

**Univerzita Karlova v Praze
Husitská teologická fakulta**

Bakalářská práce

Dobrovolnictví jako přínos ke zkvalitnění života seniorů

The Contribution of Volunteer Work towards the Improvement of Senior Citizen's Life

**Vedoucí práce:
PhDr. Hana Dvořáčková**

**Autor:
Mgr. Martina Bursíková**

Praha 2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Dobrovolnictví jako přínos ke zkvalitnění života seniorů“ vypracovala samostatně. Veškerou použitou literaturu a podkladové materiály uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Praze dne 28. června 2011

Martina Bursíková

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí své bakalářské práce PhDr. Haně Dvořáčkové za cenné připomínky, trpělivost a vstřícnost.

Jsem vděčná celé své rodině a nejbližším za psychickou podporu, ochotu a trpělivost pomáhat mi.

Dále děkuji všem dobrovolníkům – seniorům, kteří byli ochotni se se mnou podělit o své zkušenosti a zážitky. Setkání s těmito lidmi pro mě bylo velmi obohacující, inspirující a motivující.

Anotace:

Bakalářská práce "Dobrovolnictví jako přínos ke zkvalitnění života seniorů" pojednává o dobrovolnictví, typech dobrovolnické činnosti a dobrovolnictví seniorů. Dále se věnuje kvalitě života, zejména pak kvalitě života ve stáří.

V praktické části se zabývá rozhovory s dobrovolníky - seniory a zkušeností ze zahraničí.

Annotation:

Bachelor thesis "The Contribution of Volunteer Work towards the Improvement of Senior Citizen's Life" deals with volunteering, types of volunteering and volunteering of seniors. It also discusses the quality of life, especially the quality of life in old age.

The practical part deals with interviews with volunteers - seniors and experience from abroad.

Klíčová slova: dobrovolnictví, kvalita života, stáří, příprava na stáří, senior, motivace.

Key words: volunteering, quality of Life, old age, preparation for retirement, senior, motivation.

Obsah

Obsah.....	5
Úvod	7
1. Dobročinnost – dárcovství a dobrovolnictví.....	8
2. Oblasti dobrovolnictví	10
2.1 Dobrovolnictví z hlediska časového vymezení	12
3. Řeč čísel.....	13
3.1 Postoje veřejnosti.....	13
3.2 Postoje dobrovolníků	14
4. Motivace k dobrovolnické činnosti	16
4.1 Motivace.....	16
4.2 Pocit smysluplné práce.....	17
5. Dobrovolník – senior	18
6. Kvalita života ve stáří.....	20
6.1 Stáří.....	20
6.2 Příprava na stáří.....	22
6.3 Národní program přípravy na stárnutí.....	24
6.4 Historie pojmu kvalita života	26
6.5 Definice pojmu kvalita života	27
7. Inspirace za zahraničí	29
7.1 Spolková republika Německo.....	29
7.2 Köln.....	31
8. Rozhovory s dobrovolníky.....	35
8.1 Rozhovor č. 1.....	36
8.2 Rozhovor č. 2.....	38
8.3 Rozhovor č. 3.....	40
8.4 Rozhovor č. 4.....	42

8.5	Rozhovor č. 5.....	44
Závěr.....		46
Resumé		47
Seznam použitých zdrojů.....		48

Úvod

Po nástupu na vysokou školu jsem začala uvažovat, jak využít volný čas a zároveň získat praxi, tolik potřebnou pro moje budoucí povolání.

Rozhodla jsem se jít cestou dobrovolnictví. Během svého studia jsem byla dobrovolníkem ve dvou organizacích a má zkušenost je pouze pozitivní.

Během své první dobrovolnické činnosti v komunitním centru Motýlek jsem se setkávala pouze s mladými lidmi. Během působení v občanském sdružení Okamžik jsem se však při supervizních setkáních potkávala i s dobrovolníky staršího věku.

Domnívám se, že dobrovolnictví seniorů je cesta k tomu, abychom změnili obecný názor. Stáří není bezvýznamné a bez náplně. Stáří je plné zkušeností a nezdárka i moudrosti. Dobrovolnictví tak přispívá nejenom ke zkvalitnění života seniorů, ale i ostatních obyvatel.

Ve své práci se věnuji dobrovolnictví obecně. Zabývám se jeho dělením a jeho zařazením do společnosti.

Dále vysvětluji pojem stáří, příprava na stáří a kvalita života.

Ve své práci využívám metodu standardizovaného rozhovoru a analýzu cizojazyčného dokumentu.

Cílem mé práce je v rámci rozhovorů s aktivními seniory zjistit, jak dobrovolnictví změnilo kvalitu jejich života.

Pro porovnání se zahraničím jsem zvolila Spolkovou republiku Německo. Ve své práci popisuji jeden z projektů, který využívá zkušenosti a znalosti seniorů při dobrovolnické práci s mládeží.

Jan Ámos Komenský: „Komukoli prospěti můžeš, prospívej rád, možno-li celému světu. Sloužiti a prospívati je vlastností povah vznešených.“

1. Dobročinnost – dárcovství a dobrovolnictví

Dobročinnost úzce souvisí s občanským sektorem. „*Občanský sektor představuje oblast lidské činnosti nacházející se mezi rodinou, trhem a státem. Vyplňují ji soukromá sdružení občanů zakládaná dobrovolně pro sledování potenciálně neomezeného množství cílů, jimž je společné pouze tolik, že to jsou cíle legální, neomezující osobní, politická ani jiná práva občanů, a nepatří k nim snaha dosáhnout soukromého zisku ani přímého podílu na výkonu politické moci.*“¹

Oblast sdružování občanů je stejně pestrá jako společnost sama. Závisí na soukromých cílech jednotlivců, ale i na nesobeckosti, solidaritě a zájmu o druhé.²

Dobročinnost považujeme za jednu z občanských ctností, která má své kořeny v křesťanské a ještě hlouběji v židovské morálce. Dobročinnost můžeme rozdělit na dvě formy – dárcovství a dobrovolnictví.³

V podstatě se jedná o stejnou činnost – o dar. V případě dárcovství jde o peněžité nebo věcné dary.⁴ Dobrovolnictví chápeme jako formu nepeněžitého daru. Je darem času, práce, energie, zkušeností a dovedností.⁵ Rozdíl je v tom, že dárcovství je činnost většinou jednorázová, nenáročná na čas. Oproti tomu dobrovolnictví je časově náročnější.⁶

Běžně pod pojmem dobrovolnictví rozumíme činnost, pro kterou se jednotlivec rozhodne zcela svobodně, jeho úmyslem je tedy pomoci druhým – přispět svou prací ke zlepšení jejich životní situace. „*Dobrovolník je každý, kdo ze své dobré vůle, ve svém volném čase a bez nároku na finanční odměnu vykonává činnost ve prospěch jiných lidí.*“⁷ Tato pomoc je neplacená, ale obvykle významně přispívá k rozvoji schopností a zkušeností člověka – dobrovolníka. Relativně často vede dobrovolnická zkušenost k získání placeného

¹ SKOVAJSA, Marek, et al. *Občanský sektor: organizovaná občanská společnost v České republice*. 1. Praha: Portál, 2010, s. 16.

² Ibid, s. 18.

³ TOŠNER, Jiří; SOZANSKÁ, Olga. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. 2. Praha: Portál, 2006, s. 36.

⁴ SKOVAJSA, Marek, et al. *Občanský sektor: organizovaná občanská společnost v České republice...*, s. 123.

⁵ VAŠTÍKOVÁ, Miroslava. *Marketing služeb: efektivně a moderně*. 1. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 221.

⁶ SKOVAJSA, Marek, et al. *Občanský sektor: organizovaná občanská společnost v České republice...*, s. 123.

⁷ *Obyčejní lidé dělají neobyčejné věci*. 1. Praha: Portál, 2005, s. 1.

pracovního místa, případně ji můžete využít jako praxi důležitou pro přijetí na vysokou školu humanitního typu.⁸

Je třeba si uvědomit, že při dobrovolnické činnosti se nejedná pouze o pomoc druhým, o zlepšení životní situace jedince, jako v případě humanitárních organizací a organizací na ochranu lidských práv a sociální a zdravotní oblasti. Oblastí, kde se dá dobrovolně pomáhat, je větší množství. Jedná se především o oblast ochrany životního prostředí, kulturní oblast a sportovní a vzdělávací činnost.

Proto považuji za nejvhodnější definici tuto: „*Dobrovolník je člověk, který bez nároku na finanční odměnu poskytuje svůj čas, svoji energii, vědomosti a dovednosti ve prospěch ostatních lidí či společnosti.*“⁹

Leo Bartel, vikář sociální sekce katolické diecéze v Rockfordu, Illinois, upozorňuje na proměnu obsahu pojmu dobrovolník. Pojem dobrovolník znamenal v minulosti pomocník. V současné době jsou podle jeho názoru dobrovolníci považováni za kolegy. Navrhuje, abychom nepoužívali termín dobrovolník, ale neplacený spolupracovník.¹⁰

⁸ VAŠTÍKOVÁ, Miroslava. *Marketing služeb: efektivně a moderně...*, s. 220.⁹ TOŠNER, Jiří; SOZANSKÁ, Olga. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích...*, s. 35.

¹⁰ DRUCKER, Peter F. *Řízení neziskových organizací: Praxe a principy*. 1. Praha: Management Press, 1994, s. 139.

2. Oblasti dobrovolnictví

Zde chci krátce definovat jednotlivé oblasti dobrovolnictví.

Ochrana životního prostředí - tato oblast je velmi citlivě vnímána hlavně mladými lidmi, u kterých se projevuje odpovědnost za kvalitu přírody a také motivy podílet se na něčem důležitém.¹¹ Patří k nejlépe organizovaným organizacím s celostátní působností a propojením na mezinárodní síť.¹²

Humanitární organizace a ochrana lidských práv – dobrovolníci v těchto organizacích jsou klíčovými pracovníky v terénu, a to jak v tuzemsku, tak v zahraničí. Tato práce je značně fyzicky i psychicky náročná, a proto dobrovolníci procházejí množstvím školení a psychologickou přípravou. Nutnou výbavou zahraničních dobrovolníků je výborný zdravotní stav, spolehlivost, kreativita, organizační schopnosti a jazykové znalosti.¹³

Dobrovolníci z humanitárních organizací působí například ve válečných oblastech nebo při vnitrostátních akcích, jako byla pomoc při záplavách na Moravě.¹⁴

Známými organizacemi jsou ADRA, Člověk v tísni, Český červený kříž, Česká katolická charita.¹⁵

Sociální a zdravotní oblast – využití dobrovolníků v této oblasti je nejvyšší, ale zároveň využití dobrovolníků v této oblasti vyžaduje profesionální přístup. V těchto zařízeních je třeba nejen připravit dobrovolníky na jejich činnost, ale také připravit organizaci na přijetí dobrovolníků.¹⁶

Největší zásluhou dobrovolníka v této oblasti je prostá přítomnost. Je zosobněním vnějšího světa, který dobrovolník přináší dlouhodobě nemocným, dětem, seniorům. Pokouší

¹¹ MURPHY, Kamila; NOVÁK, Tomáš. *Příručka profesního rozvoje koordinátora komunitního vzdělávání*. 1. Praha: Nová škola, 2005, s. 39.

¹² TOŠNER, Jiří; SOZANSKÁ, Olga. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích...*, s. 41.

¹³ MURPHY, Kamila; NOVÁK, Tomáš. *Příručka profesního rozvoje koordinátora komunitního vzdělávání...*, s. 39.

¹⁴ TOŠNER, Jiří; SOZANSKÁ, Olga. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích...*, s. 41.

¹⁵ *Ibid.*, s. 42.

¹⁶ *Ibid.*, s. 42.

se je udržovat při jejich zájmu o svět, který má pozitivní účinky na jejich zdravotní stav nebo léčbu.¹⁷

Kulturní oblast zahrnuje řadu neziskových organizací. Mívají regionální platnost, často spojenou s konkrétní kulturní památkou – hradem, zámekem, divadlem, galerií či muzeem.¹⁸

Mnohé kulturní organizace využívají dobrovolníků z důvodu nízkých nákladů.¹⁹

Sportovní a vzdělávací akce – vzdělávání zajišťované dobrovolníky má nejčastěji podobu mentoringu. Mentoringu se využívá u dětí, které z rodinných, národnostních nebo psychických problémů nestačí učivu na jejich škole. Mentoři, obvykle vysokoškolští studenti, děti pravidelně doučují a motivují ke vzdělávání. Ve sportu se dobrovolníci také uplatňují jako vedoucí sportovních klubů nebo poskytují jednorázovou pomoc při sportovních akcích.²⁰

Dále jde o tradici zájmových kroužků, tělovýchovných a turistických oddílů, které po roce 1989 získaly svobodu a nadále vyvíjejí a rozšiřují svojí činnost - jako např. skauti, sokolové i pionýři.²¹

¹⁷ MURPHY, Kamila; NOVÁK, Tomáš. *Příručka profesního rozvoje koordinátora komunitního vzdělávání...*, s. 39.

¹⁸ TOŠNER, Jiří; SOZANSKÁ, Olga. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích...*, s. 42.

¹⁹ MURPHY, Kamila; NOVÁK, Tomáš. *Příručka profesního rozvoje koordinátora komunitního vzdělávání...*, s. 39.

²⁰ *Ibid.*, s. 39.

²¹ TOŠNER, Jiří; SOZANSKÁ, Olga. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích...*, s. 43.

2.1 Dobrovolnictví z hlediska časového vymezení

Dobrovolné **zapojení při jednorázových akcích** – např. kampaních, sbírkách, benefičních koncertech, které se pořádají jednou či dvakrát do roka. Tyto akce jsou zároveň vhodnou formou k získávání nových dobrovolníků či ke spolupráci s příznivci organizace, kteří ale nemají víc času než několikrát ročně.

Dlouhodobá dobrovolná pomoc je poskytována opakovaně a pravidelně. Jedná se o častou formu dobrovolného závazku, který je splnitelný pro dobrovolníka a užitečný svojí pravidelností pro organizaci. Vyplatí se mít sepsanou dohodu o spolupráci mezi dobrovolníkem a organizací, v níž jsou upraveny závazky, práva a povinnosti obou stran. Organizace obvykle do dobrovolníka již investují úvodní přípravu na jeho činnost, případně pojištění zodpovědnosti za škody.

Dobrovolná služba představuje dobrovolný závazek se dlouhodobě, na dobu několik měsíců i let, věnovat dobrovolné práci, obvykle mimo svoji zemi. Zde hraje významnou roli příprava dobrovolníka na jeho misi, včetně nákladů spojených s jeho cestou, pobyt i případnými dalšími výdaji, jako je zdravotní a sociální pojištění a další náklady spojené s jeho vysláním. Dobrovolná služba je profesionálně organizována a náklady na její realizaci mohou být dost vysoké.

Dle zákona o dobrovolnické službě č. 198/2002 Sb. se dobrovolnictví dělí na krátkodobé a dlouhodobé. U krátkodobé dobrovolnické služby se většinou jedná o pomoc při zajištění jednorázových akcí různých organizací. Délka trvání dobrovolnické služby v tomto případě nepřesáhne tři měsíce. Jako dlouhodobá dobrovolnická služba je označováno dobrovolnictví v minimální délce čtyř měsíců; může ale trvat i několik let. Tento typ dobrovolnictví je zákonem více chráněn a těší se též větší podpoře státu.

Jako dobrovolníci můžete pracovat:

- na plný úvazek, ale také při svém běžném zaměstnání či studiu
- nárazově nebo pravidelně
- v oboru, který je vám profesně blízký, i v odvětví zcela odlišném.

Dobrovolníkem může dle tohoto zákona být fyzická osoba:

- a) starší 15 let, jde-li o výkon dobrovolnické služby na území České republiky;
- b) starší 18 let, jde-li o výkon dobrovolnické služby v zahraničí, která se na základě svých vlastností, znalostí a dovedností svobodně rozhodně poskytovat dobrovolnickou službu.

3. Řeč čísel

3.1 Postoje veřejnosti

V roce 2000 uvedlo 75 % lidí a v roce 2004 73 % lidí, že důvodem, proč se neúčastní dobrovolnictví, je nedostatek času.²²

Většina obyvatel se domnívá, že dobrovolnictví je jakousi chatrnou náhražkou za selhávající stát nebo veřejnou správu. 70 % dotázaných se domnívá, že dobrovolníci jsou potřeba jen tehdy, pokud si stát neplní své povinnosti. 76 % dotázaných se domnívá, že dobrovolníci mají jen malou šanci cokoli změnit a že problémy měst a obcí by měly řešit úřady.²³

52 % dotázaných vidí budoucnost dobrovolnictví spíše v černých barvách a nechápe jeho roli v moderní společnosti.

Pozitivním zjištěním je, že 70 % občanů se domnívá, že dobrovolnictví umožňuje lidem aktivně působit v demokratické společnosti a že nabízí něco jiného, než mohou zajistit placení profesionálové (63 %).²⁴

Podle průzkumu agentury STEM pro NROS²⁵ z roku 2004 vzrostl podíl dobrovolníků během čtyř let na dvojnásobek. V šetření v roce 2000 uvedlo jen 16 % obyvatel, že po roce 1989 pracovali jako dobrovolníci, v roce 2004 se na dobrovolné práci pro nějakou neziskovou organizaci podílelo již 32 % obyvatel, z toho 16 % pracovalo jako dobrovolník ve dvou i více organizacích.²⁶

O tom, že by se zapojila do dobrovolné činnosti, uvažovala pětina obyvatel (22 %), kteří v uplynulém roce nevykonávali žádnou dobrovolnou práci pro neziskovou organizaci. Pokud by je však nějaká nezisková organizace o dobrovolnou práci požádala, pak by ochota stát se dobrovolníkem stoupla až o 52 %.²⁷

²² SKOVAJSA, Marek, et al. *Občanský sektor: organizovaná občanská společnost v České republice...*, s. 125.

²³ TOŠNER, Jiří; SOZANSKÁ, Olga. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích...*, s. 51.

²⁴ Ibid., s. 52.

²⁵ Nadace rozvoje občanské společnosti

²⁶ [Http://neziskovky.cz](http://neziskovky.cz) [online]. 2008 [cit. 2011-06-27]. STEM a NROS zveřejnily výsledky průzkumu "Občanská společnost". Dostupné z WWW: <<http://neziskovky.cz/cz/fakta/neziskovy-sektor-v-cr/aktuality/1588.html>>.

²⁷ Ibid.

3.2 Postoje dobrovolníků

Počet odpracovaných hodin v roce 1999:²⁸

Oblast dobrovolnictví	Počet odpracovaných hodin v r. 1999
Sociální služby	37 % dobrovolníků pracovalo v průměru 189 hodin
Sport a rekreace	17 % dobrovolníků pracovalo v průměru 190 hodin
Zdraví	15 % dobrovolníků pracovalo v průměru 199 hodin

Počet dobrovolníků v roce 2004:²⁹

Dobrovolníků celkem v r. 2004	32 % obyvatel
Ve sportovních organizacích	27 %
Ve sborech dobrovolných hasičů	11 %
V náboženských a duchovních organizacích	11 %
V organizacích rybářů	6 %
V organizacích zahrádkářů	6 %

Změny postojů u lidí, kteří se věnují dobrovolné činnosti:³⁰

Přínos dobrovolné činnosti	%
Pocity smysluplné práce pro dosažení jasného cíle	95
Vhodné vyplnění volného času	75
Posílení sebevědomí	77
Udržení se v kondici, neztratit pracovní návyky	63
Získání společenského uznání a prestiže	45

²⁸ TOŠNER, Jiří; SOZANSKÁ, Olga. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích...*, s. 50.

²⁹ VAŠTIKOVÁ, Miroslava. *Marketing služeb: efektivně a moderně...*, s. 221.

³⁰ TOŠNER, Jiří; SOZANSKÁ, Olga. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích...*, s. 51.

Přínos dobrovolnické činnosti pro seniory sledoval klub UNESCO. Mezi seniory uspořádal u příležitosti konference o dobrovolnictví v Kroměříži v roce 2009 anketu o motivaci k dobrovolnické činnosti. Ankety se zúčastnilo 505 respondentů, kteří uvedli následující motivaci pro dobrovolnickou činnost:³¹

Motivace dobrovolníků	Počet respondentů v %
Jednou mohu sám/a pomoc potřebovat	41
Vyplývá to z mého životního postoje	25
Cítím potřebu být užitečný/á	22
Chci smysluplně využít volný čas	12

³¹ ANTOŠ, Jiří. Centrum pro seniory v Kroměříži, aneb touha po vzdělání nekončí s přibývajícím věkem. In Sborník konference věnované dobrovolnictví. *Seniři jako dobrovolníci - dobrovolníci seniorům*. Kroměříž : Hestia-Národní dobrovolnické centrum a Klub UNESCO Kroměříž, 2009. s. 70.

4. Motivace k dobrovolnické činnosti

4.1 Motivace

Motivace je hybnou pákou, která nás nutí uspokojovat své vlastní potřeby. Podkladem motivace je úsilí organismu dosáhnout rovnováhy mezi sebou a prostředím takovými činnostmi, které vedou k vlastnímu uspokojení a soběstačnosti.³²

Obecně platí, že motivace k činnostem klesá, senioři mívají snížený zájem o činnosti, které dříve rádi vykonávali. Tento jev ale není u všech seniorů konstantní. Můžeme se setkat s řadou seniorů, kteří se do vysokého věku stále něčím zabývají a zůstávají aktivní.

Motivace závisí nejen na individuální charakteristice jedince. Souvisí s jejich vlastním sebehodnocením a potřebou uznání. Motivace je závislá také na úrovni rodinných vztahů, nebo na charakteru interpersonálních vztahů v instituci, kde senior trvale žije (domov pro seniory apod.). Starší člověk tak jako mladší lidé potřebuje, aby ho někdo potřeboval.³³

Klevetová, Dlabačová zmiňují tři klíče k motivaci:³⁴

1. touha dosáhnout cíle,
2. důvěra ve vlastní schopnosti,
3. vlastní představa dosažené změny.

³² KLEVETOVÁ, Dana; DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory...*, s. 35.

³³ HOLMEROVÁ, Iva, et al. *Vybrané kapitoly z gerontologie...*, s. 64.

³⁴ KLEVETOVÁ, Dana; DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory...*, s. 36.

4.2 Pocit smysluplné práce

Ráda bych se zastavila u motivu k dobročinné činnosti, který zmiňovala většina dobrovolníků. Tímto motivem je pocit smysluplné práce.

Frankl in Křivohlavý označuje schopnost nacházet smysl v životních situacích jako jednu ze základních schopností člověka. Je třeba se rozhodnout, uvědomit si, pro co jsem se rozhodl, a vzít na sebe osobní rozhodnutí jako poslání. Tím se člověk stane nositelem určitého poslání, které pak dodává jeho životu hodnotu jedinečnosti.³⁵

Längle in Křivohlavý doplňuje: „*Žít smysluplně znamená, že jsem se zaměřil na něco hodnotného. To zůstává smysluplným, i když jsem třeba tohoto cíle nedosáhl nebo když jsem svou práci nedokončil. Smysl je kompasem, který nám pomáhá se orientovat v životě.*“²⁹

Längle in Křivohlavý označuje za smysluplnou takovou činnost, kterou neděláme pouze pro vlastní úspěch, ale pro hodnotu činnosti nebo člověka, pro kterého se to dělá. Pokud se nesoustředíme pouze na úspěch, odměnou nám bude zdravá uvolněnost. To pak člověku dodá sílu, aby se mohl plně soustředit na cíl.³⁶

Kudy vede cesta k smysluplnému životu?

A. Längle naznačuje pět kroků:³⁷

1. neuzavírat se do ústraní (ulity), ale otevřít se životu,
2. otevřít oči, uši i srdce a vidět, co se kolem děje,
3. slyšet, vidět a chápat výzvy, které ze světa k nám doléhají,
4. správně výzvy interpretovat a s přihlédnutím k vlastním možnostem se rozhodnout,
5. uskutečnit – realizovat rozhodnutí. Realizovat rozhodnutí můžeme tím, že něco změníme ve světě mimo nás, něco uděláme (zasadíme strom) nebo tím, že něco změníme v sobě – změníme svou představu, svůj názor či hodnotový žebříček.

³⁵ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. 1. Praha : Návrat domů, 1994, s. 48-50.

³⁶ *Ibid.*, s. 14-15.

³⁷ *Ibid.*, s. 50.

5. Dobrovolník – senior

Jiří Antoš upozorňuje, že lidé, kteří vstupují do seniorského věku, obvykle:

- mají životní zkušenosti,
- mají čas,
- mají často chuť a potřebu pomáhat,
- mají potřebu seberealizace,
- mají potřebu uznání.³⁸

Náměstek ministra MPSV MUDr. Marián Hošek se domnívá, že dobrovolnictví nezvyšuje kvalitu života pouze seniorům - dobrovolníkům, ale i mladším generacím. Lidé v důchodovém věku mohou pomoci při předávání zkušeností mladším a tím mohou přispívat k řešení generačních problémů ve společnosti.³⁹

„Dobrovolnictví přispívá k sociální soudržnosti a současně je jejím projevem, je prostředkem i nástrojem sociálního začleňování, je cestou pro uplatnění zkušeností i pro jejich nabývání, je projevem individuální zodpovědnosti za společné dobro a sdílené hodnoty i výrazem rozvinutosti a zdraví občanské společnosti.“⁴⁰

Petr Wija hovoří i o dalších aspektech dobrovolnické činnosti. Dle něj spojuje dobrovolnictví fyzické, duševní a sociální aktivity, přináší nové zájmy, zvyšuje sebeúctu a pocit užitečnosti. Má také pozitivní dopad na zdraví, zlepšuje prognózy infarktu a rakoviny.

Dobrovolnictví může přispět k většímu přístupu k právům, službám a informacím, sociálním kontaktům, právní pomoci a poradenství, k překonávání bariér a předsudků, zvýšení informovanosti a advokacii (obhajoby práv a zájmů), k podpoře mezigenerační solidarity v oblasti odlehčovacích (respitní) péče, podpory neformálních pečujících atd.⁴¹

Dobrovolnictví seniorů přináší změnu ve vnímání seniorů jako pouhých příjemců služeb. Senior se stává aktivním občanem, který nejen bere, ale také dává.⁴²

³⁸ ANTOŠ, Jiří. Centrum pro seniory v Kroměříži, aneb touha po vzdělání nekončí s přibývajícím věkem. In Sborník konference věnované dobrovolnictví. *Senioři jako dobrovolníci - dobrovolníci seniorům*. Kroměříž : Hestia-Národní dobrovolnické centrum a Klub UNESCO Kroměříž, 2009. s. 10-11.

³⁹ MURPHY, Kamila; NOVÁK, Tomáš. *Příručka profesního rozvoje koordinátora komunitního vzdělávání...*, s. 42.

⁴⁰ HOŠEK, Marián. Senioři jako dobrovolníci – dobrovolníci seniorům. In Sborník konference věnované dobrovolnictví. *Senioři jako dobrovolníci - dobrovolníci seniorům...*, s. 10-11.

⁴¹ WIJA, Petr. Priority a opatření MPSV ve vztahu k seniorům. In Sborník konference věnované dobrovolnictví. *Senioři jako dobrovolníci - dobrovolníci seniorům...*, s. 14.

⁴² HOŠEK, Marián. Senioři jako dobrovolníci – dobrovolníci seniorům. In Sborník konference věnované dobrovolnictví. *Senioři jako dobrovolníci - dobrovolníci seniorům...*, s. 10-11.

Bariéry a limity v dobrovolnické činnosti seniorů tvoří např. opomenutí či ageismus. To znamená, že forma a obsah dobrovolnictví nejsou přizpůsobeny seniorům. Limitem je celkový přístup společnosti k seniorům. Společnost by si měla uvědomit potenciál seniorů a změnit svůj přístup tak, aby se starší člověk cítil jako plnohodnotný a uznávaný jedinec po celý zbytek svého života.⁴³

Další bariérou je obtížnost přístupu k příležitostem dobrovolnictví a samozřejmě individuální možnosti na straně seniorů (zdraví, přístup k informacím).⁴⁴

Stáří není choroba, vlna, ani selhání jednotlivce. Společnost by měla celkově přehodnotit přístupy k této sociální skupině, včetně možného začlenění a potencionálního využití. Řešením je vytvoření takového modelu chování společnosti, ve kterém se starší člověk bude cítit jako plnohodnotný a uznávaný jedinec po celý zbytek svého života, a to nejen z hlediska ekonomického, ale především svým společenským začleněním. Jednou z cest k tomuto cílovému řešení je i vytváření příznivého klimatu pro dobrovolnictví seniorů.⁴⁵

Bývalá ministryně zdravotnictví ČR Daniela Filipiová hovoří o dobrovolnicích – seniorech ve zdravotnických zařízeních. Dle jejího názoru přítomnost a pomoc dobrovolníků - seniorů znamená především posílení sociálních a lidských kontaktů. Domnívá se, že je výhodou to, že se dobrovolník ocitá v přímém kontaktu s pacientem, a může se tak zaměřit na to, co pacient v nemoc neztrácí. Tedy především na jeho důstojnost a lidské vztahy.

Dobrovolnictví seniorů vnímá jako součást systému zdravého stárnutí, aby přidaná léta, o která dnešní senioři žijí déle, byla také kvalitní.⁴⁶

⁴³ ANTOŠ, Jiří. Centrum pro seniory v Kroměříži, aneb touha po vzdělání nekončí s přibývajícím věkem. In Sborník konference věnované dobrovolnictví. *Senioři jako dobrovolníci - dobrovolníci seniorům*. Kroměříž : Hestia-Národní dobrovolnické centrum a Klub UNESCO Kroměříž, 2009. s. 69.

⁴⁴ WIJA, Petr. Priority a opatření MPSV ve vztahu k seniorům. In Sborník konference věnované dobrovolnictví. *Senioři jako dobrovolníci - dobrovolníci seniorům*.... s. 16.

⁴⁵ ANTOŠ, Jiří. Centrum pro seniory v Kroměříži, aneb touha po vzdělání..., s. 69.

⁴⁶ FILIPIOVÁ, Daniela. Zdravice ministryně zdravotnictví ČR. In Sborník konference věnované dobrovolnictví. *Senioři jako dobrovolníci - dobrovolníci seniorům*. Kroměříž : Hestia-Národní dobrovolnické centrum a Klub UNESCO Kroměříž, 2009. s. 9.

6. Kvalita života ve stáří

6.1 Stáří

Podle demografické prognózy zpracované Českým statistickým úřadem bude v roce 2050 žít v České republice přibližně půl milionu občanů ve věku 85 a více let (ve srovnání s 101 718 v roce 2006) a téměř tři miliony osob starších 65 let (31,3 %).⁴⁷

Stáří dle Vágnerové⁴⁸ dělíme na dvě etapy – rané stáří a pravé stáří. Osoby ve věku 60 – 75 let se nacházejí v období raného stáří, osoby ve fázi pravého stáří jsou starší 75 let. Vágnerová dále upozorňuje, že stáří označujeme jako fázi postvývojovou, „protože již byly realizovány všechny latentní schopnosti rozvoje“.

Holmerová⁴⁹ dělí stáří na jednotlivé etapy následovně: 60 – 74 – počínající stáří, 75 - 89 – vlastní stáří, 90 a více – dlouhověkost.

Dle Zdeňka Kalvacha⁵⁰ nezáleží na věku seniora, ale na jeho funkční zdatnosti, rizikivosti a potřebě zdravotnických služeb.

Zdatný senior má výbornou výkonnost, ve zdravotnických diagnostických a terapeutických postupech se nemusí lišit od postupů pro mladší jedince. Nepotřebuje geriatrickou péči, ale měl by být podrobován preventivním prohlídkám.

Nezávislý senior nepotřebuje za normálních okolností léčení ani žádnou pečovatelskou či ošetrovatelskou službu. Ke zhoršení kondice dochází přechodně, vlivem zátěže v podobě operace, infekce či závažného onemocnění.

Křehký senior trpí chronickým rizikem pádů, zhoršením kognitivních schopností, psychickou labilitou, arytmií. Zpravidla využívá spolu se zdravotnickými službami i sociální služby či služby domácí péče apod.

Poetičtěji hovoří o lidském životě německý katolický kněz, benediktýnský mnich, ekonom, filosof a teolog Anselm Grün.⁵¹ „Každá fáze v našem životě má svůj význam. Jaro představuje počátek života, svěžest a vitalitu. Léto představuje plnost života, podzim jeho pestrost a žeň, a konečně zima přináší ticho a odpočinek, aby mohl začít nový život.“

⁴⁷ Kvalita života ve stáří : Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. 1. Praha: MPSV, 2008, s. 9.

⁴⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. dospělost a stáří*. 1. Praha: Karolinum, 2007, s. 299.

⁴⁹ HOLMEROVÁ, Iva, et al. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3. Praha: Gerontologické centrum, 2007, s. 27.

⁵⁰ Ibid., s. 28.

⁵¹ GRÜN, Anselm. *Život je teď : Umění stárnout*. 1. Praha: Portál, 2010, s. 8.

Klevetová, Dlabalová⁵² uvádí, že ideální chápání lidského života je takové, kdy mezi mládím, dospělostí a stářím nebudou vytvářeny žádné hranice. Lidský život od narození do smrti se stane nepřetržitým celkem.

Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 s tímto plně souhlasí. Ke zvýšení kvality života ve stáří je nezbytné dát příležitost pro uplatnění, učení, vzdělávání a aktivní život v průběhu celého života. Hranice mezi jednotlivými fázemi životního běhu (vzdělání, práce a důchod) se stávají flexibilnějšími a méně ostrými. Je třeba hodnotit straší lidi jako jednotlivce, na základě jejich schopností a zkušeností, nikoli s ohledem na věk.⁵³

⁵² KLEVETOVÁ, Dana; DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 11.

⁵³ *Kvalita života ve stáří: Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012*. 1. Praha: MPSV, 2008, s. 10.

6.2 Příprava na stáří

Každý člověk stárne. Každý své stárnutí přijímá individuálně. Stárnutí však nelze ignorovat a musíme se na něj připravit.

Z praktického hlediska můžeme rozlišit tři formy přípravy na stáří.⁵⁴

1. Dlouhodobá příprava začíná již od dětství, kdy bychom měli učit děti úctě ke starším lidem, vést je ke správnému chování. Svým jednáním k rodičům a prarodičům spolurozhodujeme o tom, jaký vztah budou mít děti k nám, až zestárneme.

2. Středně dlouhá příprava: Každý člověk středního věku by měl začít s cílenou přípravou na stáří. Zamyslet se nad svojí životosprávou, akceptovat stáří jako nedílnou součást lidského života. Lidé středního věku by měli začít také pracovat na svém sociálním portfoliu, tj. na souboru různých aktivit, které budou moci využívat a rozvíjet v pozdějších letech. Začínat se zcela novými činnostmi až na začátku penze je možné, ale náročné a obtížné. Snadnější adaptaci na nové období také usnadňuje včasné vytvoření přátelských vztahů, protože televize nenahradí osobní zájem a přátelství.

3. Krátkodobá příprava má být ryze praktická (asi 3 roky před odchodem do starobního důchodu). Lidé by si měli upravit bezpečně a bezbariérově byt, vyměnit opotřebované spotřebiče. To vše v době, dokud mají větší finanční možnosti a jsou při síle. Měli by rovněž více dbát na zdravý životní styl a posílit přátelské a společenské vztahy. A hlavně by měli mít jasno, jak vyplní penzijní čas. V naší společnosti se víceméně udržuje tradiční obraz člověka v důchodovém věku: život v ústraní a smyslem života je péče o vnoučata a podpora rodin dětí. Tato role by se však neměla stát jedinou náplní života seniorů. Co tedy s léty „navíc“? Jsou dvě možnosti: stárnout pasivně, sedět a čekat, až zestárneme, či aktivně, tzn. svůj život stále vytvářet. Ve výhodě jsou jednoznačně lidé s celoživotními koníčky a racionálním postojem ke stáří.

Celoživotní přístup je i jedním z principů Národního programu přípravy na stáří na období let 2008 až 2012.⁵⁵ Zdraví a kvalita života ve vyšším věku jsou do značné míry podmíněny životními podmínkami, událostmi a rozhodnutími v dětství a dospělosti, včetně životního prostředí a životního stylu. Zdraví a kvalitu života lze ovlivnit a zvýšit v každém věku. Celoživotní přístup je třeba uplatnit nejen v oblasti zdraví, ale také vzdělávání, zaměstnanosti, bydlení, hmotného zabezpečení nebo sociální participace.

⁵⁴ POLÁCHOVÁ, Eva. *Www.zdn.cz* [online]. 10. 5. 2007 [cit. 2011-05-05]. Adaptace a příprava na stáří. Dostupné z WWW: <<http://www.zdn.cz/clanek/sestra/adaptace-a-priprava-na-stari-305689>>.

⁵⁵ *Kvalita života ve stáří: Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012...*, s. 13.

Za kvalitu života ve stáří a aktivní zapojení se do společnosti nesou nedílnou odpovědnost jednotlivci i společnost. Důstojné a aktivní postavení starších lidí vyplývá mimo jiné z aktivního přístupu a odpovědnosti za vlastní život i za mezigenerační vztahy, předávání důležitých zkušeností, tradic a hodnot. Starší lidé by měli usilovat o aktivní roli a přínos společnosti, komunitě a rodině. Starší lidé stejně jako všichni ostatní mají odpovědnost za využití příležitostí k uplatnění a za odpovědný přístup ke svému životu a ke svému zdraví. Společnost by měla poskytnout podmínky a rovné šance lidem každého věku pro zdravý a aktivní život.⁵⁶

⁵⁶ *Kvalita života ve stáří: Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012...*, s. 15.

6.3 Národní program přípravy na stárnutí

Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky reaguje na demografickou situaci v ČR dokumentem Národní příprava na stárnutí. První dokument s tímto názvem se týkal let 2003 – 2007, druhý let 2008 – 2012.

Obecně hovoří o Národním programu přípravy na stárnutí na období let 2003 - 2007 Klevetová a Dlabalová⁵⁷. Snahou tohoto programu je, aby seniorská generace svými aktivitami a přístupem přispěla ke změně vnímání procesu stárnutí a stáří. Je třeba poskytovat seniorům dostatečný prostor a podmínky k aktivní účasti na společenském a politickém životě ve státě. Zároveň se senioři sami musí snažit využít všech možností, které jim společnost nabízí. Znamená to také jejich zodpovědný a aktivní přístup k vlastnímu životu, péče o zdraví, účast na společenských, kulturních a dobrovolných aktivitách.

Z Národního programu přípravy na stárnutí na období let 2003 – 2007⁵⁸ jsem vybrala body, které souvisí s dobrovolnickou a volnočasovou činností seniorů.

Jde o bod VIII. – společenské aktivity. Dle tohoto programu je co nejširší účast seniorů na společenském životě nezbytnou podmínkou rozvoje společnosti, zdravých postojů ke stárnutí a stáří, ke vzájemnému respektu a solidaritě generací. Cílem je především získávat seniory k účasti na společenských aktivitách, využívat jejich potenciálu, vytvářet podmínky pro aktivní účast seniorů při tvorbě a realizaci programů a projektů pro ně samé.

Bod IX. se věnuje vzdělávání. Jedná se o možnost celoživotního vzdělávání, které podporuje duševní pohodu, posiluje nezávislost. Může přispívat ke snížení marginalizace, osamění, generační intolerance a zlepšit příležitosti k začlenění do společenského dění. Vzdělávání přispívá k humanizaci, k sociální integraci a kvalifikaci, umožňující uplatnění na trhu práce.

Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 má v podtitulu Kvalita života ve stáří.⁵⁹

V úvodu tohoto programu se hovoří o tom, že nelze problematiku demografického stárnutí redukovat pouze na problematiku důchodového systému.

Na prvním místě stojí změna negativního přístupu ke stárnutí populace a ke starším lidem. Hovoří se zde o ageismu.⁶⁰

⁵⁷ *Kvalita života ve stáří: Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012...*, s. 15.

⁵⁸ www.mpsv.cz [online]. 2003 [cit. 2011-04-08]. Důchodová reforma. Základní otázky a odpovědi. Dostupné z WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/2869>>.

⁵⁹ *Kvalita života ve stáří: Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012*. 1. Praha: MPSV, 2008.

Vágnerová⁶¹ vysvětluje pojem ageismus jako předsudek, který příliš zjednodušuje a nepřiměřeně generalizuje. Považuje za méněcenné všechny staré lidi bez rozdílu. Nebere ohled na jejich individualitu a rozdíly, které mezi lidmi v této skupině existují.

Věková diskriminace přehlíží potenciál starých lidí, ale také důsledky a možnosti vědeckého, technického a ekonomického rozvoje.⁶²

Pro kvalitu života ve stáří jsou důležité tyto faktory: zdraví a soběstačnost, ekonomické zabezpečení, vstřícné prostředí, psychická pohoda, mobilita a využití volného času.⁶³

Kvalita života závisí na mezigeneračních vztazích, na přístupu společnosti, na prostředí a komunitě. Mezigenerační vztahy mají zásadní význam pro rozvoj jedince i společnosti a pro kvalitu života v každém věku. Stáří přináší řadu pozitivních hodnot a seniorská generace hraje významnou roli v rodinách, komunitách a celé společnosti.⁶⁴

Prostředí a komunita vstřícná ke stáří, která je sociálně soudržná a nabízí příležitosti pro aktivní život a mezigenerační kontakty, má zásadní vliv pro zachování nezávislosti a pro kvalitu života starších lidí. Pokud rodina a komunita povzbuzují sociální kontakty a vztahy, kvalita života ve stáří se zvyšuje.⁶⁵

Zapojení do života komunity a společnosti, pocit uznání a užitečnosti, ocenění zkušeností a smysluplné využití volného času jsou důležité pro pozitivní sebepojetí a životní spokojenost člověka v každém věku. Důležité je podpořit participaci seniorů na vzdělávacích, kulturních a společenských aktivitách a na řešení a rozhodování o otázkách, které se jich významně dotýkají. Sociální začlenění předpokládá zachování sociálních vztahů a kontaktů, právo na sebeurčení a participaci na životě společnosti.⁶⁶

Starší lidé mají v důsledku svých životních a pracovních zkušeností obrovský potenciál uplatnit své zkušenosti ve prospěch komunity a společnosti. Starší lidé mohou uplatnit své zkušenosti prostřednictvím dobrovolnictví, které je zdrojem seberealizace a sociálních kontaktů. Programy pro dobrovolníky by měly využít potenciálu starších osob a poskytovat příležitosti pro mezigenerační vztahy a solidaritu. Zkušenosti z dobrovolnictví mohou vést k uplatnění na trhu práce a ke „druhé“ kariéře.⁶⁷

⁶⁰ *Kvalita života ve stáří: Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012...*, s. 10.

⁶¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. dospělost a stáří...*, s. 309.

⁶² *Kvalita života ve stáří: Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012...*, s. 10.

⁶³ *Ibid.*, s. 35.

⁶⁴ *Ibid.*, s. 13.

⁶⁵ *Ibid.*, s. 29.

⁶⁶ *Kvalita života ve stáří: Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012...*, s. 47.

⁶⁷ *Ibid.*, s. 47.

6.4 Historie pojmu kvalita života

Hnilicová in Payne⁶⁸ hovoří o historii tohoto pojmu. Termín „kvalita života“ byl poprvé v historii zmíněn již ve 20. letech, a to v souvislosti s úvahami o ekonomickém vývoji a úloze státu v oblasti materiální podpory nižších společenských vrstev.

V 60. letech v USA tento výraz použil prezident Johnson, který prohlásil zlepšování kvality života Američanů za cíl své domácí politiky. Uvědomoval si, že ukazatelem společenského blaha není prostá kvantita spotřebovaného zboží (kolik), ale to, jak dobře se lidem za určitým podmínek žije.

V 70. letech postavil politický program německé sociální demokracie na dosahování lepší kvality života obyvatel i německý politik Willy Brandt.

První celonárodní šetření kvality života obyvatelstva proběhlo v 70. letech v USA. Výsledkem výzkumu bylo, že pro subjektivní vnímání kvality života je rozhodující kognitivní hodnocení a emoční prožívání vlastního života, které se socioekonomickým statusem, a dokonce ani s biologickým zdravím, nemusí být v přímé úměře.⁶⁹

⁶⁸ PAYNE, Jan, et al. *Kvalita života a zdraví...*, s. 205.

⁶⁹ Ibid., s. 206.

6.5 Definice pojmu kvalita života

Existuje celá řada definic kvality života. Na nejobecnější úrovni je kvalita života chápána jako důsledek interakce různých faktorů – sociálních, zdravotních, ekonomických či environmentálních. Tyto faktory spolu interagují a ovlivňují lidský rozvoj na úrovni jedince i společnosti. Kvalita života má objektivní a subjektivní dimenzi. Subjektivní kvalita života se týká lidské emocionality a všeobecné spokojenosti se životem. Objektivní kvalita života znamená splnění požadavků týkajících se sociálních a materiálních podmínek života, sociálního statusu a fyzického zdraví.⁷⁰

Centrum pro podporu zdraví při Univerzitě v Torontu⁷¹ hovoří o kvalitě života jako o stupni, ve kterém jedinec využívá důležité možnosti svého života. Možnosti přitom vyvěrají z příležitostí a omezení, které každý člověk ve svém životě má. Jako důležité životní domény jsou uváděny:

- bytí (being – who is one) neboli souhrn podstatných charakteristik daného člověka, který má tři subdomény: fyzické bytí (fyzické zdraví, osobní hygiena, výživa, tělesný pohyb, způsob oblékání a celkový vzhled), psychologické bytí (psychické zdraví, kognice, cítění, self-concept a sebeúcta a sebekontrola) a spirituální bytí (osobní hodnoty a přesvědčení, víra),
- přílnutí (belonging – napojení na vlastní prostředí), jež má rovněž tři subdomény – fyzické přílnutí (k domovu, k pracovišti, ke škole, sousedství, komunitě), užší sociální přílnutí (k rodině, k přátelům, spolupracovníkům, sousedům), přílnutí k širšímu prostředí – komunitě (prostřednictvím pracovních příležitostí, adekvátních finančních příjmů, zdravotní péče a sociální práce, vzdělávacích a rekreačních možností),
- realizace (becoming – dosahování osobních cílů, nadějí a aspirací), které sestává z praktického uskutečňování (domácí aktivity, placená práce, školní a zájmové aktivity, péče o zdraví a sociální začlenění), relaxační aktivity (redukce stresu a relaxace) a uskutečňování růstu (aktivity pomáhající zachování a zlepšování znalostí a dovedností, adaptace na změnu).

⁷⁰ PAYNE, Jan, et al. *Kvalita života a zdraví...*, s. 207.

⁷¹ Ibid., s. 208-209.

V poslední době se však setkáváme s pokusy postihnout kvalitu života více globálně a definovat, co jsou to tzv. „pilíře štěstí.“ Podle některých autorů jsou těmito pilíři⁷²:

- kompetence – pocit, že něco umím, jsem s to dělat něco smysluplného a jsem v tomto směru aktivní,
- autonomie – rozhoduji o svém vlastním životě, mám ho pod kontrolou,
- nalomenost – cítím se být svázán s jinými lidmi a toto všechno vyúsťuje v sebeúctu, to znamená, že si sám sebe vážím.

Petr Wija nabízí další definici, definici Světové zdravotnické organizace (WHO):⁷³
„Kvalita života je individuální vnímání životního postavení jedince v kontextu kultury a hodnotového systému společnosti, ve které žije, a to ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, měřítkům a zájmům. Je to široký koncept integrující komplexním způsobem osobní fyzické zdraví, duševní zdraví, úroveň nezávislosti, sociální vztahy, osobní přesvědčení a vztah k významným parametrům prostředí.“

WHO uvádí kvalitu života také do kontextu aktivního stárnutí, které definuje jako „proces optimalizace příležitostí pro zdraví, participaci a bezpečí s cílem zvýšení kvality života v průběhu stárnutí.

Společnost může a měla by pomáhat člověku v hledání netradičních, chceme-li druhých aktivit, vytvořením prostoru a nabídek možností; realizace je však závislá od chtění každého jednotlivce. Každý člověk je odpovědný sám za kvalitu svého života. Člověk je povinen připravit se na své stáří odpovědně, sám a včas. Příprava na stáří je chápána jako komplex výchovných, organizačních i sociálně ekonomických opatření směřujících k vytváření příznivých podmínek jak pro etapu přechodu z aktivní ekonomické činnosti do období důchodového věku, tak i optimálních podmínek pro aktivní prožívání tohoto období.⁷⁴

⁷² Ibid, s. 210-211.

⁷³ WIJA, Petr. Priority a opatření MPSV ve vztahu k seniorům. In Sborník konference věnované dobrovolnictví. *Senioři jako dobrovolníci - dobrovolníci seniorům...*, s. 13.

⁷⁴ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. Praha: Panorama, 1990, s. 142.

7. Inspirace za zahraničí

7.1 Spolková republika Německo

Ve spolkové republice Německo fungují od devadesátých let minulého století tzv. kanceláře pro seniory (dále jen KpS).

Tyto kanceláře slouží jako informační, poradenská a zprostředkovatelská centra pro neplacenou a dobrovolnou aktivitu v postproduktivní fázi života. Vrací se zpět k modelovému programu Spolkového ministerstva pro rodinu, seniory, ženy a mládež. Zpočátku devadesátých let vzniklo v rámci tohoto programu 44 kanceláří pro seniory. V současné době je v Německu přibližně 270 těchto míst.⁷⁵

KpS vytvářejí v první řadě rámcové podmínky a možnosti pro lidi, kteří nechtějí své znalosti a zkušenosti využívat pouze mezi čtyřmi stěnami, ale předávají je dál. Tito lidé chtějí ve své komunitě působit aktivně. KpS slouží také jako místa k setkávání a jako prostor, kde se konají různé společenské a volnočasové aktivity.⁷⁶

Zastřešující institucí je registrované sdružení Spolkový pracovní spolek kanceláří pro seniory.⁷⁷ Každá jednotlivá kancelář pro seniory se může stát členem tohoto spolku na základě splnění určitých kritérií. Pokud se kancelář pro seniory stane členem tohoto spolku, je to záruka kvality.

KpS nabízejí:

- informace, poradenství a zprostředkování pro seniory, kteří se zajímají o dobrovolnou aktivitu;
- poradenství pro zařízení, která zprostředkovávají činnost dobrovolníků - seniorů;
- podpora dobrovolníků - seniorů;
- nabídky školení a dalšího vzdělávání;
- iniciace, poradenství a podpora projektů;
- spolupráce a propojení uvnitř komuny;
- převzetí komunálních problémů v oblasti sociální pomoci pro seniory

⁷⁵ www.seniorenbueros.org [online]. 2011 [cit. 2011-06-19]. Was ist ein Seniorenbüro?. Dostupné z WWW: <<http://www.seniorenbueros.org/index.php?id=5>>.

⁷⁶ HINN, Gabriella, et al. *Seniorenbüros – Impulsgeber für innovative Seniorenarbeit in Kommunen : Ausgewählte Beispiele zur Förderung des freiwilligen Engagements älterer Menschen*. 1. Bonn: Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. (BaS), 2006, s. 4.

⁷⁷ Die Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. (BaS)

Pro koho jsou KpS určeny?

KpS jsou zařízeny pro osoby starší 50 let, kteří chtějí být aktivní, a to nejen pro sebe, ale i pro ostatní. KpS mohou být ale důležitým střediskem pro osoby, které byli předčasně vyloučené z produktivního věku nebo osoby mladší.

KpS jsou kontaktním partnerem pro skupiny seniorů a iniciativy, stejně jako pro neziskové organizace, které hledají dobrovolné spolupracovníky.

Andreas Kruse vysvětluje, proč je aktivita seniorů tak důležitá. Ve srovnání k dříve narozeným mají dnešní senioři větší potenciál a zdroje, které mohou být využity v zájmu společnosti. Dnešní sedmdesátníci jsou srovnatelní nejen v jejich celkovém zdravotním stavu k před 30 lety žijícími 65letými lidmi. Získali také asi 5 zdravých let, v průměru také disponují vyšším vzděláním, většími finančními zdroji a větším množstvím času, který může být využit k osobním přáním a zájmům.⁷⁸

Kruse dále uvádí, kolik seniorů se ve Spolkové republice Německo věnuje dobrovolné aktivitě ve spolcích a sdruženích. V roce 2002 byla tato účast ve věkové skupině 55 - 69 let 21 %, ve věkové skupině 70 - 85 9 %. V roce 2004 došlo k navýšení. Ve věkové skupině 65 - 74 let bylo 32 % seniorů dobrovolně aktivních, u osob starších 75 to bylo 19 %.

Kruse se domnívá, že aby tato procenta byla ještě vyšší, je nutné vybudovat struktury, které budou dobrovolnickou činnost podporovat. Tyto struktury definuje následovně: aktéři v určité komunitě spolupracují na tom, aby se lidé, kteří chtějí být dobrovolně činní, spojili s lidmi, kteří jsou na této aktivitě závislí. Těmito aktéry jsou různé spolky, církve a sdružení.

⁷⁸ HINN, Gabriella, et al..., s. 6.

7.2 Köln

Ve městě Köln funguje „Centrum pro popracovní orientaci“ („Centrum zur nachberuflichen Orientierung“), zkráceně CENO. Toto centrum vzniklo v roce 1998. Bylo založeno na popud skupiny aktivních seniorů, kteří hledali novou cestu, jak smysluplně využít svůj čas po práci a po péči o rodinu.

V současné době je CENO centrum, které nabízí a zprostředkovává široké možnosti dobrovolné činnosti pro osoby z celého Kolína.

Heslem tohoto centra je: „Dosud tě potřebovala práce. Nyní tě potřebuje život!“

Dobrovolníci mají následující motto: „Nyní mám konečně čas věnovat se něčemu, co jsem si vždy přál!“

Sedmdesátiletý dobrovolník k tomu dodává: „Dlouhý čas svého života jsem pracoval, vydělal peníze a žil na výsluní. Nyní jsem já na řadě, abych společnosti něco vrátil zpět.“

CENO je tu pro obyvatele Kolína, který chce působit jako dobrovolník, ale neví kde a jak. CENO nejprve zjistí během poradenského rozhovoru, který je individuální a bezplatný, jaká jsou jeho přání, motivy a zkušenosti.

Na základě rozhovoru se dobrovolník rozhodne, jaké má možnosti, zda se chce zapojit do určitého časově ohraničeného projektu, nebo zda preferuje dlouhodobou spolupráci.

Možnosti spolupráce jsou např.:

- pomáhat v různých sociálních zařízeních,
- jako kmotr doprovázet studenty na cestě k zaměstnání,
- věnovat svůj čas dětem, mládeži nebo seniorům,
- ulehčit seniorům a lidem, kteří vyžadují péči, všední den.⁷⁹

Zvláštní důraz je v centru kladen na spolupráci generací.⁸⁰

Takovým projektem je **projekt „Kmotr“** („Der Pate“)

Projekt probíhá v Kolíně od roku 2002.

V rámci tohoto projektu podporují senioři - dobrovolníci žáky tzv. hlavní školy při nástupu do zaměstnání.

Hlavní škola - Hauptschule – se studuje 5 - 6 let. Poskytuje všeobecné vzdělání a umožňuje přístup k přípravě na povolání i na další vzdělávání. Tento typ školy není tolik

⁷⁹ [Http://www.ceno-koeln.de](http://www.ceno-koeln.de) [online]. 2011 [cit. 2011-06-20]. Centrum zur nachberuflichen Orientierung – ein Gewinn für Alt und Jung!. Dostupné z WWW: <<http://www.ceno-koeln.de/ceno/fuer-interessierte/>>.

⁸⁰ [Http://www.ceno-koeln.de](http://www.ceno-koeln.de) [online]. 2011 [cit. 2011-06-20]. Centrum zur nachberuflichen Orientierung – ein Gewinn für Alt und Jung!. Dostupné z WWW: <<http://www.ceno-koeln.de/ceno/>>.

využíván, někdy bývá označována za „zbytkovou školu“, je určena pro méně nadané děti. V současnosti takové školy navštěvují převážně děti imigrantů, které nejsou tak jazykově vybaveny.⁸¹

Cílová skupina projektu

Cílovou skupinou je mládež ve věku 16 – 18 let s nedostatečným vzděláním, která je velmi nejistá při vstupu do světa práce. Jsou to často studenti, kteří vyrůstají v rodinách, které je nechťejí nebo neumí podporovat. Výsledkem jsou špatná vysvědčení, neomluvené hodiny, nepostoupení do dalšího ročníku.

Tyto studenti často ztrácí kontakt se svou vlastní budoucností. Nenaučili se, jak se sebevědomě rozhodovat mezi dvěma různými alternativami. Neorientují se při přechodu mezi školou a zaměstnáním. Cítí se osamělí, rádi by se někoho zeptali, ale neví koho.

Učitelé často nemohou stihnout více než se jen připravit na vyučování. Často těmto studentům chybí také nějaká blízká osoba v rodině nebo v okolí, nebo jim nedokáže pomoci při nástupu do zaměstnání, např. kvůli jazykové bariéře.

Kmotr je tu proto, aby měl mladý člověk někoho, pro koho bude na prvním místě. Kdo mu bude naslouchat, bude ho motivovat a dodá mu jistotu.

Zároveň se mladistvý uchází o získání kmotra. Tím ukazuje, že chce zapracovat na své budoucí perspektivě.

Kmotr

Kmotrem jsou lidé starší 55 let, kteří mají svůj aktivní produktivní život za sebou. Kmotři jsou lidé různých profesí. Kmotr předává svému chráněnci své pracovní a životní zkušenosti.

Kmotr totiž pomáhá nejen při ucházení se o místo a při rozhodování v záležitostech zaměstnání. Zachycuje také všechny těžkosti svého chráněnce – rodinné konflikty, finanční nouzi, potíže s integrací.⁸²

Kmotr musí mít radost z toho, že podporuje mladistvé při jejich rozvoji, že je jim oporou v kritickém meziobdobí mezi školou a povoláním. Měl by být otevřený světu

⁸¹ ČAKIOVÁ, Julie. [Http://www.icm.cz](http://www.icm.cz) [online]. 2006 [cit. 2011-06-20]. Německý vzdělávací systém. Dostupné z WWW: <<http://www.icm.cz/nemecky-vzdelavaci-system>>.

⁸² [Http://www.ceno-koeln.de](http://www.ceno-koeln.de) [online]. 2011 [cit. 2011-06-20]. Patenprojekt „Der Pate“. Dostupné z WWW: <<http://www.ceno-koeln.de/patenprojekt/>>.

mladých, oceňovat jejich silné stránky a umět zacházet i s těmi slabšími, které jsou nejčastěji způsobeny sociálními podmínkami.

68letý kmotr shrnuje: „Jako kmotr jsem bohatě odměněn tím, když má můj kmotřenec radost ze svého osobního úspěchu.“⁸³

První cíl

Prvním cílem spolupráce je nalezení učebního oboru. K tomu je často nezbytné zlepšit školní výkony. I při tom kmotři pomáhají.

Další úkoly kmotra jsou individuální a rozličné⁸⁴:

- pravidelně se setkávat se svým svěřencem,
- být v kontaktu s učiteli, představit se rodičům,
- podporovat studenta při výběru povolání,
- referovat o vlastních životních a profesních zkušenostech,
- navazovat kontakty, které se týkají praxe a učebních oborů,
- pomáhat při ucházení se o místa, nacvičovat přijímací pohovory,
- doprovázet do poradny pro volbu povolání,
- pomáhat řešit osobní otázky, podporovat v krizových časech.

Délka spolupráce

Dva až čtyři roky. Spolupráce je dobrovolná a nikdo nesmí být k ničemu nucen. Vlastní iniciativa a dobrovolnost u seniorů i mladých lidí je základní předpoklad pro zdařilou spolupráci.

Podpora ze strany centra⁸⁵

Kmotr se na svojí úlohu připravuje během padesátihodinového semináře.

⁸³ [Http://www.ceno-koeln.de](http://www.ceno-koeln.de) [online]. 2011 [cit. 2011-06-20]. Werden Sie Pate!. Dostupné z WWW: <<http://www.ceno-koeln.de/patenprojekt/fuer-paten/>>.

⁸⁴ [Http://www.ceno-koeln.de](http://www.ceno-koeln.de) [online]. 2011 [cit. 2011-06-20]. Werden Sie Pate!. Dostupné z WWW: <<http://www.ceno-koeln.de/patenprojekt/fuer-paten/>>.

⁸⁵ [Http://www.ceno-koeln.de](http://www.ceno-koeln.de) [online]. 2011 [cit. 2011-06-20]. Werden Sie Pate!. Dostupné z WWW: <<http://www.ceno-koeln.de/patenprojekt/fuer-paten/>>.

Každý měsíc se konají supervizní setkání, kde je možné si vyměňovat zkušenosti s ostatními kmotry.

Centrum zajišťuje kontinuální doprovázení, individuální rozhovory a krizovou intervenci

Dále je zde nabídka dalšího vzdělávání.

Úspěšnost projektu

Projekt „Kmotr“ je velmi úspěšný. Od roku 2002 bylo doprovázeno kmotrem asi 150 mladistvých.

Projekt je velmi vyhledávaný. V roce 2009 usilovalo o kmotrát dvakrát více mladistvých, než CENO mohlo nabídnout.

Úspěšnost projektu je téměř 80 %. Přes 30 % bývalých chráněnců našlo školu, ve které mohli pokračovat. Téměř 50 % podepsalo během spolupráce s kmotrem smlouvu o učebním poměru.

Pokud byl mladistvý zapojen do projektu „Kmotr“, zvýšilo to jeho šanci na úspěch u poskytovatelů učebního oboru.

Přibližně 50 % kmotrů po ukončení jednoho kmotrovství pokračovalo v činnosti s jiným chráněncem.⁸⁶

Příběh dobré praxe

Osobní zkušenost s tímto projektem má Peter Winkelkotte. 58 letý bývalý elektrotechnik je jedním ze 42 dobrovolných kmotrů, který absolvoval padesátihodinový přípravný kurz. Jeho chráněncem byl sedmnáctiletý Sergej, pocházející z Ukrajiny. Dle Peterova popisu byl zpočátku úzkostný a nepřesný, měl průměrné známky. Peter Sergejovi vysvětloval, že musí něco udělat, pokud chce něčeho dosáhnout. Sergej poslechl a nyní má skvělé závěrečné vysvědčení. Peter pomáhal svému svěřenci při učení, při hledání dalšího místa.

Sergej začal pracovat v dílně KFZ. Kontakt mezi kmotrem a chráněncem nebyl přerušen. Peter počká, než Sergej získá výuční list.⁸⁷

⁸⁶ <http://www.phineo.org/> [online]. 2011 [cit. 2011-06-20]. Der Pate, Ceno & Die Paten e.V. Dostupné z WWW: <http://www.phineo.org/uploads/tx_phineoprojects/PHINEO_Berufseinstieg_Ceno_Pate_04.pdf>.

⁸⁷ HINN, Gabriella, et al. ..., s. 28-29.

8. Rozhovory s dobrovolníky

Ve sborníku případových studií *Senioři vítáni*⁸⁸ se dočteme o aktivních seniorech, kterým není lhostejné, co se kolem nich děje.

Na základě tohoto sborníku jsem pomocí e-mailové pošty oslovila organizace, v kterých tento projekt probíhal. Jednalo se o různé zaměření organizací v různých částech České republiky (např. městské knihovny v Rožnově p. Radhoštěm, ve Vsetíně či v Sedlčanech, Komunitní centrum Českého Švýcarska v Krásné Lípě či Domov Sue Ryder v Praze).

Na mou žádost o více informací o jejich projektech reagovaly pouze dvě organizace. Jednou z nich byl Český svaz ochránců přírody ve Vlašimi (dále jen ČSOP) a dobrovolnické centrum Lékořice při Fakultní Thomayerově nemocnici.

Celkem jsem získala kontakty na pět dobrovolníků, tři z dobrovolnické centra Lékořice a dva z ČSOP. Se čtyřmi dobrovolníky jsem se sešla osobně, jedna dobrovolnice volila cestu e-mailové korespondence.

Věkově rozmezí dobrovolníků - seniorů je 61 až 75 let. Jedná se o čtyři ženy a jednoho muže.

Zvolila jsem metodu standardizovaného rozhovoru. Dobrovolníkům jsem položila osm otázek.

1. Jaká byla Vaše profese před odchodem do penze?
2. Co znamenal odchod do penze? Stres nebo radost? Změnila se vstupem do penze kvalita života?
3. Jaké dobrovolnické činnosti se věnujete?
4. Jak jste se k dobrovolnictví dostal(a)? Řekl Vám o této možnosti někdo jiný nebo jste si ji našla sama (našel sám)?
5. Proč právě tato dobrovolnická činnost?
6. Věnoval(a) jste se dobrovolnictví před odchodem do penze?
7. Co Vám dobrovolnictví přináší pozitivního?
8. Co vám dobrovolnictví přináší negativního?

⁸⁸ *Senioři vítáni: sborník případových studií*. Praha: Otevřená společnost, 2008. 139 s. ISBN 978-80-87110-10-2.

8.1 Rozhovor č. 1

E.P., 61 let

1. Jaká byla Vaše profese před odchodem do penze?

Do penze jsem odešla před pěti lety. Předtím jsem pracovala v kanceláři jako administrativní pracovnice.

2. Co znamenal odchod do penze? Stres nebo radost? Změnila se vstupem do penze kvalita života?

Odchod do penze jsem neodkládala. Do důchodu jsem šla ráda, byla jsem v klidu a spokojená. Kvalita života se mi spíše zlepšila. Za svou výhodu také považuji to, že manžel ještě pracuje a já jsem díky tomu finančně zajištěná.

3. Jaké dobrovolnické činnosti se věnujete?

Po odchodu do penze se mi naskytla příležitost pracovat v dětském koutku. Tady jsem zjistila, že mě práce s dětmi opravdu naplňuje. V dětském koutku po třech letech došlo k určitým změnám, které mi již neumožnily v této činnosti pokračovat.

Nyní působím především na dětské neurologii v pražské Thomayerově nemocnici. Jsou zde děti od miminek až po 16 - 17 let. Pomáhám i při jednorázovým akcích, jako je např. bazárek, úklid apod.

Pravidelně sem docházím jedenkrát týdně na dvě hodiny.

4. Jak jste se k dobrovolnictví dostala? Řekl Vám o této možnosti někdo jiný nebo jste si ji našla sama?

V televizi jsem však viděla pořad o dobrovolnictví. Začala jsem hledat na internetu a narazila jsem na Lékořici. I když na internetu měli uvedeno, že již mají naplněnou kapacitu, nevzdala jsem to a vydala se na osobní návštěvu. Zde mě velmi mile přivítali, absolvovala jsem kurz pro dobrovolníky a začala zde působit.

5. Proč právě tato dobrovolnická činnost?

Již po základní škole jsem se chtěla věnovat práci s dětmi, ale neumím hrát na žádný hudební nástroj. Proto jsem šla na gymnázium. Nyní si to můžu vynahradit.

6. Věnovala jste se dobrovolnictví před odchodem do penze?

Před odchodem do penze jsem se nevěnovala dobrovolnické činnosti v žádné organizaci. Ale samozřejmě jsem ráda hlídala vnoučata, kterých mám dnes celkem 11. Práce v kanceláři mě příliš nenaplňovala. Spíše mě vyčerpávala a já už neměla energii.

7. Co Vám dobrovolnictví přináší pozitivního?

Díky této činnosti jsem získala jiný pohled na život. Umožňuje mi to rozvíjet své schopnosti.

8. Co vám dobrovolnictví přináší negativního?

Negativní pro mě byla především jedna zkušenost. Chodila jsem na vycházky se starším pánem, který pobýval na oddělení LDN. Došlo však k tomu, že musel z Prahy odejít do 70 km vzdáleného domova pro seniory. Zde po dvou měsících zemřel. Měla jsem výčitky svědomí, zda jsem mu neměla více pomoci.

8.2 Rozhovor č. 2

M.Č., 72 let

1. Jaká byla Vaše profese před odchodem do penze?

Pracovala jsem jako úřednice.

2. Co znamenal odchod do penze? Stres nebo radost? Změnila se vstupem do penze kvalita života?

Do důchodu jsem se těšila. Měli jsme odcházet s mým manželem zhruba ve stejnou dobu. Těšili jsme se na to, že si penzi užijeme, že budeme navštěvovat známé apod.

3. Jaké dobrovolnické činnosti se věnujete?

Jsem dobrovolnice v Lékořici při Thomayerově nemocnici. Věnuji se zde jak pravidelné, tak i jednorázové spolupráci. Na pravidelnou spolupráci docházím jednou týdně na dvě hodiny, především na dětskou neurologii.

Ale jsem velmi aktivní dobrovolník. Uvědomuji si, že studenti nebo pracující nemají tolik času co já. Tudíž se snažím vypomáhat, jak to jen jde. Např. při dětském dni, při bazaru, při mikulášské nadílce apod. Ale nebojím se ani fyzické práce. Když je třeba, natíráme postele, topení, stěny, uklízíme...

4. Jak jste se k dobrovolnictví dostala? Řekl Vám o této možnosti někdo jiný nebo jste si ji našla sama?

Nabídku jsem si přečetla v časopise pro Prahu 4 Tučňák. Letos to bude již pět let.

5. Proč právě tato dobrovolnická činnost?

Mám ráda lidi.

6. Věnovala jste se dobrovolnictví před odchodem do penze?

Nevěnovala jsem se dobrovolnictví v určité organizaci. Ale vždy jsem se snažila pomáhat lidem, svým blízkým. Věřím, že mám dar empatie, dar naslouchat a snažím se toho využívat ve prospěch ostatních.

7. Co vám dobrovolnictví přináší pozitivního?

Krásným zážitkem pro mě byl především příměstský tábor, který se zde pořádá pro děti zaměstnanců. Moje dětství nebylo úplně jednoduché, ale díky Lékořici jsem se ve svých 69 letech dostala na svůj první tábor v životě.

Pozitivních zkušeností je ale celá řada. Je dojemné, když mi děti řeknou „mám tě rád.“ Nebo když mě po návštěvě jde vyprovodit houf dětí na chodbu. Dokázala jsem svou přítomností rozdovádět holčičku, kterou považovali za apatickou, nevnímající.

Těch zážitků je celá řada. Pozitivní je pro mě i přístup celého dobrovolnického týmu Lékořice. Dvakrát za rok máme s dobrovolníky setkání ve zdejší kapli, kde nám pan ředitel nemocnice osobně poděkuje a obdaruje drobným dárkem a růží. I tato zpětná vazba je pro mě velmi důležitá. O dobrovolníci se zde skutečně starají, máme možnost navštěvovat kurzy cizích jazyků, kurz nordic walkingu nebo masérský kurz. Pořádají pro nás různé přednášky, o psychologii či epilepsii.

8. Co vám dobrovolnictví přináší negativního?

Snad jen ze začátku jsem měla strach a obavy. Na dětské neurologii, kam docházím, jsou totiž i hodně postižené děti, s epilepsií a poruchami mozku.

8.3 Rozhovor č. 3

A.M., 62 let

1. Jaká byla Vaše profese před odchodem do penze?

Pracovala jsem v poradenské firmě. Vedla jsem oddělení, které zajišťovalo externí zpracování účetnictví a vyhotovení potřebných daňových přiznání. Zastupovala jsem klienty při jednáních a kontrolách na finančním úřadě.

2. Co znamenal odchod do penze? Stres nebo radost? Změnila se vstupem do penze kvalita života?

Před odchodem do důchodu jsem předpokládala, že úplně neskončím s pracovní činností. Celý život jsem pracovala a nedovedla jsem si představit, že již pracovat nebudu. Protože se mi tento předpoklad nesplnil, byl to pro mě spíše stres. Nevím, co si představujete pod pojmem „kvalita“. Stále si mohu koupit, co potřebuji. V posledních letech jsem byla pracovníčně tak vytížená, že jsem neměla čas na mimopracovní aktivity, teď se jim mohu plně věnovat. Práce mi ale schází. Žádné změny jsem zatím nepozorovala. Celkově ale pohled na důchodce není v pořádku. Mám pocit, že jsou vnímání jako někdo, na koho lidé v produktivním věku musí pracovat a pokud důchodce pracuje, tak je vnímám jako někdo, kdo zabírá místo potřebným (mladým, nezaměstnaným). Takže ať udělá cokoli, vždy je vnímán negativně.

3. Jaké dobrovolnické činnosti se věnujete?

V Lékořici mi nejvíce vyhovuje, když činnost má konkrétní zadání – doprovod pacienta na vycházku, docházka za konkrétním pacientem, pomoc při různých akcích - např. při výtvarných dílnách na dětských oddělení, zajištění Mikuláše na odděleních apod.

4. Jak jste se k dobrovolnictví dostala? Řekl Vám o této možnosti někdo jiný nebo jste si ji našla sama?

Informace jsem našla na internetu.

5. Proč právě tato dobrovolnická činnost?

V době, kdy jsem byla časově vytížená, jsem přispívala finančně (např. adopce na dálku – v té pokračuji, finanční příspěvky na různé sbírky). Nyní mám méně financí, ale více času, takže jsem se rozhodla část volného času věnovat dobrovolnictví. Kromě toho si myslím, že

dobrovolnictví není jenom o dávání, ale i o získávání, takže je to i určitý druh sobectví. Pozitivního sobectví. Souhlasím s názorem, že každý člověk, který měl v životě štěstí, by se měl podělit s těmi, kdo tolik štěstí neměli.

6. Věnovala jste se dobrovolnictví před odchodem do penze?

Ano, jak už jsem naznačila v předcházející otázce, přispívala jsem především ve formě finančních darů.

7. Co vám dobrovolnictví přináší pozitivního?

Pozitivní

- pocit, že mohu někomu udělat radost, což zpětně přináší radost mně
- setkání s lidmi se stejným myšlením, tudíž nové sociální kontakty
- mnohdy také uvědomění si, že mnohé „problémy“, které řeším, jsou vlastně malicherné

8. Co vám dobrovolnictví přináší negativního?

Negativní pro mě byla zkušenost, když jsem jako dobrovolník docházela na oddělení, chodila po pokojích a „nabízela se“. Zde jsem měla pocit marnosti – nedokázala jsem překonat nedůvěru pacientů a reakce typu „to nemáte nic jiného na práci“, „no, když už jste tady, tak si s Vámi povyprávím“ mi byly velmi nepříjemné.

8.4 Rozhovor č. 4

S. P., 75 let

1. Jaká byla Vaše profese před odchodem do penze?

Celý život jsem se věnoval pedagogické práci. Po vystudování Pedagogického gymnázia v Jihlavě jsem prošel všechny typy škol od jednotřídky v Pravěticích až po Gymnázium Vlašim. Později jsem dálkově vystudoval Pedagogickou fakultu UK.

Celý život jsem pracoval v kultuře a tělovýchově, s dospělými i dětmi.

2. Co znamenal odchod do penze? Stres nebo radost? Změnila se vstupem do penze kvalita života?

Do penze jsem odešel ze ZŠ Vorlina v roce 1997. poté jsem ještě jeden rok měl několik hodin hudební výchovy.

Od roku 1998 jsem pak pokračoval na gymnáziu a ZŠ Sídliště na částečný úvazek, a to až do roku 2003. Celkem jsem tedy pedagogické práci věnoval 46 let svého života.

Odchod do důchodu pro mě nebyl stres. Byl jsem v pohodě. Měl jsem perspektivu, že budu mít více času na malování a další aktivity (psaní, archivace, hudba, vlastní pořady „Příhoda vzpomíná a hraje“).

3. Jaké dobrovolnické činnosti se věnujete?

Je toho víc. Například jsem inicioval přeměnu ateliéru ve Vlašimské bráně na Podblanickou galerii, ve spolupráci s ČSOP Vlašim⁸⁹ jsem se stal vedoucím této galerie.

Dále spolupracuji s domovy důchodců (Vlašim, Obšiv, Pelhřimov, Klub důchodců Vlašim, Zdislavice, Rataje, Čechtice). Připravuji programy pro občany.

V roce 2006 jsem založil Klub přátel Podblanické galerie ČSOP.

Dále se již deset let každý měsíc věnuji na MÚ Vlašim nadepisování gratulačních listů pro občany jubilanty (80, 85, 90 let a výše).

⁸⁹ Český svaz ochránců přírody Vlašim

4. Jak jste se k dobrovolnictví dostal? Řekl Vám o této možnosti někdo jiný nebo jste si ji našel sám?

Osobně jsem se angažoval a nabídl jsem ČSOP, že budu pečovat o galerii, shromažďovat obrazy a další dokumentaci od výtvarníků z regionu.

Často tomu napomohla i shoda náhod a vstřícnost.

Celý život jsem pracovat v těchto oblastech a zkrátka v nich pokračuji i v důchodu.

5. Proč právě tato dobrovolnická činnost?

Považuji se typ staročeského kantora – buditele. Celý život jsem se snažil být aktivní i nezištně, především v pedagogické práci pro děti. Po vstupu do penze jsem cítil vnitřní potřebu se dále projevovat a pomáhat.

6. Věnoval jste se dobrovolnictví před odchodem do penze?

Před odchodem do penze jsem byl velmi aktivní.

Jednak jsem pracoval s dětmi ve školách (kapela foukacích harmonik, orchestr Rytmus, Čtyřlístek, psaní autorských estrádních pořadů a her pro děti, organizování soutěží ve výtvarné oblasti, divadelní hry, různé zájmové kroužky).

Co se týče sportu, věnoval jsem se trenérské činnosti. Byl jsem předsedou Sokola Zdislavice, organizoval jsem turnaje, Sportovní hry učitelů, ve Vlašimi jsem založil Učitelův turnaj.

Moje výtvarné zaměření se projevilo v založení Klubu přátel výtvarného umění (pobočka Vlašim, 1974).

7. Co vám dobrovolnictví přináší pozitivního?

Po celý život mi přináší především dobrý pocit a potěšení z toho, že jsem schopný udělat radost jiným.

8. Co vám dobrovolnictví přináší negativního?

Většinou jsou mé aktivity přijímány pozitivně. Negativní je snad jen to, jak s přibývajícím věkem přibývá i únava po akcích.

A možná také méně času, který bych mohl věnovat rodině.

8.5 Rozhovor č. 5

E. H., 75 let

1. Jaká byla Vaše profese před odchodem do penze?

Od roku 1955 jsem působila jako učitelka. Vystudovala jsem Pedagogickou školu pro 1.stupeň, ale učila jsem i na druhém stupni. Absolvováním studia na Vysoké škole pedagogické jsem získala aprobaci výuky hudební výchovy a klavíru pro střední školy. Od roku 1966 jsem vyučovala na Lidové škole umění (nyní ZUŠ) a na gymnáziích ve Vlašimi a v Benešově u Prahy. V roce 1970 jsem rozšířila aprobaci o dramatický obor studiem na DAMU se zaměřením na loutky.

2. Co znamenal odchod do penze? Stres nebo radost? Změnila se vstupem do penze kvalita života?

Do penze jsem odešla v roce 1991. Bylo to vlastní rozhodnutí, protože moje tři děti už byly zaopatřené. Odchod do penze mi dal impuls pro činnosti, na které dosud nebyl čas. Nový časový prostor mi dovolil ověřit před širokou veřejností například i Stavebnici loutek. Díky loutkám a absolvování Lidové konzervatoře v několika lidových technikách jsem navázala spolupráci se Vzdělávacím spolkem uměleckých řemesel, která trvá dosud.

3. Jaké dobrovolnické činnosti se věnujete?

Po odchodu do penze jsem začala více psát loutkové pohádky s vlastními písničkami. Do roku 2005 jsem se svým autorským představením jezdila na mateřské i základní školy do všech koutů ČR. Pořádala jsem besedy na školách, přednášky, výstavy loutek. V současné době mám pro další vzdělávání pedagogů semináře akreditované MŠMT. Spolupracuji s organizacemi volného času. Mateřské školy se opět zajímají o loutkové divadlo mého typu. Již sedm let se věnuji spolupráci s UNICEFem. V Klubu důchodců jsem získala čtyři ženy, které pro UNICEF šijí panenky. Zakoupením – adoptováním – panenky pomáhá široká veřejnost dětem v ohrožených oblastech. Díky výborné spolupráci a pomoci Podblanického ekocentra ve Vlašimi bude letos koncem listopadu již 5. ročník výstavy UNICEFu. Výstavu připravujeme vždy začátkem Adventu, kdy je příležitost k zakoupení vánoční dárků z celého světa. Pomáhá mi kolegyně Marie Vošická, učitelka výtvarné výchovy a bývalá členka Komorního ženského sboru.

4. Jak jste se k dobrovolnictví dostal? Řekl Vám o této možnosti někdo jiný nebo jste si ji našel sám?

Shodou okolností jsem zakoupila časopis „Vlasta“, kde byl otištěn článek o UNICEFu. Další návaznosti byly mojí vlastní iniciativou.

5. Proč právě tato dobrovolnická činnost?

Pokračuji v tom, čemu jsem se věnovala celý život. Mám ráda děti. Je mi velice líto, když doplácet na boje a šarvátky dospělých špatnou zdravotní péčí, negramotností a zneužíváním. Když jim je ukradeno dětství a často i život.

6. Věnoval jste se dobrovolnictví před odchodem do penze?

Ano, od mládí. Dvanáct let jsem byla členkou divadelního souboru v Litoměřicích a vedla dětský pěvecký sbor. V Soběslavi jsem vedla dívčí a dětský sbor a měla korepetici k baletnímu kroužku. Ve Vlašimi jsem vedla třicet let Komorní ženský sbor. Při LŠU (ZUŠ) dvacet let loutkové divadlo, pro které jsem zhotovovala všechny loutky. Iniciovala a uváděla jsem několik výstav Lidových škol umění a současných umělců. Řadu let jsem uváděla koncerty.

7. Co vám dobrovolnictví přináší pozitivního?

Především setkávání s milými lidmi. Během jedné výstavy jsem se např. setkala s mladou sympatickou ženou z Japonska, která pracuje v Čechách. Její sestra vlastní kavárnu, jejíž součástí je dětský koutek. Tak se moje Stavebnice loutek dostala k dětem až v Japonsku.

8. Co vám dobrovolnictví přináší negativního?

Negativní jsou předsudky, které panují o stáří. Společnost by se měla poučit od národů, které si váží moudrosti stáří. Vím, že Domovy pro seniory mají pro své obyvatele pestré programy. Nelíbí se mi však, když v některých zařízeních obyvatelé i pacienti „ztratí“ své příjmení a jsou oslovováni jen „babi a dědo“. Pan Horníček před lety řekl památnou větu „U některých lidí může být i růže sprosté slovo“. Tím mám na mysli intonaci hlasu, která se mění s počtem pracovních hodin a námahou. Pokud jednotlivci, pracujícímu na vypjatých místech s dětmi nebo dospělými, není „od přírody“ dáno slovo empatie, pak by měl uvažovat o jiné profesi.

Závěr

Obecně se dá říci, že dobrovolnictví zvyšuje kvalitu života seniorů. Dobrovolnictví jim dává pocit, že tu nejsou zbytečně, že mohou někomu pomoci a že je někdo potřebuje. Dobrovolnictví je oblast, kde mohou senioři využít své dovednosti, schopnosti a znalosti, které získávali po několik desetiletí před vstupem do penze.

Roli zde hraje různá řada faktorů. Hlavní roli hraje především zdravotní stav a soběstačnost. Další nezbytnou součástí je informovanost seniorů o možnostech účasti na dobrovolnických činnostech.

Dva z dobrovolníků zdůrazňovali také důležitost rodinného a finančního zázemí.

Nezbytná je také podpora ze strany státu. Ta je v České republice splněna prostřednictvím Národního programu přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012.

Je třeba hledat cesty, kterými se dá jít a nesoustředit se na to, proč něco nejde. Jedna z dobrovolnic mi vyprávěla o příběhu muže, který se chtěl také stát dobrovolníkem. Na první pohled se nejednalo o někoho, pro koho by činnost dobrovolníka v nemocnici byla vhodná. Tento muž byl totiž po cévní mozkové příhodě, se špatnou pohyblivostí i výslovností. Je ale zároveň výborným hráčem šachů. V této oblasti našel své naplnění a přináší radost i dalším lidem, kteří se ocitli v nemocnici.

Dobrovolnictví seniorů je příležitost, jak bojovat s předsudky, které se týkají stáří. Řada projektů ve Spolkové republice Německo se zaměřuje na spolupráci seniorů a dětí a mládeže. Mladí lidé se tak v rámci přirozeného setkávání se stářím naučí, že staří lidé jim mají stále co předávat a co je naučit.

Resumé

Dobrovolnictví jako přínos ke zkvalitnění života seniorů

The Contribution of Volunteer Work towards the Improvement of Senior Citizen' Life

Mgr. Martina Bursíková

Shrnutí:

Bakalářská práce „Dobrovolnictví jako přínos ke zkvalitnění života seniorů“ je zaměřena na kvalitu života seniorů, kteří se věnují dobrovolnické činnosti.

První teoretická část se zabývá dobrovolnictvím a jeho rozdělením. Druhá teoretická část se zabývá stářím, přípravou na stáří, vymezením pojmu kvalita života ve stáří a faktory, které kvalitu ovlivňují.

V praktické části se zaměřuji na příběhy dobrovolníků – seniorů, a projektem “Kmotr”, který se zaměřuje na spolupráci seniora – dobrovolníka a studenta před vstupem na pracovní trh.

Summary:

Bachelor thesis " The Contribution of Volunteer Work towards the Improvement of Senior Citizen's Life" is focused on quality of life of seniors who are engaged in volunteer activities.

The first theoretical part deals with volunteering and its partition. The second part deals with the old age, preparing for retirement, by defining the concept of quality of life in old age and factors that affect quality.

In the practical part, I focus on the stories of volunteers – seniors, and the project "The Godfather", which focuses on volunteer – senior and a student before entering the labor market.

Seznam použitých zdrojů

Prameny:

DRUCKER, Peter F. *Řízení neziskových organizací: Praxe a principy*. 1. Praha: Management Press, 1994. 184 s. ISBN 80-85603-38-1.

GRÜN, Anselm. *Život je teď: Umění stárnout*. 1. Praha: Portál, 2010. 132 s. ISBN 978-80-7367-749-7.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. Praha: Panorama, 1990. 416 s. ISBN 80-7038-158-2.

HINN, Gabriella, et al. *Seniorenbüros – Impulsgeber für innovative Seniorenarbeit in Kommunen : Ausgewählte Beispiele zur Förderung des freiwilligen Engagements älterer Menschen*. 1. Bonn : Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. (BaS), 2006. 45 s.

HOLMEROVÁ, Iva, et al. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3. Praha: Gerontologické centrum, 2007. 143 s. ISBN 978-80-254-0179-8.

KLEVETOVÁ, Dana; DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. Praha: Grada Publishing, 2008. 202 s. ISBN 978-80-247-2169-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. 1. Praha: Návrat domů, 1994. 94 s. ISBN 80-85495-33-3.

Kvalita života ve stáří: Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. 1. Praha: MPSV, 2008. 60 s. ISBN 978-80-86878-65-2.

MURPHY, Kamila; NOVÁK, Tomáš. *Příručka profesního rozvoje koordinátora komunitního vzdělávání*. 1. Praha: Nová škola, 2005. 58 s. ISBN 978-80-7367-681-0.

Obyčejní lidé dělají neobyčejné věci. 1. Praha : Portál, 2005. 88 s. ISBN 80-7367-017-8.

PAYNE, Jan, et al. *Kvalita života a zdraví*. 1. Praha: Triton, 2005. 629 s. ISBN 80-7254-657-0.

Sborník konference věnované dobrovolnictví. *Senioři jako dobrovolníci - dobrovolníci seniorům*. Kroměříž : Hestia-Národní dobrovolnické centrum a Klub UNESCO Kroměříž, 2009.

Senioři vítáni: sborník případových studií. Praha: Otevřená společnost, 2008. 139 s. ISBN 978-80-87110-10-2.

SKOVAJSA, Marek, et al. *Občanský sektor: organizovaná občanská společnost v České republice*. 1. Praha: Portál, 2010. 372 s. ISBN 978-80-7367-681-0.

TOŠNER, Jiří; SOZANSKÁ, Olga. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. 2. Praha: Portál, 2006. 149 s. ISBN 80-7367-178-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. dospělost a stáří*. 1. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

VAŠTIKOVÁ, Miroslava. *Marketing služeb: efektivně a moderně*. 1. Praha: Grada Publishing, 2008. 232 s. ISBN 978-80-247-2721-9.

Elektronické dokumenty:

[Http://www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz) [online]. 2003 [cit. 2011-04-08]. Důchodová reforma. Základní otázky a odpovědi. Dostupné z WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/2869>>.

POLÁCHOVÁ, Eva. [Www.zdn.cz](http://www.zdn.cz) [online]. 10. 5. 2007 [cit. 2011-05-05]. Adaptace a příprava na stáří. Dostupné z WWW: <<http://www.zdn.cz/clanek/sestra/adaptace-a-priprava-na-stari-305689>>.

[Http://neziskovky.cz](http://neziskovky.cz) [online]. 2008 [cit. 2011-06-27]. STEM a NROS zveřejnily výsledky průzkumu "Občanská společnost". Dostupné z WWW: <<http://neziskovky.cz/cz/fakta/neziskovy-sektor-v-cr/aktuality/1588.html>>.

[Http://www.seniorenbueros.org](http://www.seniorenbueros.org) [online]. 2011 [cit. 2011-06-19]. Was ist ein Seniorenbüro?. Dostupné z WWW: <<http://www.seniorenbueros.org/index.php?id=5>>.

[Http://www.ceno-koeln.de](http://www.ceno-koeln.de) [online]. 2011 [cit. 2011-06-20]. Centrum zur nachberuflichen Orientierung – ein Gewinn für Alt und Jung!. Dostupné z WWW: <<http://www.ceno-koeln.de/ceno/>>.

[Http://www.ceno-koeln.de](http://www.ceno-koeln.de) [online]. 2011 [cit. 2011-06-20]. Centrum zur nachberuflichen Orientierung – ein Gewinn für Alt und Jung!. Dostupné z WWW: <<http://www.ceno-koeln.de/ceno/fuer-interessierte/>>.

[Http://www.phineo.org/](http://www.phineo.org/) [online]. 2011 [cit. 2011-06-20]. Der Pate, Ceno & Die Paten e.V. Dostupné z WWW: <http://www.phineo.org/uploads/tx_phineoprojects/PHINEO_Berufseinstieg_Ceno_Pate_04.pdf>.

ČAKIOVÁ, Julie. [Http://www.icm.cz](http://www.icm.cz) [online]. 2006 [cit. 2011-06-20]. Německý vzdělávací systém. Dostupné z WWW: <<http://www.icm.cz/nemecky-vzdelavaci-system>>.

[Http://www.ceno-koeln.de](http://www.ceno-koeln.de) [online]. 2011 [cit. 2011-06-20]. Werden Sie Pate!. Dostupné z WWW: <<http://www.ceno-koeln.de/patenprojekt/fuer-paten/>>.

[Http://www.ceno-koeln.de](http://www.ceno-koeln.de) [online]. 2011 [cit. 2011-06-20]. Patenprojekt „Der Pate“. Dostupné z WWW: <<http://www.ceno-koeln.de/patenprojekt/>>.

[Http://www.ceno-koeln.de](http://www.ceno-koeln.de) [online]. 2011 [cit. 2011-06-20]. Werden Sie Pate!. Dostupné z WWW: <<http://www.ceno-koeln.de/patenprojekt/fuer-paten/>>.