla strašně sympatická jako člověk. Tak jsem si řekla, proč ne, tam bych chtěla patřit.”* (Kristýna)

## **2. Jaký popisuje svůj vztah se seniorem, kterému pomáhá?**

Vztah k seniorovi se samozřejmě vyvíjí a je individuální. Ostatně jako každý jiný vztah. Na začátku je brán spíše jako formální, kdy probíhá seznamování skrze první schůzky, a postupně dochází k hlubšímu poznávání a sbližování.

Nejčastěji respondenti titulovali vztah jako kamarádský. V jednom případě je dokonce seniorka vnímána jako rodina - v podstatě babička a zároveň nejlepší kamarádka. Pokud bychom mohli tento vývoj alespoň částečně datovat, tak u dobrovolníků, kteří jsou v organizaci cca tři měsíce, zatím probíhá spíše poznávání a vztah se teprve vytváří. Jako kamarádský vztah už to označila Lucka, která je v organizaci půl roku. A stejně tak i další dvě respondentky, které jsou v organizaci cca jeden a dva roky. Jana, která je v organizaci cca čtyři roky, považuje seniorku dokonce za nejlepší kamarádku a jednoho z nejbližších lidí. A jak již bylo zmíněno výše, pro Kristýnu je seniorka jako babička a současně nejlepší kamarádka. Kristýna ale také trochu narušuje tuto “časovou osu vztahu”, protože jak bude uvedeno dále, vnímala seniorku jako rodinu již po několika málo schůzkách.

Nejčastěji je z pohledu dobrovolníka vztah bráný jako harmonický, prohloubený, intenzivní, nekonfliktní a i přes velký věkový rozdíl si se seniorem dobrovolník velmi rozumí.

## **3. Jak se tento vztah podle dobrovolníka vyvíjel a jaká je dynamika?**

Lucka je v organizaci půl roku. Na začátku žádný velký ostych nebyl, Lucka je totiž hodně komunikativní. Paní je dle Lucky fajn a vztah považuje za kamarádský:

*“Já jsem taková komunikativní, takže ledy se prolomily rychle. Já s tím nemám vyloženě problém, že bych se nějak styděla nebo tak. Je to takové uvolněné, alespoň z mé strany. A já myslím, že od ní taky. Ona je taková fakt strašně fajn. Já tam prostě přijdu, popovídáme si. Je to takový kamarádský vztah.”*

Nikola už je v organizaci něco přes rok a vzpomíná na opatrnější a poznávací začátky. Nyní je vztah v rovině kamarádské a rozumí si spolu:

*“Tak ze začátku to bylo takové opatrnější jak z mojí, tak z její strany, a ty první schůzky byly spíš takové oťukávací. Ale jak jsme se poznávaly, tak to bylo čím dál tím víc takové přirozenější a v pohodě, a hodně se ten vztah prohloubil. Teď se bavíme, dá se říci, o všem. A ta setkání jsou fakt taková příjemná, jak s nějakou blízkou kamarádkou.”*

Tereza je v organizaci druhým rokem a ze začátku se se svojí paní poznávaly. Nyní už se baví jako dvě kamarádky, které se dokáží bavit o všem:

*“Nejdřív jsme se tak jako poznávaly a zkoumaly, jak ta druhá na ty věci reaguje. A teď už je to opravdu otevřené, že už asi nemáme téma, o kterém bychom se nechtěly bavit. A už toho spoustu o sobě víme. I třeba z toho osobního života nebo tak. Myslím si, že je to takový asi kamarádský vztah.”*

Kristýna bude v organizaci skoro tři roky a již od prvních schůzek se se svojí paní vnímaly jako rodina. Doteď si ale vykají, což Kristýna považuje za projev úcty k ní, dále ji respektuje. Kristýna své vlastní prarodiče nemá a považuje svou adoptivní babičku jako za vlastní. Vztah považuje za idylický:

*“Ono je to až trapné, že je až idylický, ale já to vůbec nevnímám jinak. My jsme se vlastně po nějakých pěti-šesti schůzkách už vnímaly jako rodina. Jak jsem říkala na začátku: já svoji rodinu nemám v té prarodičovské rovině. Ale já jsem si ji hrozně rychle oblíbila. Ona má takovou tu zdravou, mladickou energii. Já vždy přijdu taková jako nabuzená s něčím, plná energie a ideálů. Tak to tak jako do ní nalévám. Chovám vůči ní respekt, což je taky podle mě důležité. Dodnes si netykáme, i když mi to několikrát nabízela. Už jsme byly tak zvyklé na tu vykací etapu z našeho vztahu, že tykání mi přišlo takové bez respektu. Ne, že bych k ní ztratila úctu. Ale tím, že jí vykám, tak jí prokazují, že k ní mám nějakou úctu a morální cítění. Jelikož víme, že už se vnímáme jako rodina, tak už vím, že když bych odjela třeba někam na delší dobu, tak to už není že jsem jenom někdo z organizace, kdo za ní chodí nebo kdo s ní tráví čas. Prostě si zavoláme, i když jsem pryč. I když bych se pak vrátila, tak už je to tak, že navštívím tu svoji babičku a zavolám té své babičce.”*



Jana svoji paní navštěvuje už skoro čtyři roky. Začátky byly také spíše formální a při přivítání a odchodu si podávaly ruce, ale brzo ji paní nabídla tykání a vztah se postupně prohluboval. Považuje ji za jednoho z nejbližších lidí. Panuje mezi nimi důvěra a seniorka paní Janu dokonce uvádí v lékařských zprávách jako kontaktní osobu. Vztah považuje za hezký, přirozený a hluboký. Ze začátku hrály hodně her, vařily si. Nyní už hrát nemůžou, protože paní ztrácí zrak. Nyní ji čeká velký životní krok, kdy se stěhuje do domova důchodců, takže ji Jana pomáhá řešit provozní věci. Čte jí dopisy z pošty, spravuje jí pokaždé set top box a učila ji s mobilem.

*“Helenka je skvělá. Hlavně jak tam chodím od roku 2015 každých 14 dní, tak s tím člověkem prakticky žiji. To znamená, že se ten vztah stal mnohem hlubším. Helenka nikoho nemá, protože nemohla mít děti a je v té Praze opravdu sama, takže má akorát placené sociální služby. Plus tam chodím já. Ona mě uvádí i v lékařských zprávách jako nejbližší osobu, je to prostě hrozně intenzivní. Je to takový hrozně přirozený vztah, prostě všechno plyne samo. Myslím, že si hodně důvěřujeme, že je to jeden z nejbližších lidí. Myslím, že obecně vztahy mezi lidmi dělá ten čas, který s nimi trávíš. A tím, že tam chodím těch každých 14 dní na tři hodiny, tak je to fakt intenzivní. Takže je to takové, že jsme si hodně blízké.*

Pouze v jednom případě respondentka, která je v organizaci dva roky, nevidí žádné velké posuny, které ve vztahu potřebuje a proto už původní velké nadšení z toho jak si rozumí trochu opadlo. Dokonce ji párkrát už napadlo, že by s dobrovolnictvím skončila. Když ale pak vidí radost, kterou z těch setkání seniorka má, tak ji to také dělá radost a chmurné myšlenky zažene:

*“My už se známe téměř dva roky, takže už víme, co si jedna k druhé můžeme dovolit. Ze začátku to bylo spíš o poznávání a teď už se bavíme o, dá se říci, takových intimnějších věcech. Třeba o rodině a tak.” (Alena)*

*“Možná už se na to koukám trochu jinak než dřív. Když jsem to začala dělat, tak jsem z toho byla úplně neskutečně nadšená, jak si můžeme takhle skvěle rozumět. Jenže v tom nevidím žádné posuny, což mě někdy trochu zamrzí, protože si říkáme, že třeba zařídíme brýle, zařídíme zuby, zařídíme něco. Ale většinou z té její strany je to takové, že o tom jen chce mluvit. Tak to mě mrzí, protože bych to ráda někdy posunula někam dál. Už jsem si kolikrát v průběhu těch dvou let na pár minut řekla, že bych s tím*

*nejraději sekla, protože třeba došlo mezi námi k drobnému nedorozumění. A zase na druhou stranu, když jsem u ní a vidím, jakou z toho má radost, a že třeba pro mě to posuny nejsou, ale třeba jenom děláme takové drobné posuny. Třeba koupím SIM kartu do mobilu, nebo koupím zapalovač. Zítra jdeme k zubaři, to jsem ráda. Takovéhle věci v tom našem vztahu potřebuji. A potom vždycky když se vidíme a dochází mezi námi k nějakému kontaktu, tak mě to vždycky hrozně potěší.”(Alena)*

Často dobrovolníci vnímají podobnost svých zálib, zájmů, povah ale i názorů s těmi seniorovými (nejčastěji je zmiňována obliba cestování a knížek u obou generací):

*“My jsme si povahově hrozně podobné. Ta paní, a já to na ní i teď cítím, se ve mně úplně vidí. Že taková, jaká já jsem teď, byla ona dříve. A máme hodně stejných povahových rysů i zálib. Bud’ máme rády výtvarné činnosti, dřív ona cestovala jako já teď, nebo i prostě názory na svět a na okolí. Tím, že my jsme si opravdu sedly a rozumíme si, tak nemám pocit, že by mě to nějak vysávalo. Jsme obě hodně takové rázné a tvrdohlavé. To je asi další věc, no. Já jí vlastně říkám i osobnější věci než vlastně doma. To pak zůstane mezi námi.” (Tereza)*

*“Co se týče povahy, tak je to zvláštní v tom, že si s ní opravdu povídám jak s nejlepší kamarádkou, což je svým způsobem paradox. Ale tak my jsme se sešly i v nějakých těch asi společných hodnotách a názorech, vnímáme věci stejně. Tomu asi odpovídají i ty společné zájmy, takže si vždy máme co říci.” (Kristýna)*

*“A kdybych měla nějak shrnout ten vztah, tak si ve spoustě věcí rozumíme, bavíme se třeba hodně o knížkách.” (Nikola)*

*“Ale spousta věcí se nemění a fungují v jakémkoliv období. Třeba láska k cestování i v době, kdy cestovat nemohla. Tak máme společné to, že máme obě rády cestování. Také jezdila ráda na lyže.” (Jana)*

#### **4. Jaké problémy nebo negativa ve vztahu vidí?**

##### **Strach o seniora**

Psychickou náročnost vidí někteří respondenti v občasném strachu o seniora a jeho zdraví, kdy by se mu mohlo něco vzhledem k vysokému věku stát. Strach je podpořen ještě navíc tím, že mnohdy jsou senioři sami bez rodiny nebo s nepřilíš častým kontaktem s rodinou a kromě dobrovolníků za nimi chodí jen pracovníci co rozváží obědy, popř. jiní sociální pracovníci.

U Jany byl náročný moment, když její klientka začala zřejmě kvůli zhoršujícímu se zraku trpět halucinacemi a v tu chvíli si uvědomila, že ji tam nechce nechávat samotnou, ale zároveň u ní nemůže zůstat, protože je pořád “jen” dobrovolník:

*“Chvílemi to bylo hodně nepříjemné. Bylo to spojené s tím, jak ztrácí zrak. Když jsme seděly naproti sobě v kuchyni a ona: ty máš na hlavě kytky? A já: nemám na hlavě kytky. A ona: vidím, jak ti rostou z hlavy kytky a paroží. A v ten moment jsem si uvědomila, že začala mít halucinace. Je zajímavé, jak jsou ty oči citlivý orgán. Pak se otevřela, protože říkala, že se jí zdálo, že sedí nějakí lidé na gauči a to pro mě byl takový těžký moment. Měla jsem pocit, že už tam toho člověka nemůžu nechat samotného, ale zároveň nemám pravomoc tam s ním být.”*

Poté pokračuje ve vyprávění nepříjemného zážitku, kdy se klientka vrátila z vyšetření, na kterém dostala od doktorky silné utlumující prášky, díky kterým jí nebylo dobře. Když ke klientce přišla, byl to pro ni nejhorší moment. Nejprve měla strach, že se s klientkou něco stalo, protože neotvírala. Poté, když jí otevřela, byla na tom velmi špatně a bylo náročné ji alespoň trochu rozveselit:

*“Když jsem k ní jednou po 14 dnech přišla, tak to byl snad nejhorší moment. Strašně dlouho jsem tam zvonila a ona neotvírala, tak jsem jí volala na mobil. Pak nakonec ten mobil zvedla, tak jí říkám: Helenko už jsem tady. Tak mi přišla otevřít a byla celá bílá. To byl fakt moment, kdy jsem si myslela, že to je její konec. A ona mi i přiznala, že od té doby, co dostala ty léky, tak jenom leží. Že cítí, jak jí dřevění tělo, že nic moc nejedla. Úplně jsem viděla, jak je na tom zle. Tak jsem jí říkala: tady se pojd' posadit, dáme si kafe a něco sladkého. A ona, že nechce jíst a pít. A já: ne musíš. Tohle mě stálo strašných sil, protože jsem se o ní bála, ale zároveň jsem ji potřebovala vrátit do života, nakopnout, něčím pobavit. Tak jsem tam tahala nějaké veselé příběhy a nakonec vím, že se mi ten den povedlo dostat ji dokonce ven: musíš mě jít doprovodit, protože nezvládnou jít sama na tu tramvaj. A když vyšla na sluníčko, tak jí to dodalo strašně moc energie a ona řekla, že mi hrozně moc děkuje, že tohle potřebovala. Vylézt na sluníčko, potkat sousedku a vědět, že to ještě není konec. A pak ty léky přestala brát, na to vyšetření už nikdy nešla, a mám pocit, že se to stabilizovalo. Ale je možný že se to děje dál, ale že už o tom nemluví”.*

Její největší strach pak je:

*“Můj největší strach je asi opravdu ten, že jak nikoho nemá, tak ji tam jednou najdu mrtvou.” (Jana)*

Tereza zažila podobný strach, když se nemohla dozvonit na svou seniorku:

*“Jednou se stalo, že ona měla tak nahlas puštěnou televizi, že neslyšela zvonek. Já jsem stála dole u vchodových dveří a ona pořád neodpovídala. Tak už jsem měla spíš strach, jestli se jí něco nestalo. V tu chvíli jsem si nebyla úplně jistá, jak bych to řešila, co bych s tím jako dělala. Pak tedy naštěstí otevřela, ale na základě toho nechala klíče i u sousedky. Kdyby se něco takového stalo, tak je lepší, aby měl někdo přístup do jejího bytu. Kdyby tam upadla, tak já tam chodím vlastně jednou týdně, a to by mohlo být pozdě.”*

Pro Kristýnu byl náročný moment, když se ocitla její paní nečekaně v nemocnici a uvědomila si, že tady paní nebude věčně:

*“Mně jsou spíš líto ty věci, když spadne nebo když se něco děje. V tu chvíli si uvědomuji, že zde ten člověk nebude věčně. A jelikož mi je blízký, tak je to těžké.” (Kristýna)*

### **Přílišné prohloubení vztahu**

V jednom případě bylo bráno přílišné prohloubení vztahu spíše jako negativum, resp. náročnější než na začátku vztahu. Čím víc se ten vztah prohloubí a čím víc věcí se člověk o tom druhém dozví, tak to může být náročnější a je k tomu druhému více připoután. Dokonce už respondentka přemýšlela o nějaké změně, kdy by “novému” seniorovi mohla dělat jen společnost, bavit se o kytičkách, ale necítit v té činnosti spíše povinnost než radost:

*“Říkám otevřeně, jak ty pocity teď mám. Před rokem bych ti třeba řekla úplně něco jiného. Před rokem bych ti řekla, jak je to prostě skvělé, jak si skvěle rozumíme a tak. Jenže člověk po té delší době, to je tak vždycky, začne do toho vidět hlouběji a má potom jiné názory. Ale i tak ji mám hrozně moc ráda. Čím víc se člověk dozví, tak tím je to náročnější.”*

Už proběhly totiž i neshody, že jí seniorka vyčítala, že u ní tráví málo času:

*“A teď jsme měli třeba i pár neshod. Vyčítala mi, že u ní trávím málo času. To tak ti seniori, myslím si, že mají, že ten čas jim utíká jinak než nám. Dvě hodiny strávím u ní, nějakou dobu tam jedu a nějakou dobu odjíždím od ní. Nejdřív to pro ni nic nebylo, ale teď se to prostě nějak převrátilo a už je to zas dobré.*

Zároveň zdůrazňuje, že se vnímá v tomto vztahu na prvním místě a že by se především dobrovolník měl cítit komfortně. Pokud by za seniorkou chodila s nechtíví, tak přeci tento vztah musí utnout. Zatím jí to však stále dělá radost:

*“Říkám si, že dokud tam budu chodit ráda, tam rozhodně chodit budu. Ale když by u mě nastal ten moment, že bych tam musela chodit s nějakou nechtíví, tak bych to prostě utnula. Protože jak jsem říkala, mám se v tomhle vztahu jako na prvním místě.*

*Ale občas si říkám, že přece jen jsem dobrovolník a ten dobrovolník by se měl sám cítit co nejvíce komfortně. Občas mám pocit, že se cítím trošku nekomfortně. Ale když se potom vidíme a dochází mezi námi k nějakému kontaktu, tak to mě vždy hrozně potěší.”(Alena)*

### **Povinnosti nad rámec dobrovolníka?**

Vzhledem k osamělosti seniorů je často dobrovolník jedním z mála lidí, s kterými je senior v kontaktu a na které se může obrátit. Proto někdy dobrovolníci řeší dilema, zdali už nedělají něco, co je za hranicemi této dobrovolnické činnosti a někdy cítí, že by se měla o některé věci starat rodina a ne oni sami. Když ale rodina nefunguje nebo není, dobrovolník pak tuto činnost může cítit někdy spíše jako povinnost nad rámec dobrovolnické činnosti a nemusí se v této situaci cítit příliš komfortně

*“Ona nemá děti, ale je z mnoha sourozenců a vychovávala dokonce děti své sestře. A ty děti na ni úplně kašlou. Říkám si, že na prvním místě by oni s ní měli jít k tomu doktorovi. A pak si říkám, že já tohle prostě musím udělat, protože to cítím jako svoji povinnost a nedovedu si představit, že ona by sama někam došla nebo došla. Takže trošku to dělám už z povinnosti, ale pořád mi to dělá tu radost.” (Alena)*

*“Tak to si myslím, že určitě. Nebo už teď třeba tím, že vlastně je teď v LDN a tím, že mnohdy něco potřebuje, tak někdy to jsou věci, které úplně nevím a nejsem si jistá, jestli bych se do nich měla pouštět. A nevím, jestli se mi do nich vůbec pouštět chce. Takže potom tam je ten problém říci třeba „ne“. To, si myslím, je problém pro mě.*

## Strategie zvládání nepříjemných momentů

V případě pocitu nevyjasněné role dobrovolníka nebo nepříjemných pocitů z příliš prohloubeného vztahu mohou kontaktovat koordinátorku.

*Ale na druhou stranu, od toho je tady ta organizace. Třeba když nevím, tak se ozvu Aničce, a když ne, tak prostě řeknu „ne“. Vždy to nějak společně vyřešíme. Ne, že by se mě snažil využívat, to ne. Ale spíš tím, že on je v té LDN a je odkázán jenom na pár lidí, kteří pro něj něco udělají. Já jsem totiž člověk, který neumí říkat „ne“, tak pro mě konkrétně je potom náročné vyjít z té situace tak, abych vypadala pořád v pohodě, ale zase si řekla, co je v pořádku a co není.” (Hanka)*

*Já jsem si potom jednou říkala, a to ví vlastně i koordinátorka, že bych možná potřebovala nějakou změnu. Třeba někoho jiného, s kým bych si povídala o tom, jak rostou kytičky na zahradě, nebo co se přidává do jakého těsta. Zkrátka nějaké nedůležité věci. Raději bych se bavila o těch nedůležitých věcech, jenom aby člověk nebyl sám, aby byla nějaká společnost, abych se třeba dozvěděla něco nového. Ale ne něco, co by mě k tomu člověku úplně připoutávalo. Takový vztah prostě nejde jen tak ukončit.” (Alena)*

Dalším způsobem řešení problémů je jakési prozření:

*Nějaké problémy, co tam vznikají, se obvykle vyřeší samy. Vždy u mě probíhá nějaké uvědomění „vždyť je prostě stará“. Je to blbě říci, ale co řeším, vždyť ona za to nemůže.” (Alena)*

Nebo v případě strachu o seniora zdůrazňují důležitost racionálního přístupu. Hlavně se snaží nepřipouštět si případné negativní důsledky vyššího věku a spíše se soustředit na to, že pomohly seniorům zpříjemnit cestu životem:

*“Vždy si člověk z toho musí vzít to pozitivní a nesmí k tomu přistupovat s pocitem, že jednou ten senior umře. To by to nešlo dělat vůbec.” (Jana)*

*“Nad tím takhle nepřemýšlím, protože kdybych nad tím takhle přemýšlela, tak člověk pak asi nic jiného neřeší. To by právě byl pořád v takovém negativním duchu. To víš, že teď to ve mně hrklo, protože byla v nemocnici. A teď najednou člověk vidí, že to fakt může přijít. A zase já razím takovou myšlenku, že to asi k životu patří. Vím, že ona ten život měla krásný. A pokud vím, že jsem jí i do toho konce mohla třeba zpříjemnit*

*cestu, tak si myslím, že třeba takové to poslání, co v sobě má každý člověk, jsem splnila.” (Kristýna)*

## **5. Jak v rámci vztahu vnímá dobrovolník mezigenerační rozdíl?**

S ohledem na velký věkový rozdíl mezi dobrovolníkem a seniorem vnímají dobrovolníci několik mezigeneračních rozdílů. Liší se například názory na politiku, kdy ji senioři mohou vnímat z jiné perspektivy než dnešní generace:

*“Asi se trošku liší naše názory třeba na politiku, protože ona jako důchodce to vidí trošku jinak než třeba dnes většina mé generace. Zkrátka volí Babiše. Prostě v tom vidí spíš ty příspěvky seniorům a tak dále. Ona to vidí z téhle stránky, ale nikdy to nebyl vyloženě konflikt. To je asi fakt jediné, v čem se opravdu neshodneme.” (Tereza)*

*“Ona mi pořád povídala o volbách, které byly nedávno. Tak to jsem jenom seděla a říkala si „hmm“. Volila někoho, koho jsem jí říkala, že mi to nepřijde jako úplně dobrá volba. A pak už jsem na to neměla co říci.” (Lucka)*

Rozdíl vidí i v komunikaci v rodině “tehdy a nyní” a pohledu na milostný život:

*“Možná je pro mě zvláštní to, že ona nikdy neměla partnera. To já si třeba ani nedovedu představit, protože já si myslím, že sám si člověk nevystačí. Mezi námi ten komunikační problém není, ale u nich v rodině si myslím, že byl, protože si spoustu věcí neříkali. Tam se ta určitá věc řekla a dál se nerozebírala a všichni to brali tak nějak po svém a nevěděli, co si z toho mají vzít. A na toho partnera mi řekla, teď ji cituji: „Maminka mi jednou říkala: Ty se nebudeš vdávat, vid’? A já jsem řekla, že nebudu.“ Tak tohle mi přišlo takové bez emocí. Já bych to rozhodně s mamkou víc rozebrala. Myslím, že lidé se o tom dnes baví víc otevřeně. Já bych jí řekla, že teď nikoho nemám a hrozně ráda bych se vdávala, ale zkrátka nikoho nemám. A mamka by třeba řekla „neboj, někoho si najdeš“, nebo bychom to trošku víc rozebraly. Ony to prostě řekly takhle tou jednou větou, a tím to haslo.” (Alena)*

A v neposlední řadě také dobrovolníci vnímají, jak je pro seniory zřejmě jen těžko představitelný a pochopitelný dnešní progresivní, technologický a celkový vývoj společnosti:

*“No, asi je pro ni trošku těžší si představit to, jak my teď žijeme s těmi novými technologiemi. V tom je asi rozdíl, protože je to pro ni strašně abstraktní. My se o tom*

*třeba bavíme, o těch nových technologiích a věcech, co jsou teď aktuální, ale pro ni je obtížné si to představit.” (Tereza)*

*“Myslím si, že velký mezigenerační rozdíl je ve vnímání světa obecně. Od té doby, co Helenka nepracuje, se tak strašně moc zvedly ceny, platy, zkrátka všechno, že je takovým lidem těžko vysvětlitelné, že bereme jinou výplatu, platíme jiné nájmy, apod. Protože oni to srovnávají s dobou, kdy oni byli v našem věku, ale už nepřemýšlí nad tím, že by ten důchod dřív měli také menší. Myslím si, že v lidech, kteří vyrůstali v době komunismu a zažili příkoří 20. století, to je silně zakořeněné. Mají doma třeba konzervy a jsou víc připraveni na horší časy, zatímco já mám doma jedny kyselé okurky (smích).” (Jana)*

*“Možná jenom z toho hlediska, jaké já třeba používám doma přístroje, a jaké moje paní používá přístroje. Třeba co se týče mobilu, tak tam už se trošku projevuje to zapomínání. A právě před rokem jsem do jejího sešitu psala postup volání z mobilu, a ona zapomněla, že jsme to řešily. Teď to právě našla v tom sešitu, a byla z toho úplně překvapená, že to tam má (smích).” (Alena)*

## **6. Jaké přínosy dobrovolnická činnost se seniory pro dobrovolníka představuje?**

V této sekci se budu zabývat tím, co dobrovolníkům tato činnost přinesla jim osobně, jak je tato činnost ovlivnila ve vztahu k rodině, vlastním prarodičům a také ke škole. A dále se budu zabývat pro mě nejzajímavější podkapitolou mezigeneračního obohacení.

### **Osobní přínos**

Jedním z přínosů, který mladí jedinci v dobrovolnictví shledávají, je poznání nových lidí a seznámení se s ostatními dobrovolníky, kteří mají stejný zájem a jsou podobně sociálně zaměřeni:

*“...a díky této dobrovolnické činnosti poznáš nové fajn lidi..“ (Michal)*

*“A jinak i to, že vlastně jak máme ten dobrovolnický program, tak tam jsem se seznámila s hodně dobrovolnicemi, a jsou to prostě jedny z nejlepších kamarádek.” (Alena)*



*“Nejen ta setkání se seniory, ale i ty schůzky s ostatními dobrovolníky, to mi dává hrozně moc. Je fajn vidět, na těch společných schůzkách, že jsou i ostatní lidé, kteří se také snaží pomáhat ostatním.” (Hanka)*

*“Poznáš ještě lidi v té organizaci, kteří jsou samozřejmě také hodní. Jsou si nějakým způsobem všichni podobní.” (Lucka)*

Dalším přínosem je lepší pocit ze sebe sama:

*“Asi to nikdo nedělá z čistého altruismu. Prostě je tam ten dobrý pocit, který z toho asi většina z nás má. Tak je to jako taková odměna za to.” (Tereza)*

*“Není to vyloženě smysl života, ale mám ze sebe mnohem lepší pocit, protože dělám něco pro ostatní.” (Hanka)*

*“Tohle je nesobecká činnost, díky které můžeš sám sobě říci, že jsi nesobecký. Špatný člověk by to nešel dělat, takže když to uděláš, tak si pak můžeš říci: jo, budu mít dobrou karmu a dobrý pocit ze sebe.” (Michal)*

*“Mám díky tomu dobrý pocit ze sebe sama.” (Lucka)*

Dobrovolnictví jim také dává radost a vidí smysl a naplnění v tom, že dělají radost a lepší den i někomu jinému:

*“Radost, že já něco dělám, že někomu dělám radost, že to má právě ten význam. Já vždy jdu domů s dobrým pocitem, že to má smysl. Víím, že jsem někomu udělala lepší den, že se prostě ten člověk směje díky mně, protože jsem ji mohla někam vytáhnout, aby neseseděla doma. Když mi zavolá, tak že mě bere jako rodinu, a že i ona ví, že se na mě může obrátit. Tohle je pro mě strašně super.” (Kristýna)*

*“Mám vždy radost, když tam jdu. Už jenom když já dojdu ke dveřím a ona mi musí jít dolů otevřít, tak jde s úsměvem. Minule jí trvalo strašně krátkou dobu, než přišla dolů. Tak jsem se jí ptala, jestli zrovna náhodou nebyla na schodech, a ona mi řekla, že už na mě čekala u dveří celou dobu. Je strašně příjemné, když víím, že ona z těch setkání má stejnou radost jako já.” (Tereza)*

*“Těší mě, že ona má radost, to pak mám radost i já. To je pro mě to důležité.” (Alena)*

*“Cítím se trochu jako lepší člověk (smích). A určitě mám radost, když ona má radost. To je fakt super.” (Nikola)*

Zajímavý náhled přinesla Jana, které tato činnost přijde natolik přirozená, že nevidí důvod, proč by ze sebe měla mít lepší pocit:

*“Lepší pocit ze sebe ani nemám, pro mě je to hrozně přirozené. Nevnímám sebe jako lepšího člověka, když mně to činí radost. Jsem smutná, když tam nejdu. A i když mi kamarádi říkají, že to je hrozně hezké, tak říkám: proč je to hezké, vždyť je to úplně normální.”*

Pro Lucku je pak dobrovolnictví jakýsi únik od stereotypu života:

*“Pro mě je to takový únik z toho, že jdeš do práce, z práce, pak jdeš třeba někam po práci ven nebo na večeri, nebo jdeš provozovat nějaký sport, nebo se vidíš s kamarády. Tak to je prostě tak nějak stejné. Ale oni už jsou tak nějak jinde. Oni mají ten den například takový: ráno vstanou, jsou takoví klidní, koukají na televizi, čtou si knížku. To tě vytrhne z toho stereotypu, že musíš tohle a tohle, protože ten člověk to vnímá prostě jinak. Je to v podstatě takový relax.”*

### **Dobrovolník a škola**

Poměrně pro mě překvapivým přínosem z dobrovolnictví se seniory bylo ovlivnění dobrovolníka ve vztahu ke škole. Konkrétně změnou školy, motivací školu dodělat a výběrem tématu a zpracování diplomové práce.

U Terezy to byla díky dobrovolnictví se seniory změna oboru z technické školy na sociální práci:

*“Tak mně osobně asi celkově pohled na tu sféru sociální práce a dobrovolničení. Tím, že mě to potom ovlivnilo i ve výběru školy, budoucího zaměstnání a tím, že jsem si uvědomila, že sféra sociální práce je opravdu potřebná. Na základě toho dobrovolnictví se seniory. To je pro mě určitě velká změna, když jsem dřív byla spíš na to technické zaměření. Takže tam byla otočka o 180 stupňů.”*

Pro Kristýnu byla zase její klientka velkou motivací školu dokončit. Klientka o škole vždy hezky mluvila a vůbec ji ke studiu nenutila. Naopak spíše zmiňovala důležitost vzdělání v životě. Kristýna jí dokončení školy slíbila a cítila vůči ní zodpovědnost. Větší než třeba k tátovi, a hodně by ji mrzelo kvůli ní, kdyby školu nedokončila. Řešily spolu i zkoušky ve škole, protože paní o nich věděla a vždy pak Kristýně volala, jak dopadla. Kristýna uvedla paní dokonce i v poděkování ve své

diplomové práci, kde ji děkovala za její podporu a také ji pozvala na svou promoci, na kterou se paní celou dobu moc těšila.

Jana dle svých slov díky dobrovolnictví a především své klientce získala titul na vysoké škole, protože ji svým vyprávěním inspirovala k vymyšlení tématu mezigeneračních vztahů a to mezi nejmladší a nejstarší generací:

*“Dobrovolnictví mi dalo titul na vysoké škole, protože svoji diplomovou práci jsem psala na téma mezigeneračních vztahů. Psala jsem projekt na to, jak by mohli senioři a děti fungovat společně. Psala jsem to konkrétně na 68. rok, a to byli Helenka i můj dědeček velkou inspirací. Ale vlastně až díky té úzké spolupráci s ní mě to vůbec napadlo. Bylo to z jejího vyprávění, jak hrozně ráda by byla, kdyby za ní chodilo nějaké malé dítě. Jak strašně často a ráda vypráví o tom, jak potkala dítě na ulici a zadívala se na něj a dalo jí to sílu. A tím jsem pochopila, že je to hrozně přirozené, věnovat se té nejmladší generaci, protože k sobě mají paradoxně hrozně blízko.”*

### **Dobrovolník a jeho vlastní rodina**

Velký přínos dobrovolnictví vidí respondenti i ve vztahu ke své vlastní rodině. Dobrovolnictví se seniory přineslo v první řadě vůbec uvědomění o zestárnutí i vlastní rodiny a také i v tomto mladém věku přímý kontakt s tím, jak se žije ve stáří. Dále díky kontaktu s problémy v rodině seniora snaha o zachování dobrých vztahů ve své vlastní rodině:

*“Určitě mě to připravilo na to, že jednou moji rodiče budou staří a i babička a děda že budou staří. Protože teď jsou oba od obou rodičů, a je jim 70. Moc jim ještě není a jsou mega soběstační, ale přijde ten moment, kdy třeba jeden z nich umře a ten druhý bude nesoběstačný a zůstane sám. Takže jsem jako hrozně mladá zažila to, jaké to je mít, chtěla jsem říci starost, ale ona to není úplně starost. Ale jako mladá že jsem zažila zkušenost se životem ve stáří. Ty příběhy s Helenkou celkově do té naší rodiny vnáší lepší povědomí o tom, jak to může být těžké ve stáří, protože doma o tom samozřejmě často vyprávím. Myslím, že i pro ty rodiče to je příjemné, protože mi táta říká: jooo, dcera se o mě postará. Tak říkám: jasně tati (smích). ” (Jana)*

*“Když bych se asi potom starala třeba o vlastní rodiče, tak vím, že bych to nechtěla nikdy zanedbávat. Další věc je, že když třeba ta klientka má problémy se svou rodinou, tak vím, že já bych takové v životě nechtěla a snažím se o zachování toho, aby*

*nikdy nedošlo k něčemu takovému. Třeba že se u nás přestane někdo s někým bavit nebo že někdo bude někoho úplně nesnášet a ignorovat, nebo že někdo bude někoho využívat z jakékoliv strany.” (Alena)*

Dobrovolnictví se seniory také přineslo častější kontakt a trávení více času s vlastními prarodiči a i zlepšení vztahu s nimi, protože díky zkušenosti s “adoptivním seniorem” si lépe rozumí s vlastním prarodičem. Zajímavý je zde také zmíněný motiv případných výčitek kvůli trávení času s jiným seniorem, než s vlastním prarodičem. U Terezy jsou důvodem pro častější kontakt se seniorem. Zatímco i když Hance kamarádi “podsouvali” tuto možnost, výčitky necítí ba právě naopak a i tak se svým dědečkem tráví více času.

*“Spíš to asi bylo ovlivněno z mé strany, ten vztah k prarodičům. Měla jsem takové výčitky, že s nimi trávím málo času, takže vždy po tom setkání se seniorkou právě volám svým vlastním babičkám. Mám takové výčitky, že trávím čas s jinou babičkou a ne s nimi. Ale to je prostě dané tím, že studuji tady a ne doma. Ale když jsem doma, tak vždycky trvám na tom, že se tam prostě podívat musíme.” (Tereza)*

*“Spousta lidí se mě ptala, jestli nemám výčitky svědomí, protože právě mám dědečka, který bydlí na druhé straně republiky a trávím čas s někým jiným, když bych ho měla trávit s tím dědečkem. Já si právě myslím, že to má opačný efekt. Tím, že jsem tady ještě s nějakým pánem nebo i když se zajímám o tu nadaci a ostatní věci, tak o to víc si ty věci беру i k sobě domů. Pokaždé, když jsem doma, tak s tím dědou trávím i více času. Ptám se ho na věci, na které jsem se ho třeba předtím neptala, protože dědeček nemluví sám třeba o svém mládí. Ale teď už jsem třeba v takové fázi, že se ho já vyptávám, protože už vím, na co, a on se sám rozmluví.” (Hanka)*

### **Mezigenerační obohacení**

V rámci této dobrovolnické činnosti dochází ke střetu dvou odlišných a věkově poměrně hodně vzdálených generací, při které může docházet k výměně zkušeností, informací a znalostí. Vzhledem k tomu, že se zabývám v tomto výzkumu především dobrovolníkem a jeho vnímáním dobrovolnické činnosti, zaměřím se na obohacení směrem od seniora k dobrovolníkovi. Senioři mimo jiné narozdíl od generace dnešní mládeže zakusili útrapy komunistického režimu a někteří dokonce i druhé světové války. Mohou tedy předat této mladé generaci své osobní prožitky, autentická

vyprávění, a přiblížit jim tak toto nelehké období, které je pro ně jen těžko představitelné a mohou dát mládeži zase třeba jiný náhled na historii a nejen na ni.

*“Dozvěděla jsem se víc věcí z historie. Tím, že ona spoustu těch věcí prožila, tak je to jiné. Ona si pamatuje, když začala druhá světová válka, zažila celý ten komunistický režim. A taky je to zajímavé slyšet prostě od někoho, kdo to všechno prožil a ne jen zprostředkovaně z učebnice. Takže za to jsem ráda.” (Tereza)*

*“Kvůli ní jsem poznala více pražských kaváren (smích). A jelikož je pražanda, tak bych řekla, že asi víc Prahu, a asi i to, že ona mi dává takový ten historický pohled na věci zase z té její osobní zkušenosti. To vyprávění a tak. Má to podložené nějakým tím osobním prožitkem. Je zajímavé to poslouchat, protože se člověk i něco dozví. Má to nějakou tu vzdělávacně-informační funkci pro mě, protože to člověk nezažil a má to zprostředkované jen z nějakých médií. Takže to vyprávění je pro mě velká přidaná hodnota. Tím, že ona zažila několik těch režimů, zažila ty změny a tím, že jí bude 87, tak pak už je to taková kronika, takže může povídat.*

*“Ale on jako má fakt vhled do historie hodně. Takže on třeba něco říká o historických událostech a já teďka nevím, jestli si dělá srandu nebo ne, takže si to potom sama vyhledávám. A on má vždycky pravdu, takže v tomhle se fakt orientuje. V tomhle mi to strašně rozšiřuje obzory.” (Hanka)*

*“O komunismu mi vypráví, když se zeptám, nebo když se řeší volby. Nebo jak je sto let republiky, tak vzpomíná na Kocába, jak v Juldě Fuldě - Stromovce (smích) vyprovodil posledního sovětského vojáka. A i že zažila 2.sv. válku, tak vzpomíná bohužel i na to, jak vojáci je znásilňovali. Ji konkrétně maminka schovala, ale vím, že často tam vtrhli sovětský vojáci a brali si ty holky. Vzpomíná na Havla, ale bylo zvláštní že si 17. listopad ani nepamatuje. Že i když bydlí v Holešovicích, tak se to dozvěděla z televize. Jako jsou to hrozně zajímavé věci. Ne všechny věci si pamatuju, ale hodně mi jich utkvělo v paměti. Třeba když říkala, že porodila miminko, které umřelo, tak že jí zůstalo mléko a že její manžel každý den nosil mlíko k Apolináři. A to je pro mě věc, kterou si vůbec v dnešní době neumím představit, že by můj manžel někam do nemocnice nosil mlíko. Tak to je pro mě úplně takový přenos o padesát let zpátky. Nebo jsme spolu byly na chatě, tak to chalupaření taky je taková věc typická pro tuto generaci.” (Jana)*

*“Jedna věc je v tom, že chodím za paní, která je velice inteligentní, takže má doma spoustu odborné literatury. Samozřejmě mi všechny ty knížky dává číst a potom se třeba bavíme o tom tématu. Je to fakt zajímavé. Teď jsem třeba četla něco o mozku, nebo někdy čtu něco o enzymech, nebo prostě bioaktivní látky v řepě nebo v červeném zelí, to už nevím. Prostě takové věci. Takže to vidím i z toho hlediska, že mám třeba větší přehled o nějakých všeobecných věcech .” (Alena)*

Nemusí se však jednat jen o zjištění zajímavostí a zážitků ze seniorova života, ale dobrovolník si může přivlastnit některé nové vzorce chování např. nahléd při řešení problémů:

*“Nějaký i takový ten mezigenerační nahléd, který mi možná třeba občas chybí na některé věci, protože ona už na to má za ten život vytríbený názor. Tak třeba rozchod a chlap. Ona v tom je taková hodně pohotová. Hned ví, co mi má říct, kdy to je takový ten hřebíček na hlavičku.” (Kristýna)*

*“A taky z toho hlediska, že člověk se prostě úplně uklidní, přesune se úplně na jinou vlnu. Musí prostě začít mluvit jinak. Všechno, co dělá, musí komentovat. Dostane se do takového úplně jiného módu. Myslím si, že to ho potom i jako hodně ovlivní v reálném životě. Když se třeba jedná o řešení nějakých problémů, protože k tomu člověk přistupuje s chladnější hlavou. Sice ne úplně třeba na sto procent tak, jak by to správně mělo být, ale mnohem lépe, než to bylo předtím.” (Alena)*

nebo prosté uvědomění, že nechtějí skončit sami.

Jana si díky seniorece uvědomila, že samota je ve stáří to nejhorší, co se může stát. A proto je potřeba si zařídit včas nějaké bydlení v domově důchodců, aby člověk nezůstal sám v bytě, kde není žádný dohled:

*“A naučila mě jednu věc: že se musím soutředit v životě hodně na to, abych nebyla v tom životě sama, protože samota je to nejhorší, co člověka ve stáří může potkat. Ona mi ukázala to, že je důležité mít děti v životě. I když ani ty ti nezaručí, že nebudeš sama, ale je ta pravděpodobnost nižší. Ale kdybych byla sama, tak se pokusím v co nejnižším věku sehnat bydlení v nějakém domě pro seniory, a aby tam vedle mě někdo byl. Protože někdo bydlí v bytě a ti sousedé nechodí každé den a nezjišťují, jestli je v pořádku. Ve středu odejde pečovatelka, takže čtvrtek, pátek, sobota, neděle o ní*

*nikdo nic neví. A kdyby se jí něco stalo v těch dnech a nebyla schopná si zavolat pomoc, což se může stát, kdyby byla v šoku nebo něco, tak vlastně nevíme, že se jí něco stalo.”*

Michal jako jediný z dobrovolníků nemá svého vlastního seniora, ale navštěvuje je v domově důchodců. Ten by také nechtěl zůstat sám, ale rozhodně ne v domově důchodců.

*“Spíš jsem si uvědomil, že bych nerad skončil v domově důchodců bez těch příbuzných.”*

## **7. Jaký je nynější celkový náhled dobrovolníků na seniory?**

### **Mezigenerační porozumění**

Na základě této dobrovolnické zkušenosti respondenti často uvádějí větší porozumění a pochopení pro seniory. Především se jedná o pomalejší tempo, které už dnes chápou a nerozčiluje je jako dřív. Dobrovolníci si také uvědomili, že to, co vnímali jako běžnou věc, může znamenat pro seniory v životě potíže.

Díky dobrovolnické činnosti jedinci získali větší pochopení pro jejich tempo a větší ohled vůči nim. Na základě vyprávění seniorů porozuměli i jejich každodenním problémům, když například senior potřeboval pomoc v obchodě kvůli špatnému zraku. Uvědomili si, že senioři mají těžký život a musí každý den překonávat spoustu nástrah, které si doteď dobrovolníci buď nepřipouštěli, nebo jim z jejich pohledu nepřišla ani jako nástraha.

Nejčastěji mají respondenti díky dobrovolnictví větší pochopení pro pomalejší tempo seniorů a že jim věci déle trvají. Nyní je to již díky zkušenosti se svým seniorem nerozčiluje a také jim přijde přirozené a normální, že je člověk ve vyšším věku pomalejší:

*“Tak já jsem vždy byla vychovávána k úctě ke starším, takže takové to pomáhat zvednout se v metru a tak, to já v sobě mám. Ale je pravda, že když jsem častěji ve styku třeba právě s tou mojí babčou, tak jsem víc chápavá, že jsou třeba senioři pomalí. Což jako pražský život klasika, rychlost, tak tě prostě rozčiluje to, že jsou všichni pomalí, a že potřebuji na všechno strašně moc času. Takže k tomu jsem taková asi ohleduplnější, že už mě to tolik nezvedá ze židle a nerozčiluje.” (Kristýna)*

*“A zjistila jsem, že když se prostě všechno dělá s těmi seniory v pomalejším tempu, tak to vlastně není nic špatného. Je to vlastně s rostoucím věkem normální v tom*

*světě. To tempo je pomalejší a to je normální. Když jsem byla ještě nedávno teenager, tak mi to jejich tempo také vadilo. Ale tím, že jsem se tomu začala věnovat, jsem zjistila, že to tak je a otevřelo mi to víc oči.” (Alena)*

U Jany navíc, kromě pochopení pro pomalejší tempo seniorů, je i celkové porozumění seniorů díky její paní. A není to “pouze” pasivní porozumění, ale i aktivně pomáhá seniorům např. v obchodě:

*“...víc rozumím jejich potřebám, chování. A tak si asi dokážu představit, co se jim honí v hlavě. Když vidím i ve vlastní rodině nějaké chování, tak si říkám: aaa, to už jsem někde viděla! Myslím, že jsem celkově daleko víc citlivější k seniorům. Někdo třeba běsní v obchodě, když si tam ten senior něco pomalu vybírá. Ale tím, jak já to znám od Helenky z vyprávění, a ona ještě na ty etikety nevidí, takže vůbec neví, co si kupuje, tak já mám pro tohle pochopení a hroznou trpělivost. A na Petřiny chodí hodně seniorů, a já třeba i přijdu a řeknu: potřebujete tohle máslo podat nebo které chcete? Mám pro ně větší porozumění.*

Také dle svých slov chápe, že starší lidé potřebují mít v životě své jistoty a stereotypy:

*“Rozumím tomu, že jsou pomalejší a že opravdu potřebují jít na ten nákup ráno. Mají nějaké stereotypy a čím je člověk starší, tak tím víc má pocit, že má méně času a že má kratší ten den. Má rád nějaké jistoty. Prostě rád jde na ten nákup v devět, a v jedenáct začne vařit oběd. V jednu bude po obědě, a ve tři si dá kávu. Jak všechno ostatní začíná být nejisté, tak o to víc si potřebuje nějaké ty jistoty nacházet v maličkostech. Já třeba nemůžu přijít v jiný čas. Když nemůžu přijít mezi tou druhou-třetí, ale přijdu třeba v pět, tak už se něco děje.” (Jana)*

Dále si respondenti uvědomují, že je tato doba pro seniory obtížnější a musí překonávat nástrahy, které jsou pro nás vzdálené.

*“...protože s ní trávím více času než třeba s vlastními prarodiči, protože nebydlíme ve stejném městě, tak asi na tom jsem si hodně uvědomila, že žít v týhle době je pro ně teď nějakým způsobem obtížnější. Oni vyrůstali v něčem úplně jiném a ten pokrok jde tak strašně rychle, že my si na něj zvykáme v tom mladém věku o mnoho líp než ti staří lidé. Ten pokrok jde na ně strašně rychle a oni jak jsou staří a jde jim to všechno pomaleji, tak si na to zvykají hůř.” (Tereza)*



*“No asi jo, protože ona mi třeba říká, že se chce stěhovat. Pak mi třeba říká, že to bude dobré, protože tam jezdí nízkopodlažní tramvaje, a že se může třeba někam jet projet. Ona bydlí na Chodově, takže ona nikam moc nemůže, protože by musela třeba do metra, po schodech a tak. Říkala, že to pro ni bude dobré. Když nad tím pak člověk uvažuje, tak jsou to takové věci, které tebe normálně nenapadnou, pokud to teda zrovna neřešíš se svou babičkou.” (Lucka)*

Jana si také až díky dobrovolnictví se seniory uvědomila, že nástrahou pro seniora může být i jízda na eskalátoru, protože má strach, že ho někdo při běhu shodí. A sama kvůli tomu už teď po eskalátorech neběhá:

*“...jaké nástrahy na ty lidi v životě čekají a co oni považují za nástrahu. Nástraha je i třeba to, že jedou po eskalátoru a někdo kolem nich běží a oni se bojí, že je shodí. A i to je vlastně ten důvod, proč se pak distancují být venku. Takže to mě naučilo koukat na ten svět očima starších lidí a naučilo mě to ohleduplnosti vůči nim, a taky se díky tomu snažím po eskalátorech neběhat (smích).” (Jana)*

Navíc zjistila, jak dlouho může trvat než senior získá místo v domově pro seniory, protože to se svou paní řešily rok a půl a dokonce jedna žádost nevyšla:

*“Já to asi neumím úplně popsat, ale kdyby mi to někdo vyprávěl a já jsem to na vlastní kůži nezažila, tak si ani neumím představit doted, jak to může fungovat. Jak může být těžké sehnat pro seniora místo v domově pro seniory.” (Jana)*

### **Samota a potřeba kontaktu**

*“A taky že oni potřebují ten kontakt. Když už potom nikoho nemají, tak jsou sami a zůstávají sami, takže nemají nějaké podněty zvenčí, a je pro ně těžké udržovat si mentální fyzickou. Jakmile jsou sami a nemají si s kým povídat, tak propadají do takových stavů deprese. Oni třeba obecně nejsou nuceni mluvit, takže potom je pro ně horší se po nějaké době pořádně vyjádřit.” (Jana)*

*“No asi jsem si do té doby neuměla představit, že člověk může být opravdu úplně sám na tom světě. Lépe jsem se vžila do její situace a uvědomila jsem si, že to je opravdu hrozně smutné a jenom doufám, že mě tohle nepotká. A i proto je fakt super sledovat, jak je vždy ráda, když tam jsem.” (Jana)*

### **Redukce ageismu?**

Náznak stereotypu vůči seniorům obecně tu znatelný je. Ale díky dobrovolnické činnosti a právě pozitivní zkušenosti se seniorem se zdá, že dochází k jeho odstranění či alespoň redukci a ke zlepšení pohledu na stáří a starší generaci jako takovou:

*“Paní je strašně hodná, hrozně přátelská, na svůj věk se i fakt hodně směje. Staří lidé většinou bývají pesimističtí, ale ona má pořád takovou šťávu a energii na sobě pracovat, což já strašně oceňuju.*

*“...Já si spíš přemýšlím nad tím, že mě by asi ovlivnili senioři, kteří by byli takoví apatičtí k životu, hodně negativní. To by mi asi bralo hodně energie a řekla bych si, že to stáří je asi fakt špatné.” (Kristýna)*

*“Je pravda, že dřív jsem tak nějak měla zafixované, že ti senioři jsou pořád takoví nepříjemní a pořád si na něco stěžují. Třeba v tramvaji mi přišlo, že tam docela často na něco nadávali. Třeba že je někdo nepustil sednout. A asi i tím, jak ty prarodiče v podstatě nemám, tak jsem neměla třeba takové to milé babičkovské: dej si ještě, vypadáš hubeně. Tak v tomhle mě asi trochu štvali. Nebo štvali je asi silný slovo, ale vždy když jsem právě viděla v tramvaji nějakého dědu nebo babičku nadávat, tak jsem si řekla takové to: no jo, zase nadávají. Ale ta moje paní je právě fakt super, hrozně milá a taková plná optimismu. I třeba ze smrti si dělá srandu. Tak to mi trochu otevřelo oči a dokonce mi teď přijde, že když jedu tramvají, tak se ti senioři i občas usmívají (smích).” (Nikola)*

*“Už třeba chápu, když jsou nějakí senioři zasmušilí, protože za sebou mají nějakou historii. A to, že jsou teď třeba nepříjemní, ještě neznamená, že si o nich člověk musí myslet, že jsou blbí. Ale naslouchat jim a vlastně zjistit sám pro sebe ten důvod, proč oni vlastně takoví jsou, a teprve potom nějak soudit. Je to takové zažité, že spousta lidí si o seniorech myslí, že jsou takoví: no jo, báby a dědci prostě nařikají. Ale oni prostě neznají jejich příběh, takže vlastně vůbec nevědí, koho si berou do pusy.” (Alena)*

A že bychom ke stáří a poté ve stáří měli být pozitivní, protože nás to stejně čeká jednou každého z nás, a proto není důvod už a priori brát stáří nějak negativně. Dá se totiž prožít hezky, s pozitivním přístupem, důstojně a bez lítosti:

*“Ale ovlivnilo mě to v tom, že i ve stáří, když to vidím na té své babičce, se dá žít hodně důstojně, pořád něco plánovat, pořád se na něco těšit. Prostě taková ta myšlenka, že to člověk nezabálí, ať je mu kolik chce. Takže asi tohle.” (Kristýna)*

*“...naučilo mě to, že v životě by nikdo neměl být pesimistický. Ona je strašně pozitivní, bere život jaký je, nelituje se, nestěžuje si, prostě všechno přijímá tak, jak to je. Takže je důležité se v tom životě nebrat tak vážně, a je potřeba dívat se na svět pozitivně.” (Jana)*

*“A spíš si uvědomuji, že nás to čeká také. Asi spíš dospívám k tomu, že je to stádium života, do kterého se každý z nás dostane. Takže se k tomu snažím přistupovat tou nejpozitivnější a nejlepší cestou, jakou můžu. Protože si říkám: kdo ví, jak to prostě potom jednou bude se mnou. Já doufám, že jednou taky budu mít takovou dobrovolnici, která mi bude vyplňovat čas (smích).” (Kristýna)*

*“Spíš mi teď víc přijde, že když jsou lidi staří, tak to neznamená, že jsou mimo realitu, ale spíš je to o tom, jak se o sebe starají a jak se vzdělávají nějakým způsobem sami, jak se udržují v kondici.” (Lucka)*

*“Myslím, že pozitivní postoj ke stáří může mít jen ten, kdo se tomu otevře, kdo nebude mít předsudek. Mladý člověk, a ne jen mladý, ale i třicetiletý a čtyřicetiletý. Ti vlastně možná mají z toho stáří strach a jsou negativní, a jsou i hrubí na své rodiče, protože mají strach, že jednou budou taky takoví. Určitě bychom měli tuhle problematiku řešit a zabývat se jí. Jsou studie, že v roce 2050 bude seniorská generace velká, děti bude stejně a té výdělečné společnosti bude menší vzorek. Měli bychom o tom mluvit a myslím, že už je pozdě. Neumí se využít potenciál těch starých lidí, protože se neumí pracovat s tím odchodem do důchodu. Znam spoustu starších lidí, kteří se na to těší. Ale v momentě, kdy na to přijde a jsou v důchodu například čtyři měsíce a nic nedělají, tak mají chuť se vrátit a pracovat třeba na pokladně v kině. Viděla jsi někdy pracovat seniora v kině? Já nikdy, a to si myslím, že by v pohodě zvládli a i rádi, protože oni pořád mají touhu být ve společnosti.” (Jana)*

### **3.8. Interpretace průřezových témat**

#### **Rodina**

Rodina dobrovolníka hraje v dobrovolnictví se seniory velkou roli. Objevuje se často jak v motivech, které dobrovolníky vedly k tomuto dobrovolnictví, tedy řekněme na pomyslném začátku cesty, tak i v průběhu dobrovolnictví, kdy především ovlivňuje dobrovolníkovo nazírání na vlastní rodinu a na vztahy uvnitř rodiny.

Na “začátku cesty” se u některých dobrovolníků objevují pozitivní vzorce a hodnoty z rodiny: skvělé vztahy s prarodiči, pozitivní náhled na společné bydlení babičky s rodiči, nemoc prarodiče, která celou rodinu semknula. Spolu s často zmiňovaným opomíjením a osamocněním seniorů ve společnosti, byly tyto vzorce mezi motivy, které k dobrovolnické činnosti některé jedince přivedly. Tedy v tomto případě je to v podstatě jakási aktivní role rodiny, kdy dobrovolníkům dává potřebné hodnoty a prosociální vzorce chování a pasivní role dobrovolníka. V kontrastu s tím se zde vyskytuje i nepřítomnost rodiny resp. prarodičů nebo nepřiliš častý kontakt s nimi jako jeden z důvodů, proč se pro dobrovolnictví se seniory rozhodli.

Respondenti poměrně často uváděli díky dobrovolnictví se seniory změnu náhledu na svojí vlastní rodinu a také pozitivní ovlivnění jejich vztahů v rámci rodiny. Konkrétními přínosy jsou zlepšení vztahu a komunikace s vlastním prarodičem, častější telefonický i osobní kontakt s prarodičem, díky kontaktu se stářím příprava na stárnutí vlastní rodiny a také snaha o zachování dobrých vztahů v rodině a nezanedbání péče o vlastní rodiče, jako se to objevuje právě v rodině seniorky. Zde je rodina v pozici pasivního příjemce oproti aktivnímu dobrovolníkovi.

Rodina tedy hraje velmi významnou roli v procesu dobrovolnictví, ať už jako poskytovatel hodnot a vzorců či jako příjemce nebo obojí. U některých dobrovolníků tedy můžeme vidět významnou reciproční tendenci, kdy v první fázi rodina slouží jako poskytovatel prosociálního prostředí jedince. Po získání nových zkušeností a hodnot v rámci mezigeneračního dobrovolnictví je jedinec pak do své rodiny přináší a vrací jí tak původní “vklad”.

Rodina se objevuje i ve vztahové rovině především u dobrovolníka, který nemá vlastní prarodiče a seniorka tak v podstatě nahradila chybějící babičku. Na tuto rovinu se nyní zaměříme.

### **Vztah**

Vztah mezi dobrovolníkem a seniorem je dalším klíčovým tématem. Od něho se v podstatě odvíjí to, jak budou dobrovolníci tuto činnost vnímat. To naznačuje i výsledek analýzy, kdy v případě přílišného prohloubení vztahu a při pocitu překročení hranic dobrovolnické činnosti může dojít k nepříjemnému svazujícímu pocitu povinnosti a nejistoty ohledně role dobrovolníka. A i přes přetrvávající radost z této činnosti může být vnímání částečně negativně ovlivněno. V opačném případě může tento vztah

zanechat spoustu hezkých okamžiků a zážitků. V analýze se vyskytují v podstatě dva typy vztahů: kamarádský a rodinný. Většina dobrovolníků tituluje vztah jako kamarádský a pouze v jednom případě jako rodinný resp. dobrovolník vidí svého seniora jako adoptivní babičku. Jaká jsou tedy specifika rodinného vztahu?

Jedním z důvodů, proč se rozhodla jít respondentka do organizace bylo právě i možné nalezení náhradní babičky, protože vlastní prarodiče nemá. Už po několika setkání věděla, že budou jako rodina. Chybějící prarodiče jsou v tomto případě tedy jasným předpokladem pro snahu o vytvoření vztahu v rovině rodinné. Zajímavé je, že i když považuje svou seniorku za babičku, tak si stále vykají. Respondentka jí tím dle svých slov prokazuje úctu, respekt a morální cítění. Seniorka byla pro respondentku i velkou motivací dodělat školu, dokonce větší než její táta.

*“..jsem ji pak řekla: jo, tak díky Vám jsem to dodělala, mně to bylo strašně trapné to zahodit, co bych Vám pak řekla.” (Kristýna)*

Důležitost vnímané podpory a hloubku vztahu dokazuje i uvedení seniorky v poděkování v diplomové práci. Respondentka má se svou “babičkou” dle svých slov i rodinné album z různých společných výletů:

*“Já jí vždy vozím pohledy, nebo jí vyvolávám naše fotky, protože se i fotíme. Už má takové album, takže je to „třetí vnučka, a já“. Tak bych to nazvala já, kdybych mohla. V albu máme třeba fotky z Tančícího domu nebo ze Žižkovské věže, nebo já nám dělám selfička z náměstí.” (Kristýna)*

Vztah považuje Kristýna za idyltický, rozumí si se seniorkou jako s nejlepší kamarádkou. Dle Kristýny mají se seniorkou stejné zájmy, stejně nastavené hodnoty a názory. Vztah můžeme považovat za “nadstandardní” i z toho hlediska, že jsou i v telefonickém kontaktu nad rámec pravidelných setkání, což žádný jiný dobrovolník nevedl. Dokonce i kdyby odjela někam na delší pobyt, tak své babičce zavolá.

U kamarádských vztahů je také velmi důležité vzájemné porozumění. Hloubku vztahu často dávají dobrovolníci do souvislosti s otevřenou a osobní konverzací, která je pro ně důležitým prvkem ve vztahu. Nezřídka také zmiňují společné záliby, zájmy a i povahové rysy, které také mají pozitivní vliv na vztah. I mezi kamarádskými vztahy je znatelná rozdílná intenzita. Například Jana svou seniorku Helenku považuje za jednoho

ze svých nejbližších lidí a mají spolu hluboký, intenzivní vztah. Roli hraje jistě i fakt, že je Jana v organizaci již čtyři roky.

*“No a pak mi dala vlastně ještě jednu knížku a o té říkala, že je její nejoblíbenější. Pan Kaplan má třídu rád nebo tak nějak se to jmenuje. A i přes ty obtíže mi tam napsala věnování: Milá Jano, abys nezapomněla na všechna krásná odpoledne plná hlubokých myšlenek, která jsme spolu prožily. A to je strašně silné, když člověk, který skoro nevidí na to, co píše, tam něco takového napíše.”*

I Hanka dostala od svého seniora hezký dárek, což ji udělalo velkou radost.

*“Hezký moment byl, když mi složil básničku. Asi první chlap, který mi složil básničku. Tak to jsou přesně takové ty věci, které už dneska člověk moc nevidí. Nebo které člověk moc nevidí celkově. A říká, že zase píše další básničku, takže v tom to je fajn. Takové to hezké chování džentlmena, když já jsem holka. Tak to je suprové.”*  
(Hanka)

Tereze přišel zase krásný moment v jejich vztahu, když dojala svou seniorku k slzám medvídkem.

*“Jak probíhala ta akce s medvídky, že lidé mohli posílat do nadace medvídky a ti se potom rozdávali seniorům. Tak mi přišlo kouzelné, když jsem jí předávala jednoho z těch medvěďů a ona z toho byla dojatá .”* (Tereza)

U Lucky, která je v organizaci půl roku je zjevné, že má k paní hezký vztah, rozumí si s ní. Ale v porovnání právě třeba s Janou je intenzita vztahu menší, svědčí o tom i spíše povrchní konverzace, do které Lucka nezahrnuje osobnější témata jako je rodina.

*“Tak já jí třeba řeknu, co je u mě nového, co bylo v práci nebo co jsem dělala o víkendu. Ne, že bych jí říkala všechno do detailu. Neříkám jí třeba o mojí rodině, ale řeknu jí, že jsem jela někde na víkend a když je něco v práci. Já s jí vždycky zeptám „A co je u vás nového?“ a ona hned „no, nic no“. Ale posledně třeba mi tam ukazovala nějaký fotky. Říkala a ukazovala mi je a že dělala někde ve fabrice na polystyren. Nebo o knížkách se bavíme, o počasí.”*

Naopak i již zmíněné přílišné prohloubení nemusí být vždy příjemné a může se pak z dobrovolnictví v jistých chvílích stávat povinností, protože dle Aleny její seniorka občas překračuje hranice a dostává se na úroveň rodinného vztahu v negativním slova

smyslu (výčitky, povinnosti, které by měla standardně zaopatřit seniorky rodina). Tento problém dobrovolnice už řešila i s koordinátorkou.

Naopak u vztahu Jany a Helenky výčitky nejsou, protože si dle ní obě stále uvědomují, že

se jedná o dobrovolnictví. A srovnává tento fakt s vlastní babičkou, s kterou je to jinak. Odděluje zde tedy narozdíl od Kristýny rodinný vztah a vztah v rámci dobrovolnictví.

*“V životě mi neřekla jedinou výčitku, je strašně šťastná, když přijdu a myslím, že ta výčitka možná nevzniká, protože v ní i ve mně je pořád skryto to vědomí toho dobrovolnictví. Babička mi třeba vyčítá, že jsem nezavolala a Helenka mi v životě nevyčítala, že jsem ji nezavolala, i když jsem ji nezavolala.”*

### **Mezigenerační sblížení**

Dalším neméně důležitým tématem je mezigenerační sblížení generací, které je v datech významné. Objevuje se v různých formách. Ve větším porozumění seniorů, kdy dobrovolníci uvádí pochopení pro jejich pomalé tempo a mají větší ohled vůči nim celkově. Zjistili také, že je pro seniora vývoj okolního světa a světa technologií příliš rychlý a snaží se jim v něm pomoci zorientovat. Než se stali dobrovolníky, tak si také často neuvědomovali, jaké všemožné nástrahy seniory mohou potkat (sehnání místa v domově pro seniory nebo pouhá jízda na eskalátoru). Mezigenerační porozumění může vyvolat i změnu v chování dobrovolníka (aktivní výpomoc seniorovi v obchodě nebo pomalá chůze na eskalátorech). Mimo jiné se také dostali do kontaktu se samotou ve stáří, kdy často senior nemá nikoho jiného než dobrovolníka, popř. nějaký placený zdravotní personál. Což je pro mladého člověka mnohdy jen těžko představitelné.

Další rovinou je sblížení formou vyprávění různých příběhů z dob komunismu, války a jiných zážitků ze života seniora, které dobrovolníkovi mohou ukázat seniory v jiném světle a kdy se dobrovolníci dozví spoustu zajímavých informací z života této generace, což dobrovolníci označovali za velmi obohacující a autentické. Mohou od seniora přebrat i vzorce chování, jako je jakýsi nadhled a nazírání na problémy jinou, klidnější optikou. Vidíme zde tedy náznaky mezigeneračního učení.

A v neposlední řadě je tu znatelná i redukce stereotypů u některých dobrovolníků, především už nemají pocit, že jsou všichni senioři protivní a neustále nadávají. Dále je

tu u některých dobrovolníků viditelnější pozitivnější náhled na stáří, primárně právě díky optimismu jejich seniora.

### **3.9. Výsledky výzkumu a diskuze**

Cesta respondentů k dobrovolnictví byla nejčastěji započata mezi kamarády, u kterých dobrovolnictví viděli a inspirovali se k němu, popř. byli kamarádi přímo členy zkoumané organizace a došlo tedy k jejímu doporučení. Pouze v jednom případě byl první kontakt s dobrovolnictvím už na škole. Tento výsledek dle mého názoru není tolik překvapivý, protože v České republice na školách není dobrovolnictví součástí školního systému stejně tak často jako třeba v USA. Školu a vrstevníky jako možný faktor, který ovlivní jedince při rozhodování stát se dobrovolníkem uvádí i Carlo, Fabes, Laible a Kupanoff (1999).

Briggs, Peterson, Gregory 2010 rozdělují důvody pro rozhodnutí stát se dobrovolníkem dle orientace: buď na orientované na sebe nebo na druhé, popř. motivaci egoistickou a altruistickou. V motivech u respondentů se tyto orientace většinou prolínají, popř. spíše převažuje orientace na druhé. Ta se projevuje především v touze pomáhat ostatním a zlepšit život a udělat radost osamoceným a opomíjeným seniorům. Orientaci na sebe můžeme vidět v potřebě zaplnit mezeru po prarodičích, zlepšit karmu nebo “očistit” se od peněz a zaměřit se více na lidský faktor. Můžeme zde vidět i náznak protektivní funkce, která je součástí VFI (Clary et al. 1998 in Pospíšilová, Frič a kol. 2010, s. 111). Její podstatou je motivace k dobrovolnictví z důvodu úlevy svědomí, vyřešení problémů. Jedna dobrovolnice uvedla jako jeden z důvodů pro dobrovolnictví právě očištění od nepříjemné pracovní zkušenosti.

Co se týče vztahu jako takového, respondenti jej nejčastěji titulovali jako kamarádský, prohloubený, otevřený, důvěrný, přirozený a plný respektu a úcty. Často mají společné záliby (knížky, cestování), skvěle si rozumí a probírají víceméně všechna témata i osobnějšího rázu. Důležitost společných zájmů a nestrukturované konverzace při utváření přátelského vztahu ukazuje i proběhlý výzkum Penningtona a Knighta (2008).

Další možná vztahová rovina, která se ve výzkumu projevila, je rovina rodinná. V té respondentka vnímá svého seniora jako adoptivní babičku. A vzhledem k tomu, že své vlastní prarodiče nemá, pomohla jí tak tato “babička” mezeru zaplnit.



Vztahy mezi dobrovolníky a seniory jsou vnímány veskrze pozitivně, pouze v jednom případě již došlo od počátečního velkého nadšení k lehkému zklamání. Důvodem je přílišné prohloubení vztahu, které s sebou nese občasné výčitky a skoro žádné posuny. Dalším problémem jsou také povinnosti a úkony, které mohou být vnímány už jako nad rámec této dobrovolnické činnosti a které by měla standardně obstarat rodina, popř. zastřešující organizace. Důležitost nepřekračování hranic mezi dobrovolníkem a seniorem a tím zachování původního záměru dobrovolnické činnosti, který je především společenský, zdůrazňuje i Pennington a Knight (2008).

V jako každém vztahu tak i v těchto vztazích spolu dobrovolníci zažili spoustu hezkých ale i náročnějších momentů. Mezi hezké momenty můžeme uvést například složení básničky pro dobrovolníka, focení společného alba z výletů a nebo vlastnoručně napsané věnování od seniorky, která ztrácí zrak a tím pádem už jinak nepíše. Náročnějším momentem pak je především strach o seniora, kterému se vzhledem k vyššímu věku nelze vždy vyvarovat. Mezigenerační rozdíl poté vidí dobrovolníci v názorech na politiku, v používaných přístrojích a technologiích, které se pro seniory příliš rychle vyvíjí a stejně tak i okolní svět, pomalost seniorů. Také v samotě, kdy senioři nemají nikoho z rodiny nebo s nimi nemají dobré vztahy a nevidají se. Tato samota je pro dobrovolníky v jejich věku jen těžko představitelná. A také v rozdílné komunikaci v rámci rodiny.

Dobrovolnictví přineslo respondentům také spoustu benefitů. Jedním z přínosů je lepší pocit ze sebe sama, dále pocit smyslu a radosti z toho, že udělali radost někomu jinému a také únik od "každodennosti života". Přínos dobrovolnictví vidí respondenti i v seznámení se s novými, stejně sociálně zaměřenými lidmi. Lepší pocit ze sebe a také navázání vztahů s ostatními dobrovolníky se shoduje s pojetím odměn Cnaana et al. (1994, s. 346 - 347). Významným a poměrně pro mě překvapivým bonusem, který dobrovolnictví se seniory může také přinést, souvisí se školou dobrovolníků. U jedné respondentky byla její seniorka velkou motivací a podporou při doděláním školy a dokonce ji poté uvedla v poděkování ve své diplomové práci. V dalším případě byla seniorka pro respondentku velkou inspirací a zdroj k její diplomové práci a jak sama říká dalo jí dobrovolnictví titul na vysoké škole. A ve třetím případě se jednalo o změnu technického oboru na sociální práci právě díky zkušenosti s dobrovolnictvím u seniorů. Další pozitivita plynoucí z dobrovolnické činnosti u seniorů jsou spojená s rodinou

dobrovolníků. Dobrovolnictví přineslo některým respondentům uvědomění o stáří i ve vztahu ke své vlastní rodině, snahu o zachování dobrých rodinných vztahů a mimo jiné také častější kontakt a zlepšení vztahu s vlastními prarodiči. Reflexi vztahů s prarodiči ve svém mezigeneračním výzkumu uvádí také (Chung 2009).

Velkým přínosem pro dobrovolníky je také tzv. mezigenerační obohacení. Nynější senioři jsou totiž takovou studnicí zážitků, zkušeností a vzpomínek, protože mimo jiné si prožili i komunistický režim a druhou světovou válku, což se již u žádné generace zřejmě opakovat nebude. Ale i tím, že prožili většinu života v úplně jiné době, především bez dnešních technických vymožeností a rychle se měnícího světa, mají zase úplně jiné zkušenosti a zážitky. Ty mohou předávat mladé generaci, která se může z těchto získaných informací inspirovat, poučit nebo je třeba jen přijmout jako zajímavý fakt.

Respondenti často od seniorů slýchají právě autentická vyprávění o komunismu, druhé světové válce a o celkovém obrazu tehdejšího života. Oceňují především to, že to je v podstatě historie “z první ruky” a ne zprostředkovaně skrze nějaké učebnice nebo média. Tento aspekt autentičnosti předávaných historických informací jako přínosu pro mladou generaci zmiňuje i Jedličková (2016). Dalším přínosem, který respondenti zmiňují je jakýsi mezigenerační nadhled při řešení situací a vnímání svých vlastních problémů s větším klidem, což uvádí i Bottery (2016) jako benefit mezigeneračního neformálního učení. Někteří respondenti také dospěli k názoru, že hlavně nechtějí skončit sami a musí se podle toho v životě zařídit.

Nejčastěji respondenti až na základě dobrovolnické činnosti našli pochopení pro pomalejší tempo důchodců, které je předtím často rozčilovalo. Nyní jim však už přijde s rostoucím věkem člověka přirozené. U několika respondentů došlo i ke změně chování. Větší porozumění mezi generacemi, a vcítění se do pocitů druhých jako přínos mezigeneračního dobrovolnictví zmiňují i Sanchez (2007) a Kitliňská (2012). U několika respondentů došlo také k redukci dříve uchovávaných stereotypů, týkajících se především negativismu a pesimismu u seniorů. Kdy si na základě zkušenosti se “svým” seniorem uvědomili, že být senior neznamena být stále našťvaný a na něco nadávat. Ale že se dá stáří prožít i s pozitivním přístupem k životu a každodenním optimismem. S pozitivním vlivem mezigeneračního dobrovolnictví na redukci stereotypů a zlepšení pohledu na stáří souhlasí i další výzkumy (Chung 2009; Hsiao, 2017).

## 4. Závěr

V této práci jsem se snažila nahlédnout pod pokličku dobrovolnické činnosti u seniorů optikou samotných mladých dobrovolníků. Nejprve jsem nastínila teoretické koncepty, které se zaměřovaly na vymezení dobrovolnictví, prediktory a motivaci k dobrovolnické činnosti, na dobrovolnictví mládeže. Poté na aktuální problémy souvisejícími se stářím ve vztahu především k mladé generaci. Mezi ně patří mezigenerační propast, ageismus a vytrácení mezigeneračního učení. V další části jsem se na základě literatury snažila najít možná řešení této situace, mezi které mohou patřit mezigenerační programy, mezigenerační dobrovolnictví a befriending. Tyto tři aktivity se nevyklučují a mohou se překrývat.

Pomocí polostrukturovaných rozhovorů jsem se poté snažila nalézt odpovědi na předem definované výzkumné otázky. Dobrovolníci se k dobrovolnictví dostali buď přes kamarády, školu nebo organizaci našli na internetu. Mezi konkrétnější motivy patří touha pomáhat a to především právě opomíjeným seniorům, zaplnit mezeru po chybějících prarodičích nebo oprostít se od všudypřítomných peněz a upřednostnit více lidský faktor. Klíčovou roli zde hraje také rodina, která stojí často jak na začátku dobrovolnického procesu v roli poskytovatele prosociálních hodnot a vzorců chování, tak často současně i jako příjemce, kdy ji dobrovolník počáteční vklad zase vrací formou častějšího a kvalitnějšího kontaktu s prarodiči, snahou o lepší vztahy a větší péči o rodinu. Vztah dobrovolníci titulovali většinou jako kamarádský, otevřený, prohloubený, důvěrný a i na úrovni rodiny. Samozřejmě to však není jen stále růžové, promítá se zde i občasný strach o seniora nebo naopak přílišné prohloubení vztahu a občasné povinnosti, se kterými se dobrovolníci necítí stoprocentně komfortně. Mimo přínosy jako je například lepší pocit ze sebe sama, uváděli dobrovolníci i reflexi vůči vlastní rodiče a prarodičům (častější návštěva u prarodičů, lepší vztah s prarodičem, snaha o zachování dobrých vztahů v rodině). Ale také ve vztahu ke škole, kdy pro jednu respondentku byla seniorka největší motivací pro dodělání školy, pro další inspiraci a zdrojem pro diplomovou práci a třetí respondentka se rozhodla na základě této dobrovolnické zkušenosti změnit technický obor na sociální práci. Další velký přínos vidí většina dobrovolníků v mezigeneračním obohacení, které spočívá především v autentickém vyprávění z dob komunismu a druhé světové války a celkově z jejich

života, který je pro dnešní mládež jen sotva představitelný. Nejenom vyprávění a zážitky ale i získání jakéhosi mezigeneračního nadhledu především při řešení problémů. Respondenti také díky dobrovolnictví vykazují velkou míru porozumění, pochopení a empatie vůči seniorům. Více se dokázali vžít do běžného života seniora, pro kterého mohou být nástrahy i pro mladou generaci jen těžko představitelné věci. U některých respondentů také došlo k vymýcení stereotypů (především spojeného s pesimismem a negativní náladou seniorů) po pozitivní zkušenosti se svým seniorem, kdy nyní vnímají stáří optimističtěji a jakou běžnou součástí života. Dobrovolnictví mládeže se zde ukázalo jako významným pomocníkem při mezigeneračním sblížení, ať už skrze mezigenerační porozumění a lepší pochopení seniorů a jejich návyků, ale i redukcí stereotypů. Nejprůkaznějším “důkazem” mezigeneračního sblížení mezi dobrovolníky a seniory jsou především často hluboké a intenzivní vztahy, kdy dobrovolníci považují seniory za své nejbližší lidi nebo kamarády a kdy se stali součástí jejich životů. V mezigeneračním dobrovolnictví je tedy zřejmě možný nástroj jak tyto dvě generace více přiblížit skrze pravidelná společná setkávání. Tato práce by mohla posloužit k lepšímu vhledu do tohoto dobrovolnictví a především zdůraznit jeho důležitost v mezigenerační tematice a v osamělosti seniorů. Další výzkum by se mohl zaměřit na genderovou perspektivu, zahrnout cíleně do výzkumu více dobrovolníků, kteří nemají své prarodiče a následně zkoumat průběh a podobu jejich vztahu se seniory a v jaké je ten vztah rovině.

## 5. Použitá literatura

*Adra* [online] [cit.2019-01-03] Dostupné z:  
<https://www.adra.cz/dobrovolnictvi/brno/chci-se-zapojit/mam-zajem-o-spolupraci-v-oblasti-vzdelavani>

ANDREOLETTI, Carrie a Jessica L. HOWARD Bridging the generation gap: Intergenerational service-learning benefits young and old. *Gerontology & Geriatrics Education* [online]. 2016, **39**(1), 46-60 [cit. 2018-12-03]. DOI: 10.1080/02701960.2016.1152266. ISSN 0270-1960. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02701960.2016.1152266>

BOTTERY, Mike. The Future of Intergenerational Learning: Redefining the Focus?. *Studia paedagogica* [online]. 2016, **21**(2), 9-24 [cit. 2018-12-03]. DOI: 10.5817/SP2016-2-2. ISSN 18037437. Dostupné z: <http://www.phil.muni.cz/journals/index.php/studia-paedagogica/article/view/1374>

BRIGGS, Elten, Mark PETERSON a Gary GREGORY. Toward a Better Understanding of Volunteering for Nonprofit Organizations: Explaining Volunteers' Pro-Social Attitudes. *Journal of Macromarketing* [online]. 2010, **30**(1), 61-76 [cit. 2018-12-26]. DOI: 10.1177/0276146709352220. ISSN 0276-1467. Dostupné z: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0276146709352220>

Callero, P. L. (1994). From role-playing to role-using: Understanding role as resource. *Social Psychology Quarterly*, 57, 228–243.

CARLO, G., R. A. FABES, D. LAIBLE a K. KUPANOFF. Early Adolescence and Prosocial/Moral Behavior II:: The Role of Social and Contextual Influences: Early Adolescence and Prosocial/Moral Behavior II:: The Role of Social and Contextual Influences. *The Journal of Early Adolescence* [online]. 1999, **19**(2), 133-147 [cit. 2017-01-08]. DOI: 10.1177/0272431699019002001. ISSN 0272-4316. Dostupné z: <http://jea.sagepub.com/cgi/doi/10.1177/0272431699019002001>

Cnaan, R. A., Smith, K. A., Holmes, K., Haski-Leventhal, D., Handy, F., & Brudney, J. L. (2010). Motivations and Benefits of Student Volunteering: Comparing Regular, Occasional, and Non-Volunteers in Five Countries. Retrieved from [http://repository.upenn.edu/spp\\_papers/153](http://repository.upenn.edu/spp_papers/153)

CNAAN, Ram A. a Laura AMROFELL. Mapping Volunteer Activity. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly* [online]. 2016, **23**(4), 335-351 [cit. 2019-01-03]. DOI: 10.1177/089976409402300404. ISSN 0899-7640. Dostupné z: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/089976409402300404>

Dean, J., Goodlad, R. The role and impact of befriending. 1998. published by Joseph Rowntree Foundation. Dostupné z: <https://www.jrf.org.uk/report/role-and-impact-befriending>

Devine, P. Discussion paper One-to-one befriending programmes for older people. 2014. ARK Ageing Programme .School of Sociology, Social Policy and Social Work

*Eurodesk* [online]. [cit. 2019-01-03]. Dostupné z: <https://www.eurodesk.cz/programy-eurodesku-pro-skoly>

*European commission* [online]. 2018 [cit. 2019-01-03]. Dostupné z: [https://ec.europa.eu/youth/sites/youth/files/youth\\_com\\_269\\_1\\_en\\_act\\_part1\\_v9.pdf](https://ec.europa.eu/youth/sites/youth/files/youth_com_269_1_en_act_part1_v9.pdf)

*European commision, Erasmus +* [online]. [cit. 2019-01-03]. Dostupné z: [https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/opportunities/individuals/young-people/european-voluntary-service\\_en](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/opportunities/individuals/young-people/european-voluntary-service_en)

*Erasmus Student Network Czech Republic* [online]. [cit. 2019-01-03]. Dostupné z: <https://www.esncz.org/>

FITZSIMMONS, V. R. Socialization and Volunteer Work: The Role of Parents and College Volunteering. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly* [online]. 1986, **15**(4), 57-66 [cit. 2017-01-08]. DOI: 10.1177/089976408601500407. ISSN 0899-7640. Dostupné z: <http://nvs.sagepub.com/cgi/doi/10.1177/089976408601500407>

*Flash Eurobarometr 455* [online]. 2018 [cit. 2019-01-03]. Dostupné z: <http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/ResultDoc/download/DocumentKy/82294>

Frič, Pavol & rozvoje občanské společnosti, Nadace. (2001). *Dárcovství a dobrovolnictví v České republice : (výsledky výzkumu NROS a Agnes) /*.

FRIČ, Pavol a Tereza POSPÍŠILOVÁ. *Vzorce a hodnoty dobrovolnictví v české společnosti na začátku 21. století*. Praha: Agnes, 2010. ISBN 978-80-903696-8-9.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

Hodgkinson V (1995) Key factors influencing caring, involvement and community. In Schervish P, Hodgkinson V, Gates V and M (eds) *Care and Community in Modern Society: Passing on the Tradition of Service to Future Generations*, 21–50. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Hoff, A. (2007). Intergenerational learning as an adaptation strategy in ageing knowledge societies. In European Commission (Ed.), *Education, employment, Europe* (s. 126-129). Warsaw: National Contact Point for Research Programmes of the European Union. Dostupné z: <http://7pr.kpk.gov.pl/pliki/6866/TRIPLE%20ANG.pdf>

Hsiao, H. a kol. *HOW YOUNG ADULTS CHANGED ATTITUDES TOWARD AGING AND HEALTH THROUGH IMTOP VOLUNTEERING EXPERIENCE*. 2017 in University of Southern California, Los Angeles, California

CHOUKAS-BRADLEY, Sophia, Matteo GILETTA, Geoffrey L. COHEN a Mitchell J. PRINSTEIN. Peer Influence, Peer Status, and Prosocial Behavior: An Experimental Investigation of Peer Socialization of Adolescents' Intentions to Volunteer. *Journal of Youth and Adolescence* [online]. 2015, **44**(12), 2197-2210 [cit. 2019-01-03]. DOI: 10.1007/s10964-015-0373-2. ISSN 0047-2891. Dostupné z: <http://link.springer.com/10.1007/s10964-015-0373-2>

CHUNG, Jenny C. C. An intergenerational reminiscence programme for older adults with early dementia and youth volunteers: values and challenges. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* [online]. 2009, **23**(2), 259-264 [cit. 2017-01-08]. DOI:

10.1111/j.1471-6712.2008.00615.x. ISSN 02839318. Dostupné z:  
<http://doi.wiley.com/10.1111/j.1471-6712.2008.00615.x>

JANOSKI, Thomas, March MUSICK a John WILSON. Being Volunteered? The Impact of Social Participation and Pro-Social Attitudes on Volunteering *Sociological Forum* [online]. **13**(3), 495-519 [cit. 2017-01-08]. DOI: 10.1023/A:1022131525828. ISSN 08848971. Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1023/A:1022131525828>

Jedličková, Petra. Medzigeneračné učenie ako jedna z foriem edukácie seniorov. V *Andragogická revue : česko-slovenský vědecký časopis zaměřený na teorii vzdělávání dospělých, rozvoj lidských zdrojů a andragogiku* Praha : Univerzita Jana Amose Komenského, 2009- 1804-1698 Roč. 6, č. 2 (2014), s. 31-37

Kitliňská, Jana . Dobrovolnictví jako příležitost k mezigeneračnímu učení. *Czech* [online]. 2012, **12**(4), 126-133 [cit. 2018-12-03]. ISSN 12136204.

KOVALČÍKOVÁ, Nadežda a Andrea BÁNOVČINOVÁ. Intergenerational Solidarity from the Perspective of Different Generations. *Czech* [online]. 2018, **18**(1), 67-83 [cit. 2018-12-03]. ISSN 12136204.

LENZI, M., A. VIENO, M. SANTINELLO, M. NATION a A. VOIGHT. The Role Played by the Family in Shaping Early and Middle Adolescent Civic Responsibility. *The Journal of Early Adolescence* [online]. 2013, **34**(2), 251-278 [cit. 2017-01-08]. DOI: 10.1177/0272431613485822. ISSN 0272-4316. Dostupné z: <http://jea.sagepub.com/cgi/doi/10.1177/0272431613485822>

LESTER, Helen a kol. An exploration of the value and mechanisms of befriending for older adults in England. *Ageing and Society* [online]. 2012, **32**(02), 307-328 [cit. 2018-12-03]. DOI: 10.1017/S0144686X11000353. ISSN 0144-686X. Dostupné z: [http://www.journals.cambridge.org/abstract\\_S0144686X11000353](http://www.journals.cambridge.org/abstract_S0144686X11000353)

Levy, Becca R et al. "Age stereotypes held earlier in life predict cardiovascular events in later life" *Psychological science* vol. 20,3 (2009): 296-8.



Ministerstvo práce a sociálních věcí. *Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017*. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III\\_vlada\\_Akcni\\_plan\\_staruti\\_.pdf](https://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III_vlada_Akcni_plan_staruti_.pdf)

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy - *Koncepce podpory mládeže na období 2014 - 2020* [online]. [cit. 2019-01-03]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/33599/>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy - *Podpora rozvoje mezinárodních dobrovolnických aktivit mládeže* [online]. [cit. 2019-01-03]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/vyhlaseni-mimoradneho-dotacniho-programu-podpora-rozvoje-1>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: *Vyhlášení mimořádného dotačního programu „Podpora rozvoje mezinárodních dobrovolnických aktivit mládeže“*. MŠMT [online]. [cit. 2017-02-05]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/vyhlaseni-mimoradneho-dotacniho-programu-podpora-rozvoje-1>

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 8024713624.

NESBIT, R. The Influence of Family and Household Members on Individual Volunteer Choices. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly* [online]. 2013, **42**(6), 1134-1154 [cit. 2017-01-08]. DOI: 10.1177/0899764012450365. ISSN 0899-7640. Dostupné z: <http://nvs.sagepub.com/cgi/doi/10.1177/0899764012450365>

Newman, S & Hatton-Yeo, A. (2008). Intergenerational learning and the contributions of older people. *Ageing Horizons*. 8. 31-39. Dostupné z: <http://riolis.ipleiria.pt/files/2011/03/Intergenerational-Learning-and-the-Contributions-of-Older-People.pdf>

NORTH, Michael S. a Susan T. FISKE. An inconvenienced youth? Ageism and its potential intergenerational roots. *Psychological Bulletin* [online]. 2012, 138(5), 982-

997 [cit. 2018-12-03]. DOI: 10.1037/a0027843. ISSN 1939-1455. Dostupné z: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/a0027843>

OMOTO, Allen M. a Mark SNYDER. Sustained helping without obligation: Motivation, longevity of service, and perceived attitude change among AIDS volunteers. *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. 1995, **68**(4), 671-686 [cit. 2017-01-09]. DOI: 10.1037/0022-3514.68.4.671. ISSN 1939-1315. Dostupné z: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0022-3514.68.4.671>

PALMORE, Erdman Ballagh. *Ageism: negative and positive*. 2nd ed. New York: Springer Pub., c1999. ISBN 978-0826170026.

PENNINGTON, Jarred a Tess KNIGHT. Staying Connected: The Lived Experiences of Volunteers and Older Adults. *Ageing International* [online]. 2008, **32**(4), 298-311 [cit. 2018-12-03]. DOI: 10.1007/s12126-008-9020-5. ISSN 0163-5158. Dostupné z: <http://link.springer.com/10.1007/s12126-008-9020-5>

PETRUSEK, Miloslav, Hana MAŘÍKOVÁ a Alena VODÁKOVÁ. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-311-3.

POSPÍŠILOVÁ, Tereza. Grassroots dobrovolnictví: definice, koncepty a témata. Agora CE, o.p.s. [online]. 2012. ISBN 978-80-254-9663-3. Dostupné z: [https://www.agora-ce.cz/archive\\_files/GR\\_dobrovolnictvi.pdf](https://www.agora-ce.cz/archive_files/GR_dobrovolnictvi.pdf)

READ, Rosie. Creating reflexive volunteers? Young people's participation in Czech hospital volunteer programmes. *Journal of Youth Studies* [online]. 2010, **13**(5), 549-563 [cit. 2017-01-08]. DOI: 10.1080/13676261003801812. ISSN 1367-6261. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261003801812>

Reskin, Barbara F. The Proximate Causes of Employment Discrimination in Contemporary Sociology, Vol. 29, No. 2 (Mar., 2000), pp. 319-328. Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/2654387>

REUVENI, Yehudit a Perla WERNER. Factors Associated with Teenagers' Willingness to Volunteer with Elderly Persons: Application of the Theory of Planned Behavior (TPB). *Educational Gerontology* [online]. 2015, **41**(9), 623-634 [cit. 2017-01-

08]. DOI: 10.1080/03601277.2015.1029768. ISSN 0360-1277. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03601277.2015.1029768>

Sanchez , M. (Ed.). Intergenerational Programms: Towards a Society for All Ages. Barcelona: ObraSocial Fundacion La Caixa, 2007.

SEIDER, S. The influence of parental support on the community service learning experiences of American college students. *Education, Citizenship and Social Justice* [online]. 2012, 7(3), 271-288 [cit. 2017-01-08]. DOI: 10.1177/1746197912456340. ISSN 1746-1979. Dostupné z: <http://esj.sagepub.com/cgi/doi/10.1177/1746197912456340>

SCHERVISH, Paul G. a John J. HAVENS. Social participation and charitable giving: A multivariate analysis. *Voluntas* [online]. 1997, 8(3), 235-260 [cit. 2017-01-08]. DOI: 10.1007/BF02354199. ISSN 0957-8765. Dostupné z: <http://link.springer.com/10.1007/BF02354199>

Social Care Institute for Excellence (SCIE) 2012, Preventing loneliness and social isolation among older people, Social Care Institute for Excellence (SCIE), London. Dostupné z: <https://www.bl.uk/britishlibrary/~media/bl/global/social-welfare/pdfs/non-secure/p/r/e/preventing-loneliness-and-social-isolation-among-older-people.pdf>

Stephens J. a kol.. Volunteers Befriending Older Adults in Aged Care Residencies: Three Case Studies. 2016. *Australian Psychologist*. 51. 164-170. 10.1111/ap.12160.

*Strategie EU pro mládež* [online]. 2009 [cit. 2019-01-03]. Dostupné z: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/CS/TXT/PDF/?uri=CELEX:52009DC0200&from=EN>

Swift, Hannah & Abrams, Dominic & Lamont, Ruth & Drury, Libby. (2017). The Risks of Ageism Model: How Ageism and Negative Attitudes toward Age Can Be a Barrier to Active Aging: Risks of Ageism Model. *Social Issues and Policy Review*. 11. 195-231. 10.1111/sipr.12031.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

TOŠNEROVÁ, Tamara. *Ageismus: průvodce stereotypy a mýty o stáří*. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, 2002. ISBN 80-238-9506-0.

United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division  
(2015). *World Population Prospects: The 2015 Revision, Key Findings and Advance Tables*. Working Paper No. ESA/P/WP.241

VAN GOETHEM, Anne A.J., Anne VAN HOOFF, Marcel A.G. VAN AKEN, Bram OROBIO DE CASTRO a Quinten A.W. RAAIJMAKERS. Socialising adolescent volunteering: How important are parents and friends? Age dependent effects of parents and friends on adolescents' volunteering behaviours. *Journal of Applied Developmental Psychology* [online]. 2014, 35(2), 94-101 [cit. 2019-01-04]. DOI: 10.1016/j.appdev.2013.12.003. ISSN 01933973. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S019339731300107X>

VIDOVIČOVÁ, Lucie a Ladislav RABUŠIC. *Věková diskriminace - ageismus: úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh*. Praha: VÚPSV, výzkumné centrum Brno, 2005. ISBN 80-239-4645-5.

VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008. ISBN 978-80-210-4627-6.

*Web Eurodesk - HYHO* [online]. [cit. 2019-01-03]. Dostupné z: <https://www.eurodesk.cz/hyho>

*Web projektu 72 hodin* [online]. [cit. 2019-01-03]. Dostupné z: <https://www.72hodin.cz/2018/o-projektu>

Walsh, L., & Black, R. (2015). *Youth volunteering in Australia: An evidence review*. Report prepared for the Australian Research Alliance for Children and Youth. Canberra: ARACY.

WILSON, John. Volunteering. *Annual Review of Sociology* [online]. 2000, 26(1), 215-240 [cit. 2019-01-03]. DOI: 10.1146/annurev.soc.26.1.215. ISSN 0360-0572. Dostupné z: <http://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.soc.26.1.215>

WU, S. USING MOBILE APP AND INTERGENERATIONAL SUPPORT TO HELP OLDER ADULTS LEARN DIABETES SELF-MANAGEMENT. 2017, University of Southern California, Los Angeles, California

*Závěrečná zpráva z ERD* [online]. 2012 [cit. 2019-01-03]. Dostupné z: [http://userfiles.nidm.cz/file/KPZ/KA42-prurezova\\_temata/Zunvooreoenun\\_zprunva\\_Evropskuu\\_rok\\_dobrovolnictvus.pdf](http://userfiles.nidm.cz/file/KPZ/KA42-prurezova_temata/Zunvooreoenun_zprunva_Evropskuu_rok_dobrovolnictvus.pdf)