

# Senior jako dobrovolník v domovech pro seniory

Bc. Radka Šrolová

---

Diplomová práce  
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2023/2024

# ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	<b>Bc. Radka Šrolová</b>
Osobní číslo:	<b>H22809</b>
Studijní program:	<b>N0111A190013 Sociální pedagogika</b>
Forma studia:	<b>Prezenční</b>
Téma práce:	<b>Senior jako dobrovolník v domovech pro seniory</b>

## Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti stáří a stárnutí, dobrovolnictví seniorů a sociálních služeb.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvalitativního výzkumu formou hloubkových rozhovorů.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

**Seznam doporučené literatury:**

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

GODAROVÁ, Jana a Vlastimil BERAN, 2017. *Manuál volnočasových aktivit seniorů*. Praha: VÚPSV. ISBN 978-80-7416-318-0.

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ, 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5535-9.

ŠVARČÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.

TOMEŠ, Igor, 2017. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-246-3612-2.

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Lucie Cejpek Blažtíková, Ph.D.**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **11. prosince 2023**

Termín odevzdání diplomové práce: **19. dubna 2024**

---

**Mgr. Libor Marek, Ph.D.**  
děkan



**doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.**  
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 11. prosince 2023

# PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a).  
V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně

13.3.2024

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací;*

*(1) Vysoká škola nevydělčně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

*(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě*

*pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

*(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

*2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

*(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

*3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

*(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

*(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

*(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce je zaměřena na seniora v roli dobrovolníka v domovech pro seniory. První kapitola teoretické části pojednává o rozsahu a možnostech dobrovolnictví. Druhá kapitola se zaměřuje na seniora v roli dobrovolníka. Praktická část obsahuje kvalitativní výzkum uskutečněný za pomoci rozhovorů, jehož cílem bylo zjištění, jak na seniory působí dobrovolnictví v domovech pro seniory.

Klíčová slova: dobrovolnictví, dobrovolník, senior, stáří

## **ABSTRACT**

The diploma thesis is focused on senior as a volunteer in retirement homes. The first chapter of the theoretical part discusses the scope and possibilities of volunteering. The second chapter focuses on the elderly in the role of volunteer. The practical part contains qualitative research made by interviews, the aim of which was to find out how volunteering in retirement homes affects seniors.

Keywords: volunteering, volunteer, elderly, oldness

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

## **OBSAH**

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
<b>1 DOBROVOLNICTVÍ.....</b>	<b>11</b>
1.1    DEFINICE, LEGISLATIVNÍ UKOTVENÍ, OBLASTI A STRUČNÁ HISTORIE DOBROVOLNICTVÍ.....	11
<b>2 STÁRNOUCÍ SENIOR V ROLI DOBROVOLNÍKA.....</b>	<b>28</b>
2.1    STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....	29
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>43</b>
<b>3 METODIKA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....</b>	<b>44</b>
3.5    ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	48
<b>4 ANALÝZA DAT .....</b>	<b>49</b>
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>78</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>79</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>86</b>



## ÚVOD

Diplomová práce nesoucí název Senior jako dobrovolník v domovech pro seniory se zaměřuje na seniora v roli dobrovolníka působícího v domovech pro seniory. Domov pro seniory je v zákoně č. 108/2006 Sb., o sociálních službách popsán jako pobytová sociální služba, která poskytuje služby osobám se sníženou soběstačností zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby (§ 49). Dobrovolnictví je vědomá, svobodně zvolená činnost ve prospěch druhých, kterou poskytují občané bezplatně (Sazanská, Tošner, 2002, in Tošner, 2014, s. 7). Dobrovolnictví v domově pro seniory obvykle vypadá jako společně strávený čas dobrovolníka a klienta, který je naplněn například procházkami, četbou, hraním stolních her, povídáním či zpíváním. (ADRA, Dobrovolnictví u seniorů a seniorek, Copyright, 2023) Pozitivně může vykonávání dobrovolnické činnosti působit jak na mladší seniory, kteří se problematicky vyrovnávají s odchodem ze svého zaměstnání, tak na seniory starší, kteří žijí osamělým životem. Tyto skupiny jsou považovány za rizikové a jejich aktivním vyhledáváním a zapojením do bezprostřední sociální komunity lze předcházet budoucím komplikacím. (Haškovcová, 2004, s. 401). Je ovšem nezbytné upozornit na fakt, že velká dobrovolnická aktivita může negativně ovlivnit psychické zdraví, například vést k únavě, stresu, či syndromu vyhoření, zvláště ve vyšším věku, který je spojován s úbytkem fyzických i psychických sil (Mlčák, Zášková, 2013, s. 331). Zároveň bylo zjištěno, že senioři jsou skupinou, kteří dobrovolnictví věnují nejvíce času ze všech sociálních skupin (Anderson a kol., 2014, s. 2). Naším cílem proto bude objasnit, jak senioři dobrovolníci vnímají vliv dobrovolnictví v domovech pro seniory na průběh jejich stáří a stárnutí. Dílčím cílem je popsat, jak senioři dobrovolníci vnímají kompenzační funkci svého dobrovolnictví v domově pro seniory. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Praktická část se snaží naplnit výše uvedené cíle za pomoci kvalitativního výzkumu. Teoretická část je rozdělena na dvě kapitoly. První kapitola nese název Dobrovolnictví a zabývá se možnostmi dobrovolnictví, jeho podobami v historickém kontextu a také motivací dobrovolníků. Kapitola číslo dvě se jmenuje Senior jako dobrovolník a její obsah se zaměřuje na samotného seniora v roli dobrovolníka, přičemž první podkapitola se zaměřuje na stáří a stárnutí jakožto důležité aspekty života seniorů. Druhá podkapitola se zabývá samotným seniorem v roli dobrovolníka a mimo teoretické ukotvení kompenzační funkce dobrovolnictví pojednává také o volnočasových modelech chování seniorů. Zabývá se jejich potřebami a také bariérami, které jim mohou stát v cestě.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 DOBROVOLNICTVÍ

Dobrovolník je člověk, který bez nároku na finanční odměnu poskytuje svůj čas, energii, zkušenosti, dovednosti a znalosti ve prospěch jiných lidí či společnosti (Tošner a Sozanská, 2002, s. 35). Činnost, kterou tento jedinec vykonává, se nazývá dobrovolnictví. Psychologická literatura dobrovolnictví definuje jako formu prosociálního chování, na rozdíl od ostatních jeho forem ho ale označuje za specifické tím, že se jedná o dlouhodobé, plánované chování, které přináší prospěch cizím osobám a které se objevuje v organizovaném prostředí. (Mlčák, Šamajová, 2013, s. 29) Jako ostatní formy prosociálního chování, které dobrovolnictvím nejsou, můžeme označit řadu činností. Jde například o jednorázovou sousedskou výpomoc, nebo uvolnění místa v hromadné dopravě starší osobě. Od dobrovolnictví tyto činy dělí právě absence dlouhodobosti (je to jednorázový akt), plánovitosti (jedná se o spontánní reakci) a určité organizovanosti. Dobrovolnictví můžeme vnímat jako jednu z forem solidarity, jedná-li se o solidaritu organizovanou a dobrovolnou, tedy založenou na rovnoprávných vztazích a na vědomí sounáležitosti. Solidaritu označujeme jako pospolitost, soudržnost či vzájemnost. (Tomeš, 2017, s. 13). Právě tato podstatná jména se významně vztahují k dobrovolnictví a vypovídají o jeho důležitosti v současné společnosti.

### 1.1 Definice, legislativní ukotvení, oblasti a stručná historie dobrovolnictví

Značné rozdíly v definicích a chápání dobrovolnictví by mohla narovnat legislativa. V českém prostředí dobrovolnictví upravuje Zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů. Tento zákon, účinný od roku 2003, vymezuje nikoliv dobrovolnictví, ale **dobrovolnickou službu**. Hned v druhém paragrafu (§ 2) zmiňuje, že dobrovolnická služba je činnost, při níž dobrovolník poskytuje pomoc různým typům cílových skupin – nezaměstnaným, sociálně slabým, osobám se zdravotním postižením, seniorům, příslušníkům národnostních menšin, imigrantům, osobám po výkonu trestu odnětí svobody, osobám drogově závislým, trpícím domácím násilím, rodinám, dětem a mládeži. Pokud tedy člověk v rámci dobrovolnické činnosti pomáhá jiným sociálním skupinám či jednotlivcům, dle zákona dobrovolníkem není. Svou roli dobrovolníka lze ještě obhájit v případech, že se pomoc vztahuje k některým událostem, ke kterým se zákon vztahuje. Jedná se o pomoc při přírodních, ekologických či humanitárních katastrofách, dále při ochraně a zlepšování životního prostředí, při péči o zachování kulturního dědictví, pořádání kulturních,

charitativních a sbírkových akcí. V poslední řadě zákon vymezuje jako dobrovolnictví také pomoc v rámci uskutečňování různých rozvojových programů, operací, projektů. Může se jednat také o programy mezinárodních institucí a organizací. Nejasné vymezení dobrovolnictví a chybějící komplexní ucelená definice tak patří mezi nedostatky tohoto zákona. Dobrovolnictví můžeme rozlišovat z hlediska času na krátkodobou a dlouhodobou dobrovolnickou službu. O dlouhodobou dobrovolnickou službu se jedná, pokud překročíme pomyslnou zkušební dobu a jedná se o čas delší, než 3 měsíce (§ 2). Pokud odkročíme od legislativy, z řad autorů definici pojmu dobrovolnictví uvádí ve své studii například Tošner: „*Veřejně prospěšné dobrovolnictví je vědomá, svobodně zvolená činnost ve prospěch druhých, kterou poskytují občané bezplatně. Dobrovolník dává vědomě část svého času, energie a schopností ve prospěch činnosti, která je časově i obsahově vymezena. Dobrovolnictví může být profesionálně organizováno, aniž by ztratilo svoji spontaneitu. Je pravidelným a spolehlivým zdrojem pomoci pro občana či organizaci, která s dobrovolníky spolupracuje a zároveň zdrojem nových zkušeností, zážitků i příležitostí pro osobní růst dobrovolníků.*“ (2014, s. 7) Tošner ve rámci definice zmiňuje organizované dobrovolnictví. Organizované, nebo také **formální** dobrovolnictví je takový typ činnosti, kdy dobrovolník vykonává činnost jménem organizace nebo instituce. Činnost dobrovolníka je v takovém případě zaštitěna písemnou smlouvou. Tento typ má řadu výhod, mezi které spadá školení, pojištění, supervize a další formy zpětné vazby (§ 7). Na druhou stranu sebou nese také více závazků. Dobrovolník se řídí zmiňovaným Zákonem o dobrovolnické službě č. 198/2002 Sb. a také vnitřními předpisy vysílající a přijímající organizace. Jako neorganizované či **neformální** dobrovolnictví se označuje jakákoliv pomoc, kterou člověk poskytuje z vůle a bez nároku na mzdu. Nesmí však jít o pomoc blízkému člověku, jako například členu rodiny, či o vzájemnou reciprocitu. I zde by měl fungovat princip dlouhodobosti a plánovitosti. Výhodou je větší svoboda, kterou dobrovolník ve své činnosti má. (NÚV, 2018, s. 5) Zákon o dobrovolnické službě se zabývá pouze dobrovolnictvím formálním. Neformální dobrovolník se v rámci legislativy řídí zákonem č. 89/2012 Sb., Občanským zákoníkem. Dobrovolníci, kteří nejsou zaštitěni písemnou smlouvou a nespolupracují s žádnou vysílající organizací mohou působit v zařízení sociálních služeb. V takovém případě se dobrovolník řídí předpisy, které musí mít organizace zpracované na základě standardu kvality číslo 9 – Personální a organizační zajištění služby, kde se pod písmenem d) píše, že poskytovatel, pro kterého vykonávají činnost fyzické osoby, které nejsou s poskytovatelem v pracovně právním vztahu, má písemně zpracována vnitřní pravidla pro působení těchto osob a podle těchto pravidel postupuje. (Vyhláška 505/2006 sb., příloha č. 2) Tato pravidla platí pro

každého návštěvníka, který není zaměstnancem, tedy i pro případné dobrovolníky. Důležitými pilíři v případě formálního dobrovolnictví jsou vysílající a přijímající organizace. **Vysílající organizace** je veřejně prospěšná právnická osoba, která vybírá, eviduje a připravuje dobrovolníky na výkon dobrovolnické služby. **Přijímající organizací** je potom fyzická osoba nebo veřejně prospěšná právnická osoba, pro jejíž potřeby je vykonávána dobrovolnická služba. Tyto dvě organizace mezi sebou dle Zákona 198/2012 Sb. uzavírají smlouvu a musí být způsobilé dostát závazkům z této smlouvy (§4). Vysílající organizace taktéž sepisuje smlouvu s dobrovolníkem. Rozsah této smlouvy se liší podle typu dobrovolnické služby z hlediska její délky a místa působení. Smlouva o krátkodobé dobrovolnické službě, tedy službě kratší, než 3 měsíce, která je vykonávána na území České republiky, musí obsahovat tyto aspekty: místo, předmět, dobu výkonu dobrovolnické služby a také poskytnutí pracovních a ochranných prostředků. Smlouva o dlouhodobé dobrovolnické službě, nebo smlouva o službě krátkodobé, vykonávané mimo území České republiky, musí obsahovat údaje o dobrovolníkovi a vysílající organizaci, ujednání o účasti na předvstupní přípravě (proškolení dobrovolníka, informování o rizicích). Dle povahy dobrovolnické služby se vyžaduje předložení výpisu z evidence Rejstříku trestů, potvrzení o zdravotním stavu dobrovolníka a potvrzení o seznámení dobrovolníka s prevencí infekčních nemocí. Dále se ve smlouvě dle povahy dobrovolnické činnosti může uvádět místo, předmět a doba výkonu dobrovolnické služby, způsob stravování a ubytování, závazek dobrovolníka k vrácení poměrné části výdajů při předčasném ukončení služby, ujednání o náhradě výdajů spojených s cestou a přípravou dobrovolníka, rozsah pracovní doby a odpočinku. Tyto aspekty se vztahují k dobrovolnické službě, která je vykonávána po delší časový úsek, přičemž dobrovolník setrvává přímo v místě, kde vykoná svou dobrovolnickou činnost, tedy mimo vlastní domov (§5).

Dobrovolnickou činnost lze uplatnit v různorodých oblastech. Dobrovolníky jakožto pomocníky při trávení dlouhého času o samotě využívá oblast **zdravotnictví**, kde jednotlivci navštěvují pacienty ve zdravotnických zařízeních, přičemž se nemusí jednat pouze o nemocnice. Specifickým typem dobrovolnictví ve zdravotnictví je například dobrovolnictví v hospicových zařízeních a léčebnách dlouhodobě nemocných. Dobrovolníci se nejčastěji věnují individuálně jednomu pacientovi, za kterým pravidelně dochází. Méně často potom pracují s celou skupinou, kde se využívají různé způsoby aktivizace klientů. (NÚV, 2018, s. 5) Návštěvy dobrovolníků pacientům mohou zlepšit náladu, ukrátkit dlouhou chvíli, vyplnit volný čas a celkově přispět k lepší adaptaci. Dobrovolníci taktéž mohou pomoci k lepšímu

zvládání stresu, který pacienti prožívají v důsledku hospitalizace. Pacientům, kteří jsou hospitalizováni dlouhodobě, dobrovolníci pomáhají zprostředkovat kontakt s běžným světem mimo zdravotnické zařízení. (MZČR, Copyright, 2022) Nejinak tomu je v **sociálních službách**. Dle § 3 Zákona 108/2006 Sb., o sociálních službách, je sociální službou činnost nebo soubor činností, které zajišťují pomoc a podporu osobám za účelem sociálního začlenění nebo prevence sociálního vyloučení. Důležité je zmínit, že dobrovolník nenahrazuje sociální službu ani práci profesionálů. Jde, podobně jako tomu je u dobrovolnictví ve zdravotnictví, o poskytnutí pomoci či nového typu přátelského vztahu. Sociální služby jsou specifické tím, že dobrovolníkům nabízí různé cílové skupiny. Mohou to být lidé se zdravotním postižením, příslušníci národnostních menšin, uživatelé nízkoprahových zařízení pro děti a mládež, lidé bez domova, senioři a další. Dobrovolník v pobytových sociálních službách může výrazně přispět ke zkvalitnění individuálního přístupu ke klientovi, není to ale jediná forma služby, kde může působit. Dobrovolníci pomáhají také v ambulantních službách, tedy v zařízeních, která klienti navštěvují, ale nebydlí zde, a samozřejmě i v terénu. Jako jedni z vykonavatelů sociální služby jsou ukotveni v zákoně o sociálních službách, je zde však uvedeno, že se řídí zvláštním právním předpisem, kterým je již zmiňovaný Zákon o dobrovolnické službě. (108/2006, § 115)

**Církevní a náboženské společnosti** mohou být zřizovateli sociálních či zdravotnických služeb, dobrovolnictví se potom nachází na pomezí obou výše zmíněných kategorií. Dobrovolník v tomto případě vykonává činnost zaštitěnou některou z nábožensky orientovaných společností. Povětšinou se jedná o křesťanské organizace, jako je například Diakonie nebo Charita ČR. (NÚV, 2018, s. 6) Křesťanská láska k bližnímu, spolu se soucitem s trpícími a milosrdenstvím jsou základní pilíře motivace vycházející z křesťanského altruismu. Konat dobro je povinností každého křesťana. Více či méně na tyto lidi působí představa o Boží odměně, která na každého dobrodince čeká. (Frič a kol., 2001, s. 19)

**Komunitní dobrovolnictví** může být také vykonáváno v rámci sociálních služeb, například v sociálně vyloučené komunitě ve spolupráci s terénním sociálním pracovníkem. Dobrovolník vykonává činnost prospěšnou pro členy dané komunity. Jde o řešení aktuálních problémů komunity, které může mít různé podoby, od materiální po psychosociální pomoc. (NÚV, 2018, s. 6)

**Mimořádné události** jako jsou zejména živelné pohromy, havárie nebo náklady často vyžadují velké množství pomoci, mimo finanční pomoc (dárcovství) se jedná o pomoc praktickou (opravy, úklid, organizace) nebo psychosociální (první psychická pomoc, krizová intervence, poradenství, psychoterapie). V České republice se převážně jedná o pomoc při povodních. Koordinace dobrovolnické činnosti spadá pod organizace,

kteří mají celorepublikovou působnost, například Charita, Diakonie, ADRA nebo Člověk v tísni. (NÚV, 2018, s. 6) V posledních letech se neočekávanou a svým charakterem mimořádnou událostí, při které byla využita pomoc dobrovolníků, stala pandemie nemoci Covid 19. Dobrovolníky mobilizovala například ADRA, jejíž dobrovolníci nabízeli nákupy léků a potravin ohroženým seniorům. (ADRA, Copyright, 2020) Dobrovolníci působí i v oblasti **kultury**, kde se sdružují ve spolcích zaměřených na kulturní činnost a v uměleckých souborech. Příkladem jsou divadelní ochotnické soubory. Dále mohou svou činností přispívat k ochraně a revitalizaci místních kulturních památek či tradic dané obce, například pořádáním tradičních akcí typických pro danou obec a jejich propagací veřejnosti. (NÚV, 2018, s. 5) Méně povědomí má dobrovolnictví v oblasti **sportu**. Bez nároku na odměnu lze pořádát a organizovat různé sportovní soutěže a akce, které mohou také propagovat sportovní aktivity dětem. Výjimkou nejsou ani dobrovolní trenéři a cvičitelé. I tato oblast může být propojena se sociálními službami, kdy lze pomáhat při organizaci sportovních akcí pro různé cílové skupiny, jako jsou lidé s mentálním postižením, senioři, či děti z dětského domova. (NÚV, 2018, s. 6) V rámci trvalé udržitelnosti jsou dobrovolníci klíčovou složkou v oblasti **ekologie**. Patří sem péče o významné přírodní lokality či ohrožená zvířata, sázení stromů, budování naučných stezek nebo také ekologická výchova dětí a mládeže a celková osvěta široké veřejnosti bez nároku na odměnu. (NÚV, 2018, s. 6). Dobrovolníky v této oblasti zaštiťuje například Ekologický institut Veronica, který od 90. let provozuje vzdělávací a expertní činnost ohledně environmentálních témat (Veronica, Copyright, 2023). Současným trendem je **firemní dobrovolnictví**. Fenomén firemního dobrovolnictví spočívá v tom, že zaměstnanci mohou dostat od firem úhradu za čas, který věnují dobrovolnické službě. Existuje Mezinárodní den firemního dobrovolnictví, kde je uznávána a oceňována dobrovolnická činnost zaměstnanců, což má souvislost také se společenskou odpovědností firem. (NÚV, 2018, s. 6) Dobrovolníci mohou působit i v zahraničí a pomoci tak například v rozvojových zemích či zemích postižených mimořádnou událostí. **Mezinárodní dobrovolnictví** zaštiťuje činnost dobrovolníků, která je prospěšná pro tamější komunitu. Může se jednat o dobrovolnictví v rámci jiné již výše uvedené oblasti, které je vykonáváno za hranicemi České republiky. (NÚV, 2018, s. 6) Dobrovolnické programy v zahraničí má například program Erasmus+, hlavním cílem je podpořit rozvoj kompetencí u mladých lidí, kteří působí jako dobrovolníci v zahraničí. Klade se důraz na rozvoj jazykových, sociálních a občanských dovedností, které se rozvíjí prostřednictvím neformálního učení. Dobrovolníky do zahraničí mohou vysílat také české

organizace, které mají akreditaci pro vysílání dobrovolníků do zahraničí. (NÚV, 2018, s. 19, 20)

**Z historického hlediska** není dobrovolnictví novinkou. Aktivita, které lze označit za organizovanou dobročinnost, sahají v rámci České republiky hluboko do středověku. Počátky jsou spojeny s církví, jejímž posláním je starost o blaho jiných. Nový impuls přineslo Národní obrození, zejména období rozmachu národního vlastenectví, tedy zhruba od roku 1830. Nebývale narostl počet občanských asociací, nadací a spolků, které podporovaly rozvoj národní vědy a vzdělávání, kultury, umění, vznikaly spolky hasičů, tělocvičné a okrašlovací či pěvecké sbory. Počet spolků neustále rostl. Neziskové a filantropické aktivity byly ovlivněny národnostními a emancipačními snahami. Byly ovšem, vzhledem k historickému kontextu, rozděleny na dvě národní linie – českou a německou. Vznik občanské společnosti společně s modernizací, industrializací a urbanizací, vedly k ještě výraznějšímu poklesu podílu církve, pro kterou bylo řešení komplikovaných sociálních problémů čím dál náročnější a jejíž působení se zúžilo na sirotčince, nemocnice či starobince. Za první republiky už většinu neziskových organizací zřizovaly obce. Zásadní překážku v rozvoji neziskových organizací představovala druhá světová válka, kdy byly organizace buď zrušeny, nebo zneužity režimem pro vlastní účely. Další bariérou se stal příchod socialismu, který zkonfiskoval majetek po válce obnovených spolků a sjednotil organizace do společenských dobrovolnických organizací Národní fronty. Socialismus dobrovolnickou činnost využíval z toho důvodu, že neexistoval komerční sektor a bylo potřeba jej kompenzovat. Nejprve motivování, posléze unavení občané se tak museli účastnit brigád socialistické práce. Slovo dobrovolnictví byla ale jen nálepka (viz. význam slova dobrovolnictví). Po roce 1989 byla obnovena organizovaná dobročinnost na autentických a demokratických základech. Přijaly se právní normy, které upravovaly fungování jednotlivých typů neziskových organizací. Soukromě organizovaná dobročinnost se opět stala uznávanou a důvěryhodnou, přinášející čest. (Frič a kol., 2001, s. 23-26) Důležitým milníkem byl vznik zákona č. 198 „O dobrovolnické službě“ v roce 2002. I přes to, že od socialistické éry uběhla řada let, můžou být právě vzpomínky na „dobrovolnictví“ dané doby jedním z důvodů nedůvěry a neatraktivitu tohoto slova zejména pro starší generace.

S aktuálním vývojem dobrovolnictví se posouvá i hranice představ o tom, co do dobrovolnictví lze ještě zahrnout a co už nikoliv. Zároveň se společně s dobou mění i preference, které dobrovolníci mají. Elisha Evans a Joe Saxton ve svém výzkumu z roku 2005 rozlišili devět klíčových trendů určujících **ráz dobrovolnictví v 21. století**. V první



řadě se jedná o **nárůst znalostních** (brain) **dobrovolníků** na úkor manuálních (brawn). Dobrovolníci si častěji vybírají, jakou práci chtějí dělat, mnohem méně vykonávají „špinavou práci“. Dbají na to, aby došlo k naplnění očekávání, která je k dobrovolnictví motivovala. Druhým trendem je **nárůst věcně stimulovaných** (cause-driven) a úpadek časově stimulovaných (time-driven) **dobrovolníků**. Je patrná čím dál vyšší angažovanost pro určitou věc či kauzu, než jednoduše pro přebytek volného času. Dobrovolníci chtějí vědět, co dávají a co dostanou. Více než o to vyplnit volný čas jim jde o dobře odvedenou práci. Další trend poukazuje na **potřebu profesionalizovaného dobrovolnického managementu**, která neustále roste. Řízení a plánování, jak by se dal management zjednodušeně popsat, dělá činnost občanských společností více efektivní. **Zvětšování role dobrovolnictví jako továrny na komunitní sociální kapitál** je dalším trendem 21. století. Jednoduše, dobrovolnictví lidi spojuje, pomáhá jim poznávat druhé lidi a získávat nové sociální kontakty, případně vytvářet přátelství a další typy vztahů. Následujícím bodem v seznamu je **nárůst mladých aktivistů** a pokles mladých dobrovolníků. Pro mladé lidi je atraktivní role občana, který aktivně bojuje za své názory a představy. Být pouhým dobrovolníkem pro ně není tak lákavé. Sedmým bodem je **nárůst dobrovolníků z firem**, kteří hledají nové zkušenosti. Firemní dobrovolnictví může pomoci stmelit pracovní tým a zlepšit morálku, firma a její zaměstnanci také mohou získat ocenění, jak bylo uvedeno výše. Předposlední trend poukazuje na **stoupající závislost dobrovolnictví na životní dráze**. Zájem lidí o dobrovolnictví se odvíjí od toho, kde se zrovna nacházejí na své vlastní životní dráze. Mohou tak vznikat pauzy zapříčiněné například narozením dítěte nebo péčí o starého rodiče. Posledním trendem je nastupující „**produktizace dobrovolnictví**“, kdy se dobrovolnictví stává součástí marketingových strategií občanských společností a tedy určitým nabízeným produktem. (Frič, Pospíšilová, 2010, s. 21-22) Kromě individuálních charakteristik lze nahlížet také na stále aktuální **globální trendy dobrovolnictví**. Jedná se o trendy, které se objevují v poslední době a to v globálním měřítku. Prvním z nich je **časový stres**. Čas se stává čím dál vzácnější komoditou, méně ho mají i dobrovolníci. Je vyžadována flexibilita ze strany přijímajících organizací tak, aby dobrovolník mohl dobrovolnickou činnost vykonávat v rámci svých časových možností. Pojem dobrovolnictví, jak již bylo zmíněno v úvodu kapitoly, má v současnosti řadu definic a vymezení, liší se také jeho hodnoty a geografická variabilita. To všechno může vést k **nedorozumění ohledně jeho významu**. Působení dobrovolnických programů se zaměřuje na **extrémy demografické křivky**. Vzniká tedy čím dál víc dobrovolnických možností pro seniory, ale i pro mládež. Důležitým se stává také dobrovolnictví minoritních či přímo sociálně vyloučených skupin.

Programy pro dobrovolníky rozeznávají **důležitost zapojení všech společenských skupin**. Zásadní se stala **role solidarity, občanství, komunity a reciprocity**. Opravdová hodnota dobrovolnictví přesahuje samotný akt dobrovolnické pomoci. V rámci reálného odhadu hodnoty dobrovolnictví musíme vzít v potaz jeho dopad na komunitu a také roli v rozvoji solidarity a občanství. Čím dál tím důležitější se stává role informačních technologií, které přináší nové formy propojení. **Online formy dobrovolnictví** zvyšují jeho dostupnost a flexibilitu. (Merrill, 2006, s. 9-13)

Dobrovolnictví jakožto komplexní společenský fenomén obklopuje na jedné straně individuální činnosti dobrovolníků, na straně druhé způsob sociální regulace, stimulace a reflexe této činnosti. Kromě dobrovolnických aktivit zahrnuje tento fenomén také organizační, institucionální a kulturní rámec, jehož podobu výrazně ovlivňuje proces **individualizace**. Role dobrovolnictví se liší na míře kolektivity nebo naopak individualizace té které společnosti. Dle autorů Dekker a Halman (2003, s. 7, 8) představuje individualizace kulturní změnu, která má na současné dobrovolnictví nejvyšší dopady. Jedním z indikátorů individualizace je potom způsob, jakým si jedinec vydělává na obživu. Vystává otázka, zda se dobrovolnictví pojí s nestandardními situacemi mimo pracovní poměr. Takovou situací může být například odchod do důchodu. Individualizace se také pojí se specifickými formami rodinného stavu, konkrétně se jedná o nesezdaný a rozvedený stav. Dalším znakem individualizované společnosti je fenomén překrývání, který je typický například pro ženy, které žonglují mezi pracovním úvazkem a prací v domácnosti. V oblasti dobrovolnictví se tento fenomén zrcadlí ve vícenásobných dobrovolnických angažmá. To znamená, že jeden dobrovolník má více dobrovolnických úvazků. S individualizovaným dobrovolnictvím se pojí individualistické důvody vedoucí k zapojení do dobrovolnické činnosti v kontrastu s důvody zdůrazňujícími kolektivistický aspekt. Individuální je i přístup k dobrovolnické činnosti, který je založen na aktivitě, ale zároveň také na vybíravosti. (Frič, Pospíšilová, 2010, s. 165, 166) Individualizace se zkrátka odráží ve veškerých aspektech dobrovolnictví a do značné míry může ovlivňovat jeho současnou podobu, kterou je důležité vnímat v celé její komplexitě.

## 1.2 Motivace dobrovolníků

**Motivace** je souhrnné označení pro motivy a jejich působení. Slovo motiv je převzato z latinského *motus*, což znamená pohyb. Lze ho tedy označit za faktor, který uvádí do pohybu jakoukoliv činnost či proces. Může se jednat o pohyb ve fyzikálním prostoru, nebo pohyb psychický. Ten si můžeme představit jako pohyb myšlenek, představ či rozhodnutí. Cílem **motivů** je změna něčeho v prostředí, ve vlastním těle nebo mysli. (Říčan, 2010, s. 96) Pedagogický slovník za motivaci považuje souhru vnitřních i vnějších faktorů, které vzbuzují, aktivují, dodávají energii lidskému jednání a prožívání, zaměřují je určitým směrem, řídí průběh, způsob dosahování výsledků a ovlivňují tak způsob reagování jedince na jeho prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu (Průcha, Walterová, Mareš, s. 127). Motivace ovlivňuje naše chování. S působením motivů úzce souvisí téma **lidských potřeb**, jejichž uspokojení či neuspokojení je spojováno s kvalitou života. Potřebu můžeme obecně definovat jako projev nějakého nedostatku, chybění něčeho, čehož odstranění je žádoucí. Nakonečný (1995, in Příbyl, 2015, s. 31) například uvádí, že potřeba je základní forma motivu, která se projevuje jako pociťované nedostatky na fyzické či sociální dimenzi existence jedince. Uspokojení či neuspokojení potřeb ovlivňuje veškerou psychickou činnost, například pozornost a myšlení. Stejně jako motivace se zásadně se podílí na chování člověka. Naplňování potřeb má sociální povahu. Činnosti, které vedou k uspokojení potřeb, jsou začleněny v sociálních sítích člověka. Potřeby jsou zároveň základním motivem k udržení rovnováhy mezi člověkem a prostředím. Jsou odrazem nároků prostředí na člověka. Způsob vyjadřování i uspokojování potřeb je individuální záležitostí pro každého jedince. (Příbyl, 2015, s. 31)

Existují dvě základní představy ohledně motivace: **model nedostatku a model vybití**. Model nedostatku (vakua) vychází z pocitu prázdnoty, která touží po naplnění. Vakuum si vynucuje pohyb vedoucí k naplnění, prázdnota si vynucuje zaplnění. Model vybití (přetlaku) vychází naopak z pocitu uspokojení a uklidnění tehdy, když organismus ze sebe něco vydá, něčeho se zbaví. Jako triviální příklad lze uvést situaci, kdy si člověk potřebuje vybit svůj vztek. (Říčan, 2010, s. 97) Motivaci lze dělit na vnitřní a vnější. **Vnitřní** motivace přichází z jedince, z organismu. Můžou to být základní lidské potřeby, jako hlad nebo žízeň, ale také nějaký cíl či tužba. **Vnější** motivace je vyvolaná podněty z okolí, nevychází z jedince samotného, ale spíše z prostředí, kde se nachází. Jde například o přítomnost podnětů, lidí, nebo období v roce. (Hartl, Hartlová, 2000, s. 320)

Zatím nejpropracovanější psychologickou koncepcí zabývající se motivací dobrovolníků, dominující v zahraničních výzkumech, je **funkcionální přístup**. Navrhla ho E. Gill Clary společně s Markem Snyderem a svými kolegy v roce 1991 (Clary, Snyder, 1991, s. 119-148). Přístup předpokládá přímou souvislost mezi motivy a chováním, přičemž je akceptována premisa, že odlišné motivy mohou vést ke stejné činnosti a stejné motivy naopak k odlišným činnostem. Funkční analýza motivace vychází z předpokladu, že lidská činnost může plnit různé funkce a může být vykonávána z různých důvodů. Zdůrazňuje ovšem, že všichni lidé mají stejné základní potřeby. Chovají se určitým způsobem, pokud to uspokojuje jednu či více jejich osobních potřeb, přičemž způsoby se mohou lišit. Motivace k dobrovolnictví je jimi popsána jako vnitřní psychologická síla, která podněcuje překonávat překážky a věnovat se dobrovolnické činnosti. V dotazníku dobrovolnických funkcí **VFI – Volunteer functions inventory** identifikovali autoři šest kategorií motivace, nebo také šest funkcí dobrovolnictví: hodnotová, funkce porozumění, kariérní, sociální, protektivní a růstová funkce.

1. **Hodnotová funkce** (values) – dobrovolnická činnost lidem umožňuje vyjadřovat své hodnoty, které se týkají altruismu či zájmu o druhé. Je spjata s altruismem člověka.
2. **Funkce porozumění** (understanding) – lidé jsou dobrovolníky, aby získali nové zkušenosti, zlepšili a prohloubili své znalosti a rozvinuli své dovednosti.
3. **Kariérní funkce** (career) – díky dobrovolnictví mohou lidé vybudovat lepší kariéru, získat nové pracovní zkušenosti.
4. **Sociální funkce** (social) – dobrovolnictví dává možnost k získání nových vztahů a vazeb.
5. **Protektivní funkce** (protective) – dobrovolnictví je prostředkem k úniku od negativních pocitů a ochraně sebepojetí.
6. **Růstová funkce** (enhancement) – dobrovolnictví je prostorem pro osobní rozvoj, posílení sebeúcty, vlastní hodnoty.

Tento přístup v českém prostředí modifikovali autoři Frič a Pospíšilová (2010), kteří zkoumali motivaci formálních dobrovolníků. Diferencovali ji na altruistickou, egoistickou, hédonickou a normativní. Podle výsledků analýzy faktorů extrahovali dva typy dobrovolníků. Prvního z nich označili hovorově za „obětavce“, formálněji se jedná o **kolektivisticky orientovaného** dobrovolníka vyznačujícího se vyšší úrovní normativní a

altruistické motivace. Druhý typ, hovorově „pohodář“, neboli **individualisticky orientovaný** dobrovolník vykazuje vyšší míru hédonické motivace a naopak nižší míru motivace normativní. Tento typ v českém prostředí dle autorů převažuje. (Mlčák, Šamajová, 2013, s. 32) Motivaci dobrovolníků lze dle autorů Frič a kol. taktéž dělit na tři typy: konvenční, reciproční a nerozvinutou, kdy jeden typ bývá dominantní, avšak vzájemně se tyto typy nevylučují, naopak jsou zastoupeny u každého dobrovolníka v různém poměru všechny. **Konvenční** nebo také normativní motivace převládá u dobrovolníka, pro kterého je dobrovolnictví něčím „normálním“, „běžným“. K dobrovolnické činnosti ho vedou morální normy a obecná neformální pravidla společnosti. Morální normy dobrovolník, stejně jako ostatní lidé, běžně získává z nejbližšího okolí, tedy zejména z rodiny. Tento typ motivace se vyskytuje u 41 % českých dobrovolníků, častější výskyt byl zaznamenán u lidí nad 60 let a věřících. **Reciproční** motivace vychází ze samotného významu slova reciprocita, které pochází z latinského *reciprocus* a znamená vzájemný. Vyrovnaný reciproční vztah lze laicky popsat jako zásadu „jak ty mně, tak já tobě“. Dobrovolníka v tomto případě vede k činnosti především oboustranný prospěch. Dalšími motivy mohou být nové vztahy, zkušenosti, zlepšení kondice. Do této kategorie motivace spadá 37 % českých dobrovolníků, zejména se vyskytuje u mladých lidí do 30 let. **Nerozvinutá** motivace se skládá z více dominujících prvků, a to z důvěry v organizaci, přesvědčení o smysluplnosti dobrovolnictví a z pocitu šíření dobré věci. Byla vyzorována u 23 % dobrovolníků, převažuje u studentů vysokých škol a osob ve středním věku. (Tošner, Sozanská, 2002, s. 149)

**S. Dolnicar a M. Randle** (2007) v rozsáhlém australském výzkumu na základě dvanácti motivů rozlišili šest různých skupin dobrovolníků. Motivy představovali sociální kontakt, osobní satisfakce, náboženské přesvědčení, aktivita, učení novým dovednostem, děláním užitečných věcí, pomáhání druhým, získávání pracovních zkušeností, využití schopností, závazek, rodinné zapojení a náhoda. Na základě posouzení četnosti a síly těchto motivů autoři rozlišili šest typů dobrovolníků. Prvním z nich je **klasický** dobrovolník (classic volunteer). Ten chce pomoci druhým a získat uspokojení za smysluplnou činnost. **Horlivý** dobrovolník (dedicated volunteer), jak už název napovídá, pracuje ve velkém počtu organizací a dobrovolnickým aktivitám věnuje velký počet hodin. **Osobně angažovaný** dobrovolník (personally involved volunteer) se do dobrovolnické činnosti zapojuje zejména z důvodu fungování příbuzných v organizaci, například vlastních dětí. **Dobrovolník z osobního uspokojení** (volunteer for personal satisfaction) hledá především osobní odměny, které uspokojí jeho osobní potřeby. Naopak **altruistický** dobrovolník (altruist's

volunteer) má za hlavní cíl dobrovolnické činnosti pomoc druhým lidem. Poslední typ, **specifický** dobrovolník (niche volunteer) se zapojuje do takových dobrovolnických aktivit, které odpovídají jeho specifickým potřebám. Může se například jednat o potřeby duchovní. (Mlčák, Šamajová, 2013, . 31) Právě motivace je zásadní při rozhodování člověka o tom stát se dobrovolníkem. Převažující typ motivace může poukázat na mnohé z dalších důležitých specifíků dobrovolnictví. Studie autorů (Chacón, Vecina a Dávila, 2007, s. 638) ukazuje, že v počáteční fázi ovlivňují délku dobrovolnické činnosti hlavní motivy a jejich uspokojení. Dlouhodobější dobrovolnickou službu však lépe předvídá oddanost organizaci. Dle německé studie autorů Gaskin, Smith, Paulwitz (1996) je nejčtenějším důvodem vedoucím lidi k dobrovolnictví fakt, že je tato činnost prostě baví. Jako jeden z důvodů to uvedlo 65 % respondentů. Dalších 40 % si na dobrovolnictví cení možnosti potkávat nové lidi a získávat nové přátele. U 30 % respondentů je jejich důvodem k dobrovolnické činnosti názor, že jim dobrovolnictví pomáhá zůstat zdravými a aktivními. Stejně procento dotázaných odpovědělo, že dobrovolnická činnost koresponduje s jejich morálními principy. U 27 % se mezi důvody zařadilo dosahování výsledků a rozšíření životních zkušeností. Možnost získat nové dovednosti uvedlo 20 % dotázaných. Tyto příčiny jsou alespoň částečně shodné s funkčním přístupem dobrovolnictví, snažícím se identifikovat funkce či motivy vedoucí lidi k dobrovolnické činnosti. Dle tohoto přístupu dobrovolnictví souvisí zejména s funkcí vědomostní, sociálně adjustační, ego-defenzivní a hodnotově expresivní. Vědomostní funkce se týká snahy porozumět vnějšímu světu. Funkce sociálně adjustační se vztahuje normativním situacím, ve kterých se jedinec snaží jednat v souladu se sociálními rolemi a sociálním očekáváním. Ego-defenzivní funkce souvisí s vnitřními konflikty a úzkostmi. Ty jsou vyvolány snahou ochrany před ohrožujícím vzhledem do vlastního já. Hodnotově expresivní funkce se dotýká přijímaných hodnot. (in Mlčák, 2011, s. 233)

Existují **motivy** k dobrovolnické činnosti, které jsou **nevhodné až nebezpečné**. Dle Tošnera a Sozanské (2002, s. 45-46) se jedná o devět motivů. Prvním z nich je soucit, který vede k degradaci klienta. Neměl by tedy být hlavním motivem k dobrovolnictví, byť v přiměřené míře je tato emoce v pořádku. Druhým motivem je zvědavost, zvláště pokud je nepřiměřená a často také zbytečná. Dalším nevhodným motivem je pocit povinnosti, na který navazuje snaha si něco zasloužit. Nebezpečnou motivací je osobní neštěstí a hledání duševní rovnováhy, které bývá spojeno s touhou obětovat se. Nejinak tomu je u osamělosti a z ní pramenící touhy po přátelství, které může mezi dobrovolníkem a klientem vzniknout, není to ale pravidlem. Nevhodným až nebezpečným motivem je také pocit vlastní důležitosti a

nenahraditelnosti, který někteří dobrovolníci v činnosti hledají. Předposlední je nedostatek sebeúcty a s ním spojená touha potkat ještě ubožejší lidi. Poslední pak panovačnost, touha ovládat druhé lidi a získat uznání. U všech uvedených motivů ovšem záleží na jejich síle a kombinaci s dalšími motivy. Pokud nejsou silné negativní motivy včas rozeznány, mohou poškodit jak klienta, tak vztahy mezi dobrovolníky.

### 1.3 Dobrovolnictví v domově pro seniory

**Domov pro seniory** je formou pobytová sociální služba spadající z hlediska druhů sociálních služeb do sociální péče. Zákon o sociálních službách 108/2006 Sb. uvádí služby, které domov pro seniory poskytuje a které následně specifikuje vyhláška 505/2006 Sb. Řadí se mezi ně ubytování a úklid, poskytnutí stravy, péče o vlastní osobu, jako je oblékání, přesun na lůžko nebo podávání stravy, pomoc při osobní hygieně, nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, mezi které patří například péče o vlasy a nehty, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, aktivizační činnosti, pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů, například pomoc při získávání informací či kontaktu s rodinou. Dále domov pro seniory nabízí sociálně terapeutické činnosti, jejichž poskytování vede k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností, které podporují sociální začleňování osob. Domov pro seniory klientům poskytuje také aktivizační činnosti, mezi něž se řadí volnočasové a zájmové aktivity, pomoc při obnovení či upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím, nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních dovedností a schopností. Seniorům se také dostává pomoci při uplatňování práv a osobních zájmů a při obstarávání osobních záležitostí a pomoci při komunikaci v této záležitosti. (505/2006 Sb., § 15) Cílovou skupinou této sociální služby, jak už název napovídá, jsou senioři, nicméně blíže je zákon definuje jako osoby, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. (§ 49) Práva a povinnosti obyvatel domova jsou zakotveny v dokumentu zvaném domovní řád. V něm se klient dozví například časy, kdy a komu je domov přístupný, informace o volnočasových programech, o svém vlastním volném čase, kdy se provádí hygiena, kdy a jak se projednávají záležitosti ohledně provozu domova, normy ohledně kouření a alkoholu, sankce za porušení pravidel. (Matoušek, 1999, s. 159) Domov pro seniory se pro klienta stává novým domovem ve chvíli, kdy není schopný se sám o sebe plnohodnotně postarat a domácí péče není možná. Pro seniora je to náročná změna, která vyžaduje adaptaci na nové prostředí. Nejbližší osobou ze strany zařízení je pro seniora sociální pracovník. S tím se také senior dostává do kontaktu jako první. Přejít do

institucionální péče je pro seniora závažným rozhodnutím, situace by proto nikdy neměla být zlehčována. Mohou nastat neočekávané problémy, které seniorovi působí další stres a v nezávažnějších případech vše může vyvolat úmrtí seniora krátce po přijetí do zařízení. Je proto důležitá spolupráce všech pracovníků, obzvláště důležitý je vztah seniora s jeho klíčovým pracovníkem, který mu je po nástupu do domova pro seniory přidělen. (Matoušek a kol., 2005, 181, 182) Jednou z možností, jak ulehčit seniorům adaptaci na nové prostředí, jsou pravidelné návštěvy dobrovolníků.

Dobrovolnictví v sociálních službách je legislativně ukotveno **Zákonem o sociálních službách 108/2006 Sb.**, který v §115 odkazuje na **Zákon o dobrovolnické službě č. 198/2002 Sb.** Dobrovolníci nevykonávají činnost v pracovněprávním režimu, jelikož sociální služby jsou organizacemi profesionálními, nepředpokládá se tedy, že by jejich fungování bylo založeno na dobrovolnické práci. (Lusková, 2012, s. 11) Ve výzkumu z roku 2012 bylo zjištěno, že 79 % organizací spolupracujících s dobrovolníky tvoří sociální služby. (Lusková, 2012, s. 4) Zákon o sociálních službách klade důraz na zvyšování kvality péče, přílohou k prováděcí vyhlášce tohoto zákona jsou Standardy kvality poskytování sociálních služeb. Ty blíže určují podmínky pro jednotlivé oblasti kvality. (505/2006 Sb.) Jednou z možností, jak tyto standardy plnit, je využívání pomoci dobrovolníků. Kvalitní naplnění volného času jde ruku v ruce se zvyšováním kvality péče a potažmo i života seniorů. Dobrovolníci s obyvateli domovů pro seniory tráví volný čas. Senioři se v domově pro seniory setkávají kromě svých vrstevníků s pečovatelkami, zdravotními sestrami a aktivizačními pracovníky. Návštěvy rodinných příslušníků nemusí být samozřejmostí. Uzavřená sociální bublina, ve které se pohybují, prohlubuje stereotyp života v zařízení sociálních služeb. Návštěva dobrovolníka může stereotyp výrazně narušit a poskytnout seniorům možnost komunikace s novým člověkem, s někým „z venku“. Činnost dobrovolníků představuje širokou škálu aktivit, jejichž hlavním bodem je komunikace se seniory. Cílem je sociální začlenění a prevence sociálního vyloučení klientů. Dobrovolník může klientovi zprostředkovat kontakt se světem verbálně, ale i svojí přítomností. Ve výjimečných případech může dobrovolník se seniorem opustit zařízení sociálních služeb, kde klient setrvává, a navštívit veřejné místo jako je park, kavárna apod. Mnohdy těmito aktivitám ale zamezuje zdravotní stav a celkový hendikep klienta. Sociální služby, obzvláště ty pobytové, dobrovolníci obohacují svou životní zkušeností a jedinečným přístupem. Využití dobrovolníků v sociálních službách vyžaduje profesionální management, jelikož se dobrovolníci pohybují na hranici psychosociálních služeb, kde je za zásadní považován kompetentní přístup. Nutností je příprava přijímající organizace pro přijetí nových



dobrovolníků a jejich zaškolení. Důležitou roli v procesu hraje **koordinátor** dobrovolníků, který se stará o zaškolování dobrovolníků, sepisuje s nimi dohodu o dobrovolnické službě a poskytuje také informace o přijímajících organizacích, se kterými vysílající organizace spolupracuje. Zaštiťující organizací může být dobrovolnické centrum, které je zdrojem metodické pomoci, propagace dobrovolnictví a výcvikových programů. (Šimková, 2011, s. 15)

Samotná **cesta k tomu stát se dobrovolníkem** sestává z několika kroků. Prvním z nich by mělo být zodpovězení otázky, proč, jak často, kde a jak chce dobrovolník pomáhat. Důležité je zamyslet se nad tím, kolik času chce pomoci věnovat a co může nabídnout. Odpovědi na tyto otázky umožní vytvoření určitých hranic a ujasnění priorit. Dalším krokem je výběr organizace ať už z internetových domén nebo podle osobní zkušenosti. Následuje kontaktování organizace, které bývá nejčastěji formou e-mailu či telefonu. Vysílající organizace i dobrovolnická centra mají již zmiňované koordinátory dobrovolníků, kteří s dobrovolníkem navážou kontakt, domluví si osobní schůzku a seznámí je s posláním organizace. Obvykle dobrovolník dostane čas na rozmyšlení, zda a jakou formou chce s vysílající organizací spolupracovat. Následuje zaškolení dobrovolníka a uzavření písemné smlouvy. (NÚV, 2018, s. 12, 13) Jeden ze zaměstnanců přijímající organizace se stává kontaktní osobou, která je s dobrovolníky v kontaktu a na kterou se mohou obrátit v případě potíží. V domovech pro seniory touto osobou bývá aktivizační nebo sociální pracovník. Aktivizační pracovník proto, že má v kompetenci volnočasové aktivity pro klienty. Sociální pracovník má o klientovi nejvíce informací. Formálně však tato funkce není pevně stanovená pro určitou pracovní pozici, jde tedy spíše o to, kdo si na práci s dobrovolníky může vyhradit čas.

Vývoj **zavádění dobrovolnického programu** do domova pro seniory lze shrnout do třech fází. První z nich je **příprava a zavádění** programu, které trvají jeden až dva roky. V této fázi domov mapuje vstupní podmínky, na nichž závisí úspěšnost celého programu. Přijetí a zakotvení programu úzce souvisí s dobrým porozuměním jeho smyslu. Nelze zkopírovat program, který funguje jinde, a použít ho. Zároveň by měl být založen na dobrovolném rozhodnutí všech zúčastněných stran – dobrovolníků, dobrovolnického centra i organizace. Důležitá je zde spolupráce a trpělivost při hledání vhodné formy spolupráce. V druhé fázi jde o **začleňování dobrovolnických programů a jejich stabilizaci**, která přináší určitou úlevu. Je jakýmsi pomyslným přechodem mezi pilotní verzí a rutinou. Ve třetí fázi jde o **zapojení dobrovolnictví do programů kvality péče**. Personál systematicky spolupracuje s dobrovolníky a zapojuje je, čímž se maximálně zhodnocuje vklad

dobrovolnického programu. Ten se následně může promítnout do úrovně služeb daného zařízení, která se tak zvyšuje. (Aronová, 2008, s. 9, 10) V projektu s názvem Management dobrovolnictví v zařízení sociálních služeb, který byl realizován v roce 2008, bylo mimo jiné zkoumáno dobrovolnictví v 13 domovech pro seniory v České republice. Byly zjištěny nejvýznamnější **pozitivní podpůrné faktory dobrovolnictví**. Prvním faktorem je **znalost principů dobrovolnického programu** ze strany vedení, jehož podpora je důležitá také pro koordinátora dobrovolnických aktivit. Neméně důležitým faktorem je **podpora přípravy personálu** z informačního a motivačního hlediska, a to hned od začátku programu. Ideální je koordinační tým o dvou koordinátorech, kteří se mohou vzájemně podporovat. Jsou totiž klíčovými osobami pro dobrovolníky, a stojí na nich celý program jako takový. Organizační systém by měl být přijímán jako opora stability a bezpečnosti programu. Pozitivním faktorem je také **dostatečná zpětná vazba** dobrovolníkům od personálu. Naopak mezi nejvýznamnější **rizika a bariéry** se řadí **chybějící počáteční příprava** a další systematická práce s personálem. Negativní dopad má také **neinformovanost klientů**, stejně s **chybějící motivací** k zapojení se do dobrovolnických aktivit. Problémem může být nadměrně direktivní přístup vedení domova a přílišné omezování koordinátora v pravomocích, kdy vážně potřebná flexibilita. V horším případě koordinátor chybí úplně, nebo je vyměněn v klíčové fázi programu. Rizikovým faktorem je také **nereálné nastavení cílů**, které neodpovídá skutečným potřebám klientů. Posledním faktorem, který se negativně otiskuje na fungování dobrovolnického programu, je **zneužívání dobrovolníků** personálem. (Aronová, 2008, s. 116, 117) Ze strany přijímající organizace je zásadní **podpora motivace dobrovolníků**. Podstatné je znát důvody jejich dobrovolnictví. Ty potom mohou sloužit k vylepšování dobrovolnického programu „na míru“, který podpoří odhodlání a chuť dobrovolníků. Konkrétní **doporučení** pro lepší fungování dobrovolnického programu v sociálních službách jsou shrnuta v následujících řádcích. Podstatná a zároveň neodmyslitelná je **komunikace**, která je klíčem ke zvládnutí očekávání a povinností ze strany dobrovolníků. Aby komunikace mezi dobrovolníkem a přijímací organizací skutečně fungovala, musí osoba určená pro komunikaci s dobrovolníky umět naslouchat, podporovat návrhy dobrovolníků a dávat jim zpětnou vazbu. Na dobrovolníky působí motivačně, pokud jim pracovník přijímající organizace ukáže, že na jejich názoru záleží. Dobrovolník tak bude odhodlán udělat maximum pro zlepšení organizace. Ke zpětné vazbě se pojí uznání. Pro dobrovolníky je důležité vědět, že na jejich práci záleží. Pracovník přijímající organizace může ocenit dobrovolníky osobně, nebo veřejně, například na sociálních sítích. Na odhodlání dobrovolníků má také vliv, pokud jim je umožněno vidět výsledky svého snažení,

mají tak možnost zažít pocit z dobře odvedené práce. Tyto motivační strategie pomáhají zefektivnit práci dobrovolníků, kteří tak svůj čas mohou investovat s větší efektivitou, z čehož mohou mít lepší pocit. Přijímající organizace pro změnu může z dobrovolnické práce vytěžit maximum pro sebe a své fungování. (Smith, Volunteer Match, Copyright, 2023)

## 2 STÁRNOUCÍ SENIOR V ROLI DOBROVOLNÍKA

Ve veřejném diskurzu můžeme spatřit protichůdné pohledy na stárnutí populace. Každý klade na seniory jiná očekávání v tom, jak by měla vypadat jejich role ve společnosti. Stáří bylo v minulosti spojováno s pasivitou a nemohoucností, tuto představu ale vyvrací fakt, že senioři jsou heterogenní skupinou. To znamená, že nejsou všichni senioři stejní. Aktivní zapojení seniorů do veřejného života je dle Petrové Kafkové důležitým prvkem aktivního stárnutí, o kterém taktéž pojednává následující podkapitola. Starší lidé mají obrovský potenciál uplatnit své zkušenosti ve prospěch komunity i společnosti právě v důsledku svých životních a pracovních zkušeností. Programy pro dobrovolníky by dle autorky tohoto potenciálu měly využívat. (2013, s. 131, 132). Než se začneme zabývat seniorem v roli dobrovolníka, považujeme za důležité vymezit, kdo to vlastně **senior** je. V české společnosti nejčastěji narazíme na pojmy jako „důchodce“, nebo eufemistické „babička“ a „dědeček“. Už samotné pojmenování starších lidí může podporovat stereotypní uvažování o této věkové skupině. Nevhodná oslovení, která jsou často citově zabarvená, mohou také do jisté míry snižovat důstojnost člověka. Pokud porovnáme slova „mladík“ a „stařeček“, je zřejmé, že na rozdíl od prvního pojmu cítíme v tom druhém spíše negativní konotaci. Zajímavé je, že přestože termín senior pochází z angličtiny, v literatuře psané anglicky se nevyskytuje zdaleka tak často, jako v literatuře české. Využívá se označení „senior citizen“, „older people“, popřípadě „elderly“. V angličtině totiž „senior“ znamená spíše služební stáří nebo, například ve volnočasových aktivitách, množství zkušeností, které člověk má. „Senior volunteer“ tak v angličtině nemusí být označení pro dobrovolníka v důchodovém věku. Naopak tak lze nazvat osobu ve věku produktivním, která se dobrovolnictvím věnuje řadu let a nasbírala tak mnoho zkušeností. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 32, 33) Ve výzkumu, který prováděli autoři Vidovičová a Rabušic (2003, s. 11, 12) bylo zjišťováno, podle jakých faktorů lidé vnímají člověka jako starého. Z výsledků vyplývá, že hlavním faktorem je fyzický stav. Sestupně následují věk, ztráta duševní svěžesti, ztráta autonomie, potíže přizpůsobit se změnám, odchod do důchodu, potíže s řešením problémů a narození vnoučat. Z uvedených faktorů lze vypožorovat značnou subjektivitu při označování lidí za seniory. Po hlubším zaměření se na dané faktory zjišťujeme, že až na jedinou výjimku nejsou objektivní. Lze je totiž přiřadit i jiným lidem, než právě seniorům. Například babičkou se může stát čtyřicetiletá žena, ztráta autonomie může potkat za určitých podmínek kohokoliv. Na druhou stranu ne každý starý člověk musí splňovat dané faktory. Za jediný objektivní faktor, který se ve výčtu objevil, můžeme označit **kalendářní věk jedince**. Obvyklá věková

hranice ve vyspělých státech je 65 let. Jako seniora, tak můžeme označit osobu, který dosáhla 65 a více let. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 34) Na rozdíl od jiných označení starých lidí je slovo senior neutrální a je relativně dobře vymezeno, v jakém případě se o seniora jedná a v jakém nikoliv. Proto je pojem používán i v této práci.

## 2.1 Stáří a stárnutí

„Stáří je období, kdy by člověk měl sklízet plody své práce, užívat si zaslouženého odpočinku“ – to je názor, na kterém se shodne 88 % seniorů a 82 % ostatní populace. K současným společenským proměnám se řadí také fenomén stárnoucí společnosti. Zvyšuje se podíl seniorů a tím pádem také jejich společenský vliv. Mění se psychosociální obsah stáří. (Sak, Kolesárová, 2012, s. 162) Toto životní období lze rozdělit na etapy, kdy se jednotlivá dělení mohou lišit v návaznosti na autora. Rozdělení dle věku je důležité, jelikož mezi věkem pětadesáti let a sta let je stejně velký rozdíl jako mezi novorozencem a téměř (bez pár let) čtyřicátníkem. Jedním z nejčastěji využívaných dělení je to od Světové zdravotnické organizace, která rozděluje stáří na **rané** (od 60 do 74 let), **vlastní stáří** (75-89) a **dlouhověkost** (90 let a výše). Život člověka probíhá ale už od narození v určitých vývojových etapách. Každá z nich má své zákonitosti, které ovlivňují kvalitu, způsob a rozsah našeho života, dává nám určité možnosti a v něčem nás naopak limituje. Rychlost stáří a stárnutí každého jedince je geneticky zakódována. (Malíková, 2011, s. 328). Stáří je obecně chápáno jako pozdní fáze životního cyklu, jako projev a důsledek involučních změn, které probíhají druhově specifickou rychlostí s výraznou variabilitou, tedy proměnlivostí, a vedou k typickému obrazu, stařeckému fenotypu. Fenotyp je soubor všech pozorovatelných znalostí a znaků živého organismu. Samotný **proces stárnutí** začíná v okamžiku dosažení sexuální zralosti. Stárneme tedy už od mladého věku, nejde o proces, který probíhá jen ve věku pokročilém. Spoustu jemných schopností včetně nejostřejšího vnímání ztrácíme už během dětství, například orgán brzlík zaniká v dospívání nebo v časně dospělosti. Zhruba od 35 let se zvyšuje nemocnost a klesá odolnost vůči extrémní zátěži, což má dopad například na kariéru vrcholových sportovců. **Teorie stárnutí** lze rozdělit na dva hlavní okruhy. První z nich stárnutí považuje za projev a důsledek genetické informace, druhý ho označuje za projev opotřebování v důsledku působení volných radikálů. (Kalvach, 2015, s. 4) Povahu a dynamiku stárnutí určuje mnoho vlivů. Mezi tyto vlivy patří již zmiňovaná dědičnost, ale i náhodné jevy. Konečná podoba stárnutí je modifikována zdravotním stavem, okolnostmi, prostředím, životním stylem, sociálně-ekonomickými, sociálně-kulturními a osobnostními vlivy. V minulosti se nazírání na stáří často měnilo, mnohokrát bylo uctíváno,

mnohokrát odmítáno. Nejvíce byli staří lidé oceňováni v případě, že se dožili vysokého věku, u kterého existovala jen malá pravděpodobnost. Takový člověk se stal symbolem životní moudrosti a byly mu často připisovány zvláštní schopnosti. (Pacovský, 1990, s. 136). Naopak negativní pohled na stáří vychází z nedostatku obživy, které se symbolicky nazývá „ujídání staříků ze společného talíře“, staří lidé byli v časech bídy přítěží. Počátky institucionální péče o staré lidi sahají do středověku, kdy se zakládaly instituce jako chudobince a starobince, mezi čtrnáctým a patnáctým stoletím byla cena starého člověka dána úspěšným přežitím při morových epidemiích. (Horská a kol, 1990, s. 475)

Na **stáří** lze nahlížet trojím způsobem: jako na biologicky determinovanou danost, sociálně specifickou část životního cyklu nebo úsek života vymezený časem. Díky tomuto pohledu lze vnímat komplexitu příčin, projevů a důsledků stárnutí, jak z pohledu jednotlivce, tak společnosti. (Tomeš a kol., 2017. s. 76) Stáří lze označit dle jiné autorky jako sociální konstrukci, kdy sociálním markerem je stanovený věk odchodu do důchodu. (Sýkorová, 2007, s. 47) Ve stáří obecně slábne celá řada schopností intelektu, zpomalují se a jsou méně přesné. Jednou z nich jsou úbytky pozornosti. Pozornost lze obecně definovat jako schopnost soustředit se na určité věci nebo si je zapamatovat bez ohledu na přítomnost rušivých podnětů. U starších lidí byly zjištěny výrazné problémy s pozorností, a to jak s výběrovou, tedy se schopností soustředit se na daný úkol za přítomnosti rušivých podnětů, tak s pozorností rozdělenou, tedy schopností věnovat pozornost více než jednomu zdroji informací a současně je i zpracovávat. Starší lidé mohou mít také větší problém s organizací pojmů, tedy schopnost zabývat se tématy na abstraktní úrovni s cílem odhalit základní pravidla a principy. Nejinak tomu je u tvořivosti. Dle Stuart-Hamilton (1999, s. 81) jsou starší lidé v divergentním myšlení horší než mladí lidé. Dobré divergentní myšlení se přitom odvíjí od počtu tvořivých odpovědí na různé typy otázek. Ve stáří lze tedy očekávat určitou ztrátu fluidní inteligence, tedy určitého důvtipu či bystrosti. Zachovává se ale inteligence krystalická, což je komplex naučených poznatků a postupů. (s. 87)

Na **proces stárnutí** lze nahlížet jako na komplex biologických, psychologických a sociálních změn. **Biologické** stárnutí se projevuje oslabením a omezením většiny regulačních funkcí, snížením adaptačních schopností a celkové odolnosti k zátěži, poklesem imunity, sníženou tvorbou hormonů, zpomalením psychomotorického tempa, zhoršením smyslů a poklesem svalové síly. Výraz biologický věk poukazuje na objektivní stav fyzického vývoje a degenerace (Stuart-Hamilton, 1999, s. 22). **Psychologické** stárnutí spočívá především v celkovém zpomalení psychomotorického tempa, změnami v paměti, nebo učení. **Sociální** stárnutí pak zahrnuje adaptaci na výše uvedené změny. To, jak se

člověk na změny související se stářím adaptuje, výrazně ovlivňuje průběh dosavadního života. (Pacovský, 1994, s. 152) Úspěšnost adaptace závisí mimo vnější faktory také na osobnostních předpokladech jedince. Důležitou roli hraje aktivita během dosavadního života. (Mlýnková, 2017, s. 230) Obecně existuje celá řada způsobů, jak lze stárnutí definovat. Můžeme se zaměřit na charakteristiky vyzorované u starého člověka a ty dále dělit na znaky vyplývající ze vzdálených událostí, tedy **vzdálené efekty stárnutí**, a znaky vyplývající z aktuálnějších dějů, **tedy časově blízké efekty stárnutí**. **Univerzální znaky stárnutí** sdílejí všichni staří lidé, **probabilistické znaky** mají jen někteří z nich (například všichni staří lidé mají vrásčitou kůži, ale ne všichni mají artrózu). Podobně lze definovat **primární a sekundární stárnutí**, kdy první z termínů označuje tělesné změny stárnoucího organismu a druhý změny, které se ve stáří objevují častěji, nejsou však nutným doprovodným jevem. Někteří autoři taktéž používají pojem terciální stárnutí k vyjádření prudkého úpadku, který bezprostředně předchází smrti. Nejběžnějším měřítkem stárnutí je chronologický, tedy kalendářní věk. Ten je sám o sobě bez informace, jde o náhodně zvolenou míru, kterou je potřeba korelovat s dalšími funkčnějšími údaji. I ona korelace je ale velmi slabá, například věk a tělesné změny lze dát těžko do obecných souvislostí. Když vedle sebe postavíme deset lidí ve věku 70 let, každý bude vypadat jinak staře. Chronologický věk tedy není spolehlivým prediktorem životního stavu konkrétního člověka, dokonce dle něj nelze ani určovat další z používaných měr, a to věk sociální. Jedná se o očekávání určitého chování společností, kdy toto chování by mělo být přiměřeno určitému biologickému věku jedince. Západní společnosti například dříve očekávala, že lidé, kteří překročili šedesátku, se budou chovat v zásadě klidně a usedle. Chronologický věk, kdy k této změně dochází, se ale v různých společnostech liší. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 22, 23) Pro shrnutí využijeme obecnou definici dle Stuart-Hamilton (1999, s. 284): „**Stárnutí je proces projevující se v průběhu času změnami.**“ Pro společnost je důležité se zabývat stářím a s ním souvisejícími změnami z důvodu zvyšujícího se počtu seniorů žijících na území ČR, které lze označit jako stárnutí obyvatel. V roce 2021 na území České republiky žilo o 5 % více lidí ve věku 65+ oproti roku 2010, zatímco počet obyvatel ve věku 15-64 se snížil téměř o 7 %. (Statistická ročenka ČR, Copyright, 2022)

Stárnutí se pojí s řadou **mýtů**, které mohou negativně ovlivňovat přistupování veřejnosti k seniorům, ale i chování samotných starých lidí. Senioři nejsou homogenní skupinou – liší se mimo pohlaví, věk a místo bydliště také socioekonomickými charakteristikami a životním stylem. Mezi nejčastější mýty o stáří patří například tvrzení, že by senioři měli očekávat zhoršení svého duševního a fyzického stavu, nebo že všichni staří lidé mají stejné či podobné

potřeby. Ty se samozřejmě liší, a to na základě příslušnosti k pohlaví, etniku a kultuře a dle dalších specifík. Pravdou není ani to, že kreativita a přínos jsou doménou pouze mladých lidí. Senioři mají důležitou roli jako pečovatelé o své partnery či rodiče, v rámci své rodiny, nebo právě v dobrovolnických aktivitách. To naráží na další z mýtů, a to, že zkušenosti starších lidí mají malý význam pro moderní společnost, nebo že mnoho starých lidí chce zůstat v klidu a ústraní. Jak již bylo zmíněno, nejedná se o homogenní skupinu, takže nelze na seniory pohlížet ani jako na skupinu extrovertů, ani jako na skupinu introvertů. (Godarová, Beran, 2017, s. 28, 29) Dva z nejznámějších historických mýtů nesou název mýt o stárnutí v dobách před potopou a hyperborejský mýt o stárnutí. Tyto mýty vyprávějí o tom, jak ve starodávných dobách či velmi vzdálených zemích žila nebo žije rasa lidí s neuvěřitelně dlouhou maximální délkou života. Ta bývá připisována zbožnosti nebo stravě sestávající z nějakého speciálního pokrmu, například z ovčího jogurtu. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 19) Další mýty popisuje ve své publikaci Příbyl (2015, s. 26), který konkrétně uvádí mýtus falešných představ, zjednodušené demografie, homogenity, neužitečného času, schematismu a automatismu, mýtus o úbytku sexu, o lékařích a mýtus o nemocech a panu Alzheimerovi. **Mýtus falešných představ** vychází z přesvědčení, že míra osobní spokojenosti seniorů je přímo úměrná jejich materiálnímu a ekonomickému zajištění. To ale nelze tvrdit, jelikož peníze nikdy zcela nenahradí zdraví ani vztahy v rodině. **Mýtus zjednodušené demografie** je pojen s představou, že se stáváme starými dnem odchodu do starobního důchodu. Tvrzení lze vyvrátit vzhledem k prodlužující se střední délce života a rozdílu mezi mladšími a staršími seniory. **Mýtus homogenity**, jak už název napovídá, považuje seniory za homogenní skupinu, díky stařeckému fenotypu vidí staré lidi jako ve své podstatě stejné. Každý senior má ale jiné životní zkušenosti a prožívá či prožil jiné životní události, proto toto tvrzení nelze akceptovat. **Mýtus neužitečného času** se pojí s myšlenkou, že senioři nic nedělají, což vede k despektu starých lidí. Mimo povinnosti, které senioři mají stejně, jako jiní lidé, se věnují také řadě volnočasových aktivit, včetně činností, ze kterých mají prospěch druzí lidé. Podle **mýtu schematismu a automatismu** senior funguje pouze na základě naučeného vzorce chování a není tak schopen se naučit nic nového. Senioři jsou schopni naučit se novým věcem, jedinou, ne však nepřekonatelnou zábranou jim je zpomalená reakční doba. Na představě asexuálního stáří je založen **mýtus o úbytku sexu**. Sexualitu ve vyšším věku tento přístup vnímá jako nedůležitou až nepatřičnou. Většina zdravých seniorů ale považuje fyzický kontakt s partnerem za velmi důležitý. **Mýtus o lékařích** se opírá o představu neomezených možností medicíny, která magicky odstraní veškeré neduhy, vrátí lidem zdraví a spokojenost bez jejich osobního přičinění. Už dlouhá



léta je ale předeslán fakt, že medicinalizace problémů rozhodně není řešením. Populárním se stal **mýt o nemocech a panu Alzheimerovi**, ke kterému se vážou různé historky a vtipy. Tento mýt tvrdí, že všichni senioři jsou nemocní a dementní, a běžnou zapomnětlivost svádí na sklerózu. Výskyt demence představuje u seniorů nad 65 let 3 % populace, po 80. roce to je okolo 30 % populace. Kromě uvedených mýtů existuje celá řada dalších, například o nezajímavé cílové skupině pro obchodníky, mýtus chudého stáří a další. Mýty o seniorech a stáří ve společnosti pořád zůstávají a mají značný vliv na jejich vnímání, jež může vést až k ageismu, tedy věkové diskriminaci. (Příbyl, 2015, s. 26) Zásadní je uvědomění faktu, že senioři jsou heterogenní skupinou, tedy skupinou různorodou. Žádný z mýtů nelze vzít a vztáhnout na všechny seniory, dokonce ani na většinu, jak dokládá například statistika týkající se demence. Jedním z nejúčinnějších prostředků proti vyvracení těchto názorů může být osobní setkávání se starými lidmi, jehož nezbytným předpokladem je jejich zapojení do společnosti.

V současné době je hojně využíván pojem **aktivní stárnutí**. Koncept aktivního, nebo také pozitivního stárnutí, pracuje s pojmy, jejich pochopení je klíčové pro pochopení celého konceptu. Prvním z nich je **participace**, neboli podílení seniora na životě společnosti. Jeho součástí je účast na dění v komunitě, naplňování občanské role a aktivita při rozhodování o vlastním životě. Druhý pojem, **zapojení**, znamená „být součástí“. Aktivně stárnoucí jedinec naplňuje nadále rozličné společenské role v rámci různých prostředí, jako je rodina, ve které pečuje o vnoučata nebo partnera a udržuje nebo vytváří další mezilidské vztahy. Následující pojem **seberealizace** je úzce spojen s pocitem smysluplnosti vlastní existence. V pojetí Maslowovy hierarchie potřeb se jedná o vyšší potřebu, jejíž naplnění významnou měrou ovlivňuje pocit životní pohody a spokojenosti, což se pozitivně odráží na kvalitě života. Pojem „usilování o to, být přínosný“ je zásadní jak pro vnímání své hodnoty, tak pro vnímání vlastní důstojnosti. Je to jeden z důvodů, který senioři vnímali jako zásadní při ztrátě pocitu vlastní důstojnosti (Kalvach, 2004 in Tomeš a kol., 2017, s. 115). Podstatnou součástí aktivního stárnutí v České republice je **celoživotní vzdělávání a pohybová aktivita**, které mohou sloužit jako prevence kognitivních deficitů, jejichž podíl u lidí žijících v pobytových sociálních službách se výrazně zvyšuje. Posledním pojmem je **odpovědnost** za vlastní zdraví, ekonomické zajištění, hájení a prosazování vlastních práv. Stárnoucího jedince může přimět k aktivitě, povzbudit a posílit mu sebevědomí a vědomí toho že může věci ovlivnit. Z druhé strany perspektivy se však posiluje negativní stereotyp, že nemoc nebo využívání dávek je důsledek nezodpovědnosti jedince, který je vystaven situaci, v níž vnímá svůj nepříznivý stav jako vlastní selhání. Tento faktor se pak negativně promítá v seniorově

pocitu vlastní důstojnosti, přičemž právě tento pocit je hlavním zdrojem životního elánu. (Tomeš a kol., 2017, s. 115) O aktivním stárnutí a přínosu seniorů pro společnost lze hovořit i v případě, že se jedná o lidi, kteří sami pomoc potřebují a přijímají, například z důvodu dlouhodobě zhoršeného zdravotního stavu, kvůli kterému využívají sociální služby. Řada seniorů nedostatečnou fyzickou složku kompenzuje aktivním životem v duševní či prospolečenské oblasti. Příkladem je předčítání pohádek dětem v mateřských školách, které provozují klienti domovů pro seniory, které se řadí k projektům zaměřeným na předávání mezi generacemi. Senior, který je zapojený do společenského života, může využít věkově podmíněných výhod, díky kterým je pro společnost významným a nenahraditelným členem. (Tomeš a kol., 2017, s. 72) Dle Petrové Kafkové (2013, s. 28) je koncept aktivního stárnutí odezvou na populační stárnutí. Z hlediska času se jedná o poměrně nový koncept, který byl vytvořen v 90. letech 20. století, kdy nahradil dřívější pojem „zdravé stárnutí“. Jedná se tedy o jakousi „vhodnou“ podobu stárnutí, jejíž dílčí roviny je možno identifikovat. Všechny přitom přikládají význam aktivitě jako způsobu, kterým lze dosáhnout této podoby. Světová zdravotnická organizace definuje aktivní stárnutí velmi široce, přičemž zdůrazňuje fakt, že prospěšná je jakákoliv participace na životě společnosti, nejen aktivity čistě produktivní. Zamýšlena je zde hlavně ekonomická produktivita, jelikož pro mnohé vládní dokumenty je právě zvýšení hranice důchodového věku synonymem pro pojem aktivní stárnutí. (Petrová Kafková, 2013, s. 29) Jak uvádí Walker (2002, s. 121), pojem se stal sloganem, pod kterým se může skrývat téměř cokoli. Přišel proto s vymezením konceptu aktivního stáří, které propojuje více jeho úrovní a vytváří tak komplexní přístup obsahující sedm principů. Jedná se o **aktivitu**, která musí zahrnovat všechny smysluplné činnosti, které přispívají ke spokojenosti jedince, jeho rodiny či komunity. Dále autor zmiňuje, že **nelze rozdělovat seniory** na mladé a starší, jelikož aktivní stárnutí musí zahrnovat všechny stárnoucí. Uvádí, že by mělo jít především o **preventivní koncept**, který **udržuje mezigenerační solidaritu** a obsahuje **práva i povinnosti**. Právo na sociální ochranu a celoživotní vzdělání je současně povinností využívat možnosti, které vzdělávání nabízí. Důležitá je **participace a zplnomocnění**, tedy podpora principu subsidiarity. V poslední řadě je **nutné respektovat národní a kulturní diverzitu**, například při hodnocení nejlepšího způsobu stárnutí, jelikož ten se může například u Evropanů ze severu a jihu výrazně lišit. Odborné diskuze aktuálně pojednávají o tom, kdo má být zodpovědný za stárnutí v naší populaci a v jaké míře. Zda to má být vláda, soukromý sektor, rodina, samotný jedinec, nebo občanská sdružení. Jeden úhel pohledu zastává názor zodpovědnosti každého jedince za své stáří, druhý se přiklání ke společenské odpovědnosti řešitelné sociálními programy. Vize začlenění seniorů do života

společnosti vede k jasnému cíli: udržení všech seniorů v aktivní a produktivní činnosti. Tím je míněna jak pracovní činnost, tak činnost dobrovolnická, důležitý je vliv na život seniora a jeho zkvalitnění, stejně jako života celé společnosti. (Rabušic, 1995, s. 40).

Z pohledu společenského je nutné zaměření na **přípravu lidí na stáří**. Ta začíná v okamžiku nástupu do zaměstnání v rámci odvádění důchodového pojištění. Na stáří se lze připravit z hlediska několika aspektů. Jedná se o aspekty zdravotní, sociální a ekonomické. **Zdravotní aspekty** jsou spojeny jednak s prevencí, která se odráží na zdravém životním stylu, jednak s informovaností ohledně fyziologických změn probíhajících ve stáří. Na základě informovanosti lze minimalizovat důsledky těchto změn. Se **sociálními aspekty** souvisí informovanost o možnostech aktivního a kvalitního využívání volného času a povědomí o informačních zdrojích. **Z ekonomického hlediska** jsou kromě předem naspořených finančních zdrojů vhodné také ty materiální, jako například vhodné vybavení domácnosti. (Šerák, 2009, s. 192) Ve stáří může být společenské začlenění důležitějším, než zdravotní stav, proto je podstatné cílit sociální aktivity na ovlivňování sociálně psychických postojů a na volnočasové aktivity, kde aktivními činiteli by byli právě sami senioři. Jednou z možností realizace těchto aktivit je informovat tyto lidi o možnostech participace v nevládních, občanských aktivitách v dobrovolnictví. Zásadní je zde forma, kterou jsou tyto informace lidem zprostředkovány. Informace, že senioři sami by mohli být nápomocni druhým, ne naopak, by mohla být klíčovou v rozhodování se o průběhu života v důchodu. (Tomeš a kol., 2017, s. 220)

## 2.2 Senior dobrovolník

Informovanost o kvalitním využívání volného času v důchodovém věku může seniorovi při nástupu do důchodu poskytnout prostor pro uvažování o různých volnočasových aktivitách. Faktory či determinanty ovlivňující volnočasové jednání lidí byly popsány řadou autorů. Dle autorů Manell Iso-Ahol (2004, s. 188) **model determinantů volnočasového jednání** představuje několik položek, kde základ tvoří biologické predispozice a rané socializační zkušenosti. Ústředním bodem jsou vnímaná omezení a situační facilitátory, které se mění průběhu života. Zajímavé je, že determinant znalostí a dovedností v tomto modelu ovlivňuje a do jisté míry také podmiňuje nejvíce dalších determinantů. Determinant hodnoty a postoje poukazuje na volný čas jakožto vysokou životní hodnotu a pozitivní přístup k zdraví a životu jakožto hodnotu nejvyšší. Pozitivní postoj k životu a volnému času eliminuje vnímání omezení, kterými se jedinec jindy snaží vysvětlit pasivitu v oblasti kvalitního trávení volného času. Determinant s názvem zdroje úzce souvisí s financemi,

kteří ovlivňují vnímaná omezení a situační faktory. Ty, jakožto další determinant, jsou proměnlivé, zároveň ale velmi podstatné. Znalosti a vědomosti jsou zde předkládány nejen jako znalosti a vědomosti získané formálním vzděláváním, ale také jako ty, které člověk získá během života, tedy v průběhu neformálního a informálního vzdělávání. Motivace jakožto poslední determinant je pochopena především jako vnitřní faktor, který je přímo i nepřímo ovlivňován všemi determinanty. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 66-68) V seniorském věku se mění složení volnočasových aktivit. Na to má vliv několik faktorů, v Česku jsou to především faktory ekonomické a zdravotní. Dle Kaspera a Lubeckého (2003) se proměňují volnočasové aktivity, které senioři vykonávají. Existuje několik možností **proměn volnočasových aktivit**: pokračování ve stávajících aktivitách, rozšíření stávajících aktivit, výběr nových činností, pokračování v profesních činnostech a změna každodenních povinností ve volnočasové aktivity. **Pokračování ve stávajících aktivitách** představuje situaci, kdy senior pokračuje v běžných denních činnostech navzdory změnám ve stáří. Dochází tak k minimálním zásahům do režimu dne a potažmo životního stylu seniora. V případě aktivního trávení volného času lze predikovat postupnou proměnu související s ubývání fyzických sil, která může mít negativní vliv na psychické zdraví seniora. Naopak u receptivních volnočasových aktivit, jako je například sledování televize, bude docházet k pomalejším změnám, často není potřeba tyto aktivity vůbec měnit. V případě **rozšíření stávajících aktivit**, čímž je myšleno cestování nebo turistika, spočívá v seniorském věku pozitivum ve větším množství volného času. Ten lze investovat právě do těchto aktivit. Lze tak zintenzivnit míru zájmu o danou aktivitu, z povrchního zájmu může být hloubkový. Výběr nových činností, na něž jedinci v produktivním věku neměli čas je další z možností, nevylučuje se ale obměna aktivit a jejich aktualizace podle možností. **Pokračování v profesních činnostech** ve smyslu volnočasových aktivit má jako hlavní určující faktor předchozí profesi seniora. **Změnu každodenních povinností ve volnočasové aktivity** lze uvést na příkladu vaření či nakupování, kdy se jedná spíše o čas polovolný (čas trávený vykonáváním povinností, které daného jedince baví a přináší mu radost). (Janiš, Skopalová, 2016, s. 75, 76) **Volnočasové aktivity seniorů** se nemusí zásadně odlišovat od volnočasových aktivit jiných skupin, mají ale svá specifika. Lze je rozdělit na aktivity kulturní, sportovní, sociální, vzdělávací, veřejné, rekreační a cestovatelské, hobby a manuální aktivity. Do **kulturních** aktivit spadají činnosti receptivní, tedy ty, jejichž prostřednictvím se člověk kulturně obohacuje, například návštěva divadla, a perceptivní, tedy činnosti aktivní, jako je třeba malba nebo vyrábění dekorací. Mezi **sportovní** aktivity se řadí všechny sporty, včetně turistiky. **Sociální** aktivity se vyznačují navazováním

sociálních vztahů, udržováním sociálních kontaktů, setkáváním s rodinou, přáteli, lidmi z okolí. **Vzdělávací** aktivity jsou společností obecně vyžadovány a oceňovány. Probíhají buď individuálně, nebo skupinově, například na univerzitách třetího věku. **Veřejnou** aktivitou se míní angažovanost při řešení společenských problémů nebo veřejných záležitostí. Do této oblasti lze zahrnout dobrovolnickou činnost. **Rekreační a cestovatelské** aktivity se částečně prolínají s aktivitami sportovními, a to díky turismu, který lze zařadit do obou dvou oblastí. Kromě turismu do této kategorie lze zařadit chalupaření, zahrádkaření, nebo cestování za účelem odpočinku a nového poznání. Poslední oblast, **hobby**, obsahuje takové aktivity, které pro jedince představují specifické zájmy, ke kterým má často citový vztah. Může souviset i s **manuální činností**, jako je vyšívání, nebo sběratelskou činností, například filatelie. (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 156-161)

Jednou forem trávení volného času může být právě **dobrovolnictví**, které je přirozenou formou toho, jak projevujeme lidskou sounáležitost. Kromě toho, že dobrovolnická činnost působí kladně na přijímající objekt, má také pozitivní dopad na samotného dobrovolníka. Jak už bylo zmíněno, stává se mimo jiné náplní volného času. Ten právě s odchodem do důchodu zaujímá významnou pozici v životě seniora a stává se obtížným jej adekvátně naplnit. I to souvisí s faktem, že každý pátý senior má zkušenost s aktivní dobrovolnickou činností, ať už se jedná o dobrovolnictví v rámci akreditovaných/ neakreditovaných programů, nebo aktivní zapojení v komunitě (Evropská komise, Copyright, 2012) Dobrovolná činnost seniorů v sociální práci může mít dle Dvořáčkové a kol.(2016) primárně přínosy v oblasti fyziologické, psychologické, sociální a duchovní. Jedná se o stimulaci a mentální třibení smyslů, zlepšení v oblastech pozornosti, vytrvalosti a soustředění, zlepšení v oblasti emotivního rozpoložení a psychické pohody, zlepšení sebehodnocení a další osobnostní růst, zlepšení koordinace, hrubé a jemné motoriky, celkové zklidnění osobnosti, ovládání impulsivních emocí, zlepšení komunikace ve spolupráci s ostatními subjekty, vyšší míra zodpovědnosti, nárůst hrdosti a obdivu z okolí, umění odpočinku a relaxace. Pozitivně může dobrovolnictví působit jak na mladší seniory, kteří se problematicky vyrovnávají s odchodem ze svého zaměstnání, tak na seniory starší, kteří žijí osamělým životem. Nejinak tomu je u starších osamělých či ovdovělých žen a mužů. Tyto skupiny seniorů jsou považovány za rizikové a jejich aktivním vyhledáváním a zapojením do bezprostřední sociální komunity lze předcházet budoucím komplikacím. (Haškovcová, 2004, s. 401). Dle autorky projevují větší zájem o dobrovolnickou aktivitu senioři s vyššími příjmy, kteří nemají na rozdíl od seniorů s příjmy nižšími potřebu hledat placené aktivity. Dle výzkumu z roku 2013 (Petrová, Kafková, s. 146-148) ale vyplývá, že nemá příjem, stejně jako věk,

rodinný stav, pohlaví či subjektivní zdravotní stav na dobrovolnictví seniorů vliv. Je ale známo (Marhánková, 2013, s. 36. 37), že například volnočasových aktivit v centrech pro seniory se účastní především ženy s maturitou nebo vysokoškolským vzděláním, které patří do vyšších socioekonomických vrstev společnosti. Autorka se v návaznosti na kritickou gerontologii opírá o koncept aktivního stáří jakožto o rizikový projekt, který nese potenciál prohlubovat nerovnosti ve společnosti (s. 14).

Existují **bariéry**, které seniorům – potenciálním dobrovolníkům brání se do dobrovolnické činnosti zapojit. V jednom z výzkumů se bariérám bránícím lidem do zapojení v rámci dobrovolnické činnosti věnovali Frič s Pospíšilovou (2010, s. 172), kteří je rozlišili na **zanepřázdňenost, sdílené kultury a neosobní limity**. Sdílené kultury zahrnují důvody, jako „nikdo mě nepožádal“, nebo „nevím, kde začít“. Mezi neosobní limity se řadí zdravotní stav nebo například problémy s dojížděním. Specificky u seniorů jsou překážkou, stojící mezi nimi a dobrovolnictvím, kulturní mýty hovořící o stáří jako o etapě odpočinku. Na základě uvažování v kontextu těchto mýtů senior považuje za nevhodné se aktivně zapojovat do společnosti a má pocit, že by měl spíš zůstat v ústraní. Další bariérou je nedůvěra seniorů ve vlastní schopnosti. Senioři například nevěří tomu, že by dokázali přenést své zkušenosti na mladší generaci. Častá je obava z finančního zatížení, problematická je v tomto případě opět například doprava na místo dobrovolnické činnosti. Zábrany na cestě k dobrovolnictví jsou také bariéry plynoucí z psychického stavu a únavy. (MPSV, 2014, s. 25) Jiný typ bariéry můžeme vidět ve velké Británii, kde se hovoří o takzvaném „stereotypu dobrovolnictví“. Dobrovolnickou činnost zde veřejnost nahlíží jako formální aktivitu založenou na organizaci. Panuje zde názor, že tuto činnost provádí především bílí lidé středního věku, ekonomicky patřící do střední třídy. Ohrožené skupiny, jako jsou často senioři, se s dobrovolnictvím proto nemohou ztotožnit. Mezi další psychologické bariéry se řadí strach z velkého časového zaneprázdnění, nedůvěra, strach z postojů ostatních lidí. Praktické bariéry zahrnují obtížné získávání informací o možnostech dobrovolnictví, přílišná formálnost, špatná přístupnost (například kvůli vzdálenosti) a nedostatek financí. (Institute for Volunteering Research, 2004, s. 23, 24)

V první kapitole byly popsány různé typy motivace vedoucí k dobrovolnictví. Také bylo naznačeno, že motivace úzce souvisí s potřebami člověka. Je proto důležité se teoreticky zaměřit na **potřeby seniorů**. Ve výzkumu z roku 2014 bylo zjištěno, že pro starší seniory jsou třemi nejdůležitějšími potřebami **rodina, fyzická soběstačnost a nebýt na obtíž**. To spolu úzce souvisí – aby senioři nebyli na obtíž, je důležitá jejich fyzická soběstačnost a zároveň potřebují cítit, že mají v rodině své místo, že je zde mají rádi. Potřeby

a jejich prioritizace se ale mění v průběhu stáří, jelikož žebříček potřeb mladších seniorů ve věku do 70 let se liší. Na prvním místě je potřeba ekonomického zabezpečení, následuje potřeba autonomie v rozhodování a rodina. Mladší a starší senioři se tedy liší ve vnímání finančního zabezpečení jakožto prioritní potřeby. Autor uvádí jako možné vysvětlení absenci nebo jen nepatrnou přítomnost fyzických obtíží u mladších seniorů, z čehož vyplývá neexistující potřeba prioritizace fyzického zdraví. Druhým hlediskem může být nezvyk mladších seniorů na menší příjem ve srovnání s příjmem v produktivním věku. Potřeba autonomie, kterou se mladší senioři taktéž liší od starších, souvisí s rozhodováním o sobě a svých záležitostech. Aby tohoto rozhodování byl senior schopen, potřebuje ekonomicky soběstačný. (Příbyl, 2015, s. 63) Senioři nad 80 let dle stejného autora (2015, s. 74-77) nemají změněnou strukturu potřeb, nýbrž jejich subjektivní význam. Bez ohledu na věk je hlavní potřebou každého člověka potřeba bezpečí. To můžeme rozdělit na fyzické, psychické a ekonomické. **Fyzické bezpečí** se týká tělesné schránky člověka. Zabezpečit tělo znamená se o něj starat, uspokojovat biologické potřeby. Právě nedostatečné naplňování základních biologických potřeb je u seniorů častou příčinou stresu a tělesného chátrání. Důležitá je fyzická soběstačnost a mobilita. Neméně důležité je **bezpečí psychické**, které můžeme označit také jako pocit jistoty. Součástí jsou sociální potřeby, jejichž naplnění může být u seniorů problémem. Senioři potřebují být utvrzováni, že jsou součástí společenství, ve kterém žijí. Je pro ně velice důležitá participace na životě rodiny a komunity. Pokud se senior vyhýbá společnosti, je za tím zpravidla nějaký problém či obava, může se například jednat o nedoslýchavost, omezenou mobilitu nebo inkontinenci. Další z významných potřeb se týká komunikace, jejíž techniky je zapotřebí přizpůsobit schopnostem a dovednostem naslouchajícího seniora. Základem je ochota komunikovat společně s respektem, úctou a ochotou naslouchat. Velmi individuální je u seniorů potřeba seberealizace a s ní související aktivita. Ta hraje významnou roli v prevenci apatie, pocitů méněcennosti a rezignace na život. S tím souvisí také potřeba sebeúcty a důstojnosti, které ve starším věku výrazně ovlivňují pečující osoby. Osobní identita starých lidí bývá poškozována nejrůznějšími fyzickými zásahy, ale zejména psychickou újmou. Jedná se o nevhodné oslovování, ponižování nebo bránění ve styku s jinými osobami, ke kterým dochází především v pobytových službách. Významné jsou duchovní potřeby seniorů, jako je potřeba naděje a otevřené budoucnosti. Starý člověk potřebuje vědět, že jeho život má a hlavně měl smysl. Důležitý pro něj je životní program. V rámci **ekonomického bezpečí** je důležité předcházení frustrace z nedostatku prostředků. (Příbyl, 2015, s. 74-83) Uspokojení a neuspokojení té které potřeby souvisí s motivací. Jak již bylo zmíněno v kapitole o motivaci, dle autorů

Clary a Snyder (1991, s. 119-148) mají všichni lidé stejné základní potřeby, liší se ovšem způsoby, jakými tyto potřeby naplňují. Výzkum z roku 2015 (Hajdová, s. 58) ukázal, že seniory obecně k dobrovolnictví nejvíc motivuje touha cítit se užitečně a být potřebný. To může souviset s třetí nejpreferovanější potřebou starších seniorů – nebýt na obtíž, což se s potřebností a užitečností vylučuje. Dále je pro seniory důležité naplnění potřeby seberealizace, kdy mohou předat své zkušenosti někomu jinému a také získávání nových přátel. Vliv společenské užitečnosti na dobrovolnictví seniorů prokázala ve svém výzkumu i Petrová Kafková (2013, s. 146-148). Dle autorky má vliv také postmaterialismus, což je hodnotová orientace, která upřednostňuje nemateriální hodnoty a která tedy svou filozofií podporuje dobrovolnickou činnost. Ukázala se velikost významu seberealizace prostřednictvím pomoci druhým lidem, která je srovnatelná s potřebou ovlivňovat kvalitu prostředí, ve kterém jedinec žije. Tyto prvky zdůrazňují i některé koncepce aktivního stárnutí. Nejvýznamnější prediktor je dle tohoto výzkumu členství v některé z dobrovolnických organizací, dále potom velikost města či obce, ve které dobrovolník žije, dále postoje zdůrazňující společenskou užitečnost práce a práce jako povinnost vůči společnosti, které ukazují na určitou potřebu produktivity a užitečnosti pro společnost. (Petrová Kafková, 2013, s. 149) Dobrovolnickou činností mohou dobrovolníci získat pocit sounáležitosti s komunitou dobrovolníků. Zároveň získají nové kontakty a mohou vybudovat nová přátelství. Dobrovolnictví také podporuje sebevyjádření a zvyšuje dobrovolníkům sebeúctu. Zvýšení sebeúcty probíhá na základě dvou faktorů – dobrovolník si sám sebe víc váží a oceňuje se za činnost, kterou vykonává, zároveň dostává ocenění „zvenčí“, ať už od koordinátora dobrovolníků, kontaktní osoby z přijímající organizace nebo samotného klienta. Z pohledu seniorů může být dobrovolnictví významným zdrojem sociálních a kontaktů a zároveň možností osvědčit svou potřebnost a kompetence i po odchodu z pracovního trhu. V duchu konceptu produktivního stárnutí tak představuje čas důchodu prostor pro osobní rozvoj a možnost přispět společnosti. Vyzdvihuje potřebu „být potřebný“. (Petrová Kafková, 2013, s. 132) S ohledem na fyzický a zdravotní stav je pro osoby v důchodovém věku dobrovolnictví přijatelnou náplní volného času. Je prvkem nahrazujícím předchozí vztahy s kolegy, udržuje starší osoby v „pracovním shonu“ a zajišťuje jim jakousi společenskou roli. Je možné zkusit si nové povolání bez potřebného vzdělání a dalších náročných požadavků. Dobrovolnictví také umožňuje setkávání s novými lidmi a navazování přátelských vztahů. (Hetteš, 2011, s. 98, 99). Dobrovolníkem by se dle výzkumu organizace 50+ Aktivně chtělo stát 40 % lidí v seniorském věku, dalších 20 % by tuto činnost chtělo aspoň zkusit. Větší zájem o toto dobrovolnictví měly ženy. Výzkum také



ukázal nedostatečné využití potenciálu seniorů z důvodu nedostatečné nabídky a informovanosti o této problematice. I zde se nebylo naplněno tvrzení, že k dobrovolnictví se hlásí lidé s vyššími příjmy, kteří nemají potřebu dalšího výdělků a mají prostor na další aktivity. Bylo zjištěno, že největší ohlas mají u seniorů zájmové aktivity, jelikož jde o trávení volného času s vrstevníky. Zájem byl také o aktivity zaměřené na péči o seniory. Nejméně žádaná je práce s mládeží, o kterou lidé ve starobním důchodu jeví nejmenší zájem. (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011)

**Kompenzační funkce dobrovolnictví** může být klíčovým motivačním prvkem. Dobrovolnictví zde funguje jako činnost nápomocná k překonání problémů a těžkostí. Odchod do důchodu pro seniora představuje zásadní změnu, ke které se pojí řada problémů. Senior tyto problémy může zvládat za pomoci různých strategií, mimo jiné se uchýlit k novým aktivitám, jako může být právě dobrovolnictví. Dle Reichardové (in Langmeier, Krejčířová, 2006) existuje celkem **pět typů vyrovnávání se stářím**. Prvním z nich je konstruktivní strategie. Senioři používající tuto strategii jsou stále aktivní, s radostí do života a mají vřelé citové vazby. Jsou si vědomi vlastních limitů a zároveň jsou realističtí ohledně budoucnosti. Druhým typem je strategie závislosti, která se, jak název napovídá, vyznačuje závislostí na druhých lidech a také pasivitou. Senioři využívající tuto strategii postrádají cíle a ambice. Více než sobě důvěřují druhým a raději se uchylují do vlastního soukromí. Následující strategie se nazývá obranná a jejím hlavním rysem je snaha zahnat myšlenky na vlastní obtíže a možnost blízké smrti za pomoci přílišné aktivity. Hostilní strategii používají senioři, kteří si často stěžují, jsou podezřívaví až agresivní. Vinu za své neúspěchy mohou přisuzovat druhým. Posledním typem je strategie sebenenávisti, o kterou se často opírají osamělí senioři. Tito senioři obrazejí agresivitu vůči vlastní osobě. Dochází tak k přehnané kritice vůči sobě, negativnímu hodnocení dosavadního života a absenci radosti a touhy jej prožít znovu. Strategie jsou individuální a nelze je hodnotit jako lepší či horší. Někteří autoři odchod do důchodu řadí mezi přechodové krize. Takové krize lze předvídat, připravit se na ně, ale stále se jedná o změnu, která si vyžaduje určitou adaptaci. **Reakce na krizové situace** popsal již před 60 lety Caplan (1964), jejich charakter ale setrvává i v současnosti. Jde o čtyři fáze. V první fázi nastává konflikt, proti sobě stojí na jedné straně vědomosti a dovednosti jedince, na druhé straně příčina krize, tedy odchod do důchodu. Vědomosti a schopnosti se v této konfrontaci ukazují jako nedostačující a vzniká tak napětí. V druhé fázi člověk pocítuje vlastní neschopnost se s krizí vyrovnat, což opět zvyšuje napětí a naopak snižuje sebevědomí daného seniora. Ve třetí fázi dochází k mobilizaci veškerých psychických rezerv z důvodu obrovského napětí, které senior pocítuje. Zde je zásadní, zda

senior krizi překoná, protože pokud ne, stane se fází chronickou. Pokud se reakce dostane až do čtvrté fáze, senior mění své chování – je podrážděný a může se uchylovat k návykovým látkám. Napětí se totiž stává nesnesitelným.

V případě formálního dobrovolnictví a zapojení seniorů v programu, je jedna z největších **výhod dobrovolnictví seniorů pro** vysílající i přijímající **organizace** jejich loajalita. Ta je často dána zralejší úvahou nad tím, zda být aktivním dobrovolníkem. Uplatnění aktivních seniorů v dobrovolnictví má synergický charakter – senior je velmi vhodným členem dobrovolnických týmů, jemu samotnému dobrovolnictví naplňuje nezbytné vyšší potřeby. Konkrétně se jedná o společenské potřeby, jako je kontakt s jinými osobami, potřebu uznání, kterého se dobrovolníkovi dostává od společnosti obecně i od konkrétních lidí a seberealizace. Naplnění všech těchto potřeb je ideálním stavem, který ale rozhodně není nereálný. Vhodnost seniora spočívá dále v několika dalších faktorech, především se jedná o větší časový fond, větší stabilitu a stálost nebo již zmiňovanou loajalitu. (Tomeš a kol., 2017, s. 72) V rámci **spolupráce vysílajících organizací se seniory**, zejména pak se seniory vyššího věku, je nutné dbát na specifika této věkové kategorie. Dobrovolník senior může mít řadu fyzických omezení a limitů, oslabené smysly jako je sluch či zrak. Pozitivní vliv má, pokud dobrovolník může působit ve strukturovaném a udržitelném prostředí, tak, aby mohl co nejvíce projevit své kompetence (Ang, Malhotra, 2024). Ze strany koordinátora je důležité poskytnout seniorům dobrovolníkům předem informace, nedoporučuje se věci příliš měnit za chodu. Koordinátor či jiná spolupracující osoba v rámci vysílající a následně přijímající organizace by měla být především trpělivá a ochotná zodpovědět veškeré otázky. Důležitá je zřetelnost a ucelenost informací. (Křňanská, 2012, s. 47). V seniorském věku lidé velice kladou důraz na uspokojování fyzických potřeb. Senioři svým fyzickým potřebám obvykle věnují nejvíce času. Důvodem je přání, aby svoji osobnost dokázali zabezpečit v dostatečné kvalitě. Na tento nutný standard je upozorňováno ve školách v rámci dalšího rozvoje a vzdělávání pracovníků v sociálních a zdravotních službách. (Dvořáčková a kol., 2016, in Šedivý, 2018, s. 33) V rámci České republiky jsou realizovány programy pro seniory snažící se je zapojovat do společnosti. Příkladem pro seniorské organizace je občanské sdružení Život 90, které angažuje do sociální práce dobrovolníky právě z řad seniorů. Svou činností se zapojuje do řešení seniorské problematiky a umožňuje seniorům co nejdéle žít aktivně a smysluplně v domácím prostředí. Poskytuje služby jako je informační a poradenské centrum, senior telefon, tísňovou péči, akademii třetího věku, pečovatelskou službu, domácí péči. Vydává také časopis Generace seniorů. (Život 90.cz., Copyright, 2023)

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

### 3 METODIKA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Ve výzkumu se zaměříme na seniora v **roli dobrovolníka působícího v domovech pro seniory**. Zkušenost s aktivní činností zaštitěnou dobrovolnickou organizací má každý pátý senior (Tomeš, 2017, s. 71). Dobrovolnictví seniorů může být společností považováno za nepatřičné z důvodu stereotypního vnímání stáří jako období odpočinku a také vnímání seniorů jako skupiny lidí, kteří pomoc potřebují, ale sami nemohou poskytovat. Pokud ale budeme neustále osoby vnímat a rozlišovat podle příslušnosti k věkové kohortě a staré lidi považovat za ty, které jsou na straně solidarity za „přijímající“, neschopné participovat na opačné „dávající“ straně, která společnosti přináší užitek, stojíme před závažným problémem. (Tomeš, 2017, s. 50) Senior, který je zapojený do společenského života, může využít věkově podmíněných výhod, díky kterým je pro společnost významným a nenahraditelným členem. Uplatnění aktivních seniorů v dobrovolnictví má synergický charakter. Aktivní senior je vhodným členem dobrovolnických týmů z důvodu většího časového fondu, stability či vyšší loajality, zároveň jemu samotnému dobrovolnictví naplňuje nezbytné vyšší potřeby. (Tomeš, 2017, s. 72) Dobrovolnictví jakožto specifický způsob trávení volného času seniorovi přináší řadu výhod. Pozitivně může dobrovolnictví působit jak na mladší seniory, kteří se problematicky vyrovnávají s odchodem ze svého zaměstnání, tak na seniory starší, kteří žijí osamělým životem. Tyto skupiny seniorů jsou považovány za rizikové a jejich aktivním vyhledáváním a zapojením do bezprostřední sociální komunity lze předcházet budoucím komplikacím. (Haškovcová, 2004, s. 401). Výzkum se zaměřuje na konkrétní typ dobrovolnictví, které je realizováno v domovech pro seniory – nastává tak zajímavá situace: **senior dobrovolník navštěvuje seniora klienta**. Dobrovolnictví v domově pro seniory obvykle vypadá jako společně strávený čas dobrovolníka a klienta, který je naplněn například procházkami, četbou, hraním stolních her, povídáním či zpíváním. (ADRA, Dobrovolnictví u seniorů a seniorek, Copyright, 2023) Je ovšem nezbytné upozornit na fakt, že velká dobrovolnická aktivita může negativně ovlivnit psychické zdraví, například vést k únavě, stresu, či syndromu vyhoření, zvláště potom u lidí vyššího věku (Mlčák, Zášková, 2013, s. 331). Senioři zároveň dobrovolnickou činností tráví nejvíce času ze všech sociálních skupin (Anderson a kol., 2014, s. 2). Naším cílem proto bude odhalit, jak senioři dobrovolníci vnímají vliv dobrovolnictví v domovech pro seniory na průběh jejich stáří a stárnutí.

### 3.1 Výzkumný problém, výzkumné cíle

Hlavním výzkumným cílem je objasnit, jak dobrovolnictví v domovech pro seniory ovlivňuje vnímání průběhu stáří a stárnutí seniorů dobrovolníků. Dílčím výzkumným cílem je popsat, jak senioři dobrovolníci vnímají kompenzační funkci vlastního dobrovolnictví v domově pro seniory. V návaznosti na výzkumné cíle byly stanoveny výzkumné otázky.

**HVO: Jak dobrovolnictví v domovech pro seniory ovlivňuje vnímání průběhu stáří a stárnutí seniorů dobrovolníků?**

**VO: Jak senioři dobrovolníci vnímají kompenzační funkci vlastního dobrovolnictví v domově pro seniory?**

### 3.2 Výzkumná strategie

Vzhledem ke stanoveným výzkumným cílům byla zvolena **kvalitativní výzkumná strategie**. Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. (Hendl, 2008, s. 48) Kvalitativní výzkum často odpovídá na otázku „proč“. Výsledků nedosahujeme za pomoci statistických postupů, ale takzvaným nematematickým analytickým postupem. Kvalitativní strategie může být vhodnější například tehdy, kdy se snažíme odhalit podstatu něčích zkušeností. (Strauss, Corbinová, 1999, s. 10).

Kvalitativní přístup v sociálních vědách vychází z toho, jak jsou různé pojmy a vztahy chápány aktéry sociální reality. Cílem výzkumníka je porozumět situaci tak, jak jí rozumí sami aktéři. Úkolem je vypátrat, jak sami aktéři rozumějí situacím a které důvody je vedou k určitému jednání. (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 18)

Ve výzkumu se snažíme objasnit, jak senioři dobrovolníci vnímají vliv dobrovolnictví v domovech pro seniory na jejich vlastní stáří a stárnutí. Chceme tedy podrobně prozkoumat náhled konkrétních seniorů na jejich vlastní situaci, které se snažíme porozumět. Kvalitativní výzkumné pojetí je výhodné ve vztahu k množství respondentů, jelikož je potřeba menší vzorek. Menší počet respondentů, kteří tvoří výzkumný vzorek, je zase výhodný v tom, že nabídne vhled do hloubky případu, což je při volbě přístupu důležitým faktorem.

### 3.3 Výzkumný nástroj

S ohledem na kvalitativní výzkumné pojetí je k realizaci výzkumu použit hloubkový rozhovor. Rozhovor je metoda sběru dat, která se v kvalitativním výzkumu využívá nejčastěji. Lze jej definovat jako nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek. Prostřednictvím rozhovoru můžeme zkoumat členy specifické sociální skupiny nebo určitého prostředí. Cílem rozhovoru je získat pochopení pro jednání respondentů. Lze docílit jednoho ze základních principů kvalitativního výzkumu, a to zachytit slova v jejich přirozené podobě. (Švaříček, 2007, s. 159-160)

K objasnění, jak dobrovolnictví seniorů v domovech pro seniory ovlivňuje jejich stáří a stárnutí je využit konkrétně **polostrukturovaný rozhovor**. Ten vychází z předem přichystaného seznamu, jež obsahuje témata a otázky. (Švaříček, 2007, s. 160) Tento druh rozhovoru umožní hlubší zamyšlení nad jednotlivými tématy, která jsou již předem stanovena, nicméně předem stanovené otázky se mohou v průběhu rozhovoru doplňovat o nové, vycházející z dalších témat, která vyplynou v průběhu rozhovoru (Miovský, 2006, s. 159).

Chceme objasnit, jak dobrovolnictví v domovech pro seniory ovlivňuje vnímání průběhu stáří a stárnutí seniorů dobrovolníků, a popsat, jak senioři dobrovolníci vnímají kompenzační funkci vlastního dobrovolnictví v domově pro seniory. Na tyto cíle navazují otázky, na které se účastníků v rozhovorech ptáme. Otázky se dotýkají několika témat. Prvním z nich je začátek dobrovolnictví, tedy jak se senior o této možnosti dozvěděl a jak probíhalo jeho rozhodování. Dále se otázky zaměřují na reakce okolí a jejich význam pro seniora. Dalším tématem jsou jednotlivé funkce dobrovolnictví, vycházející z funkcionálního přístupu (Clary, Snyder, 1991, s. 119-148), kdy se zaměřujeme na 6 kategorií motivace, nebo také 6 funkcí dobrovolnictví (funkce hodnotová, funkce porozumění, kariérní, sociální, protektivní a růstová funkce). Další otázky se zaměřují na limity dobrovolnictví, tedy na to, v čem dobrovolnictví seniora omezuje, a na celkový přínos dobrovolnictví pro seniora. Tyto tematické okruhy otázek nám pomáhají pochopit první výzkumný cíl – jak dobrovolnictví v domovech pro seniory ovlivňuje vnímání průběhu stáří a stárnutí seniorů dobrovolníků. Následující, poslední série otázek se zaměřuje na kompenzační funkci dobrovolnictví vnímanou seniory, tedy na druhý výzkumný cíl. Tyto otázky se dotýkají toho, s jakými problémy dobrovolnictví seniorům pomáhá a jaký má pro ně v tomto směru přínos.

### 3.4 Výzkumný vzorek

V našem výzkumu se zaměřujeme na seniory dobrovolníky, kteří svou dobrovolnickou činnost vykonávají nebo vykonávali v domovech pro seniory. Dle objektivních kritérií považujeme za seniora osobu, která dosáhla 65 a více let. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 34) Dobrovolník je člověk, který bez nároku na finanční odměnu poskytuje svůj čas, energii, zkušenosti, dovednosti a znalosti ve prospěch jiných lidí či společnosti (Tošner a Sozanská, 2002, s. 35). Zajímá nás dobrovolnictví těch seniorů, kteří jsou mimo pracovní proces. Tito lidé se dobrovolně rozhodli částečně naplnit nově vzniknutý volný čas dobrovolnickou činností v domově pro seniory. Navštěvují tak zařízení sociálních služeb, jejíž cílovou skupinou jsou mnohdy jejich vrstevníci. Jak uvádí Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, cílovou skupinou domova pro seniory jsou osoby se sníženou soběstačností zejména z důvodu věku, kteří potřebují pravidelnou pomoc jiné osoby. (§ 49) Princip dobrovolnictví v tomto zařízení je stále stejný – dobrovolník navštěvuje klienta, se kterým si povídá, čte mu, hraje stolní hry nebo jinak pomáhá vyplnit volný čas. (ADRA, Dobrovolnictví u seniorů a senierek, ©2023) V našem případě je tímto dobrovolníkem senior, který má ke klientovi věkově velmi blízko a jeho role se může v blízké časové době změnit.

Je využita graduální konstrukce vzorku, který je v průběhu výzkumu stále rozšiřován a redefinován. Podmínkou je, jak je zmíněno výše, aby účastníci výzkumu v době svého působení v domově pro seniory pobírali starobní důchod a nevěnovali se každodenně výdělečné činnosti. Minimální požadovaná doba dobrovolnického působení je delší, než 3 měsíce, kdy se dle Zákona č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě jedná o dlouhodobé dobrovolnictví. (§ 2) Tento požadavek nám umožňuje výběr dobrovolníků majících potřebné zkušenosti. Vzhledem k výzkumné strategii jsou účastníci výzkumu vybíráni za pomoci **záměrného výběru**. Není pro nás tak důležitá reprezentativnost vzorku, jako vzhled do hloubky případu. Postupovali jsme také **metodou sněhové koule**, kdy byli oslovováni koordinátoři z dobrovolnických organizací a pracovníci domovů pro seniory, kteří nás odkazovali na další pracovníky, kteří nás spojili se seniory dobrovolníky.

Účastníky výzkumu se tak stali postupně čtyři senioři. Konkrétně se jedná o dva muže a dvě ženy, kdy muži pocházejí ze Zlínska a ženy z Ostravska. Všichni účastníci pobírají starobní důchod a jsou již mimo pracovní proces. V tomto období také začali se svou dobrovolnickou činností v domově pro seniory. Dvě ženy a jeden muž navštěvují domov pro seniory v současnosti, jeden muž s činností již skončil, protože se odstěhoval do zahraničí.

Jedná se o lidi, kteří buď žijí zcela sami (jedna žena a jeden muž), nebo s partnerem (také jedna žena a jeden muž). Dvě ženy navštěvují stejný domov pro seniory nacházející se v Ostravě, ale navzájem se neznají. Co se mužských účastníků výzkumu týká, každý si pro své působení vybral jiný domov pro seniory, byť se obě zařízení nachází ve Zlíně.

### 3.5 Způsob zpracování dat

Data jsou zpracována a vyhodnocena za pomoci **zakotvené teorie** podle autorů **Strausse a Corbinové**. Cílem této metody je vytvořit teorii, výzkum však začínáme zkoumanou oblastí, nikoliv samotnou teorií. V rámci dané oblasti potom čekáme, až se vynoří to podstatné. (Strauss, Corbinová, 1999, s. 195) V rámci dané teorie tvoříme a popisujeme kategorie, se kterými potom dál pracujeme, promýšlíme jejich vzájemné vztahy, interakce, příčinnou závislost, strategie jednání a následky. Vzniká tak schéma vztahů, které je graficky znázorněno a teoreticky popsáno. Za účelem analýzy a interpretace dat je využita technika otevřeného, axiálního a selektivního kódování. Technika kódování je obecně díky své jednoduchosti a účinnosti využívána v široké škále kvalitativních přístupů. Ve výzkumu používáme operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem. V rámci **otevřeného** kódování je text rozdělen na významové jednotky, které jsou označeny kódy, z jejichž seznamu jsou vytvořeny kategorie (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 211) Chceme nahlédnout do hloubky tématu a objevit nová, na první pohled neviditelná témata v oblasti dobrovolnictví seniorů v domovech pro seniory. Otevřené kódování nám poskytne vhled a potřebnou první orientaci v problematice seniora – dobrovolníka v domově pro seniory. Dále používáme kódování **axiální**, kdy jsou údaje po otevřeném kódování znovu uspořádány a jsou vytvořeny vztahy mezi kategoriemi a subkategoriemi podle paradigmatického modelu. Ten se skládá z částí: příčinné podmínky – jev – kontext – intervenující podmínky – strategie jednání a interakce – následky. Analýza vztahů mezi kategoriemi nám umožní nahlédnout do celé šířky problematiky a analyzovat tak kontext dobrovolnictví seniorů v domovech pro seniory v rámci jednotlivých témat, která v průběhu výzkumu vyvstala. Následuje **selektivní** kódování, kdy je vybrána klíčová kategorie, ke které vztahujeme kategorie ostatní. Dochází zde k dokonalejší formulaci kategorií, u kterých byly dříve v rámci našeho výzkumu nepřesnosti. (Gulová, 2013, s. 45-47)



## 4 ANALÝZA DAT

Kapitola je zaměřená na analýzu dat, která jsme získali za pomoci polostrukturovaných rozhovorů. Analýza dat v zakotvené teorii se skládá ze tří hlavních typů kódování. Jedná se o otevřené kódování, axiální kódování a selektivní kódování (Strauss a Corbinová, 1999, s. 40, 41). Data byla získána celkem od 4 účastníků výzkumu, seniorů dobrovolníků, jež v současnosti navštěvují, nebo (v jednom případě) v minulosti navštěvovali domov pro seniory. Tito senioři jsou blíže popsáni v předchozí kapitole. Data byla analyzována za pomoci metody tužka a papír v období listopad 2023 – leden 2024.

### 4.1 Otevřené kódování

Jako první byla použita metoda otevřeného kódování. Otevřené kódování je technika, jejíž vyvinutí je spojeno s analytickým aparátem zakotvené teorie (Strauss, Corbinová, 1999). Díky své jednoduchosti a účinnosti se v současné době používá v řadě různých kvalitativních projektů. Už samotný název „otevřené kódování“ vyjadřuje určité výzkumníkové nastavení. V této fázi analýzy je potřeba otevřenost k objevování nových významových jednotek a zároveň utváření dalších konceptů. (Řiháček, Hytych, 2013, s. 49) V rámci kódování dochází k vytváření kategorií, které jsou užitečné ke shromáždění důležitých informací a jejich celkovému shrnutí.

V případě našeho výzkumu byly jednotlivé kódy vyselektovány z textu a následně byly přiřazeny k vytvořeným kategoriím. Jako první jsou vždy prezentovány kódy a stručně popsány jednotlivé kategorie pro lepší pochopení. Postupně je vytvořena teorie, přičemž následující podkapitoly krok po kroku odpovídají na otázku působení dobrovolnictví na stáří a stárnutí seniorů a také na jeho kompenzační funkci. Cílem otevřeného kódování je dle Řiháčka a Hytycha konceptualizovat data, což znamená postupné vytvoření pojmů, které zachycují „esenci“ daných událostí či jevů (2013, s. 48).

### Kategorie 1 – Jak senior k dobrovolnictví přišel

**Kódy:** kontakt na vedení, nejdřív pracovníkem, potom dobrovolníkem, dlouhodobé povědomí, alternativa v krizovém režimu, z pacienta dobrovolníkem, propojený řetěz dobrovolnictví, z rozhlasu do domova pro seniory dobrý vztah k seniorům od malička, pomáhat bylo doma normální, pomoc je samozřejmost, poprvé dobrovolníkem v domově pro seniory, formující školní zkušenost, zachránila jsem život, musím pomáhat

Tato kategorie prezentuje základní informace o tom, jaké okolnosti, události a životní zkušenosti seniory přivedly k dobrovolnictví v domově pro seniory. Tyto informace jsou důležité k pochopení celkového kontextu dobrovolnické zkušenosti jednotlivých seniorů.

Všichni účastníci výzkumu o domově pro seniory, kam později začali docházet, dlouhodobě nějak věděli, tedy měli o něm určité povědomí. Senior 1 upřesňuje: „*Byl jsem v kontaktu s provozovatelem domova pro seniory (název domova pro seniory)...Já jsem byl v přímé službě kazatele církve Adventistů sedmého dne a ta je provozovatelem toho domova pro seniory...*“. Senior 2: „*Já sem chtěl v podstatě nějakou tuhle činnost dělat v podstatě tak, že jsem znal jednu paní, slečnu, která to má na starosti, takže jsme se nějakým způsobem kontaktovali a ona mi potom řekla, že by bylo možno se zúčastnit v (jméno organizace provozující domov pro seniory) že by tam prostě byl zájem.*“. Senior 3 se smíchem a samozřejmostí v hlase uvádí: „*...já dlouhodobě vím, že existuje Adra a existuje dobrovolnictví jako takové...Já vím o tom (název domova pro seniory), já o něm vím kolik... padesát let o něm vím, protože když jsem byla studentka, umývala jsem tam okna, takže tak nějak automaticky podvědomě mi to naskočilo.*“. Od pobytu k dobrovolnictví v nemocnici a následně k dobrovolnictví v domově pro seniory se dostala Senior 4: „*A potom teprve přišla ta operace a pak jsem se dozvěděla o té nemocnici takže jsem zkrátka šla do té nemocnice. A tam jsem se dozvěděla, že se chodí do těch ústavů různých, teda do domovů pro seniory....Takže tam to bylo v souvislosti s tou nemocnicí jo...když jsme měli supervize za Adru, z té nemocnice... a tam byli z těch domovů, a tam jsem viděla, že to dělají.*“. Dle výzkumu z roku 2021 má obecně o existenci dobrovolnictví povědomí 89 % dotázaných lidí (Rozvoj-dobrovolnictví, 2021, s. 5, Copyright). Tento výzkum zároveň ukázal, že seniorská populace je považovaná za společensky nejpotřebnější, tedy že péče o seniory je vnímána výrazně více (s. 11). Seniori také spontánně uvádí své zkušenosti z dětství, které je formovaly: Senior 3 říká: „*Já jsem měla dost dlouho babičky, dědečky a rodiče nás vedli ke vztahu, takže k těm starým lidem mám vztah.*“. Prarodiče dle Langmeiera a Krejčířové rozšiřují variabilitu stimulace dítěte a ukazují mu důležitý model stáří i jeho budoucí

prarodičovské role (2006, s. 210). Seniorka 4 také zmiňuje své rodiče, když vypráví: „*Jako pomáhat to bylo doma u nás normální... my jsme si pomáhali navzájem všude, kde se jenom dalo, jo*“. Následně doplňuje konkrétní příklady: „... *a na zahradě jsme si pomáhali a do lesa jsme chodili, doma to vyrostlo už, to už bylo v rodině jo.*“. Rodina je primárním socializačním činitelem, ve kterém se člověk učí přizpůsobovat životu, osvojovat si základní návyky a způsoby chování. Ovládnuté vzorce chování potom často přetrvávají do dospělosti i po celý život. Dle Heluse (2007, s. 152) je současná rodina mimo jiné charakterizována intimní vztahovostí a fungováním jako soukromý prostor. Seniorka 4 zároveň zmínila zkušenost, která ji několikrát významně ovlivnila: „*Tady vedle mám souseda, kterému jsem zachránila život...I v práci jsme měli epileptický záchvat se zástavou srdce, taky jsme ji dali do šusu s kolegyní, jo. Ale to se podepíše na zdraví jako jo... Dokud neucítíte, že vám ten tep naskočí, je vám zle, jo, je vám ouzko. Takže to mě tak nějak nasměrovalo k tou, že je třeba pomáhat.*“. Způsob, kterým se tato seniorka seznámila se svou klientkou, byl odlišný od těch ostatních: „...*to začalo tak, že ta paní Liduška, ke které chodím, tak ta nám taky začala posílat písničky. To je teď ta moje klientka. To už je víc jak rok, co mi ona začala posílat písničky...Ona mě znala nejdříve z rádia podle hlasu, nejdříve, jo, ona věděla, že dělám canisterapii, poprvé, když volala mi posílala písničku, tak říkala a posílám písničku té paní co chodí s tím pejskem, a věděla, že to jsem já. Ona to slyšela v rádiu, že mi nějaká paní Věra písničku, potom nějaká Anička z Kunčiček, volala a říká, já posílám písničku paní (jméno dobrovolnice), co chodí s pejskem k těm nemocným, protože můj manžel je ležák a já vím, co to je canisterapie.*“. Následně seniorka vypráví, jak kontaktovala domov pro seniory, kde se paní nacházela, a domluvila se na návštěvě. Tak začalo dobrovolnictví a s ním i přátelský vztah. Neoficiální dobrovolnictví se seniorka stala ale už mnohem dříve, kdy do pobytového zařízení chodila navštěvovat matku: „*„Já už jsem tam skoro začala dělat dobrovolníka. Já jsem třeba mamce něco dovezla, něco jsem jí koupila nějakou sladkost nebo tak něco. Oni mi říkali, jdete přes město? Já kupte mi tam ty oplatku nebo tu čokoládu...Já jsem tam jezdila pravidelně.*“. Dobrovolnictví je specifické právě svou dlouhodobostí a plánovitostí (Mlčák, Šamajová, 2013, s. 29) Svoji touhu pomáhat, kterou seniorka uplatnila i v rámci pomáhající profese během pracovního života, objevila již na střední škole: „*No a pak na té sociálně právní jsme chodili do ústavů, k soudu, a tak, takže jsme tu hrůzu viděli, co to je, jo. Takže jsem si říkala, tak jako, přece já ještě můžu pomoci druhým.*“. Díky svému studiu, které obnášelo hodně praxí, rychle pochopila, že pomoc je potřeba.

## Kategorie 2 – Zrcadlové neurony

**Kódy:** zrcadlové neurony, někdy je to ubíjející, smyslem je radost seniorů, preferuji osamělé seniory, bez rodiny je to těžší, není jedno za kým jdu, prioritou je, aby mluvili oni, na jedné vlně, mám radost, že máš radost, nejsou tak sami, chci lidem zlepšit náladu, vaše spokojenost = moje spokojenost, reflexe vlastního směřování, role klienta čeká, hrozba ztráty svobody, jednou to přijde, žádná lítost

Druhá kategorie nese svůj obrazný název podle neuronů, které někteří vědci považují za základ empatie. Empatie nebo také vnímavost k emocím jiných lidí je dle Golemana (2020, s. 48) základní lidskou kvalitou. Empatie pramení ze sebeuvědomění. To, jak moc jsme otevření k vlastním emocím ovlivňuje, jak moc dokážeme chápat a rozeznávat emoce a prožitky druhých lidí (s. 95).

Všichni účastníci výzkumu v určitých částech svých výpovědí vykazují známky určitého soucitu, lépe schopnosti vcítit se do role seniorů klientů. Senior 1 například popisuje: „...*jak jsem zjistil, přechodem z domova, kde byli třeba uprostřed své rodiny nebo přátel, se kterými měli celý život kontakt, jsou vytrženi, jsou uzavřeni o takové specifické skupiny a jejich život se rozhodně proměnil, alespoň to prožívání...ti lidé byli určitě dřív aktivní, byly to mámy, tátové...a jak je teď vidím, jak jsou odkázáni na druhé jak to těžce nesou a jak se s tím musí vyrovnávat...*“ Schopnost se nějakým způsobem vcítit do klientů seniorů prokazatelně má i Senior 2. Své pocity popisuje skrz popis vlastního vnímání dané situace: „*Je to sice mnohdy jaksi...ubíjející, někdy je o velké, záleží na tom, v jakém stavu se ten dotýčný klient nachází.*“ Seniorka 3 přemýšlí nad pocity seniorů, když říká: „...*prioritou je, aby mluvili oni, to je určitě prioritou. I z důvodu svých pocitů, že mají možnost mluvit, i z důvodu, si myslím já, je to důležité formulovat slova, myšlenky.*“ Při popisu akce, kterou pro seniory nachystala, sama používá pojem empatie: „...*to poznáte že jo, že nějakým způsobem září, že povídají, že se sami otevřeli, to je taková empatie, jak říkám, na jedné vlně, že jsme.*“ Velice zjednodušeně lze konstatovat, že zrcadlové neurony se aktivují, když člověk sleduje někoho jiného, a navozují se u něj podobné pocity. Máme tendenci napodobovat i výrazy ve tváři druhých lidí. Tuto schopnost, vnímat prožitky druhých, má ale každý v jiné intenzitě. Dobrovolníci dle výpovědí tyto pocity vnímají poměrně intenzivně. Seniorka 3: „*Znamená to pro mě, říkám, tu mojí radost, že, že oni mají radost, že má někdo o ně zájem...*“ Seniorka 4 sdílí podobnou zkušenost: „*No tak já chodím k té jedné paní, cítím se dobře. Protože vidím, že ona je spokojená, že je v pohodě, že se může lidově řečeno vykecat...*“ Nejsou to ale jen příjemné pocity, které schopnost empatie

dobrovolníkům přináší. „*Takže i zajímavé pocity toho jiného pohledu na svůj život, který taky směřuje k tomu momentu, kdy budu ve věku, kdy pravděpodobně ty jejich starosti a ty jejich pocity budu prožívat já, že jo...*“ říká Senior 1 jako odpověď na otázku, co pro něj znamenají zkušenosti, které při dobrovolnictví získává. Senior 2 hovoří o podobných pocitech: „*...mám teď určité problémy s chůzí a naposledy, když jsme mluvili jaksi s panem primářem, vypadá to, že bych se jednoho dne mohl taky octnout v podobném zařízení...já mám obavu, prostě, že pokud budu uvázaný na jedno místo, ehm... no, prostě pokud k tomu dojde, tak s tím nic nenadělám, ale představa to moc valná není.*“ Seniorka 4 svíravým hlasem uvažuje o negativních pobytu v ústavním zařízení: „*Protože ti lidi...Já si to neumím představit. Z baráku jít mezi čtyři stěny. To musí být hrozné, jo.*“ Empatie může být nápomocná při komunikaci s klienty, ale zároveň také krutá v situacích, kdy dobrovolník čelí negativním pocitům klienta. V některých případech může být určitý soucit důležitým motivačním prvkem při začátku dobrovolnictví. Tak to ale u sebe nevnímá Seniorka 3, která své (ne)úmysly vysvětluje: „*...to neproběhlo tak, že bych litovala staré lidi, kteří jsou v nějakém zařízení...*“. Její slova jsou pozitivní informací. Soucit jako zásadní motiv pro dobrovolnickou činnost totiž může být až nebezpečný, jak byl již uvedeno v první kapitole teoretické části. Dle Tošnera a Sozanské (2002, s. 45, 46) soucit vede k degradaci klienta a je tedy nevhodným motivátorem, v přiměřené míře je však tato emoce v pořádku. Empatie účastníků výzkumu se tak dle výpovědí jeví jako důležitá schopnost, která jim je nápomocna při dobrovolnické činnosti, ale výrazně je neomezuje. „*Není smyslem být dobrá...Ti senioři mají radost, takže, to je smyslem.*“ říká Seniorka 3.

### Kategorie 3 - Hodnoty a zdroje

**Kódy:** vztah jako důležitá hodnota, čas jako důležitý prvek, komunita věřících, cením to, kým dřív senioři byli, uvědomění si hodnot, domov jako největší hodnota, šestinohý dobrovolník, víra jako zdroj, psi ochránci, zájem o životní příběhy seniorů, obdiv k pokročilému věku

Tato kategorie má za cíl přiblížit to, co má pro účastníky výzkumu význam a co je pro ně důležité především v kontextu dobrovolnické činnosti. Hodnotu můžeme definovat dle G. Hofsteda (1980 in Strmiska, 2018, Copyright) jako tendenci dávat přednost určitým stavům před jinými. Zdroje jsou potom konkrétnějšími podobami hodnot, pro seniory představují životní pozitiva, ze kterých čerpají energii na své dobrovolnické působení.

Senior 1 popisuje myšlenky týkající se pozdního stáří, které se mu honily hlavou při jedné z návštěv domova pro seniory: „*Zůstane bud' přátelství a dobré vztahy, a nebo hořkost z toho, že to nemáte.*“ Vztahy nejsou jedné, co tento účastník shledává podstatným: „...*je škoda, že člověk tady těm lidem nevěnoval více času...*“, a po chvíli dodává „*domov pro seniory se stane takovým místem pro člověka, kde ho ta rodina odloží, protože nemají čas na něho, že jo.*“ Čas strávený po boku druhého člověka tímto shledává jako důležitou hodnotu. Seniorka 4 se díky komunikaci se seniory v pobytovém zařízení taktéž zamyslela nad svými hodnotami. „*Říkám, mám domek se zahrádkou a jednu domů jako jo. A my, my... nemůžeme domů jako jo... Takže člověk si uvědomí, co je to domov. A všichni by si toho měli vážít, že mají skutečně domov... To je ta největší hodnota, co může být, domov a zdraví. Jo.*“ Svými třemi „jo“ seniorka zdůraznila, že své výroky myslí opravdu vážně. Zároveň jako svůj zdroj uvádí víru, když říká: „*Ale hodně mi dává, mě je jedno jestli jste nebo nejste věřící, ale mě skutečně ta víra dává hodně.*“ Senior 2 ve své výpovědi doslova nezmínil, že by víru považoval za důležitou hodnotu či zdroj, ale něco mu víra zaručeně dává: „...*protože jsem člověk věřící, tak se účastním samozřejmě sborového života...potom že jaksi chodím do Naděje, kde je taková malá skupinka lidí a říkáme si modlitební skupina.*“ Spiritualita může být jedním z motivačních prvků dobrovolnictví, ale také strategií zvládnání. Pojem spirituální coping označuje proces, při kterém jedinec při zvládnání mimořádných událostí využívá spirituálních zdrojů (Pargament, 2009, s. 219) To, kým dřív klienti senioři byli a jaké jsou jejich životní příběhy vnímá jako podstatné Seniorka 3: „...*hodně jich je tam velmi šikovných, ať už historicky co o nich vím u jejich minulosti tak si toho třeba cením...já se těch lidí když je to možné, tak se jich třeba ptám, co dělali...*“ Zároveň s obdivem popisuje jednu z klientů, které navštěvuje: „...*ted' bude mít devadesát sedm, ted' bude mít devadesát*

*sedm...jasná hlava.* “. Důležitou hodnotou je pro Seniorku 3 lidský život se vším, co přináší a co naopak bere. Seniorka 4, která své dobrovolnictví spojuje s canisterapií, což je podpůrná terapie prováděná za pomoci psů, říká: „...*a ani bych asi, nevím, bez psa bych asi taky nebyla schopná jo, protože já jsem zvyklá...*“. Pes pro ni představuje kromě „pomůcky“ k dobrovolnictví také důležitou životní oporu, která ji jako samostatně žijící seniorce naplňuje nejednu důležitou potřebu: „*A Jehovisty jsem dvakrát vyhodila...a Filipovi jsem dala povel hlídej, jo. Ten se od toho jalovce rozběhl a skočil na tu branku, a ten jeden čuměl jak puk, a ten druhý říká...jé, tady asi ne, já říkám, no, mám je pustit, a oni né, a přidali do kroku a šli.*“. Potřeba bezpečí a jistoty patří mezi základní lidské potřeby. V případě této seniorky potřebu může naplňovat existence domova společně se psi jakožto ochranou proti nevídaným návštěvám.

#### Kategorie 4 – Prioritizace

**Kódy:** mohl jsem udělat víc, vnitřní závazek, nepomáhám, dělám službu, něco nás přivedlo, příprava na sezení, přizpůsobil jsem se, dobrovolničím, nepomáhám, snaha o pravidelnost, vždy jsem se snažila, co jsem mohla, zodpovědnost k lidem, nevzdám se, dokud budu moct, budu se snažit, dobrovolnictví má přednost, slib je slib

Účastníci výzkumu svou dobrovolnickou aktivitu považují za mimořádně důležitou a někdy ji kladou na jedny z prvních míst svého hodnotového žebříčku. Kategorie nám pomáhá ujasnit, jak senioři vnímají svůj dobrovolnický závazek, jestli a vůči komu ho vlastně pociťují.

Někteří účastníci výzkumu jsou přesvědčeni, že nepomáhají. „*Já to neberu jako pomoc, já to beru jako službu*“, zamýšlí se Senior 2. Sloveso pomoci zní tak nějak jinak i Seniorce 3, která se vyjádřila jasně: „*Za sebe to nemám jako pomoc*“. Shodují se ve vnitřním závazku, který vůči seniorům, které navštěvují, cítí. „*...já jsem mohl kdykoliv říct, já tentokrát nepřijdu, ale člověk to cítí jako takovou zradu na ty lidi, kteří na mě čekali...*“. Senior 1 tímto vyjadřuje, že vůči klientům cítí velkou zodpovědnost. Autoři Tošner se Sozanskou (2006, s. 35 – 40) spatřují zodpovědnost a osobní závazek seniorů v oddanosti organizaci, ve které svou dobrovolnickou činnost konají. Účastníci našeho výzkumu nicméně mluví o závazku k lidem, jakémusi vnitřnímu zavázání, které nemá s organizací moc společného. Seniorka 4 vysvětluje: „*Cítím určitou zodpovědnost zase jo...nemůžu si dovolit kdeco, nebo něco vykecat, něco takového*“. Zároveň říká rozhodně: „*...dokud budu moct, budu se snažit...*“. Vnitřní pocit závazku ji například bránil zúčastnit se společenské akce, ze které se údajně omluvila slovy: „*Já nemůžu tam, já jsem slíbila, že přijdu, tak přijdu*“. Své počínání vysvětluje: „*...já říkám, když slíbím, jo...*“. Tato seniorka v sobě nese kromě odhodlání také přesvědčení, že se ve všem musí snažit: „*Takže jako, já nevím, já jsem se vždycky snažila, co jsem mohla*“. Časová flexibilita nemusí znamenat souhlas s diktováním podmínek a kladením časových nároků a pravidel. Senior 2 ale problém s požadavky klientů či organizace nemá: „*...já jsem se prostě přizpůsobil, tak abych tam mohl docházet a... neomezuje mě to*“. Zároveň tento senior považuje za důležité se na návštěvu v domově pro seniory adekvátně připravit: „*...vzhledem k tomu, že tam docházím po obědě, tak si přizpůsobuju denní režim, že v ten den prostě někam docházím, nedělám dopoledne nic a nějakým způsobem se připravuju na sezení s tím klientem*“. říká.



### Kategorie 5 – Co mi leží v cestě

**Kódy:** někdy se mi nechce, někdy je to ubíjející, demence – nepřítel vztahů, práce? řehole!, nepříjemnosti dobrovolníka, občas jsem za blbku, občas kašlu na pečovatelky, babský kolektiv, po dobrovolnictví jsem unavená

Kategorie shromažďuje a analyzuje informace o překážkách, které před, při a po dobrovolnictví v domově pro seniory účastníky výzkumu potkávají. Někdy jde překážka překročit, jindy člověk musí skákat. Ale senior, toho času v důchodu, už tak vysoko, jako mladý člověk nemusí vyskočit...

Dobrovolnická činnost je aktivita, která vyžaduje přesun z místa na místo. Je potřeba vstát, obléknout se, umýt se a podobně. Tyto zdánlivě bazální činnosti se ale můžou zkomplikovat a jet navštívit seniory do domova je potom náročnější, což zmiňuje i jeden z účastníků výzkumu. Senior 2 popisuje: „...někdy se mi prostě ani prostě tam nechce protože jsou situace, kdy je člověk zmlácený a tak dál...“. Nepříjemnou situaci před akcí střídá nepříjemná situace po akci, kterou popisuje Seniorka 3, kdy říká: „A popravdě...já jsem potom trochu unavená...až teda jako, já si potom musím lehnout... Fakt!“.

Nepříjemnosti v průběhu dobrovolnické činnosti pociťuje v situacích, kdy se dostává do rozpaků kvůli nedostatku informací: „...že oni nás tam, nebo aspoň mě, at' mluvím za sebe, nikdo úplně metodicky nevede jo. A to jsou kolikrát takové nepříjemné zkušenosti, že mi paní řekne, já potřebuju na záchod, já pak letím do sesterny nebo tam, kde jsou ty pečovatelky, a řeknu paní ta a ta chce na záchod... nechodí na záchod. Já řeknu Věřko, ty prej nechodíš na záchod. Že mě nikdo úplně tak nějak úplně detailně neupozorní, protože GDPR a já nevím co všechno...potom jsem třeba z toho taková zaskočená, že jsem za blbku teda...“. Po více nepříjemných zkušenostech, kdy zmatená dobrovolnice pomyslně stojí mezi potřebami klienta a nařízeními pracovníků dochází Seniorka 3 k vlastnímu postoji, když říká: „Takže to jsou jakési zkušenosti, že jsem si řekla, tak jako s prominutím, já na ně kašlu na ty pečovatelky...“. O tom, jaké informace bude dobrovolník o klientovi vědět, rozhoduje především pracovník, který s dobrovolníky v daném zařízení sociálních služeb spolupracuje (někdy také kontaktní osoba). Ten by měl dobrovolníka upozornit na všechny podstatné informace s respektem ke klientovi a jeho soukromí. Pokud je touto osobou sociální pracovník, měl by dle etického kodexu chránit klientovo právo na soukromí a jednat tak, aby chránil důstojnost a lidská práva klienta (Sociální práce, 2017, s. 13). Nepříjemnou zkušenost s jedním z klientů popisuje Senior 2: „...náhodou jsem potkal člověka v jídelně, tak jsme si spolu vykládali, vypadalo to dobře, ale bylo to v patře, kde jsou mentálně

*postížení lidi, a když jsme se potkali potom příští týden, tak on si myslel, že, že prostě mě někdo na něho poslal, takže jsme to museli přerušit no...“.* Možná i tento zážitek seniora utvrzuje v názoru, že pracovat v domově by nikdy nechtěl: *„Ta práce v domově seniorů není práce svým způsobem, to je řehole, protože to je prostě styk s lidmi, kteří prostě mají svoje klady, zápory, takže každý jsme samozřejmě jiný, to je dáno jaksi mentalitou každého člověka. Takže, ehm, není jednoduché prostě s každým vycházet...“.* Účastník výzkumu považuje práci, tedy dlouhodobou placenou péči o seniory v pobytovém zařízení za řeholi, tedy život plný odříkání, který je soustředěný především na práci. Z jeho vyjadřování je patrné, že návštěvu domova pro seniory považuje za službu nemohoucím. Účastníci výzkumu se částečně shodli na tom, že jim občas nějaká překážka leží v cestě, ale zároveň ve výpovědích zazněly informace, které potvrzují schopnost účastníků tyto překážky vyřešit.

### Kategorie 6 – Negativní motivace

**Kódy:** prázdné hnízdo, málo kontaktů, zpestření života, hledám, co mi chybí, jsem v jiné situaci, bez rodiny, práce, těžko svůj čas ztrácet, absence kontaktu a aktivit, zdravotní vada – sociální vada, nepochopení ze strany druhých, zdravotně závadná šikana sousedů, nedůvěra a pomluvy, černá ovce, myšlenky daleko od své nemoci

Kategorie popisuje aspekty života seniorů dobrovolníků, které mohou do značné míry ovlivňovat motivaci k dobrovolnické činnosti. Tyto aspekty senioři vnímají nebo mohou vnímat negativně. Dle Mutulayové je možné s jistou nadsázkou konstatovat, že motivů k dobrovolnictví je tolik, kolik je dobrovolníků. Paleta důvodů, motivů a faktorů je pestrá a může se do ní promítat zdravotní stav, zkušenosti a životní dráhy seniorů. (Mutulayová a kol., 2016, s. 9)

Dva účastníci výzkumu žijí ve společné domácnosti s partnerem – manželem a manželkou, dva (už) zcela sami. Odchod dětí z domu může být pro jejich rodiče signálem vlastního stárnutí, ztrátou jistot a s nimi i pocitu vlastní potřeby. Tuto etapu můžeme nazývat také syndromem nebo fází prázdného hnízda. (Vaněk, 2014, Copyright) Svě o tom ví Senior 1: „...žiju se svojí ženou, jsme doma dva jenom, máme čtyři děti, ale ty už jsou samostatné...“. Podobné myšlenky se honí hlavou i Seniorce 3: „já nemám rodiče dávno, jedinou vnučku jsem měla v Hongkongu v té době, takže...“. Bez širší rodiny, ale i bez partnerky žije Senior 2. který svůj život komentuje: „...protože i můj život je svým způsobem jaksi... monotónní...já se nijak společensky nestýkám. Snad tady naproti mám sousedku...“. Sama žije také Seniorka 4, která taktéž mluví o sousedce: „Tady věřím jenom Věře naproti. A tady sousedce té nové tak částečně, protože ti bývalí, ta matka té sousedky taky chodí očkovat jo... Když se někdo ptá, bez komentářů. Já nikomu neříkám, kam chodím se psem, co dělám. Je to zbytečné, protože to se roztáhne po celém městě, i do kostela a tak různě...“. Svůj výrok komunikativní seniorka zakončuje slovy: „...škoda mluvit“. Zároveň popisuje, že ne vždy přívětivé přijetí od ostatních lidí zažívala už od dětství: „...že se mě vysmívali kvůli té vadě...“. Kromě chybějící rodiny účastníci hovoří také o momentální všeobecné absenci kontaktů a aktivit. Seniorka 3 popisuje: „...nikam nepatřím, nikam nechodím, nemám ty aktivity, které vplývají z té práce a tak dále...“. Zároveň si seniorka uvědomuje, že jí něco chybí, když popisuje své začátky: „Se mnou to bylo tak, že jsem přestala pracovat, uvědomila jsem si, že mi něco chybí a nabídla jsem se tomu domovu pro seniory...“. V průběhu dobrovolnictví ji však potkala vážná nemoc: „...pak jsem vloni...vloni v lednu byla po operaci, a léčení, a i ve stádiu toho léčení jsem vlastně chodila a naopak, jsem si

*plně uvědomovala, že se tím pádem nesoustředím na sebe, jakože ach jo, ach jo, takže vlastně tak jo.*“ Seniorka tak mohla ve svých pocitech z nemoci částečně spatřovala určitou motivaci k setrvání v dobrovolnické činnosti. Snaha o přímou akci je jedna ze základních copingových, tedy vyrovnávacích strategií. Jde o vykonávání takových aktivit, které směřují k odstranění stresorů. (Ondriová, 2019, Copyright) Dobrovolnictví tak pro účastníky výzkumu znamená onu „akci“, za pomoci které se vyrovnávají s různými negativy ve svém životě. V našem výzkumu jde především o prázdné hnízdo či úplnou absenci rodiny, nedostatek kontaktů a pocitu potřeby a v jednom případě o způsob vyrovnání s negativními pocity vyplývajícími z vlastního onemocnění.

### Kategorie 7 – Jsem užitečný

**Kódy:** můžu být užitečný, plním záměr velké organizace, je nás málo a jsme vzácní, personál nemá čas si povídat, já ano, můžu něco svého předat, v krizi je pomoc významnější, můžu dělat, co chci, dělám, co má smysl, zprostředkovatel kontaktu se světem, vidím vděk, cítím motivaci, formální společenské ohodnocení, udělala jsem pohodu, kdybych to nevymyslela, tak to není, udělám si čas i na křičení do ucha, do domova důchodců nikdo nejezdil, přicházím z jiného světa, naslouchám a ulevuji, někdo z venku, umění sebehodnocení, vyrostla jsem ve svých očích

Kategorie analyzuje informace týkající se toho, jak sami sebe účastníci výzkumu vnímají v návaznost na své dobrovolnictví. Sebehodnocení, tedy zaměřenost na vlastní já, nebo také určitá sebereflexe, je žádoucí a důležitá ve většině činností, které během života vykonáváme. Snaha být užitečný a podporovat rozvoj komunity je dle Tomeše (2017, s. 60, 61) pro seniory častou motivací. Důležitá je dle autora ale také otázka víry ve společnost.

Senior 1: „...věnovat svůj čas těmto lidem je velice užitečně strávený čas... Takže mě to osobně dávalo jako ten pocit, že můžu být dál někomu užitečný.“. Seniorka 3: „A pro mě je smyslem taky, že jsem přestala pracovat, a člověk se může, se může věnovat v tom mém období životním lecčemus, lecčemus, ale... ehm, to slovo smysluplné to tak nějak vysvětluje.“. Svou užitečnost vidí dobrovolníci i na vlastní oči. Jsou totiž mnohdy jedni z mála nebo dokonce jediní, kteří si se seniory klienty povídají. Senior 1: „...zaměstnanci toho domova seniorů, kteří mají spoustu práce zajišťování toho zázemí pro ty staré lidi, nemají tolik času si třeba s nimi na tom pokoji sednout a věnovat jim čas...ta sociální pracovnice tam je jedna na ten větší počet klientů, tak taky vedle svojí té administrativní práce se jim tolik věnovat nemůže, že.“. Seniorka 3: „...a tam se to hemží personálem všeho druhu, včetně volnočasových pracovníků, ale ehm... ta možnost. Aby si s nimi někdo třeba individuálně povídal, to z těch důvodů kapacitních a provozních není možné.“. Jedinečnost a užitečnost dobrovolnické činnosti demonstrují i konkrétní případy. Seniorka 3 například při popisu klientky zmiňuje: „...jenom jí musím křičet do ucha, a to nikdo jiný nedělá, na to není čas...“. Zároveň si seniorka plně uvědomuje odvedenou práci, když komentuje jednu z akcí, které pro seniory vymyslela a zorganizovala: „To, že tam jsem, kdybych to nevymyslela, nebyla bych tam, tak to není ta akce...“. Zajímavě tato dobrovolnice také mluví o jedné z návštěv: „uvařily jsme si kávy, nějakou tu sladkost upečenou, takže prostě taková pohoda no.“. Taková pohoda totiž pro mnohé klienty vůbec není prostá. Dříve běžné činnosti nebo alespoň konverzace o nich napomáhají klientům zprostředkovat kontakt se

světem, který je za zdmi pobytového zařízení. Seniorka 4: „... přijde někdo, kdo přijde, jak se říká, z venku, a ty lidi trošku jako rozptýlí, pobaví se s něma na jaké téma třeba oni sami chtějí...“. Senior 1: „...že jim pomáhám v tom novém životním prostředí bych řekl udržovat tak trošku ten kontakt s tím vnějškem, s tím vnějším světem...“. Zároveň tento dobrovolník vidí své působení jako přínosné i pro dobrovolnickou organizaci: „Tak jednak bych viděl, že se spoluúčastním té práce, kterou ta dobrovolnická organizace podniká jako, tak jako svojí podporou nebo svým příspěvkem pomáhám naplnit ten jejich program a jejich záměr...“. To, že jejich konání má smysl, vyjadřují dobrovolníkům i samotní klienti: „...ocenila jsem, protože oni ocenili, protože si uvědomovali, kdo jsem a že za nimi chodím.“, popsala určitý koloběh Seniorka 3. Senior 1 má podobné zkušenosti: „...ti staří lidé byli vděční a tu vděčnost vyjadřovali velice otevřeně a eh to vlastně mě zase povzbuzovalo v tom, že jsem rád přicházel znovu a znovu, takže...“. Ve svých výpovědích se účastníci výzkumu lehce dotýkají hodnocení sebe samých, když jsme se jich ale zeptali na přímo, u většiny z nich jsme se odpovědi nedočkali. Vyhýbavě odpovídá Senior 1: „No sebehodnocení nevím, jestli bude objektivní.“. Jinak tomu není ani u Seniora 2, který jako odpověď na otázku, jak hodnotí sám sebe jakožto dobrovolníka, rozpačitě odpověděl: „Nijak. Nijak prostě. Já myslím, že už jsem na tohle téma... Nijak.“. Se smíchem a rozpaky na tuto otázku odpovídala i Seniorka 4: „Sama sebe. Sama sebe nemůžu hodnotit. Jak můžu hodnotit sama sebe. Já nevím. Sama sebe nemůžu hodnotit...“. Několikrát zopakovaná věta zní jako seniorčino přesvědčení, které je patrné u všech tří výše zmíněných účastníků výzkumu: rozhodně nemohou hodnotit sami sebe. Sebehodnocení je dle Blatného (2003, s. 92) mentální reprezentace emočního vztahu k sobě. Můžeme říci, že je to představa sama sebe z hlediska vlastní kompetence, která se týká různých oblastí, například sociální, morální či výkonové. Do velké míry je sebehodnocení provázané s hodnocením, které dostáváme od druhých lidí. Jediná Seniorka 3 dokázala se smíchem v hlase sama sebe ohodnotit: „Jakože mám říct, že jsem hodná. To jsou takové, formulace, které spíš někdo jiná popíše, ty vlastnosti na které se ptáte. No tak určitě jsem empatická, určitě jsem citlivá, slušná, ohleduplná. Takže tak nějak.“. I tato seniorka ale musela dle svých slov překonat určité své přesvědčení, a to, že hodnotit sebe sama by neměla, protože ji spíše lépe popíše někdo jiný. I přes určité zdráhání a značný problém v odpovědi na otázku vlastního hodnocení se k tomuto „nepatřičnému“ úkonu účastníci výzkumu nakonec uchýlili v průběhu svých výpovědí, jak již bylo zmíněno výše. Seniorka 3 odpovídá na otázku týkající se toho, jak jí dobrovolnictví změnilo život: „A tak jsem jakoby vyrostla jo, takže já jsem se sama začala lépe cítit ve svých očích, protože jsem si představovala, ale ne jenom představovala, ale na základě té zpětné vazby vnímala,

*že to kvitují... takže jsem ve svých letech si začala mnohem více věřit. “* Dle vlastích slov se dobrovolníci cítí jako užiteční a potřební, protože vidí zaneprázdněnost zaměstnanců a vděk klientů. Tato zpětná vazba je pro dobrovolníky velmi důležitou složkou jejich činnosti. To, že dobrovolnictví má smysl a je potřebné, prezentuje i výpověď Seniora 1, který odpovídá na otázku, jak se dívá na ostatní dobrovolníky, kteří navštěvují domovy pro seniory: *„Tak ti druzí... já si jich obrovsky vážím, protože vím, co to obnáší...protože si myslím, že nás, kteří se jim snažíme nadlehčit ten, ty okolnosti jejich života, těch je málo a každý jedinec je velkým přínosem. “*

### Kategorie 8 – Jasný program

**Kódy:** zpestření vlastního života, řád v životě, vystoupení v domově je událost, smysluplně strávené důchodové dny, dobrovolnictví jako nová práce, výlet za seniory, sebepřekonání aneb motivace vstát

Kategorie se zaměřuje na ty výpovědi účastníků výzkumu, které se dotýkají dobrovolnictví v domově pro seniory jakožto příležitosti k vyplnění volného času smysluplným programem. Pomůže nám tak blíže nahlédnout na jedno z pozitiv, která senioři dobrovolníci ve své činnosti spatřují.

Senior 2 své působení popisuje následovně: „...spíš jsem prostě rád, že tam mohu docházet, protože i můj život je taky svým způsobem jaksi monotónní, takže je to taky, i pro mě zpestření.“. Seniorka 2 dokonce říká: „...takže pro mě to je, jakoby, v uvozovkách, v uvozovkách práce...protože ehm to i mému životu udává trochu nějaký řád.“. Tato seniorka mimo jiné ve své výpovědi zmiňovala jako jednu z vlastních motivací absentující kontakty a aktivity, které by vyplývaly z náplně práce. Dobrovolnictví jí nabízí alternativu, o které hovoří, když popisuje svá klavírní vystoupení v domově pro seniory: „...a mě to velmi vyhovovalo že jsem přemýšlela nad tím, jaké noty si koupím, nacvičovala jsem, protože jsem věděla, že zase za měsíc mám ten, ani nechci říkat koncert, vystoupení, teď jsem si to psala všechno, abych nehrála pořád to samé...takže velmi mě to posouvalo.“. Chybějící smysl důchodového života byl její hlavní pohnutkou: „To znamená, že jsem přestala pracovat před pěti lety, tak nějak jsem si neuměla představit tu smysluplnou, smysluplnou náplň těch svých dní. Takže to mi určitě pomohlo, že jsem se v tom tak nějak našla.“. Určitý program udává dobrovolnictví i Seniorce 4, která popisuje svou pravidelnou dobrovolnickou rutinu: „No většinou už nemůžu dospat, protože nemůžu zaspat...Jezdíváme teda v 10:50 tím autobusem, takže jsem ve 12 ve Svinově, jdeme tam s Argem na oběd... a po jedné hodině pokračujeme autobusem a trolejbusem na (název domova pro seniory) jo.“. Vstávání v trochu jiném slova smyslu trápí i seniora Seniora 2. Tomu se naopak vstávat nechce: „...někdy se mi prostě ani prostě tam nechce, protože jsou situace, kdy je člověk zmlácený a tak dál, ale přesto to překousnu a pak když z tama odcházím tak jsem rád prostě že jsem tam byl. Ne že bych jaksi viděl nějaký výsledek, ale já mám prostě takový uspokojení, že jsem prakticky, přes všechny okolnosti, tu činnost provedl.“. Dobrovolnictví tak pro něj představuje motivaci vstát a jít vykonávat nějakou činnost, ze které má ve výsledku dobrý pocit. Nicméně tím hlavním, co ve výpovědi senior popisuje, je uspokojení z toho, že překonal určité překážky a splnil daný úkol.



### Kategorie 9 – Kontakty a přátelství

**Kódy:** někam patřím, někdo mě rád vidí, na dýchánek jediné do domova pro seniory, komunita přátel, ctitel z domova pro seniory, už mě tam znají, někdo se na mě těší, spřízněná duše z domova pro seniory, někdo mi věří, psí život spojuje, kvalitní pokec v domově pro seniory, kamarádky s odstupem, máme leccos společného, věřící dobrovolníci, senzační spolupracovnice

Kategorie se zaměřuje na velkou pozitivní oblast dobrovolnictví seniorů a to na sociální funkci dobrovolnictví. Dle Clary a Snyde, (1991, s. 148) tuto funkci plní dobrovolnictví tehdy, kdy má dobrovolník díky svému působení možnost získávat nové kontakty a utvářet vztahy. Pro skupinu seniorů, kteří jsou v mnohých případech ohroženi sociálním vyloučením, je tato funkce podstatná. Kategorie se proto orientuje právě na ni.

Seniorka 3: „...já tam přijdu, a jakoby vlastně já někam patřím, s tím, že jsem přestala pracovat, já si uvědomuju, že mě je příjemné, že já tam přijdu, a to není jako v úrovni nějaké nafoukanosti absolutně, to je jenom naopak v té příjemné rovině...“. Zároveň seniorka napodobuje klientku, když vřelým hlasem opakuje její slova: „...to jsem ráda, že vás vidím, a jak se máte, a já když vás vidím, tak jako hned mám lepší náladu...“. Kromě toho, že se dobrovolnice cítí vítaná a přijímaná, sama příjemně stráví volný čas ve společnosti starších vrstevníků: „...no a tam zase spontánně vzniklo to, že jsem přicházela s kávou, že jsem v bufetu koupila dvě espressa, dva zákusky a dělaly jsme si dýchánky. Někdy jsme si zazpívali, no, jak říkám, ehm, bylo to dobré...“. Obyvatelé i pracovníci domova pro seniory, kteří se zde pohybují, představují určitou komunitu, které se dobrovolnice cítí součástí: „...no ale já když jdu těmi chodbami, tak se tam zastavím, tam zastavím, tam se posadím a přidám se.....“. Obdiv cítí i od klientů mužského pohlaví, o čemž se smíchem mluví: „...a mám tam ctitele samozřejmě.“. S časem přichází větší jistota: „...takže tak nějak za ten čas přišla nějaká zkušenost, že mě tam znají...“. Pocit, že ji někdo rád vidí, má i Seniorka 4, která o své klientce říká: „...ona je úplně unešená, ona mi teď kolikrát volala, kdy konečně zas přijedeme... No tak my si velice dobře rozumíme, jsme oba listopadáci, ona je jedenáctého, já čtrnáctého, na všechno máme stejný názor.“. Seniorka souhlasně kýve na dotaz, zda by vztah s klientkou popsala jako přátelství. Mají toho hodně společného: „...pořád toho psa strašně vzpomínala, já ji chápu plně, protože já mám pochovaných pět psů na zahradě, to je můj šestý a hrozím se, hrozím se, kdyby se něco stalo...“. Seniorka nicméně vnímá, že vztah je asymetrický, protože ona je v roli dobrovolnice a paní, kterou navštěvuje, je v roli klientky. Pětiletý věkový rozdíl, který mezi ženami je, vnímá

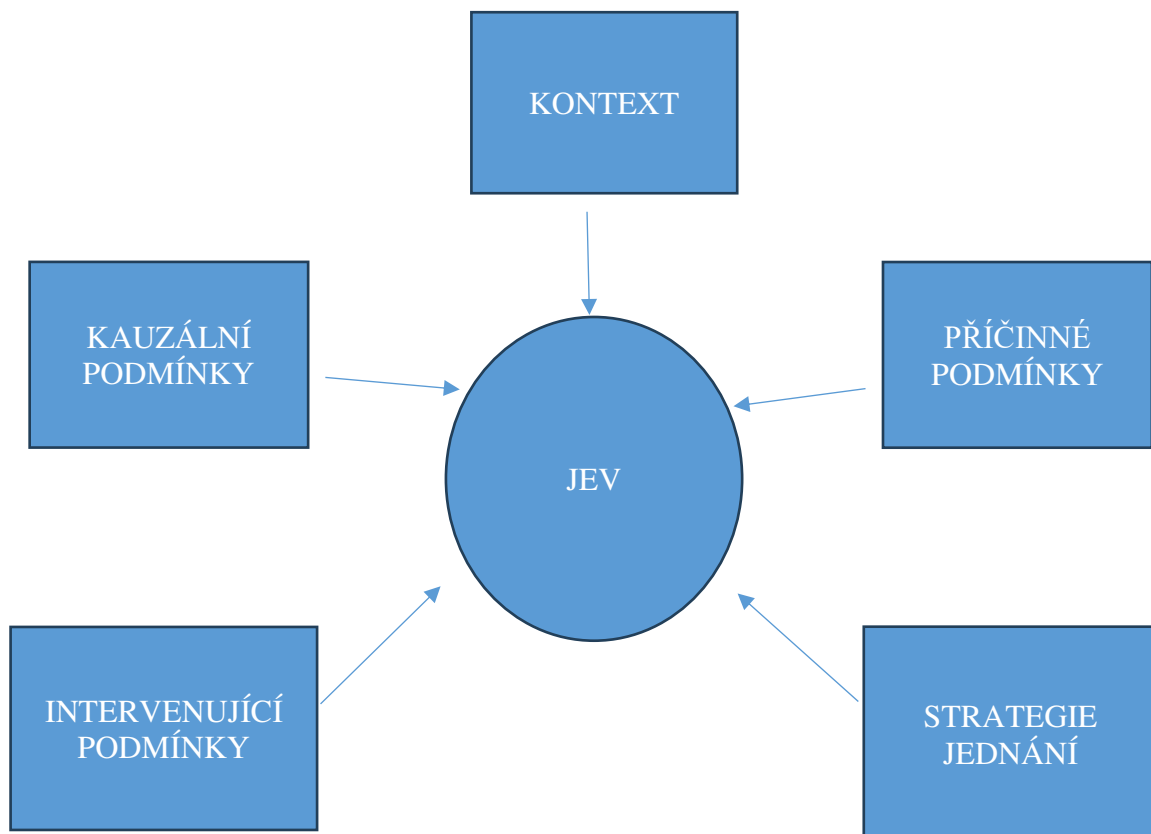
dobrovolnice jako něco, co ji předurčuje k respektu: „...mám určitý odstup samozřejmě, respekt. Je starší, samozřejmě, má třeba více zkušeností, než já, něco prožila, takže respekt k ní mám. Dost velký, dost velký respekt. Ale jinak jako, ona to taky tak bere, že jsme spíš už teda přátelé, ona z mého života taky něco ví...beru ji jako starší přítelkyni a rozumíme si velice dobře.“. Kromě sympatií a náklonnosti do rysů přátelství patří také důvěra. Tou se vyznačuje i vztah Seniorky 4 s klientkou: „Ona dokonce jak šla do nemocnice...tak ona si přála, když půjde do nemocnice, abych já věděla o jejím stavu v nemocnici.“ popisuje s hrdostí. Kromě vztahů přímo s klienty navazují dobrovolníci vztahy také s pracovníky nebo jinými dobrovolníky. Senior 2: „Jednou nebo dvakrát do roka je takové sezení, kde se setkáváme všichni, kteří v té Naději jaksi působí, a já jsem byl překvapený, že v podstatě až na jedinou výjimku jsou to lidi, kteří jsou... členy nějaké církve.“. Seniorka 3: „...já mám senzační spolupracovníci, která je tam zaměstnaná, se kterou jsme si sedly...“. Tyto vztahy jsou rozdílné, jelikož s těmito lidmi dobrovolníka nepojí žádná smlouva ani jiná formálnost, a v případě oboustranných sympatií může vzniknout rovnocenné přátelství.

1 Jak senior k dobrovolnictví přišel	2 Zrcadlové neurony	3 Hodnoty a zdroje	4 Prioritizace	5 Co mi leží v cestě
6 Negativní motivace	7 Jsem užitečný	8 Jasný program	9 Kontakty a přátelství	

Seznam všech kategorií, zdroj: vlastní výzkum, 2023-2024

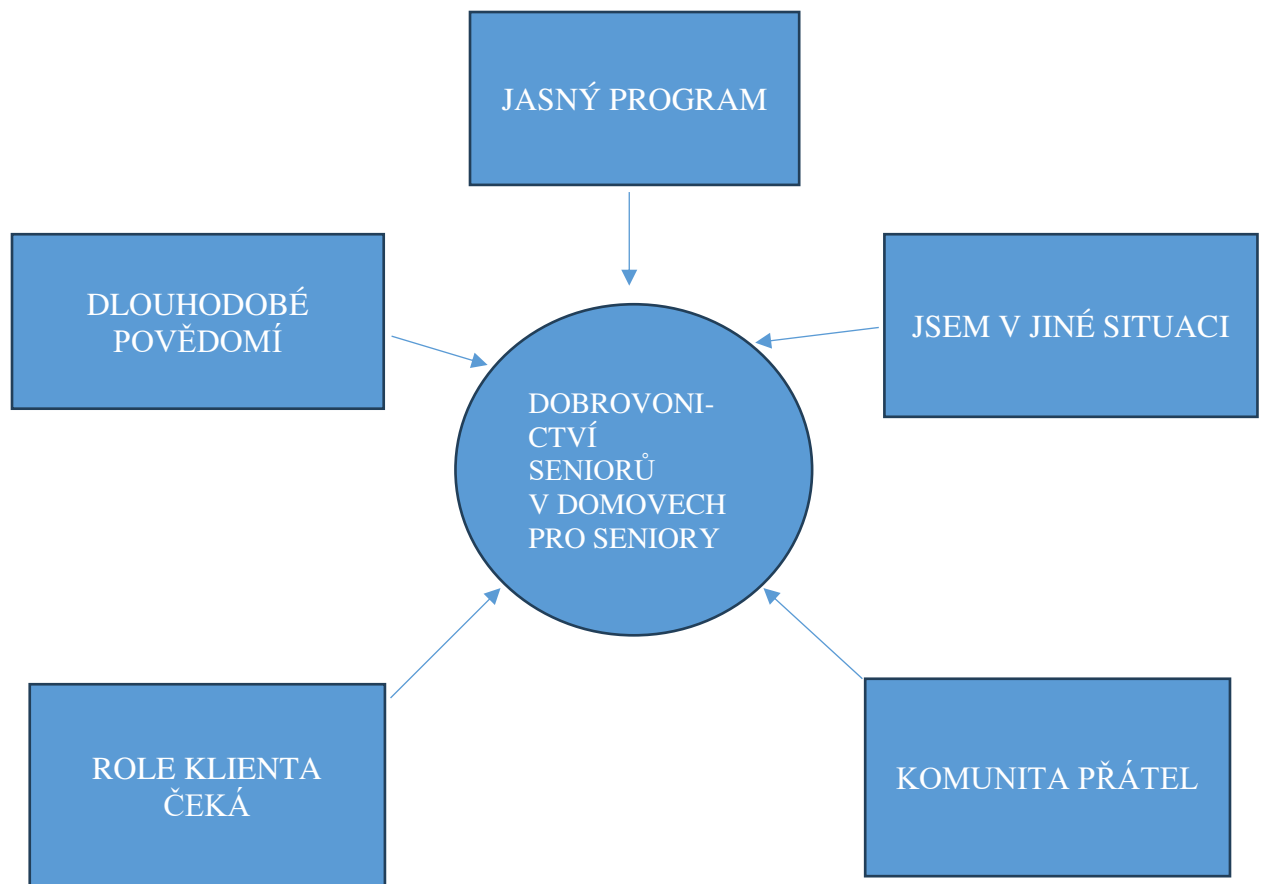
## 4.2 Axiální kódování – paradigmatický model

V rámci následující podkapitoly se schylujeme k **axiálnímu kódování**, které je druhou úrovní analýzy dat. Tato fáze je velmi důležitá, jelikož při jejím odbytí bychom získali pouze chudou teorii. Nestačí konstatovat, že spolu dva koncepty souvisejí, je potřeba jejich vztah podrobněji specifikovat (Řiháček, Hytych, 2013, s. 50). Jde o propojování kategorií a nalézání dalších, které spolu souvisí. K odhalení vztahů, které mezi jednotlivými kategoriemi jsou nám poslouží paradigmatický model. (Hendl, 2008, s. 255) Paradigmatický model představují kauzální a příčinné podmínky, kontext, intervenující podmínky, strategie jednání, následky a výsledný jev. Schéma zobrazuje vzniklý jev, nebo-li fenomén, kolem kterého jsou dosazeny ostatní kategorie.



Zdroj: Hendl, 2008, s. 250

S pomocí modelu lze k sobě data vzájemně vztahovat. Je také třeba zohledňovat dynamiku procesu a přemýšlet tak o datech systematicky. V rámci této fáze se přiřazují položky z otevřeného kódování, následně jsou hledány kategorie a subkategorie. (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 232). V návaznosti na otevřené kódování byl dle šablony sestaven paradigmatický model vlastního výzkumu, jehož centrální kategorií tvoří dobrovolnictví seniorů v domovech pro seniory.



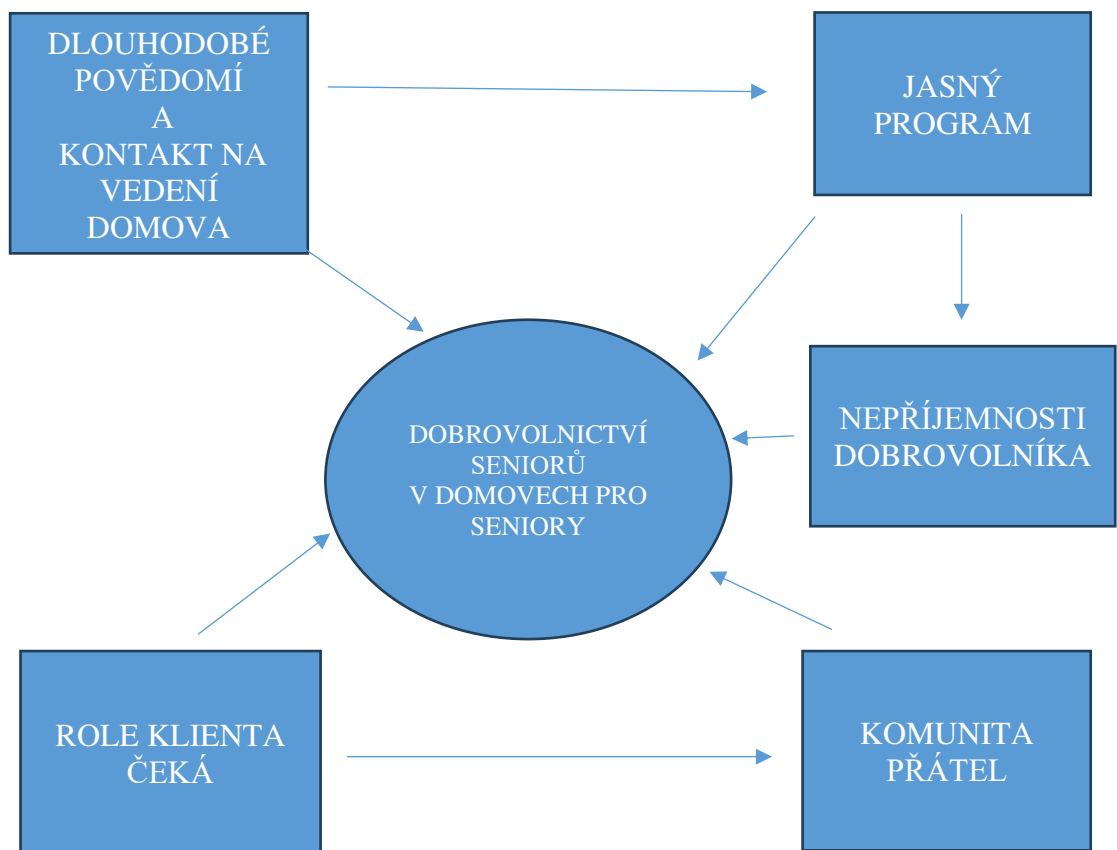
*Zdroj: vlastní výzkum, 2023-2024*

Na obrázku je popsáno schéma konkrétního paradigmatického modelu. Skládá se z kauzálních a příčinných podmínek, kontextu, intervenujících podmínek, strategií jednání a samotného jevu. Všechny položky obklopují zobrazený fenomén, tedy **jev**, kterým je v tomto případě **dobrovolnictví seniorů v domovech pro seniory**. Toto centrální téma udržuje jednotlivé části modelu při sobě. Dobrovolnictví seniorů v domovech pro seniory ovlivňuje řada faktorů. První z nich je **dlouhodobé povědomí**, které senioři o dobrovolnictví mají. Ještě dříve, než začali se svou dobrovolnickou činností, věděli, že tato možnost existuje a že se k ní mohou uchýlit. Kromě samotného dobrovolnictví měli senioři také povědomí o konkrétních domovech pro seniory, ve kterých potom začali působit. To pramenilo z různých životních zkušeností. Tento faktor jsme označili jako **kauzální podmínky**. **Příčinnými podmínkami**, které taktéž ovlivňují samotný jev, jsme shledali fakt, který nese kódové označení **jsem v jiné situaci**. Příčinné a kauzální podmínky lze definovat jako události či případy, které vedou ke vzniku jevu (Strauss, Corbinová, 1999, s. 70). Účastníci výzkumu se nachází ve specifických situacích, které nejsou společností považovány za běžné. Ať už jde o život po ukončení neobvyklého povolání, nebo, a to především, o strádání v oblasti blízkých kontaktů. Někteří senioři nemají rodinu vůbec, někteří žijí ve složitých podmínkách a kontakt s rodinou je velmi omezený. Dovolíme si konstatovat, že kdyby účastníci výzkumu měli naplněný rodinný život, pravděpodobně by se k aktivitě jako je dobrovolnictví v domově pro seniory ani neuchýlili. Rozhodnutí stát se dobrovolníkem pro každého z účastníků výzkumu znamenalo trochu jiný budoucí příběh, který se tímto okamžikem začal psát. Všichni senioři si ale díky dobrovolnictví vytvořili nový program. Řád dne jim tak pravidelně zpestřují návštěvy domova pro seniory, které se pro ně staly vybočením z rutiny. **Jasný program** tak pro nás představuje **kontext**, nebo-li konkrétní soubor podmínek, podle nichž se uplatňuje strategie jednání nebo interakce náležící jevu (Strauss, Corbinová, 1999, s. 70). Potřeba určitého denního programu, který zaplní volné chvíle, je pro seniory specifická kvůli množství volného času, které senior pocítí po odchodu do důchodu. Proč si ale senioři vybrali za program zrovna dobrovolnictví v domově pro seniory? Obecné široké podmínky, které ovlivňují interakce či strategie jednání náležící jevu se nazývají **intervenující podmínky** (Strauss, Corbinová, 1999, s. 75). Jako tyto podmínky jsme v rámci výzkumu označili kód nesoucí název **role klienta čeká**. Účastníci výzkumu prokázali poměrně velkou schopnost se vcítit do role klienta v domově pro seniory. Někteří také sami uvažují o tom, jaké to bude, až se do role takového klienta jednou dostanou. Senioři popisují pocity strachu především ze ztráty domova, svobody a kontaktu se světem. V návaznosti na to dochází i k úvahám, zda by se pro ně také našel nějaký

dobrovolník. S těmito pocity se vyrovnávají různě. Důležitou **strategii jednání** vedoucí k vykonávání, ovládní, reagování a zvládní této situace (Strauss, Corbinová, 1999, s. 70) je udržování kontaktu s komunitou přátel z domova pro seniory. Těmito přáteli jsou především samotní klienti, kteří už se v obávané roli nachází. Kontakt s nimi seniorům přináší mimo naplnění sociálních potřeb a pocitu užitečnosti také informace o tom, jaké to je být člověkem žijícím v pobytovém zařízení, který se o sebe z důvodu věku a omezených schopností nemůže plně postarat. Zároveň má senior dobrovolník možnost si zmapovat prostředí domova pro seniory jako někdo z venku, aniž by tam musel trávit více času, než sám chce. Jako výsledky jednání a interakcí, které nejsou vždy předpokládané a zamýšlené potom označujeme **následky**. Vznikají i přes selhání interakce či její úplnou absenci. (Strauss, Corbinová, 1999, s. 78) V případě našeho výzkumu považujeme za následky **prioritizaci** dobrovolnické činnosti. Účastníci výzkumu považují dobrovolnictví v domově pro seniory za mimořádně důležitou činnost. Vytvořili si vnitřní závazek především ke klientům, které pravidelně navštěvují a pro některé se dobrovolnictví dostalo na vrchol jejich hodnotového žebříčku. Odmítají tak účast na společenských akcích, nebo další lákavé nabídky, pokud už mají naplánovanou návštěvu v domově pro seniory. Když mají zkrátka v diáři zapsané dobrovolnictví, nikdy ho neškrtnou.

### 4.3 Selektivní kódování

Další fází výzkumu je **selektivní kódování**. V této fázi již pracujeme velmi výběrově. Data se dále budou zpracovávat do čím dál tím menších úseků. Jako první je za potřebí si zvolit centrální koncept, kolem něhož bude celá teorie zorganizována. Tento koncept bude hlavním tématem, které nejlépe vysvětluje samotný problém a které propojíme s ostatními koncepty do výsledné teorie tak, aby co nejvýstižněji odpovídala na výzkumnou otázku. (Řiháček, Hytych, 2013, s. 52) Výsledky jsou graficky znázorněny za pomoci grafického diagramu. Byl vytvořen kauzální model (Hendl, 2008, s. 252). Centrální kategorií je dobrovolnictví seniorů v domovech pro seniory.



*Schéma grafického diagramu (zdroj: vlastní výzkum, 2023-2024)*

V rámci analýzy jsme zvolili jako ústřední téma koncept **dobrovolnictví seniorů v domovech pro seniory**. Tento sociální jev je středobodem veškeré teorie. Počínající skutečností v celé problematice bylo **dlouhodobé povědomí**, které senioři o dobrovolnictví měli a také **kontakt na vedení domova**. Myšlenka dobrovolnictví jim nějakou dobu uzrávala v hlavě a ve správný moment senioři dobrovolníci věděli, na koho se mají obrátit. Povědomí o existenci dobrovolnictví se ve tři roky starém výzkumu prokázalo u 89 % dotázaných lidí (Rozvoj-dobrovolnictví, 2021, s. 5, Copyright). To, že se senioři pro dobrovolnictví rozhodli, ovlivňuje náplň jejich dne. V den, ve který se věnují dobrovolnické činnosti, mají **jasný program**. Někteří cestu do zařízení spojují s návštěvou restaurace, jiní se na svou návštěvu připravují i hodiny dopředu. To, že senioři už nechodí do práce a nemusí tak být několik hodin denně plně bdělí a aktivní, má svůj důvod, kterým je především věk. Není tak divu, že po dobrovolnictví senioři bývají unavení. Únava se dle některých výpovědí objevuje i před dobrovolnickou činností. Tato skutečnost poukazuje na to, že přes všechna pozitiva nového programu se z něj odvíjí také **nepříjemnosti dobrovolníka**. Do souvislosti s centrální kategorií se dostává také další negativní aspekt, a to fakt, který byl ve výzkumu označen kódem **role klienta čeká**. Zkušenost, že senioři dobrovolníci na vlastní oči vidí všechny pomůcky, které klienti používají, na vlastní uši slyší všechny starosti, které mají, svým nosem cítí mnohdy nepříjemné pachy, které klienti vnímají, také cítí na jazyku stejnou hořkost kávy z bufetu a dotýkají se stejných materiálů, ze kterých bylo vyrobeno jednotné vybavení, je pro tyto seniory nesmírně důležitá. Se svým strachem z rychleji či pomaleji blížící se vlastní situace senioři dobrovolníci jednoduše bojují za pomoci návštěv domova pro seniory, kde se zapojují do **komunity přátel**. Přátele pro ně představují klienti, které navštěvují pravidelně, ale také ti, pro které pořádají různé akce, nebo se s nimi jen dají do řeči na chodbě. V průběhu dobrovolnictví seniorů tak dochází k mapování vzhledu, atmosféry nebo dlouhodoběji klimatu a fungování domova pro seniory. Aby si senior mohl celé prostředí zmapovat, nestačí vše jen sledovat, ale je potřeba se pustit do komunikace se samotnými klienty.



## 5 INTERPRETACE DAT ZAKOTVENÉ TEORIE

V poslední části diplomové práce je na místě **interpretace výsledků výzkumu a zodpovězení výzkumných otázek. Cílem výzkumu** a zároveň hlavní výzkumnou otázkou **bylo objasnit, jak dobrovolnictví v domovech pro seniory ovlivňuje vnímání průběhu stáří a stárnutí dobrovolníků.** Senioři dobrovolníci se rozhodli pro specifickou cílovou skupinu svého působení – seniory v pobytových zařízeních. Přesto, že dobrovolník a klient od sebe mohou být vzdáleni i desítkami let, jednu věc mají společnou: zkušenost se stářím. Dobrovolník tak dokáže klientovi porozumět lépe, než pracovníci v produktivním věku. Zároveň ale mnohdy disponuje lepšími komunikačními dovednostmi, než další klienti. Z výzkumu vyplynulo, že dobrovolnictví v domovech pro seniory přináší seniorům dobrovolníkům řadu pozitiv, jako je pocit užitečnosti, smysluplná výplň volného času nebo sociální vazby. Získaná data také ukazují, že díky dobrovolnickému závazku mají senioři větší motivaci k aktivitě, což koresponduje se studií Taghian a kol. z roku 2019, kde bylo zjištěno, že dobrovolnictví seniorům pomáhá zůstat déle aktivní a napomáhá jak fyzickému tak duševnímu zdraví.

Pocitu užitečnosti si senioři dobrovolníci užívají především díky zpětné vazbě, zejména od klientů. Senioři dobrovolníci díky schopnosti klientů ocenit jejich práci mají pocit, že jejich konání má smysl. To, co dělají, považují za chvályhodné a potřebné, uvědomují si, že dobrovolníků není mnoho a o to lépe a důležitěji se cítí. Posilují tak sebeúctu a vlastní hodnotu, což souvisí s **růstovou funkcí** dobrovolnictví dle Clary a Snydera (1991, s. 119-148). Přesto, že v běžné interakci jsou senioři dobrovolníci v kontextu slov a vět ochotni vyjádřit svůj pocit užitečnosti, nejsou schopni sebehodnocení. Naopak jsou účastníci výzkumu silně přesvědčeni, že by sám sebe člověk hodnotit neměl, spíše by ho měl hodnotit někdo jiný. V rámci dobrovolnické činnosti se ale setkávají s klienty ve vysokém věku, kteří často hodnotí své činy a otevřeně o nich hovoří. Na sklonku života mají potřebu reflektovat to, co prožili, a sebehodnocení je pro ně klíčové. Senioři dobrovolníci jsou v těchto okamžicích často přítomni, mnohdy jsou jedni z mála, kterým mají klienti možnost se otevřít. Vystává otázka, zda senioři dobrovolníci nemají právě z důvodu těchto zkušeností pocit, že sebehodnocení patří do závěrečné fáze života, a podvědomě se mu nevyhýbají, aby tak potvrdili svou odlišnou roli. To by odpovídalo **protektivní funkci**, která zprostředkovává únik od negativních pocitů a chrání sebepojetí, v tomto případě pojetí sebe sama jako zdravého a soběstačného člověka. Senioři dobrovolníci by se tak mohli vymezovat vůči roli nemohoucího klienta.

Další pozitivum, které senioři dobrovolníci na svém působení vnímají, je získávání nových kontaktů a navazování vztahů. Senioři, kteří ukončili pracovní poměr a nemají potřebu každý den vycházet z domu mohou být ohroženi sociálním vyloučením, tedy vyčleněním mimo běžný život společnosti a nemožností se do něj zapojit v důsledku nepříznivé sociální situace (108/2006 Sb., § 3). Dobrovolnictví zde významně plní **sociální funkci**, je tedy pro seniory činností, při které získávají nové kontakty a navazují vztahy (Clary, Snyder, 1999, s. 119-148). Tento fakt se podílí na snížení pocitu osamění. Seniorska 3: „...no ale já když jdu těmi chodbami, tak se tam zastavím, tam zastavím, tam se posadím a přidám se.....“. Kromě komunikace se samotnými klienty senioři komunikují a navazují vztahy také s personálem nebo s dalšími dobrovolníky na supervizích. Kontakt s klienty pro účastníky našeho výzkumu představuje mnohdy kontakt s vrstevníky. V případě navštěvování pouze jednoho klienta dobrovolníci zdůrazňují potřebu cítit smysl své činnosti, který často spatřují v tom, když si s daným klientem takzvaně „sednou“. Porozumění a komunikace příjemná pro obě strany je výsledkem mnoha faktorů, ve kterých hraje roli také věk. I tak ale dobrovolníci klienty vnímají jako (byť jen o pár let) starší lidi, ke kterým je třeba se chovat s úctou a respektem. Opět se tak nepřímou cestou dostáváme k možné potřebě vymezit se jako „ti mladší a čipernější“.

Čas strávený s klienty dobrovolníkům ale nenaplnuje pouze sociální potřeby. Další významnou funkcí, kterou seniorům sociální komunikace v rámci dobrovolnictví plní a která na první pohled není zcela zřejmá, je **funkce porozumění**. Ta se dle funkcionálního přístupu (Clary, Snyder, 1999, s. 119-148) vyznačuje tím, že dobrovolník získává nové zkušenosti, dovednosti a znalosti. Jak již bylo zmíněno v rámci axiálního a selektivního kódování, dobrovolníci díky své činnosti zakouší na vlastní kůži, jaké to je být v roli klienta domova pro seniory. Získávají tak informace o tom, jak pobytové zařízení funguje, jak se ke klientům přistupuje a jak klienti svůj pobyt zde vnímají. Zároveň senioři dobrovolníci ve výzkumu prokazují schopnost empatie. Díky zvýšené schopnosti vcítit se do druhých lidí tak senioři mohou ještě lépe nakouknout pod povrch a proniknout hlouběji do světa, který předtím znali jen z dálky. To vše si dobrovolníci mohou dávkovat dle svých možností a schopností. Vzhledem k tomu, že senioři dobrovolníci vykonávají činnost, která je (dle definice dobrovolnictví) zcela dobrovolná, z logiky věci v zařízení nemusí trávit víc času, než oni sami chtějí. Mají proto spoustu času a prostoru na setkávání se s různými podobami stáří a stárnutí a smířením se i se svým vlastním směřováním.

Čas, který dobrovolník stráví v domově a jehož číselná podoba je zaznamenána ve výkaze dobrovolníků nepředstavuje komplexní časovou hodnotu, která by ukazovala, kolik minut či hodin dobrovolník své činnosti skutečně věnoval. Dobrovolník stráví jistou dobu cestou do a ze zařízení. Někteří dobrovolníci se po cestě zastaví například do restaurace na oběd. Samotné návštěvě v domově pro seniory předchází určitá příprava, obzvláště, pokud se jedná o návštěvu spojenou s organizací hromadné akce pro seniory. V takovém případě dobrovolník přípravami tráví i hodiny dopředu. Když je po všem, je na řadě odpočinek. Senioři si uvědomují, že jsou více či méně omezení svým věkem a zdravotním stavem. Po dobrovolnictví se přeorientují na své potřeby a jdou se například vyspat. Zároveň se ale snaží co nejvíce upřednostnit dobrovolnickou činnost před jinými aktivitami, jelikož mají určitý pocit závazku vůči klientům. Zájem o osamělé seniory a touhu jim být nablízku lze označit dle funkcionálního přístupu (Clary, Snyder, 1991, s. 119-148) za **hodnotovou funkci**. Senioři dobrovolnictvím vyjadřují své hodnoty, které mají kořeny v dětství a výchově. Překvapující nebylo zjištění, že dobrovolnictví seniorům nepomáhá plnit kariérní funkci, která se dle funkcionálního přístupu dotýká pracovních zkušeností a budování kariéry. Předpokládáme, že je to z toho důvodu, že senioři považují pracovní kariéru za ukončenou a nemají proto potřebu sbírat další pracovní zkušenosti.

**Sekundárním cílem** a dílčí výzkumnou otázkou bylo popsat, **jak senioři dobrovolníci vnímají kompenzační funkci vlastního dobrovolnictví**. S nadsázkou lze konstatovat, že zkušenosti seniorů s překonáváním osobních problémů se násobí délkou jejich pobytu na tomto světě. Schopnost adaptace na zátěžové situace a předchozí zkušenosti s touto adaptací jsou důležitými faktory, které utvářejí osobnost seniora.

Senioři jsou nuceni čelit řadě negativních pocitů, které souvisí s vlastním stárnutím, kdy jako dominující vnímají pocit zbytečnosti a nepotřebnosti. Problematický je pro některé seniory odchod dětí z domu a k němu se pojící fáze prázdného hnízda, jež je změnou typickou pro seniorské období. (Dvořáčková, 2012, s. 43) Cítí se být ztraceni, jelikož přišli o své dřívější důležité role. Seniorská 3 například nahradila pracovní roli za roli dobrovolnice: „...*takže pro mě to je, jakoby, v uvozovkách, v uvozovkách práce...*“. Dobrovolnictví v domově pro seniory účastníkům výzkumu přináší jednoznačný pocit užitečnosti a potřebnosti. Dostávají zpětnou vazbu především od klientů, kteří vyjadřují vděk za to, že jim tyto lidé věnují svůj čas. Dobrovolníci vnímají, že senioři se v jejich přítomnosti často takzvaně „rozzáří“ a mohou si tak vzájemně zpříjemnit den. Zároveň senioři zmiňují, že při návštěvách domova pro seniory vidí na vlastní oči tamější realitu: personál nemá čas si

s klienty povídat a individuálně se jim věnovat. Aktivizace většinou probíhají pouze skupinově. Senior dobrovolník je se tedy cítí být přínosným. Je pro personál potřebným doplněním. Tento přínos potom senioři dobrovolníci promítají i do svého sebepojetí, což dokládá výpověď Seniorky 3: „*A tak jsem jakoby vyrostla jo, takže já jsem se sama začala lépe cítit ve svých očích...*“.

Senioři dobrovolníci také zmiňují, že v běžném životě pocítují určité strádání v oblasti sociálních kontaktů, což může mít řadu negativních dopadů. Seniorka 4 popisuje vztah s klientkou, kterou navštěvuje, jako přátelství, a říká: „*...ona je úplně unešená, ona mi teď kolikrát volala, kdy konečně zas přijedeme... No tak my si velice dobře rozumíme, jsme oba listopadařci, ona je jedenáctého, já čtrnáctého, na všechno máme stejný názor.*“.

Dobrovolnictví je pro seniory prostředkem, díky kterému mohou komunikovat s řadou lidí, navazovat vztahy a vytvářet si nová přátelství. Být nápomocni druhým jim přináší radost z radosti druhých, která jim zpětně napomáhá ve chvílích, kdy se cítí opuštěni. Seniorka 3: „*Znamená to pro mě, říkám, tu mojí radost, že, že oni mají radost, že má někdo o ně zájem...*“.

Zároveň však senioři explicitně nezmiňují potřebu kontaktů jako prioritní motivaci. Sociální funkce dobrovolnictví jako motivace je přitom pozitivně spojována s nižší úrovní osamělosti, což je vysvětlováno tak, že takto motivování senioři mají větší tendenci si v průběhu dobrovolnických aktivit budovat vztahy (Williams, Lakhani, 2024).

Dobrovolnictví je pro seniory pomocnou silou také v případě „boje“ se zdravotními problémy. Jak už bylo zmíněno, seniory pocit závazku motivuje k mobilizaci sil a někdy přímo k vsání z postele. Senior 2 popisuje: „*...někdy se mi prostě ani prostě tam nechce protože jsou situace, kdy je člověk zmlácený a tak dál...*“.

Zároveň jim tato aktivita pomáhá na své problémy nemyslet. Návštěva domova pro seniory dobrovolníky přiměje přesunout své myšlenky od sebe na jiné lidi. Seniorka 3 například popisuje situaci, kdy kvůli vážné nemoci chodila na léčení, které po oné operaci následovalo: „*...a i ve stádiu toho léčení jsem vlastně chodila a naopak, jsem si plně uvědomovala, že se tím pádem nesoustředím na sebe, jakože ach jo, ach jo, takže vlastně tak jo.*“.

Dobrovolnictví má zároveň potenciál fyzický úpadek opravdu odvrátit, nebo zpomalit. Dle Andersona a kol. (2014, s. 3) s dobrovolnictvím souvisí snížené riziko poklesu sil a demence. Na rozdíl od jiných volnočasových aktivit má dobrovolnictví přidanou hodnotu, kterou je právě altruismus, jež dle autorů souvisí s lepším fyzickým a duševním zdravím u seniorů.

Jedním z úkolů, které před seniory po odchodu do důchodu stojí, je najít svůj nový životní styl. Na rozdíl od pracovního režimu je ten důchodový mnohem více závislý na samotném seniorovi. Ten se tak rozhoduje o vyplnění svého nově nabytého času na základě vlastních potřeb. Seniorka 3: „*Se mnou to bylo tak, že jsem přestala pracovat, uvědomila jsem si, že mi něco chybí a nabídla jsem se tomu domovu pro seniory...*“. Motivací v tomto případě byla absence smysluplných aktivit, které by vyplnily množství volného času. Je přitom prokázáno, že dobrovolnictví obecně může být cestou k lepší kvalitě života ve stáří, a to v případě, že dobrovolník pocítuje podporu od svého okolí (Ang, Malhotra, 2024). Dobrovolnická aktivita, která seniorům mnohdy zabere celý den, jim zároveň zpestřuje rutinu všedních dní a přináší nové podněty. Senior 2: „*...spíš jsem prostě rád, že tam mohu docházet, protože i můj život je taky svým způsobem jaksi monotónní, takže je to taky, i pro mě zpestření.*“.

Dobrovolnictví v domově pro seniory má tedy pro seniory kompenzační funkci hned v několika rovinách. První z nich je rovina vlastního sebepojetí, kdy se s odchodem do důchodu a ztrátou životních rolí u seniorů objevují pocity neužitečnosti. Dobrovolnictví nabízí jak pocit z dobře odvedené práce, tak zpětnou vazbu od samotných klientů a personálu. Další rovinou je nedostatek až absence sociálních kontaktů. Senioři uvádí, že žijí sami nebo v páru, v sousedství nemají příliš kontaktů. Senioři žijící sami jsou mimo dobrovolnictví také členy různých zájmových nebo duchovních komunit, které se setkávají jednou za čas. Dobrovolnictví v domově pro seniory tak seniorům dobrovolníkům poskytuje možnost komunikace s novými (starými) lidmi, která vzhledem k množství klientů a personálu může být opravdu různorodá a bohatá. Kompenzační funkci dobrovolnictví plní také v rovině nemocí, se kterými senioři bojují. Jedná se jak o nemoci přidružené stáří, tak o závažná onemocnění. Závazek, který senioři vůči klientům silně pocítují, je motivuje překonávat zdravotní problémy a zároveň na ně na chvíli zapomenout. Poslední rovina se týká přebytku volného času. Nejde ani tak o čas jako takový, jako spíš o potřebu jej smysluplně vyplnit. Senioři v činnosti, kterou vykonávají, cítí smysl a jejich čas se pro ně stává smysluplně naplněným.

## ZÁVĚR

Diplomová práce nesoucí název Senior jako dobrovolník v domově pro seniory se zabývá problematikou dobrovolnictví seniorů v domovech pro seniory. Hlavním výzkumným cílem bylo objasnit, jak dobrovolnictví v domovech pro seniory ovlivňuje vnímání stáří a stárnutí seniorů dobrovolníků. Dílčím výzkumným cílem bylo popsat, jak senioři dobrovolníci vnímají kompenzační funkci vlastního dobrovolnictví. Pro účely zodpovězení těchto otázek je práce rozčleněna na teoretickou a praktickou část, přičemž teoretická pojednává o různých aspektech dobrovolnictví, stáří a stárnutí, praktická se potom věnuje samotnému výzkumu. Jsou zde popsány výzkumné otázky a cíle, strategie výzkumu, následně jsou analyzována a interpretována získaná data. Vzhledem k povaze výzkumných otázek a cílů byl realizován kvalitativní výzkum a byla použita metoda zakotvené teorie.

Získaná data byla interpretována a v poslední kapitole bylo zodpovězeno na výzkumné otázky. Dobrovolnictví v domovech pro seniory významně ovlivňuje vnímání stáří a stárnutí seniorů dobrovolníků hned v několika rovinách. Ovlivňuje jejich sebepojetí, tedy to, jak sami sebe senioři vnímají. Díky dobrovolnictví a pozitivní zpětné vazbě od okolí se cítí potřební a užiteční. Zároveň jim konfrontace se staršími vrstevníky potvrzuje jejich roli zdravého a aktivního člověka. Z těchto pocitů také pramení určitá vnitřní zodpovědnost, která tyto seniory motivuje k pravidelným návštěvám, díky čemuž zůstávají aktivní. Kompenzační funkce dobrovolnictví spočívá především v možnosti přesunout pozornost na tuto aktivitu a zapomenout po určitou dobu na své vlastní obtíže. Těmi jsou především zdravotní problémy, osamělost a negativní pocity vyplývající z vlastního směřování.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

ADRA mobilizuje své dobrovolníky, 2020 [online]. ADRA. Dostupné z: <https://adra.cz/aktualita/adra-mobilizuje-sve-dobrovolniky/>

ANDERSON, N. D., DAMIANAKIS, T., KRÖGER, E., WAGNER, L. M., DAWSON, D. R., BINNS, M. A., BERNSTEIN, S., CASPI, E., COOK, S. L., The BRAVO Team. The Benefits Associated With Volunteering Among Seniors: A Critical Review and Recommendations for Future Research. *Psychological Bulletin*, 2014.

ANG, Shannon, RAHUL, Malhotra. How helping you helps me: A longitudinal analysis of volunteering and pathways to quality of life among older adults in Singapore. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 10.1093, 2024.

ARONOVÁ, Klára. *Dobrovolnictví v domovech pro seniory. Příklady dobré praxe*. Praha: Hestia, 2008 [online]. Dostupné z: <https://www.hest.cz/cdn/public/001000.pdf>

BLATNÝ, Marek; PLHÁKOVÁ, Alena. *Temperament, inteligence, sebepojetí : nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Tišnov : Psychologický ústav akademie věd ČR a Sdružení SCAN, 2003. ISBN 80-86620050.

BOČKOVÁ, Lenka, HASTRMANOVÁ Šárka, HAVRDOVÁ, Egle. *50 + Aktivně. Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Respekt institut. ISBN 978-80- 904153-2-4.

CAPLAN, Gerald. *Principles of preventive psychiatry*. New York, Basic Books, 1964. ISBN: 0422982709.

CLARY, E. Gill, SNYDER, Mark. *Functional analysis of altruism and prosocial behaviour: The case of volunteering*. Newbury Park, 1991. In Clark, M.: *Review of Personality and Social Psychology*. ISBN 978-0803946149.

DEKKER, Paul, HALMAN, Loek. *Voluntering and Values: An Introduction“*. The Values of Volunteering. Cross-Cultural Perspectives. New York: Kluwer Academics, 2003 [online]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/227004799\\_Volunteering\\_and\\_Values\\_An\\_Introduction](https://www.researchgate.net/publication/227004799_Volunteering_and_Values_An_Introduction)

*Dobrovolnictví*. Národní ústav pro vzdělávání. Praha: NICM, 2018. ISBN 978-80-7481-213-2.

Dobrovolnictví u seniorů a seniorek, 2020 [online]. ADRA Praha. ADRA, o.p.s. Dostupné z: <https://adra.cz/jak-pomahame/dobrovolnictvi/praha/nase-aktivity/dobrovolnictvi-u-senioru-a-seniorek/>

Dobrovolnictví v ČR. Koncepce rozvoje dobrovolnictví v České republice s akcentem na zajištění regionální a oborové dostupnosti dobrovolnictví v podobě dobrovolnických center. EU, MVČR, SCaC Market Research, 2021 [online]. Dostupné z: [file:///C:/Users/42073/Downloads/20220830 - SCaC Dobrovolnictvi v CR.pdf](file:///C:/Users/42073/Downloads/20220830_-_SCaC_Dobrovolnictvi_v_CR.pdf)

DUFFKOVÁ, Jana, DUBSKÝ, Josef, URBAN, Lukáš. Sociologie životního stylu. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. Kvalita života seniorů v domovech pro seniory. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

ESMOND, Judy a Patrick DUNLOP. 2004. Developing the Volunteer Motivation Inventory [online]. Inglewood: CLAN WA Inc. Dostupné z: <http://morevolunteers.com/resources/MotivationFinalReport.pdf>.

Evropská komise. Aktivní stáří – výsledky výzkumu Barometr 76.2, 2012[online]. Dostupné z: [https://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ens\\_378\\_fact\\_cz\\_cz1.pdf](https://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ens_378_fact_cz_cz1.pdf).

FRIČ, Pavol a kol. Dárčovství a dobrovolnictví v České republice. Praha: AGNES, 2001. ISBN 80-902633-7-2.

FRIČ, Pavol, POSPÍŠILOVÁ, Tereza. Vzorce a hodnoty dobrovolnictví. Praha, 2010. ISBN 978-80-903696-8-9.

GODAROVÁ, Jana. BERAN, Vlastimil. Manuál volnočasových aktivit seniorů. VÚPSV, Praha, 2017. ISBN: 978-80-7416-318-0

GOLEMAN, David. Emoční inteligence. Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-7359-334-6.

HAJDOVÁ, Pavla. Motivace seniorů k dobrovolnictví. Zlín: Univerzita Tomáše Bati, 2015 [online]. Dostupné: <https://stag.utb.cz/portal/studium/prohlizeni.html?pc>

HASMANOVÁ, MARHÁNKOVÁ, Jaroslava. Aktivita jako projekt. Diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek. Praha: SLON, 2013. ISBN 978-80-7419-152-7.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.



HARTL, Pavel, HARTLOVÁ-CÍSAŘOVÁ, Helena. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000. ISBN 807178303.

HELUS, Zdeněk. Sociální psychologie pro pedagogy. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1168-3.

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

HETTEŠ, Miloslav. Starnutie spoločnosti: vybrané kapitoly sociálnej práce so seniormi. Bratislava: Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, 2011. ISBN 978-80-8132-031-6

HORSKÁ, Pavla, KUČERA, Milan, MAUR, Eduard, SLOUKAL, Milan. Dětství, rodina a stáří v dějinách Evropy. Praha: Panorama, 1990. ISBN 978-80-7038-011-X.

CHACÓN, Fernando, DÁVILA, Maria, VECINA, Mária. Three-Stage Model of Volunteer's Duration of Service. Social Behavior and Personality, 2007 [online]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/233501082\\_The\\_Three-Stage\\_Model\\_of\\_Volunteer's\\_Duration\\_of\\_Service/citations#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/233501082_The_Three-Stage_Model_of_Volunteer's_Duration_of_Service/citations#fullTextFileContent)

Institute for Volunteering Research, Volunteering for all? Exploring the link between volunteering and social exclusion, London, 2005 [online]. Dostupné z: <https://www.iriv-vaeb.net/fichiers/Ressources%20Europe/Volunteering%20and%20social%20exclusion-%20UK%202005.pdf>

ISO-AHOLA, S., MANNELL, R. Leisure and health. In: HAWORTH, J., VEAL, A. J. Work and LEISURE. New York: Routledge, 2004. ISBN 0-203-56959-8.

JANIŠ, Kamil, SKOPALOVÁ, Jitka. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.

KALVACH, Zdeněk. Základní pojmy, fenotyp stáří, principy přístupu ke stáří. Docplayer, 2015 [online]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/3445404-Zakladni-pojmy-fenotyp-stari-principy-pristupu-ke-stari.html>

Kdo je ekologický institut Veronica, 2023 [online]. ZO ČSOP Veronica. Dostupné z: <https://www.veronica.cz/kdo-je-ekologicky-institut-veronica>

KRŇANSKÁ, Petra. Program Grundtvig a podpora dobrovolnických aktivit v rámci Evropy. Praha: Dům zahraničních služeb, 2012. ISBN 978-80-87335-31-4.

LANGMAIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006. ISBN: 978-80-247-1284-0.

Listy sociální práce. Ročník V. Zima 2017 [online]. Dostupné z: <file:///C:/Users/42073/Downloads/Etický%20kodex%20SP%20a%20prof%20svazu%20pracovníku%20v%20soc%20službach%20APSS%20CR.pdf>

LUSKOVÁ, Daniela, LUSKOVÁ, Štěpánka. Dobrovolnictví v sociálních službách. MPSV, 2012, [online]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/Zprava\\_2012.pdf/fc9a448f-e2c6-02ab-4229-a796b8796695](https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/Zprava_2012.pdf/fc9a448f-e2c6-02ab-4229-a796b8796695)

MALÍKOVÁ, Eva. Péče o seniory v pobytových službách. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3148-3.

MATOUŠEK, Oldřich, KODYMOVÁ, Pavla, KOLÁČKOVÁ, Jana. Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi. Praha: Portál, 2005. ISBN 978-80-736-7-002-X.

MATOUŠEK, Oldřich. Ústavní péče. Praha: SLON, 1999. ISBN 978-80-85850-76-1.

MERILL, Mary V. Global Trends and the Challenges for Volunteering. The International Journal of Volunteer Administration, 2006, [online]. Dostupné z: [https://www.ijova.org/docs/IJOVA\\_VOL24\\_NO1\\_Global\\_Trends\\_Mary\\_Merrill.7.6.06.pdf](https://www.ijova.org/docs/IJOVA_VOL24_NO1_Global_Trends_Mary_Merrill.7.6.06.pdf)

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. Mpsv.cz [online]. Datum aktualizace 29.7.2014b. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/Podkladova\\_studie.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/Podkladova_studie.pdf).

MIOVSKÝ, Michal. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

MLČÁK, Zdeněk, ŠAMAJOVÁ Jana. Motivace, intenzita a trvání dobrovolnické aktivity. Psychologie a její kontexty. 2013, 4 (1), 29–36. ISSN 1805-9023. Dostupné z: [http://psychkont.osu.cz/fulltext/2013/Mlcak,Samajova\\_2013\\_1.pdf](http://psychkont.osu.cz/fulltext/2013/Mlcak,Samajova_2013_1.pdf).

MLČÁK, Zdeněk. Škola a výchova ke zdraví. 2011, [online]. Dostupné z: <https://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/38/texty/cze/mlcak.pdf>

MLČÁK, Zdeněk, ZÁŠKODNÁ, Helena. Prosociální charakteristiky osobnosti dobrovolníků. Ostrava: Ostravská univerzita, 2013. ISBN 978-80-7464-462-7.

MLÝNKOVÁ, Jana. Pečovatelství: učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0131-3.

MUTULAYOVÁ, T., JURNÍČKOVÁ P., DOLEŽEL, J. Motivace k dobrovolnictví. Olomouc: Univerzita Palackého, 2016. ISBN 978-80-244-5110-7.

ONDŘIOVÁ, Iveta. Strategie zvládání stresu a coping. Senior zone, 2019 [online]. Dostupné z: [https://www.seniorzone.cz/33/strategie-zvladani-stresu-a-coping-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4ErIHWTr4\\_CGKx\\_nUbbIs\\_TA/](https://www.seniorzone.cz/33/strategie-zvladani-stresu-a-coping-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4ErIHWTr4_CGKx_nUbbIs_TA/)

PACOVSKÝ, Vladimír. O stárnutí a stáří. Praha: Avicenum, 1991. ISBN 978-80-244-0879-1.

PACOVSKÝ, Vladimír. Geriatrie. Praha: Avicenum, 1994. ISBN 978-80-85526-32-8

PARGAMENT, Kenneth I. The Spiritual Dimension of Coping: Theoretical and Practical Considerations. International Handbooks of Religion and Education, 3(1) 209-230. doi:10.1007/978-1-4020-9018-9\_12.

PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. Šedivějící hodnoty? Aktivita jako dominantní způsob stárnutí. Brno, 2013. ISBN 978-80-210-6310-5.

PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ Eliška a MAREŠ, Jiří, 2003. Pedagogický slovník. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.

PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, 2015. ISBN 978-80-7345-437-1.

Přínosy dobrovolnické činnosti ve zdravotnictví, 2022 [online]. Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Dostupné z: <https://www.mzcr.cz/prinosy-dobrovolnicke-cinnosti-ve-zdravotnictvi/>

RABUŠIC, Ladislav. Česká společnost stárne. Brno: Masarykova univerzita, 1995. ISBN 80-901601-2-5.

ŘÍČAN, Pavel. Psychologie osobnosti: obor v pohybu. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.

ŘIHÁČEK, Tomáš, ČERMÁK, Ivo, HYTYCH, Roman. Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy. Brno: MUNI PRESS, 2013. ISBN 978-80-210-6382-2.

SMITH, J. A., FLOWERS, P., LARKIN, M. Interpretative phenomenological analysis. Theory, Method and Research. London: Sage Publications, 2009. ISBN: 978-14-129-0834-4.

SMITH, Kelly. Four Ways To Motivate Your Nonprofit's Volunteers. Volunteer Match, 2023 [online]. Dostupné z: <https://blogs.volunteermatch.org/4-ways-to-motivate-your-nonprofits-volunteers>

Statistická ročenka ČR, 2022 [online]. Český statistický úřad. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/4-obyvatelstvo-82btdj0q9x>.

STRMISKA, Zdeněk. Hodnota. Sociologická encyklopedie, 2018 [online]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Hodnota>

STUART-HAMILTON, Ian. Psychologie stárnutí. Praha: Portál, 1999. ISBN 978-80-7178-274-2.

ŠÝKOROVÁ, Dana. Autonomie ve stáří. Kapitoly z gerontosociologie. Praha: SLON, 2007. ISBN 978-80-86429-62-5.

ŠEDIVÝ, Jiří. Senior jako dobrovolník v sociální práci. Praha, Univerzita Karlova, 2018 [online]. Dostupné z: [Senior jako dobrovolník v sociální práci.pdf](#)

ŠERÁK, Michal, 2009. Zájmové vzdělávání dospělých. Praha: Portál. ISBN 978- 80-7367-551-6.

ŠIMKOVÁ, Svatava, 2011. Dobrovolníci mění svět: sborník příkladů dobré praxe. Praha: Národní institut dětí a mládeže MŠMT. ISBN 978-80-87449-15-8

ŠVARŤÍČEK, Roman, ŠEĐOVÁ, Klára. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-262-0644-6.

TAGHIAN, Mehdi, POLONSKI, Michael Jay, D'SOUZA, Clare. Volunteering in retirement and it's impact on seniors subjective quality of lifethrough personal outlook: A study of older australians. Voluntas 30(5), 2019, [online]. Dostupné z: <https://www.proquest.com/docview/2295834643/fulltextPDF/3B50E3A54BD442BFPQ/5?accountid=15518&sourcetype=Scholarly%20Journals>

TOMEŠ, Igor. Sociální souvislosti aktivního stáří. Praha: Univerzita Karlova, 2017. ISBN 978-80-246-3612-2.

TOŠNER, Jiří, SOZANSKÁ, Olga. Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7178-514-8.

TOŠNER, Jiří. Studie o dobrovolnictví. Praha, 2014.

VANĚK, David. Prázdné hnízdo. Psychologie.cz, 2014, [online]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/prazdne-hnizdo/>

VIDOVIČOVÁ, Lucie, RABUŠIC, Ladislav. Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu české veřejnosti. Zpráva z empirického výzkumu. Praha: VÚPSV, 2003 [online]. Dostupné z: [http://www.vupsv.cz/Rabusic-seniori\\_a\\_soc\\_opat.pdf](http://www.vupsv.cz/Rabusic-seniori_a_soc_opat.pdf)

Vyhláška č. 505/2006 Sb. Vyhláška, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách.

WALKER, Alan. A strategy for active ageing. International Social Security Review, 2002 [online]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/227846785\\_A\\_strategy\\_for\\_active\\_aging](https://www.researchgate.net/publication/227846785_A_strategy_for_active_aging)

WILLIAMS, Tara, LAKHANI, Ali, SPELTEN, Evelien. Exploring the relationship between loneliness and volunteering amongst Australian adults: a cross-sectional study. BMC Public Health, 2024.

Zákon č. 108/2006 Sb. O sociálních službách.

Zákon č. 198/2002 Sb. O dobrovolnické službě a o změně některých zákonů.

Život90, 2023. O nás. Dostupné z: <https://www.zivot90.cz/cs/o-nas/o-zivote-90>

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Otázky do rozhovorů pro seniory

Příloha P II: Rozhovor se seniorem č. 1

Příloha P III: Rozhovor se seniorem č. 2

Příloha P IV: Rozhovor se seniorem č. 3 (ukázka zakódovaného rozhovoru)

Příloha P V: Rozhovor se seniorem č. 4

## **PŘÍLOHA P I: OTÁZKY DO ROZHOVORŮ PRO SENIORY**

- 1. Jak jste se poprvé doslechl/a o dobrovolnictví v domově pro seniory?**
- 2. Jak probíhalo vaše rozhodování o tom, zda se stanete jedním z dobrovolníků?**
  - **Zkuste prosím popsat, jaká pozitiva jste v dobrovolnictví viděl/a.**
  - **Zkuste prosím popsat, jaká negativa jste v dobrovolnictví viděl/a.**
- 3. Jakým způsobem na vaše rozhodnutí reagovalo okolí?**
  - **Jak se změnila reakce okolí na vaše dobrovolnictví od dob, kdy jste s ním začínal/a?**
  - **Jaké pocity ve vás reakce okolí vyvolávaly dříve a jaké nyní?**
- 4. Popište mi prosím klienta/klientku, se kterým se momentálně v rámci dobrovolnictví v domově pro seniory setkáváte.**
- 5. Co pro vás znamená slovo „pomoc“ v případě dobrovolnictví v domově pro seniory?**
- 6. Jak se díváte na lidi, kteří podobně jako vy dělají dobrovolníky v domovech pro seniory?**
- 7. Co pro vás znamenají zkušenosti, které při dobrovolnictví získáváte?**
- 8. Jak hodnotíte sebe jako člověka v návaznosti na své dobrovolnické aktivity v domově pro seniory?**
- 9. Je pro vás atraktivní představa, že se stanete pracovníkem v domově pro seniory?**
- 10. Každý máme občas pocity viny, ať už jsou oprávněné více, nebo méně. Jakým způsobem s nimi pracujete vy, existuje něco, co vaše pocity viny zmírňuje?**
- 11. Nad čím většinou přemýšlíte, když odcházíte z domova pro seniory?**
- 12. Jaké pocity vnímáte v průběhu schůzky s klientem?**
- 13. Jaké životní problémy vám už dobrovolnictví v domově pro seniory pomohlo překonat?**
- 14. Zkuste prosím popsat, jak se změnil váš život od doby, kdy děláte dobrovolníka v domově pro seniory.**

15. Zkuste si představit, že musíte s dobrovolnictvím v domově pro seniory ihned skončit. Jaké myšlenky se vám honí hlavou?
16. V jakých aktivitách vás dobrovolnictví v domově pro seniory už někdy omezilo?
- Jak jste se cítil/a?
17. Popište prosím situaci, kdy vám dobrovolnictví v domově pro seniory výrazně zlepšilo den.
18. Jaké to pro vás je, když přicházíte za klientem do domova pro seniory a máte hlavu plnou osobních problémů?
19. Popište mi prosím, kdy vám dobrovolnictví v domově pro seniory pomohlo překonat nějaký váš osobní problém.
20. Pokud je pro vás den, kdy máte naplánovanou schůzku s klientem v domově pro seniory, něčím jiný/zvláštní, čím?
21. Zkuste prosím na závěr popsat, co pro vás dobrovolnictví v domově pro seniory znamená.



## **PŘÍLOHA P II: ROZHOVOR SE SENIOREM Č. 1**

### **1. Jak jste se poprvé doslechl/a o dobrovolnictví v domově pro seniory?**

*Vzhledem k tomu, že jsem byl v kontaktu s provozovatelem domova pro seniory (název zařízení) ve Zlíně a také jsem byl v osobním kontaktu s některými lidmi, kteří... které jsem znal ještě z jiného prostředí.*

#### **Z jakého prostředí?**

*Já jsem byl v přímé službě kazatele církve Adventistů sedmého dne a ta je provozovatelem toho domova pro seniory (název zařízení) a tam jsme měli vlastně možnost se setkávat s těmi staršími lidmi, kteří byli klienty, ale to nebyli jen členové našeho společenství, ale ten domov pro seniory byl otevřen bez jakýchkoliv omezení, takže jsem docházel mezi ty klienty bez jakéhokoliv omezení názorového nebo jiného. Později jsem jako přešel do důchodu, kdy už jsem nebyl v té přímé službě zapojen a jako ten kontakt na ten domov pro seniory zůstal a tím, že jsem měl více volného času, tak jsem se mohl této dobrovolnické službě věnovat s větším časovým nasazením.*

### **2. Jak probíhalo vaše rozhodování o tom, zda se stanete jedním z dobrovolníků?**

*Tak vzhledem k tomu, že prakticky většinu svého aktivního života jsem se pohyboval mezi lidmi a pracoval jsem s lidmi tak jsem zjistil, že právě tato skupina lidí ten kontakt s tím vnějškem ztrácí a cítil jsem, že jako věnovat svůj čas těmto lidem je velice užitečně strávený čas. A vzhledem k tomu, že jsem to nechápal jenom jako jednosměrně, že by jsem já nějakým způsobem prospěšný jim, v té minulosti pro mě bylo užitečné to setkávání s lidmi, to naslouchání jim a mnohdy jsem z těch návštěv měl víc já sám, než možná oni. Takže mně to osobně dávalo jako jak ten pocit, že můžu být dál někomu užitečný, ale i pro mě je to jejich životní zkušenosti a to co mi oni vyprávěli, také bylo přínosem.*

### **3. Jakým způsobem na vaše rozhodnutí reagovalo okolí?**

*No, co se týká toho nejbližšího okolí, žiju se svojí ženou, jsme doma dva jenom, máme 4 děti, ale ty už jsou samostatné, tak moje žena tímto rozhodnutím nebyla zaskočena, protože ona tady tomuto rozuměla už dříve, když jsem s lidmi pracoval, takže to brala i pozitivně. Čas od času se mnou také přicházela do domova pro seniory, ale většinou jsem tu službu nebo tadytu aktivitu vykonával sám. A pokud se ptáte konkrétně, tak jsem měl vždycky v tomto podporu.*

**4. Co pro vás znamená slovo „pomoc“ v případě dobrovolnictví v domově pro seniory?**

*No, no... Nevím, jestli dobře rozumím té otázce.*

**Chcete to zopakovat?**

*Já si uvědomuju, co pro mě znamená slovo pomoc, jo...*

**Ano, v případě toho vašeho dobrovolnictví v domově pro seniory, v kontextu toho dobrovolnictví, co pro vás znamená slovo pomoc.**

*Tak jednak bych viděl, že se spoluúčastním té práce, kterou ta dobrovolnická organizace podniká jako, tak jako svojí podporou nebo svým příspěvkem pomáhám naplnit ten jejich program, jejich záměr, ale pokud bych vztáhnul to slovo pomoc k těm osobám jako v tom domově pro seniory, tak rozumím, že jim pomáhám v tom novém životním prostředí bych řekl udržovat tak trošku ten kontakt s tím vnějškem, s tím vnějším světem, protože jak jsem zjistil, přechodem z domova, kde byli třeba uprostřed své rodiny, nebo přátel, se kterými měli celý život kontakt, jsou vytrženi, jsou uzavřeni do takové specifické skupiny a jejich život se rozhodně proměnil, alespoň to prožívání. Tak se snažím jim pomáhat se v tom novém prostředí etablovat nebo si na to zvyknout.*

**5. Jak se díváte na lidi, kteří podobně jako vy dělají dobrovolníky v domovech pro seniory?**

*Tak ti druzí... Já si jich obrovsky vážím, protože vím, co to obnáší, jak jsme spolu v tom úvodu hovořili, cením si vás i vaší práce, kterou děláte pro ty starší lidi, protože si myslím, že nás, kteří se jim snažíme nadlehčit ten, ty okolnosti jejich života, těch je málo, a každý jedinec je velkým přínosem.*

**6. Co pro vás znamenají zkušenosti, které při dobrovolnictví získáváte?**

*No, jak už jsem se zmínil v těch předchozích myšlenkách, mnohdy, mnohdy jsem byl eh sám překvapen, že mě to setkání s těmi starými lidmi a zvláště v těch chvílích těch osobních rozhovorů, kdy oni vyprávěli svoje životní zážitky, mně jako, tak to pro mě bylo takovým obohacením a mnohdy, mnohdy jsem z té návštěvy odcházel s pocitem, že jsem si více z toho odnesl já, než jsem třeba mohl přinést. Takže i zajímavé pocity toho jiného pohledu na svůj život, který směřuje taky k tomu momentu, kdy budu ve věku, kdy pravděpodobně ty jejich starosti a ty jejich pocity budu prožívat já, žejo...*

**7. Jak hodnotíte sebe jako člověka v návaznosti na své dobrovolnické aktivity v domově pro seniory?**

*No, sebehodnocení nevím, jestli bude objektivní. Myslím, že bych mohl toho v tom směru udělat víc, že by bylo potřeba toho udělat víc, takže pokud se dívám sám na sebe z tohoto úhlu pohledu, tak si říkám, že těch pár hodin týdně, které jsem tomu pravidelně věnoval, tak s odstupem času si myslím, že bylo dost málo. Nevím, kam tou otázkou míříte, jestli k nějakým pocitům sebehodnocení... Každopádně si myslím, že to byly užitečně prožité chvíle a mě samotného to naplňovalo takovou radostí, že můžu být někomu aspoň trošku užitečný.*

**8. Je pro vás atraktivní představa, že se stanete pracovníkem v domově pro seniory?**

*No, vzhledem k tomu, jak jsem vám říkal, že jsem většinu svého aktivního života prožil ve službě lidem, pro ty mé bližní, tak odpověď na tu otázku by bylo určitě, že jo, že bych v tom viděl určitě užitečnou, užitečnou službu, které bych byl ochotný se věnovat.*

**9. Každý máme občas pocity viny, ať už jsou oprávněné více, nebo méně. Jakým způsobem s nimi pracujete vy, existuje něco, co vaše pocity viny zmírňuje?**

*No, no... Přiznám se, že teď té otázce moc nerozumím. Protože nevím, jestli máte na mysli pocit viny, že jsem té službě nevěnoval dost času.*

**Ne, mám na mysli pocit viny, pokud někdy míváte, z jakéhokoliv důvodu, obecně, což občas mívá každý člověk z různých důvodů, tak jestli existuje něco, co vaše pocity zmírňuje v kontextu vašeho dobrovolnictví.**

*No, jestli jsem dobře pochopil, tak každý člověk v životě udělal věci, které by rád vrátil nebo změnil, i když to nejde. Tak při těch rozhovorech se dost často setkávám s touto myšlenkou u těchto lidí, kteří zpětně se dívají na svůj život, že by ledasco udělali jinak. Někdy je to opravdu, jako... bych řekl silné a ... myslím si že, že... ve vztahu k té dobrovolnické službě, že ten člověk, ten dobrovolník, může pro ty klienty udělat hodně, může si s nimi povídat. Já jsem zjistil, že víc než bych jim já jako v tom směru dal nějaké velké rady, tak už to, že se mohli svěřit s některými věcmi, tak jsem 90 % toho času stráveného s klientem jenom poslouchal, tak to bylo něco, co jim přineslo úlevu, že se mohli svěřit. Takže takovéto, kdy jsem někdy já jim vyprávěl svou zkušenost s pocitem viny a jak jsem to řešil já, to bylo pro ně si myslím přínosem.*

**10. Nad čím jste většinou přemýšlel, když jste odcházel z domova pro seniory?**

*No... To je taková otázka k zamyšlení. Nikdy jsem se na to specificky nezaměřoval. Ale často mě v souvislosti s mými návštěvami napadalo to, že jsem zvědavý, až tam budu jednou já, jestli tam za mnou někdo přijde, To je prosím vás v úvozovkách, protože neplánuju jít do domova pro seniory, ale jako spíš kdybych tam byl já, jestli by se našel někdo, kdo by mě přicházel navštěvovat. A o to víc jsem si říkal jako, že bych tam za těmi lidmi měl přijít.*

**11. Jaké pocity jste vnímal v průběhu návštěvy domova pro seniory?**

*No... Každopádně to byl pocit takového toho, že... Ti lidé byli určitě dřív aktivní, byly to mámy, tátové, lidé, kteří podle jejich vyprávění něco znamenali, v životě, ať už profesně, nebo tím nějakým společenským zařízením a jak je teď vidím, jak jsou odkázáni na druhé, jak to těžce nesou, jak se s tím musí vyrovnávat a vždycky se mi to promítalo do toho mého vnímání, že jako každého jiného člověka mě tento věk a tyto okolnosti života čekají a jak se na ně připravit. Takže takový ten pocit toho vědomí, že, že... i kdybyste byla nevím, v jakékoliv situaci, tak vás ten věk jednou dožene, a co zůstane je buď přátelství a dobré vztahy, a nebo hořkost z toho, že to nemáte.*

**12. Pokud byl pro vás den, kdy máte naplánovanou schůzku s klientem v domově pro seniory, něčím jiný/zvláštní, čím?**

*No, zvláštní... Nevím, jestli přímo takto... Byl to den, kdy jsem si určitým způsobem říkal, co to setkání asi nového přinese, co nového mě čeká... Ale já jsem tam chodíval rád, takže pro mě to bylo takové bych řekl, příjemné setkání jako. Protože ti, jak jsem řekl, abych se neopakoval jako, ti staří lidé byli vděční a tu vděčnost vyjadřovali velice otevřeně a eh to vlastně mě zase povzbuzovalo v tom, že jsem rád přicházel znovu a znovu, takže... v tom slova smyslu ten pocit byl, jako když uděláte něco, co hned vidíte, že bylo užitečné a co bylo akceptováno těmi druhými pozitivně.*

**13. Zkuste prosím popsat, jak se změnil váš život od doby, kdy děláte dobrovolníka v domově pro seniory.**

*No, asi bych se zase trošku opakoval v tom, že já jsem většinu toho svého života prožil bych řekl ve službě druhým lidem, bližním, takže jako nějaká výrazná proměna od toho předtím k tomu dnešnímu jsem nezaznamenal jo, takže... Jenom, čím jsem starší, tak jak říkám, jsem si více začal uvědomovat v této době jako tu potřebu být těm lidem*

*v tom starším věku prospěšný, protože jsem jim začal víc rozumět. Protože jsem si uvědomoval svoje životní omezení, taky to, ta ztráta toho eh toho takového bych řekl přímého zapojení do různých aktivit, které dřív byly samozřejmostí, teď už jsem to předal těm mladším a najednou jsem zjistil, že jako ten odchod do toho totálního důchodu, tím nemyslím ten věk, že dostávám důchod, ale kdy jako jsem i přestal být jako aktivní, jo, v té své službě dřívější, tak vlastně jsem si uvědomil, že je škoda, že člověk tady těm lidem nevěnoval více času, ale že to není v širším záběru společenském, že mnohdy se stane domov důchodců nebo domov pro seniory takovým místem pro člověka, kde ho ta rodina odloží, protože nemají čas na něho, že jo... Takže co se týká té změny u mě, tak je to spíš povědomí, že opravdu ten člověk, který může ještě tem starým lidem tou svojí návštěvou, tím zájmem prospěšný, tak že je to super věc.*

**14. V jakých aktivitách vás dobrovolnictví v domově pro seniory už někdy omezilo?**

*No, no, omezilo... Tak nevím. Omezení jsem cítil jedině, že jsem slíbil třeba nějakou pravidelnou účast, tam v tom domově pro seniory, a pak mi naběhly nějaké možnosti příležitosti ten čas třeba prožít jinak, a tím svým závazkem, on nebyl nezměnitelný, že, já jsem mohl kdykoliv říct, já tentokrát nepřijdu, ale člověk to cítil jako takovou zradu na ty st... lidi, kteří na mě čekali. No tak, mě to... to je asi jediné omezení, které bych tak chápal, že jsem časově byl vázán někdy a to, co jsem slíbil, ale jinak omezení žádné si tak rychle neuvědomuju.*

**15. Popište prosím situaci, kdy vám dobrovolnictví v domově pro seniory výrazně zlepšilo den.**

*No pokud tak na rychlo vzpomínám, tak určitě to bylo nejednou, pokud byste chtěla nějaký konkrétní příklad.. většinou to bylo třeba, že jsem měl situaci, když bylo více povinností, které na mě čekaly a třeba mi to ani zrovna tak nějak nebylo tak nějak nejvhodnější, že mám domluvený termín, kdy tam mým být, takže si to určitě dovedete představit, člověk je trochu nervózní z toho, co dalšího ho čeká, ale přišel jsem mezi ty babičky a dědečky a viděl jsem, jak jsou rádi, že jsem přišel, jak mi vyjadřovali takové poděkování, že jsem si na ně udělal čas a já těžko tak bych popsal tu atmosféru, ve které mě vždycky vítali, tak to bylo úplně jako když zaskví sluníčko na zledovatělou plochu a ta začne tát. A když jsem od nich odcházel, tak jsem odcházel v úplně jiné náladě, úplně v jiném vnitřním rozpoložení, a můžu říct, že do slova a do písmene mi to ten den úplně proslunilo, jo. A to nebylo jednou, jo, to bylo vícekrát,*

*dokonce bych řekl, že skoro pokaždé, když jsem přišel, tak jsem cítil takovou příjemnou atmosféru. Tak mohu toto uvést konkrétně jako něco, co mi, jako když nabijete baterky.*

**- Od jakých konkrétních povinností vás dobrovolnictví odvedlo?**

*Tak vy víte, že jsem pracoval jako pastor pro adventisty sedmého dne, a vlastně moje pracovní povinnosti byly poskládané tak jako, že to nebylo osm hodin a konec, ale taky mě čekaly návštěvy, vyřizování na úradech a tak podobně, takže takové pracovní povinnosti bych řekl.*

**16. Jaké to pro vás je, když přicházíte za klientem do domova pro seniory a máte hlavu plnou osobních problémů?**

*No tak to je právě to, co jsem měl na mysli, když jsem vám vyprávěl, jak se mi zlepšila ta nálada, to když člověk přijde takový bez té nálady přímo nachystané, tak jako je to z počátku jakoby taková povinnost, teďkon musím ty lidi nabudit, a to je jako, nevím jestli jste to zažila někdy, doporučoval bych vám abyste, když děláte tuto práci, nějaký takový domov pro seniory navštívila, abyste si to zažila na vlastní kůži, abyste viděla, jak oni doslova prahnou po tom... Ne teda vždycky všichni, jo to kolikrát ti lidé zrovna třeba měli nějaké zdravotní problémy a neměli náladu povídat, ale když je uvidíte jako ty, kteří se těší z toho, že tu jejich samotu někdo přerušil a má o ně osobně zájem, tak to je úžasný pocit.*

**Pomohlo vám to tedy s problémy?**

*No určitě, protože jsem viděl, že ta moje návštěva pro toho člověka znamená strašně moc, když vidíte, že jste jako... užitečná, tak to obrovsky pomáhá, povzbuzuje.*

**17. Popište mi prosím, kdy vám dobrovolnictví v domově pro seniory pomohlo překonat nějaký váš osobní problém.**

*No, tak, řekl bych, přemýšlím, konkrétní problém si takhle narychlo přímo nevybavuji, ale co vám můžu popsat, tak je to, kdy jsem seděl u postele lidí, kteří byli upoutáni na lůžko už jako totálně bezmocní takového běžného života, odkázání na pomoc těch pečovatelek, sestřiček, dokonce si teď vybavuju přímo konkrétní zkušenost, kdy jsem navštěvoval mladou ženu, která byla po obrně celá nehybná, ona mohla jenom když jsem jí chytil za ruku, tak že mi jí tak mírně stiskla, jinak všechny další úkony jako posadit se a otočit se, to všechno za ní musely dělat ty sestřičky. A*

*já jsem s ní povídal, přišel jsem tam s takovým rozhodnutím, že jí chci v tom jejím takovém, řekl bych, kratičkém údělu povzbudit, ale když jsem si uvědomil, v jaké pozici ona je, tak jsem si říkal, nevím čím a jak jí povzbudit, a ona se mnou mluvila s úsměvem a, ehm, vyprávěla, nebi ptala se, na to, co jsem podnikal, já jsem takový tremp, tak jezdívám na výpravy do přírody, tak jsem jí o tom vyprávěl, a ona celou dobu se na mě usmívala a takovým tím přerývaným hlasem mi děkovala, a říkala, já se těším na to, protože i ona byla věřící v Boha, já se těším na to, až mě pan Ježíš vzkřísí a já to budu moct s tebou prožívat. A já jsem odcházel odtamtud vlastně s takovým zvláštním pocitem, a já jsem si říkal, Jerry, ty s i vůbec neuvědomuješ, co máš, protože to bereš jako samozřejmost, a tadyta děvčica ti ukázala, že by sis měl každého toho dne a té příležitosti kterou mám prožívat hezké chvíle, třeba v té přírodě víc vážit. Takže toto, toto bych mohl říct, že jsem několikrát zažil. Nebo u lidí, kteří stárím třeba už ztráceli síly, tak u nich jsem zaznamenal takový optimistický postoj, který teda na mě zapůsobil.*

**Můžete popsat nějaký konkrétní problém, který vám dobrovolnictví pomohlo překonat?**

*Na nic takového si nevzpomínám, spíš jsem to pociťoval v té rovině toho vnitřního naladění. Ale že bych měl nějaký konkrétní problém, který jsem řešil si nevzpomínám, nemám momentálně nějakou takovou, nějaké povědomí o tom. Když jsem například přešel do důchodu, tak se to projevilo jen tím, že jsem přestal dostávat plat a začal jsem dostávat důchod, ale jinak jsem nějakou změnu v tomto směru nezažil.*

**18. Na závěr prosím zkuste popsat, co pro vás dobrovolnictví v domově pro seniory znamená nebo znamenalo.**

*Hmmm. Tak... pro mě v mém zařazení jako člověka, který už má více času, to znamenalo příležitost ten čas, který mám k dispozici smysluplně využít, jo, to je jedna věc, druhá věc, eh, to, co jsem taky říkal, setkávání s těmi lidmi, u kterých vidíte tu nefalšovanou radost z toho, že se s vámi mohou setkat, že se jim věnujete, že se jich dotknete, já třeba, kdykoliv jsem přišel, tak jsem ty bábinky pohládl, a vyjadřoval jsem tímto radost, že se s nimi setkávám. To se těžko popisuje, že máte vlastně před sebou člověka, který bez nějakých společenských zájmů vám je vděčný za tu návštěvu jo, to je, to se těžko popisuje a co jako můžete si okamžitě odnášet, že ty minuty nebo hodiny, které jste věnovala těmto lidem, že to byly užitečně strávené chvíle. Taky jsem viděl jako pozitivní to, že zaměstnanci toho domova seniorů, kteří mají spoustu práce*

*zajišťování toho zázemí pro ty staré lidi, nemají tolik času si třeba s nimi na tom pokoji sednout a věnovat jim čas, i když i to jsem zaznamenal, že někteří dělají, že posedí chvílečku s těmi lidmi a vyslechnou je, a oni na to nemají čas, ta sociální pracovnice tam je jedna na ten větší počet klientů, tak taky vedle svojí jako té administrativní práce se jim tolik věnovat nemůže, že. Takže i ta vděčnost těchto lidí, že jim doplňujete tu jejich práci tou svojí dobrovolnickou službou je taky pozitivní věc, kterou jsem tam registroval. No a ještě snad závěrem... eh, i to, že jsem pro ně mohl připravit třeba nějaký program, který je bavil, já jsem jim třeba promítal nějaké obrázky z mých cest, protože rád cestuju, chodím do přírody, taky jsem prožil hodně času s dětmi na táborech a při aktivitách, které, které byly náplní mé práce, tak já jsem zjistil, že když jsem těm starouškům něco z toho promítnul přes dataprojektor a později potom z počítače, tak ti byli nadšení a vždycky byli rádi, když jsem jim vyprávěl, z toho co jsem kdy zajímavého prožil a viděl, takže i v tomto směru si myslím, že ta dobrovolnická služba může být přínosem pro ně... Snad ještě závěrem k tomu, že jsem byl člověkem, který eh byl zaměřený i na tu duchovní oblast, jako, života člověka, tak jsem viděl jako velice dobré, že jsem se mohl sdílet i o tuto oblast života člověka a můžu vám říct, že i lidé, kteří se třeba během svého mládí nikdy nezajímali o duchovní věci, náboženské a tady tohohle směru, tak s přibývajícím věkem jim těm lidem ty otázky co je před námi, kam jdeme, co se mnou bude, nebo s námi bude v budoucnu, tak jsem zjistil, že ti lidé se o to zajímají a mít povědomí toho, co o té věci lze zjistit a nebo těm lidem aspoň jako... jako variantu, která se nabízí, představit, to vidím taky jako něco, co bylo v mé dobrovolnické službě pozitivní a co většina těch lidí, ne všichni, ale většina, jako to co je zajímalo a o čem si rádi povídali.*



## **PŘÍLOHA P III: ROZHOVOR SE SENIOREM Č. 2**

### **1. Jak jste se poprvé doslechl/a o dobrovolnictví v domově pro seniory?**

*Já jsem chtěl v podstatě nějakou tuhle činnost dělat v podstatě tak, že jsem znal jednu paní, slečnu, která to má na starosti, takže jsme se nějakým způsobem kontaktovali, a ona mi potom řekla, že by bylo možno se zúčastnit v (název organizace), že by tam prostě byl zájem. No a tím to začalo. Takže, víceméně, jsem tam skoro myslím už pátý rok.*

### **2. Jak probíhalo vaše rozhodování o tom, zda se stanete jedním z dobrovolníků?**

*Spontánně. Takhle... Vzhledem k tomu, že bych jaksi chtěl být prospěšný nejen, co se týká mé pracovní činnosti, tak jsem si říkal, že by bylo dobré, kdybych měl možnost prostě nějakým způsobem posloužit lidem i jiným způsobem.*

#### **- Zkuste prosím popsat, jaká pozitiva jste v dobrovolnictví viděl/a.**

*No... To se asi jednoznačně říct nedá, protože někdy se mi prostě ani prostě tam nechce protože jsou situace, kdy je člověk zmlácený a tak dál, ale přesto prostě to překousnu a pak když z tama odcházím tak jsem rád prostě že jsem tam byl. Né že bych jaksi viděl nějaký důsledek, ale já mám prostě takový uspokojení, že jsem prakticky, přes všechny okolnosti, tu činnost provedl. Je to sice mnohdy jaksi... ubíjející, někdy je to velké, záleží na tom, v jakém stavu se ten dotyčný klient nachází.*

### **3. Jakým způsobem na vaše rozhodnutí reagovalo okolí?**

*Nijak... Nijak, v podstatě, já se nijak společensky nestýkám. Snad tady naproti mám sousedku a především jsem, protože jsem člověk věřící, tak se účastním samozřejmě sborového života, jak je možno, potom že jaksi chodím do (název organizace), kde je taková malá skupinka lidí a říkáme si modlitební skupina.*

### **4. Popište mi prosím klienta/klientku, se kterým se momentálně v rámci dobrovolnictví v domově pro seniory setkáváte.**

*Jak jsem říkal, já už jsem měl pár klientů, s tím, že ten první znal jen dvě věci, práci a pobyt doma. Mezi tím prostě neexistoval nic, když se ocitl v (název organizace provozující domov pro seniory), tak mu něco scházelo, takže tam to bylo celkem jednoznačné, takže my jsme se sem tam vydali trošku na procházku a pak jsme toho museli nechat, protože ho to strašně zmáhalo. Potom odešel. Další byl pán ležící, a ovšem mentálně neobyčejně čiperný, takže s tím se dalo vykládat o ledasčem, a my jsme*

*probírali všechno možné, já jsem potom přišel na to, že by bylo dobré, kdybych mu začal občas něco číst, což ho taky rozptýlilo, bylo to takové živější no. Ten bohužel taky odešel. Další, tam jsem byl bohužel v rozpacích, jestli ta činnost má nějakou... nějaký smysl, protože občas řekl a dost, takže jsme to po asi pátém nebo šestém sezení jsem požádal sociální pracovníci, abych chodil k někomu jinému. Takže.. náhodou jsem potkal člověka v jídelně, tak jsme si spolu vykládali, vypadalo to dobře, ale bylo to v patře, kde jsou mentálně postižení lidi, a když jsme se potkali potom příští týden, tak on si myslel, že, že prostě mě někdo na něho poslal, takže jsme to museli přerušit no... Ted' jsem shodou okolností narazil na pána, který pochází z Lidče, tak jsme se měli o čem bavit, protože já jsem jezdíval na dovolenou k mým rodičům, kteří jaksi pocházejí... maminka pochází z Rožnova, to je přes kopec, takže máme spoustu jaksi věcí, o kterých si můžeme vykládat, které nás zajímají a já, abych jenom nevykládal, tak vždycky ještě něco přečtu. Je to člověk, který má přes devadesát let, a je na tom ještě lepší po fyzické stránce jako já.*

*\*smích\**

**5. Co pro vás znamená slovo „pomoc“ v případě dobrovolnictví v domově pro seniory?**

*Já to neberu jako pomoc, já to beru jako službu.*

**6. Jak se díváte na lidi, kteří podobně jako vy dělají dobrovolníky v domovech pro seniory?**

*No, tak... to je trošku obširnější. Jednou nebo dvakrát do roka je takové sezení, kde se setkáváme všichni, kteří v té (název organizace provozující domov pro seniory) jaksi působí, a já jsem byl překvapený, že v podstatě až na jedinou výjimku jsou to lidi, kteří jsou... členy nějaké církve. To jen tak mimochodem. To, to není podstatné, podstatné je to, že všichni prostě... ehm, je... něco přivedlo, aby tuto činnost jaksi prováděli. Ale bylo vidět prostě, že někteří to dělají s velkým požitkem, někteří... to dělají pro zpestření jejich života, to jsou třeba starší lidé, jo je to taková sbírka lidí prostě, rozdílná věkově většinou a jsou tam také lidi pod dvacet let.*

**7. Co pro vás znamenají zkušenosti, které při dobrovolnictví získáváte?**

*Ehm...mně to přimělo k tomu, že jsem si řekl že prostě, že není nutné jen hovořit, takže jsem si vymyslel to, že jim tam občas pustím nějakou muziku. A aby to nebylo tak, když jsem občas vlezl do toho pokojíka, jsem slyšel, když tam byla vždycky nějaká*

*slezina, nebo slavili něčí narozeniny, že velice pěkně zpívají, což mě přivedlo na ten nápad, že jim tam prostě něco pouštím.*

**8. Jak hodnotíte sebe jako člověka v návaznosti na své dobrovolnické aktivity v domově pro seniory?**

*Nijak... Nijak prostě. Já myslím, že už jsem na tohle téma... Nijak. \*rozpačitost\**

**9. Je pro vás atraktivní představa, že se stanete pracovníkem v domově pro seniory?**

*No... Ehm... Tak... ehm. Ta práce v domově seniorů není práce svým způsobem, to je řehole, protože to je prostě styk s lidmi, kteří prostě mají svoje klady, záporny, takže každý jsme samozřejmě jiný, to je dáno jaksi mentalitou každého člověka. Takže, ehm, není jednoduché prostě s každým vycházet, je dobré si uvědomit, že v podstatě vy jste tam pro ně, nikoliv obráceně.*

**10. Nad čím většinou přemýšlíte, když odcházíte z domova pro seniory?**

*\*Smích\*. Úplně ehm... přizemní myšlenky mám. Přemýšlím, co mám ještě udělat, a především se těším a myslím na to, co budu jíst, až přijdu domů. Úplně přizemní myšlenky.*

**11. Jaké pocity vnímáte v průběhu schůzky s klientem?**

*Ehm... Já pocity nijak nevnímám, já se snažím nějakým způsobem mu dát prostor, aby se mohl nějakým způsobem vyjádřit a aby se mohl trochu rozvykládat, protože samozřejmě ten... život v tom zařízení je trochu monotónní. Takže právě proto si myslím, že je dobré, že tam můžu chodit, protože z toho jednotvárného řádu prostě je to určité vybočení, které dle mého záměru by mělo přinést určité rozptýlení nebo oživení.*

**12. Pokud je pro vás den, kdy máte naplánovanou schůzku s klientem v domově pro seniory, něčím jiný/zvláštní, čím?**

*Jednoduché. Protože já toho pochopitelně mám poměrně hodně a vzhledem k tomu, že tam docházím po jejich obědě, tak si přizpůsobuju denní režim, že v ten den prostě někde docházím, nedělám dopoledne nic a nějakým způsobem se připravuju na sezení s tím klientem, samozřejmě můžete se připravit, ale skutečnost je potom trochu jiná.*

**13. Zkuste prosím popsat, jak se změnil váš život od doby, kdy děláte dobrovolníka v domově pro seniory.**

*Ani ne. Je to prostě... svým způsobem mě to samozřejmě omezuje, to je samozřejmé, logické, a jinak prostě, spíš jsem prostě rád, že tam mohu docházet, protože i můj život je taky, svým způsobem jaksi monotónní, takže je to taky, i pro mě zpestření. I prostě to, třeba, příprava toho hudebního dostaveníčka, nebo jak to chcete nazvat, je dost náročná, protože musím zohlednit délku trvání, aby je to neunavilo, za druhé aby to bylo prostě pestřejší, za třetí prostě aby to přehrávání bylo plynulé, což je problém, v současné době technický. Občas jsou technické potíže při tom přehrávání, takže... No a prostě potom aby ty přestávky mezi tou produkcí nebyly delší než ta samotná produkce. A ještě k tomu řeknu, aby ta dramaturgie těch jednotlivých skladeb by měla mít určitý řád a měla by odněkud někam směřovat.*

**14. Zkuste si představit, že musíte s dobrovolnictvím v domově pro seniory ihned skončit. Jaké myšlenky se vám honí hlavou?**

*No... ehm... Já musím začít úplně z jiného konce, protože mám teď určité problémy s chůzí a naposledy, když jsme mluvili jaksi s panem primářem, vypadá to, že bych se jednoho dne mohl taky octnout v podobném zařízení.*

**- Jaká je to pro Vás představa?**

*No ,ehm... ono... i když to vypadá jednoduše, ale prostě, mým prvořadým ehm... zájmem je, abych byl soběstačný, všechno ostatní jde mimo \*kašel\*. Ehm... mám, já mám obavu prostě, že, pokud budu uvázaný na jedno místo, ehm... no, prostě pokud k tomu dojde, tak s tím nic nenadělám, ale... představa to moc valná není.*

**15. V jakých aktivitách vás dobrovolnictví v domově pro seniory už někdy omezilo?**

*V ničem... V ničem... Protože ehm... já jsem se prostě přizpůsobil, tak abych tam mohl docházet a... neomezuje mě to.*

**16. Zkuste prosím na závěr popsat, co pro vás dobrovolnictví v domově pro seniory znamená.**

*Ještě to zopakuju, co už jsem řekl, pro mě to je služba, kterou mohu někomu poskytnout a nabídnout mu zpestření toho jejich pobytu v tom zařízení.*

## OTÁZKY DO ROZHOVORU PRO SENIORY DOBROVOLNÍKY – RESPONDENT ČÍSLO 3

### 1. Jak jste se poprvé doslechla/a o dobrovolnictví v domově pro seniory?

No jo, já jsem se o tom dobrovolnictví ehm... nedoslechla. Já jsem to měla trochu jinak. O dobrovolnictví vím dávno. Se mnou to bylo tak, že jsem přestala pracovat, uvědomila jsem si, že mi něco chybí a nabídla jsem se tomu domovu pro seniory na [redacted], že jestli chtějí, tak že jim budu zadarmo hrát na klavír, takové vystoupení klavírní. No a opravdu jsme se domluvili a jednou za měsíc jsem chodila a opravdu jsem jim hrála na klavír, což je zaujalo a v podstatě mě to velmi naplňovalo, protože jsem z toho sama... to je taková forma dobrovolnictví, takže, jak to tak to dobrovolnictví přináší, že člověk dává, ale současně přijímá, takže jsem z toho měla radost a vlastně vstoupil do toho Covid, takže jsem nemohla takto vystupovat. A... to jsem věděla... ale já to vám neumím říct od kdy, já dlouhodobě vím, že existuje Adra a existuje dobrovolnictví jako takové (smích). Čii jsem je kontaktovala tu Adru, to bylo v roce 21, s tím, že chci být dobrovolník, na začátku roku 21. No takže jsem se stala dobrovolnicí a vlastně v té době jsem nemohla hrát na klavír, takže tak jak to ta situace umožňovala, tak jsem vlastně v takové té těžké době začala, né s nimi pracovat, ale věnovat se jim.

### 2. Jak probíhalo vaše rozhodování o tom, zda se stanete jedním z dobrovolníků?

No tak jak jsem to řekla. Vlastně ehm mi to hned mi to naskočilo, že když nemůžu dál hrát a vystupovat kvůli covidu, kvůli těm opatřením, tak že se chci stát tou dobrovolnicí, protože já jsem to věděla, já jsem chodila hrát do sálu, ale nemohla jsem jen tak chodit na ty pokoje, až když, to jsem se vlastně dozvěděla v tom domově, že ehm vlastně přes Adru člověk musí být registrován. Takže nad tím jsem pak už nepřemýšlela, to jsem měla v hlavě, že když nemůžu hrát, tak budu dobrovolník.

#### • Zkuste prosím popsat, jaká pozitiva jste v dobrovolnictví viděl/a.

No tak (povzdychnutí) určitě... tu radost těch lidí že si s nimi někdo povídá, i když ten domov je fantastický, a tam se to hemží personálem veškerého druhu, včetně volnočasových pracovníků, ale ehm... ta možnost, aby si s nimi někdo třeba individuálně povídal, to z těch důvodů kapacitních a provozních není možné. Takže... oni si rádi povídají. No a, takže, našla jsem v tom především bych řekla tady toto, a oni to vlastně říkají, že... to jsem ráda, že jsem přišla, děkuji, že jste přišla, takže si myslím, tady toto.

#### • Zkuste prosím popsat, jaká negativa jste v dobrovolnictví viděl/a.

### 3. Jakým způsobem na vaše rozhodnutí reagovalo okolí?

hledám, co mi chybí  
co si rád odnášim  
dlouhodobě povídám  
alternativa v krizovém režimu  
personál nemá čas si povídat  
TJ ano  
oblíbené aktivity

(Smích). Já jsem to řekla, až jsem to vlastně dělala, že, čili, někdo řekl ty jsi dobrá, ale že by se někdo na základě mého rozhodnutí taky rozhodnul, to ne, to nemám takovou zpětnou vazbu.

**Takže jste měla pozitivní ohlasy?**

No tak to určitě, a hlavně že to byla ta covidová doba, tak to bylo bych řekla o to významnější, že. Oni byli izolováni ty senioři, že, tak to bylo kvitováno.

- Jak se změnila reakce okolí na vaše dobrovolnictví od dob, kdy jste s ním začínal/a?

Tak to je stejné, já o tom tak nemluví, že. Kdo o tom v úvazkách vědět ne má, ale mohl, tak ten o tom ví, a jenom někdy vyjimečně se třeba zmíním, když někoho neznám a máme spolu konverzovat, tak se třeba zmíním, ale... nezměnilo se to.

- Jaké pocity ve vás reakce okolí vyvolávaly dříve a jaké nyní?

No tak ehm (povzdech), na jednu stranu mi to samozřejmě nemůže vadit, že, ale na druhou stranu... možná trochu rozpaky podle toho, kdo mi to řekne, řekne mi to většinou někdo s kým se znám, že. Tak... si plně uvědomuju, že každý člověk je v nějaké konkrétní situaci své a ty jsou odlišné, to znamená řeknu, víš jak, já nemám rodiče dávno, jedinou vnučku jsem měla v Honkongu v té době, takže, nepracuju, tak v podstatě ehm mi to přišlo pro mě absolutně smysluplné a pro mě i úžasné, kdežto když někdo jiný má maminku, věnuje se vnoučatům, takže tak trošku jsem pak měla rozpaky, protože není tím smyslem být dobrá.

**A co pro vás teda je tím smyslem?**

Tak... tím smyslem je, to co jsem řekla, čili, evidentně, ti senioři mají radost. Takže, to je smyslem. A pro mě je smyslem taky, že jsem přestala pracovat, a člověk si může, se může věnovat v tom mém období životním leccemus, leccemus... ale... ehm, to slovo smysluplné to tak nějak vysvětluje. Takže, ehm, opravdu, já mám senzační spolupracovnici, která je tam zaměstnaná, se kterou jsme si sedly, a vlastně tak nějak spontánně ehm jsem někdy individuálně u těch lidí a někdy domluvíme aktivitu třeba v klubovně pro 12 lidí nějakou besedu, nebo po lázních jsem donesla klobouky, takže jsme si udělali takovou lázeňskou besedu, Pomínu ten klavír, ten potom zase, to je paralelně, když je ta možnost, no. Takže vlastně, já tam přijdu, a jakoby vlastně já někam patřím, tím, že jsem přestala pracovat, já si uvědomuju, že mě je příjemné, že já tam přijdu, a to není jako v úrovni nějaké nafoukanosti absolutně, to je jenom to je naopak v té příjemné rovině, že, to si mladý člověk, nebo nejenom mladý, ale člověk, který ještě pracuje, samozřejmě vůbec nemůže uvědomovat, takové pocity a nemá je samozřejmě každý, že. No a já je mám, že já nikam nepatřím, nikam nechodím, nemám ty aktivity, které vyplývají z té práce a tak dále. Takže vlastně já tam přijdu, a je dobrý

raději  
naladím  
ostření  
než obvyklý  
slabší chvilu

● v krizi  
je pomoc  
významnější

● o dobrovo-  
lnictví  
moc  
nemluví

● jsem v  
jine  
situaci

● bez  
rodiny,  
práce,  
těžko  
svůj  
čas  
ztratit

● není  
smyslem  
být  
dobra

● Smyslem  
je radost  
seniorů

● můžu  
dělat  
co chci,  
dělat  
co má  
smysl

● senzační  
spolpraco-  
vnice

● prostře-  
duatel  
kontaktu  
se světem

● někam  
patřím

● absence  
kontaktu  
a aktivit

den, a takhle, to jsem ráda, že vás vidím, a jak se máte, a já když vás vidím, tak jako hned mám lepší náladu, takže je to v té rovině, že to má smysl. Někdy vezmu kytaru a hrajeme prostě na kytaru v té klubovně a zpíváme, že. Paní, co slavila osmdesátiny tak potom mě požádala, já, já tady budu slavit osmdesátiny, přijďte, zahrajete mi. Takže, vlastně tohle všechno těší i mě. Těší mě zahrát, nejenom jim, ale mě těší zahrát na kytaru, zazpívat si, takže je to po všech stránkách takové pěkné.

#### 4. Popište mi prosím klienty, se kterým se momentálně v rámci dobrovolnictví v domově pro seniory setkáváte.

No, popsat, jenom na vysvětlenou. Já jich mám víc. Já nemám, s ohledem na tu pozici, to znamená, že mě tam dříve znali, než jsem začala dobrovolničit, oni mě znali skrz to hraní, oni věděli, že jsem paní (příjmení), vědí, když mě vidí, že, á to je ta paní, co hraje, a tak dále, takže... i z důvodu věku třeba, a tak dále, a ta moje spolupracovnice, ona na to nemá ani čas, ani to úplně není její náplní práce, takže ona mě nechává být, takže já si to tam vedu, jak uznávám za vhodné, častokrát třeba ani neřeknu, kdy přijdu, ani ji tam vůbec nepotřebuju tu paní, protože ti lidé mě znají, a ehm samozřejmě jsem od ní potřebovala na začátku, a to jsem musela vědět, že když je padesát poschodí, nebo teda padesát pokojů na poschodí, tak jsem musela vědět, za kým mám zajít, že, takže já jsem v obecnější rovině preferovala lidi, třeba ležící nebo málo chodící a ještě jsem preferovala, no preferovala... jakože aby jim to něco přineslo, takže lidi třeba osamělé. Protože někdo má rodinu a mívá návštěvy, no a někdo nemá rodinu a nemá návštěvy. Takže ta ehm spolupracovnice, která tam pracuje, mi napsala takové informace základní, jméno a třeba tady tu situaci, jestli člověk je nebo není osamělý a takže... Popsat je, ty klienti. No a jak je popsat... Ono, ze začátku, když jsem takto na ty pokoje ze začátku na základě toho doporučení začala chodit, tak jsem třeba úplně nevěděla, jestli dejme tomu dobře slyší ten člověk. A teď někdy je sám ten senior na pokoji, někdy jsou dva. A teď já jsem z toho měla trochu né úplně příjemné ze začátku pocity, že vlastně ten, za kým jdu, tak zrovna špatně slyší, a tak za kým jsem zrovna šla, tak jsem si řekla, já tady hulákám, a jeho to třeba zrovna obtěžuje. Oni slovo dobrovolník vlastně asi ani historicky neznají, to dřív nebylo zvykem. Takže jsem na základě takového jakéhosi tápání se, do toho potom dostala, aby to vlastně mělo smysl, tak je dobré, když to tak řeknu, když ten člověk vnímá. Já umím samozřejmě přijít za někým, kdo ani neví, kdo jsem, ale zase na druhou stranu s ohledem na ten počet lidí, který tam je, ehm, tak, přece jenom je dobré se věnovat, to je můj názor, a na to se mě ptáte, je dobré se věnovat někomu, kdo si uvědomuje, že jsem přišla za ním, že si se mnou může povídat a vlastně je fajn, když vznikne vztah, což trvá nějakou dobu, takže jsem si uvědomila, že se to nemůže rozmělnit. Při tom velkém počtu,

někdo  
mne rád  
vidí

dobrovolníci  
seberou  
zároveň

preferuji  
osamělé  
seniory

bez  
rodiny  
je to těžší

nepříjemné  
množství  
dobrovolníků

není  
jedno  
za kým  
jdu

protože tam chodím jednou týdně, tak abych chodila jednou za tím, jednou za tím, než se vrátím k prvnímu, tak je půl roku pryč. Takže se podařilo velmi rychle, na základě těch informací a té mé praktické zkušenosti, že jsem se věnovala docela dlouho, já nevím, jestli rok třeba, dvěma paním. Takže cíleně jsem chodila ke dvěma paním, z toho jedna byla ležící, veselá, se kterou jsme si sedly jako hned přišly na chuť, ta mi třeba na druhém setkání nabídla tykáni, no a úplně jak kdybychom se znaly 100 let, když jsem přišla, tak ona mi třeba řekla, já ty máš hezkou halenku, i když to byla seniorka, která byla, venku nebyla kdovíjak dlouho, někdy mi pochválila nehty, například, jsem jí říkala, Věrko, dneska je to tak a tak, no prostě, myslím si, že jsem tam přinášela takový dejme tomu svěží vítr, a ani to nebylo fakticky o nějakém velkém, což by mi nevadilo teda, jo, já si umím vyposlechnout, takže prioritou je, aby mluvili oni, to je určitě prioritou. I z důvodu svých pocitů, že mají možnost mluvit, i z důvodu, si myslím já, je to důležité formulovat slova, myšlenky. Takže to ne že bych tam chodila a já se předváděla, ale když to takhle bezprostředně vlastně se nastavilo s touhle konkrétní paní, tak to bylo velmi milé. No a někdy jsme zpívali, ehm, přibrala jsem postupně i tu druhou, která byla sice nedoslýchavá, ale tak se na ní prostě usmíváme, když zpíváme, ty málem dětské písničky někdy, tak se i tak přidá, nebo někdy když se u toho vlním, takže prioritně jsem se věnovala dvěma paním, a ta druhá byla ze začátku trošku chodící no a tam zase spontánně vzniklo to, že jsem přicházela s kávou, že jsem v bufetu koupila dvě espressa, dva zákusky a dělaly jsme si dýchánky. Někdy jsem si zazpívali, takže, no, jak říkám, ehm, bylo dobré, ocenila jsem, protože oni ocenili, protože si uvědomovaly, kdo jsem, a že za nimi chodím. Takže shodou okolností tyhle dvě paní, no ale já když tam jdu těmi chodbami, tak se tam zastavím, tam zastavím, tam se posadím a přidám se. No a pak třeba umřely, to je taky v těch domovech, že, takže to je zase taky tápání, ehm... protože když to není na bázi (polknutí) toho vztahu, tak vlastně je to takové přece jenom trochu odtažitě, protože, když jsem s někým začala, tak se přece jenom tak neotevře. Po takové nějaké době určité, kdy jsem opravdu chodila, ale to se taky známe, už, za tu dobu, i s jinými, většinou jsou tam ženy, a mám tam ctitele samozřejmě (smích). Takže i když to zní smutně nebo když ne smutně tak třeba zvláště vám, že, ehm, jsem ráda, když ti lidé vnímají, protože ono to jinak nemá cenu jo, za pět minut nebudou vědět, kdo jsem, co jsem, takže, bohužel, ty nemoce, žejo, postupují, no! takže ehm vlastně, ti lidé ehm hodně jich je tam velmi velmi šikovných, ať už historicky co o nich vím z jejich minulosti tak si toho třeba cením a i momentálně že, třeba jeden pán byl muzikant, tak jsem s ním zašla na pokoj, on hrál na keyboard a zpívali jsme, no takže... ehm, stačí?

5. Co pro vás znamená slovo „pomoc“ v případě dobrovolnictví v domově pro seniory?

přidání z jednoho světa  
prioritou je aby mluvili oni  
na dýchánky jedné do domova pro seniory  
v dlém voleze, citím motivaci  
komunita práce  
nepříjemná se dobrovolnictví  
ctitel z domova pro seniory  
kontakt s nemocnými  
cením si když dřív seniory byli



No tak... to asi v té rovině, to pomoc zní tak nějak jinak. Jako pomoci. e-e. Za sebe to nemám jako pomoc. Já jsem měla dost dlouho babičky, dědečky a rodiče nás vedli ke vztahu, takže k těm starým lidem mám vztah a jako pomoc,, to ne.

dobrovolníci, ne pomci, hoši  
dobry vztah  
k seniorům  
od mala

6. Jak se díváte na lidi, kteří podobně jako vy dělají dobrovolníky v domovech pro seniory?

ostatní dobrovolníci chodí, já poletuju

No tak (smích) jsou na tom podobně jako já, no tak. Já ani nevím, my se vidíme jednou za rok, a tam mluvíme spíš po té praktické stránce, než pocitově. Oni to mají jinak, skoro každý dostane přiděleného seniora, za kterým chodí a už se s ním prostě domlouvají, že přijdou tehdy a tehdy v tolik a tolik a takhle oni působí. Já si tam tak poletuju, jinak no, tak jako, já nad tím asi nepřemýšlím, já jsem dobrovolník, oni jsou dobrovolníci, každého vede něco asi podobného k tomu...

už mě tam zná

občas jsem za blbku

občas kašlu na pečovatelky

7. Co pro vás znamenají zkušenosti, které při dobrovolnictví získáváte?

Já si to tak asi neumím úplně představit, že získávám nové zkušenosti, ale jsem určitě více sebejistá a cítím se tam třeba lépe, protože přišla jsem někdy třeba s kytarou, dveře byly třeba otevřené a já jsem si pomyslela jejda, tak vadí to ostatním, nevadí to ostatním, takže tak nějak za ten čas přišla nějaká zkušenost, že mě tam znají, že teda vlastně můžu mluvit s těmi lidmi, jak právě cítím, co je vhodné, nebo udělat, co je vhodné. Ono je to takové složité, o tom ta vaše práce není jo, že oni nás tam, nebo aspoň mě, ať mluvím za sebe, nikdo úplně metodicky nevede jo. A to jsou pak kolikrát takové nepříjemné zkušenosti, že mi paní řekne, já potřebuju na záchod, já pak letím do sesterny, nebo tam, kde jsou ty pečovatelky, a řeknu paní ta ta chce na záchod... nechodí na záchod. Já říkám aha. Řeknu: Věrko, ty prej nechodíš na záchod. Že mě nikdo úplně tak nějak úplně detailně neupozorní, protože GDPR a já nevím co všechno, což je úplně teda v takovéhle péči na hlavu, no, takže, potom jsem třeba z toho taková zaskočená, že jsem za blbku teda, takže ehm, nebo, u jedné paní, se kterou se nedá moc povídat, jenom září jak sluníčko a nevidí a špatně mluví, ale tak nějak si velmi vyhovujeme, občas s ní kreslím, na chvíli teda, protože to ani nějak na dlouho význam nemá. No a ona má pořád žízeň. Takže když jsem na pokoji s tou druhou paní a vidím, že má prázdný hrneček, tak jí třeba doleju čaj, načež dostanu sprdung od nějaké pečovatelky, že ať jí nenalívám, že potom moc čurá. Takže to jsou jakési zkušenosti, že jsem si řekla tak jako s prominutí, já na ně kašlu na ty pečovatelky, takže jsem, bych řekla, taková sebejistější.

8. Jak hodnotíte sebe jako člověka v návaznosti na své dobrovolnické aktivity v domově pro seniory?

Jakože mám říct, že jsem hodná (smích). To jsou takové... ehm, formulace, které spíš někdo jiný popíše, ty vlastnosti na které se ptáte. No tak určitě jsem empatická, určitě jsem citlivá, slušná, ohleduplná. Takže tak nějak.

• umění  
• sebehodnoty  
• babský kolektiv  
• sebereflexe  
• dobrovolnictví  
• činnosti

9. Je pro vás atraktivní představa, že se stanete pracovníkem v domově pro seniory?

Ne... e-e (kroučí hlavou). No protože teď to řeknu, protože teď je teď, dříve jsem tu zkušenost neměla, ale samozřejmě je to babský kolektiv a pro mě je to... nelákavé.

10. Nad čím většinou přemýšlíte, když odcházíte z domova pro seniory?

Já jako nepřemýšlím... určitě mi proletí hlavou, že třeba příště přijdu dříve. Třeba. Protože s tou jednou paní chodím třeba měsíc nebo dva ven, že ji vezmu ven úplně mimo areál na vozíčku no a vnímám, že čas je pro ni důležitý, neboť ten má rád, takže třeba nad tím přemýšlím, že příště přijdu dříve, ale jinak moc nepřemýšlím, když odcházím, spíš odcházím s pocitem, bych řekla, že to bylo fajn, že vlastně ehm jsem to dobře naplnila, protože byl čas mezitím, kdy, řeknu úplně, jak jsem vám už řekla, že tam umřely tam ty dvě paní a zrovna tam takhle úplně nebyl nikdo konkrétní, kde bych mohla obdobně působit, ono se to nezdá, ale když někdo je silně nedoslýchavý, a ještě mentálně na tom není dobře, to se za pár minut vyčerpáte. To i když máte zájem o toho člověka, to ani nemůžu komunikovat, co jste dělala jako profesi, prostě, nějak se to tam vůbec nespojí. Takže teď mám třeba paní už asi od května, 96 let, bude mít 97, bývalá herečka, a ta sama ani nechodí, má vozíček teda, není úplně ležící, má syna a snachu, je ale silně nedoslýchavá, silně, no ale ta je mentálně na tom naprosto fantasticky, a sedly jsme si, velmi jsme si sedly, a jí se teď prioritně a skoro absolutně věnuju a ona prostě září, kolik energie, nebo třeba neřekne slovo energie, ale jak má prima náladu, jak je ráda, a přidejte zase, takže já spíš odcházím ne s přemýšlením, ale s pocitem, jakože fajn, že to mělo význam no.

11. Jaké pocity vnímáte v průběhu schůzky s klientem?

Fajn, fajn, určitě fajn. Protože, já je znám ty lidi, ehm, já potom ještě zaskočím, dneska jsem byla pak ještě půl hodiny u jiné paní za kterou chodím někdy, karty třeba hrajeme, slovní fotbal třeba hrajeme, s někým se nedá povídat, takže i když se známe, tak zamáváme, vím, že mají dneska vinobraní, tak říkám, á, půjdte určitě na vinobraní, že, paní mi ukázala, ať jdu s ní na pokoj, ukázala mi šaty růžové, které měla připravené na křesílku, sáčko růžové, které měla na posteli, takže v podstatě oni mě rádi takto vidí ale ne s každým to může být... bohužel no. Takže...

12. Pokud je pro vás den, kdy máte naplánovanou schůzku s klientem v domově pro seniory, něčím jiný/zvláštní, čím?

Jakože mám říct, že jsem hodná (smích). To jsou takové... ehm, formulace, které spíš někdo jiný popíše, ty vlastnosti na které se ptáte. No tak určitě jsem empatická, určitě jsem citlivá, slušná, ohleduplná. Takže tak nějak.

• umění  
• sebehodnocení

• habský  
• kolektiv

• sebereflexe  
• dobrovolnické  
• činnosti

9. Je pro vás atraktivní představa, že se stanete pracovníkem v domově pro seniory?

Ne... e-e (kroučí hlavou). No protože teď to řeknu, protože teď je teď, dříve jsem tu zkušenost neměla, ale samozřejmě je to habský kolektiv a pro mě je to... nelákavé.

10. Nad čím většinou přemýšlíte, když odcházíte z domova pro seniory?

Já jako nepřemýšlím... určitě mi proletí hlavou, že třeba příště přijdu dříve. Třeba. Protože s tou jednou paní chodím třeba měsíc nebo dva ven, že ji vezmu ven úplně mimo areál na vozičku no a vnímám, že čas je pro ni důležitý, neboť ten má rád, takže třeba nad tím přemýšlím, že příště přijdu dříve, ale jinak moc nepřemýšlím, když odcházím, spíš odcházím s pocitem, bych řekla, že to bylo fajn, že vlastně ehm jsem to dobře naplnila, protože byl čas mezitím, kdy, řeknu úplně, jak jsem vám už řekla, že tam umřely tam ty dvě paní a zrovna tam takhle úplně nebyl nikdo konkrétní, kde bych mohla obdobně působit, ono se to nezdá, ale když někdo je silně nedoslýchavý, a ještě mentálně na tom není dobře, to se za pár minut vyčerpáte. To i když máte zájem o toho člověka, to ani nemůžu komunikovat, co jste dělala jako profese, prostě, nějak se to tam vůbec nespojí. Takže teď mám třeba paní už asi od května, 96 let, bude mít 97, bývalá herečka, a ta sama ani nechodí, má voziček teda, není úplně ležící, má syna a snachu, je ale silně nedoslýchavá, silně, no ale ta je mentálně na tom naprosto fantasticky, a sedly jsme si, velmi jsme si sedly, a jí se teď prioritně a skoro absolutně věnuju a ona prostě září, kolik energie, nebo třeba neřekne slovo energie, ale jak má prima náladu, jak je ráda, a přidejte zase, takže já spíš odcházím ne s přemýšlením, ale s pocitem, jakože fajn, že to mělo význam no.

11. Jaké pocity vnímáte v průběhu schůzky s klientem?

Fajn, fajn, určitě fajn. Protože, já je znám ty lidi, ehm, já potom ještě zaskočím, dneska jsem byla pak ještě půl hodiny u jiné paní za kterou chodím někdy, karty třeba hrajeme, slovní fotbal třeba hrajeme, s někým se nedá povídat, takže i když se známe, tak zamáváme, vím, že mají dneska vinobraní, tak říkám, á, půjdete určitě na vinobraní, že, paní mi ukázala, ať jdu s ní na pokoj, ukázala mi šaty růžové, které měla připravené na křesílku, sáčko růžové, které měla na posteli, takže v podstatě oni mě rádi takto vidí ale ne s každým to může být... bohužel no. Takže...

12. Pokud je pro vás den, kdy máte naplánovanou schůzku s klientem v domově pro seniory, něčím jiný/zvláštní, čím?

● řádk v životě  
● vystoupení v doprovod je uvolněné  
● dobrovolnictví jako nová práce

to nemá každý kraj, a je to takový typ ocenění lidí, firem, obcí, organizací různých za společenskou odpovědnost je to takové hlavní téma a pro ty firmy, jak jsem zjistila, je to prestižní, ty firmy pracují na tom, aby uspěly a samy se nominují. A přidali tam, když začal covid, po tom jednom roce covidu kdy byla velká poptávka po dobrovolnících veškerého druhu i ocenění dobrovolníků a ti jsou nominováni. No, takže jsem byla nominovaná dvakrát už, což znamenalo, že jsem se zúčastnila té akce, neuspěla jsem, ale to vůbec nevadí, protože klobouk dolů před těmi, co, tam se vždycky jenom jedno místo, jenom jakoby první, a pak žádná místa nejsou, takže vždycky jednu firmu, jednu obec, jednoho dobrovolníka vyberou. No takže už jenom ta účast je taková slavnostní. No a samozřejmě je tam taková nechlubivost jako tak, ale něco na ten způsob, tak známým jsem prostě napsala, že jsem nominovaná na toto ocenění, takže... tak. (Smích)

**14. Zkuste si představit, že musíte s dobrovolnictvím v domově pro seniory ihned skončit. Jaké myšlenky se vám honí hlavou?**

No, tak to by mi teda vadilo a chybělo musím říct, protože ehm to i mému životu udává trochu nějaký řád. Já teda nejsem nějak precizní, takže ani to nemám tak, že každé úterý chodím, někdy jdu v úterý, někdy ve středu například, ale to by mi teda chybělo, mě už jenom chybí ten klavír, tam ze začátku se to tak nějak nastavilo že jsem chodila jednou měsíčně, a mě to velmi vyhovovalo, že jsem přemýšlela nad tím, jaké noty si koupím, nacvičovala jsem, protože jsem věděla, že zase za měsíc mám, ten, ani nechci říkat koncert, vystoupení, teď jsem si to psala všechno, abych nehrála pořád to samé, někdo mi třeba říkal, prosím tě, vždyť jim je to stejně úplně jedno, já říkám, nenene, já to jako tak nechci, prostě opravdu se vším všudy, takže to mě velmi tak nějak posouvalo, a tak nějak to bylo takové dynamické, potom kvůli covidu to vlastně přestalo být, ehm, no a po tom covidu se to už tak úplně nerozjelo, a trochu mi to jako chybí, protože já si říkám jejdane, tak oni vědí, že jsem jako ochotná takhle nějak no a já se samozřejmě nemůžu vmucovat. Takže odpověď je ta, že by mi to teda chybělo, a něco by mi v životě velmi chybělo. Nejenom jak jsme se bavily ve smyslu, taky jo, tam nemůžu chodit každý týden s tím, že jsem dobrá, že se jim věnuju, to vůbec tak není, takže pro mě to je, jakoby, v uvozovkách, v uvozovkách, práce. No takže jak kdyby mě asi vyhodili z práce.

**15. V jakých aktivitách vás dobrovolnictví v domově pro seniory už někdy omezilo?**

Nejsou. E-e.

**16. Jaké životní problémy vám už dobrovolnictví v domově pro seniory pomohlo překonat?**

No tak, to je pořád v tom stejném duchu v mém případě. To znamená, že jsem přestala pracovat před 5 lety, tak nějak jsem si neuměla představit tu smysluplnou, smysluplnou náplň těch svých dní. Takže to mi určitě pomohlo, že jsem se v tom tak nějak našla, ehm, že, vlastně, se to nějakým způsobem rozvinulo, ta moje pr. práce tam, to působení, v domově, zčásti ten klavír, zčásti to dobrovolnictví, a ono se to vlastně prolnulo. Takže toto mi pomohlo vlastně to překonat.

17. Popište prosím situaci, kdy vám dobrovolnictví v domově pro seniory výrazně zlepšilo den.)

No tak... v podstatě ehm, tak není to vždycky, lépe řečeno, vždycky mi to zpříjemní den, určitě mi to dávají najevo, nějakým způsobem, že jsou rádi, že tam jsem. No, ale, ehm, možná, když s tou paní Marcelou, která je volnočasová pracovnice na tom poschodí, kde já působím, tak když třeba jsme vymyslely takovou akci pro více lidí na poschodí, jako konkrétně letos v dubnu jsem se vrátila z lázní, kde jsem se léčila, tak v té euforii jsme vlastně vymyslely posezení, jakože lázeňské, že jsem přinesla klobouky, oni měli taky nějaké své klobouky, no a takže to bylo takové mimořádné. Vyprávěla jsem o tom současném lázeňství, o Luhačovicích, pak jich jsem se ptala, jestli byli v lázních, kdy, kde, takže tam to bylo tenkrát krásné, musím říct.

V čem byl konkrétní přínos pro vás?

No to se tak těžko. Byli jsme na jedné vlně, jim zářily očička, uvařili jsme si kávy, nějakou tu sladkost upečenou, takže prostě taková taková pohoda no. To, že tam jsem, kdybych to nevymyslela a nebyla bych tam, tak to není ta akce, že, a, ehm, když se to takhle uskutečnilo a viděla jsem, že jim je to milé, to poznáte žejo, že nějakým způsobem září, že povídají, že se sami otevřeli, tak to je taková empatie, jak říkám, na jedné vlně, že jsme.

18. Jaké to pro vás je, když přicházíte za klientem do domova pro seniory a máte hlavu plnou osobních problémů?

No, ehm... ono to není často. Já mám jednu velkou výhodu při mém způsobu působení, že si tam chodím takzvaně jako do houslí. Čili, já, to jsem vám říkala, u toho svého, nejprve hraní, kdy jsem tam takto nějakým způsobem známá u těch lidí, ehm, tak vlastně to moje působení je mimoděk, že procházím chodbou, sedí tam nějaká skupinka lidí, tak si přisednu, pobavíme se, nebo čeká někdo na oběd, ehm, tak třeba si s paní Květou zazpívám. Čili, ehm, nechodím, já mám právě v tomto výhodu, já si to

Smysluplné  
střávilé  
dívčino dává

Zpří  
mi to z

na j  
vlně

Udělal  
jsem  
pohodu

Kdyby  
to  
nevymys  
lou to a

jauo  
housl

Spon  
přiváží  
rádo se

sice naplánuju, snažím se tam každý týden tam jít, ale nemám přiděleného jednoho člověka, tak jak to má asi většina těch dobrovolníků, čili oni se domlouvají určitě na pevně, že třeba každé úterý ve čtyři tam budou. Takže já si tam chodím opravdu, jak chci, ta paní Marcela mi posílá přehled těch aktivit, které budou, já se snažím prostě trefit, aby se to hodilo, aby nebyli všichni na nějaké té aktivitě, no, takže málo kdy se mi stane, že bych tam šla, a měla nějak strašně moc starostí, ano, pak jsem, loni, vlani v lednu byla po operaci, a léčení, a i ve stádiu toho léčení jsem tam vlastně chodila, a naopak, jsem si plně uvědomovala, že se tím pádem nesoustředím na sebe, jakože ach jo, ach jo, takže vlastně tak jo.

Dá se říct, že vám to pomohlo se nesoustředit na negativa?

Ano, ano.

19. Popište mi prosím, kdy vám dobrovolnictví v domově pro seniory pomohlo překonat nějaký váš osobní problém.

Připadá mi, že bych vám odpověděla stejně.

20. Zkuste prosím na závěr popsat, co pro vás dobrovolnictví v domově pro seniory znamená.

Tak všechno jsem v podstatě řekla no... Znamená to pro mě radost, že oni mají radost, že za nimi někdo přijde, kdo je zná, a že vlastně debatíme, no. Ale současně já se těch lidí když je to možné tak se jich třeba ptám, co dělali, ehm, tahle ta paní herečka, ta mi třeba někdy, teď bude mít devadesát sedm, teď bude mít devadesát sedm... jasná hlava. Jenom jí musím křičet do ucha, úplně doslova do ucha, a to nikdo jiný nedělá, tam na to není čas, jo, tak proto třeba jsem ráda, že jsme si sedly s touto paní, takže znamená to pro mě, říkám, tu moji radost, že, že oni mají radost, že má někdo o ně zájem a oni mi třeba říkají o své práci, když se ptám, nebo sami od sebe mi řeknou, příklad uvádím z dneška ano, moje maminka pracovala, táta byl v invalidním důchodu, nás děcka vychovával táta, byl přísný a ten nám říkal, žádné stěžování, musíš se o sebe v životě postarat, takže i když ta paní teď měla devadesát let, tato, dneska mi to říká zrovna, tak vidím, že to funguje, a že potom takový člověk sám to má snadnější v té etapě, řekla bych závěrečné a v tomto prostředí, takže je to poučné samozřejmě i pro mě. Takže jsem ráda, a v podstatě se dá říct, že obdivuju vlastně lidi, které to napadlo v mnohem mladším věku, jo, já jsem si tím svým způsobem vlastně, já jsem začala působit, tak jak jsem vám sdělila, potom co jsem přestala pracovat, tak že mě něco chybělo, to neproběhlo tak, že bych litovala staré lidi, kteří jsou v nějakém zařízení. Takhle jsem to měla já. Takže vlastně

● snaha o pravidelnost

● mám to jinak, než ostatní dobrovolníci

● funguji s spolupráce s personálem

● myšlenky daleko od své nemoci

● zájem o životní příběhy seniorů

● oocliv K pokračování věru

● udělán si čas i na vyřízení do ucha

● mám radost, že máš radost

● záobha lítost

První motivace  
- hra na klavír

zpětně vzato, klobouk dolů před těmi, kteří jsou v produktivním věku, mají třeba rodinu a věnují se tomu dobrovolnictví.

### Proč zrovna senioři?

Já si myslím, že automaticky úplně podvědomě, já vím o tom <sup>(máta domova pro seniory)</sup> já o něm vím, kolik... padesát let o něm vím, protože jsem byla studentka, umývala jsem tam okna, takže tak nějak automaticky podvědomě mi to naskočilo. A hlavně, já jsem chtěla hrát, já jsem nechtěla být nejdřív dobrovolník, já jsem chtěla hrát na klavír, chtěla jsem být takto užitečná, a, takže, ten domov jsem předpokládala, že ten klavír tam mají, a že vlastně by tohle mohli chtít. Takže trochu jinak, no. Já nevím, co vede jiné lidi k tomu, že chtějí dobrovolničit...?

Seniory k tomu vede například víra, nebo přebytek volného času. Jste věřící?

Ne.





tam bylo a byla jsem tam celkem 6x o prázdninách, vždycky jsem si vybírala holky většinou (Smích). Byly 2 turnusy, první a druhý, já jsem vždycky jezdila na první a přišel tam hlavní vedoucí, který byl z (název města) z pedagogické fakulty a vůbec to tam neznal a my ty odcházející vedoucí, což jsme byli my a noví vedoucí jsme se sešli a teď ten hlavní vedoucí jako se ptal, kdo je tam po kolikáté a kdo jak to tam zná a podle mapy, jestli různé túry a tak dále. No tak se jednoho druhého třetího ptal, nikdo to tam neznal. Pak se ptal mě, já říkám tak já jsem teď po šesté tady končím. A říkal, kolik je vám let, já říkám no je mi dvaadvacet a půl a on říká no a znáte to tady podle map a tak, já říkám no jak svoje boty. Tak já si vás, skupinová vedoucí, já říkám no dobrý, ale já mám doma staré rodiče a ti mě asi zabijou, to je jedna věc, a za druhé 17. srpna nastupuju doživotně do zvláštní školy internátní do práce, jo. A on říkal, to nějak zvládnete, ne, no tak jsem kývla, ve dvanáct sbalila kufr, odjela domů, a ve čtyři s dalším kufrem jela pryč. A naši, nastěhuj se tam! Žejo. No, a nakonec tam za mnou jezdili, protože autobusy jezdily kolem tábora, no a měla jsem tam pod sebou 240 dětí a ten hlavní vedoucí mi hodně pomáhal, takže jsme spolupracovali, a bylo to skvělé, opravdu. To byly moje poslední prázdniny. No a pak jsem 17. srpna nastoupila a byla jsem tam 28 roků. Já jsem byla 14 roků na plný úvazek, protože pak mě ortoped s tou rukou i stou páteří plný úvazek zakázal, takže mě pak nahnal na invalidní důchod, takže 14 roků na internátě a na dětském domově a 14 a půl jako na družině a v tom devadesátém devátém roku ubývalo dětí, tím pádem jsem přišla o práci, ale potom jsem ještě šla pomáhat do (název města název organizace), kde jsem se dozvěděla, protože tam jsem měla na úřadě spolužačku z gymplu, a tam byli taky mentálně postižení a tam jsem jezdila s Harym a s logopedií pomáhat už, jo. Ale to nebylo za výplatu, oni mi dali oběd a zaplatili cestu, jo, ale výplatu mi dát nemohli, protože to byla organizace, kterou řídilo město, jenom jako takovou, svoji jako pomoc těm postiženým. Takže tam jsem to měla už jako takovou samozřejmou věc, pomoci těm, kteří to potřebují, a já jsem pochopila, že v 18 jsem byla v lázních na gymplu těsně před maturitou, mě ta ruka začala úplně odcházet, mrtvět, tak jsem během 14 dnů jela do Lázní Jeseníků, tam jsem byla měsíc, a tam jsem poprvé v životě viděla, poprvé, protože to všechno bylo zavřené v ústavech, jo, a tam jsem poprvé v životě viděla holku, která měla ruku jenom sem (ukazuje si na rameno), a tady měla jenom prsty. A tak jsem si říkala, děvcho, ty jseš na tom ještě dobře. Tam jsem si to uvědomila jo. No a pak na té sociálně právní jsme chodili do ústavů, k soudu, a tak, takže jsme tu hrůzu viděli, co to je, jo. Takže jsem si říkala, tak jako, přece já ještě můžu pomoci druhým. Takže to mě k tomu tak nějak dostalo, no. Potom, tam to bylo tak, že před každým turnusem, vždycky se nastupovalo předem, každý musel projít kurzem první pomoci. Umělé dýchání, převazování ran, všechno. Tady vedle mám

souseda, kterému jsem zachránila život, měl devět roků, těžké astma, měl zástavu srdce. I v práci jsme měli epileptický záchvat se zástavou srdce, taky jsme ji dali do šusu s kolegyní, jo. Ale to se podepíše na zdraví jako jo, ale ani teď bych neváhala jo, kdybych se k něčemu takovému dostala, tak tu masáž srdce jsem schopná udělat. To mi ještě od bývalé sousedky matka, ona byla v červeném kříži, tu jsem si k tomu tady na ulici zavolala, jo, a v práci jsem měla kolegyni, která, ona byla z mojí skupiny, ale měla jsem tam kolegyni, která byla dříve zdravotní sestra, jo, takže jsme to spolu zase nějak zvládly jo. Ale na zdraví se to podepíše, jo. Dokud neucítíte, že vám ten tep naskočí, je vám zle, jo, je vám ouzko. Takže to mě tak nějak nasměrovalo k tomu, že je třeba pomáhat.

### 3. Jakým způsobem na vaše rozhodnutí reagovalo okolí?

No já jsem chodila do té nemocnice, do (název orgaizace) předtím s Harym do té (náze města) do domova důchodců, domova pro seniory v (název města), do té (název města) a do dětského domova. Na pět míst jsme chodili s Harym. Jednou týdně dvě hodiny, víc to nesmí dělat, jo. A když jsme měli supervize za Adru, z té nemocnice, když jsem byla v té nemocnici, tak jsme dělali supervize, a tam byli ti z těch domovů, a tam jsem viděla, že to dělají. To jsem ještě do takového domova jako je (název domova pro seniory) nechodila, ale do (název organizace) ano, tak tam jsem měla taky tři nějaké praktikantky, no a potom jsem vlastně, Nero už měl 15, to bylo nějak, kdy zemřel, 2019 zemřel, tak jsem přerušila dobrovolnictví, protože už to nešlo. Doma jsem ho nemohla nechat, on potřeboval, měl 17 let, takže jsem ho musela nechat uspat. Takže jsem měla přerušeno dobrovolnictví. Když potom teda jsem ho musela nechat uspat, tak jsem se sesypala a ležela jsem tři týdny na tom oddělení v (název města), kde jsme chodili, a já jsem měla strašné křeče v břichu, a tady v těch místech, kde jsem byla operovaná a tak. Nic mi nenašli a pořád jako to břicho nebylo v pořádku, tak jsem jim řekla, že si přeju dobrovolně bez mučení kolonoskopii, že si ji zaplatím. Protože já jsem měla mít kolonoskopii až za tři roky od toho termínu. A oni mi říkali néné, to nemusíte nic platit, ale musíte týden počkat jo, říkal doktor, a musíte si počkat. Říkám, já si počkám, ale já tu kolonoskopii chci, ať vím, co tam je. No nebylo tam nic, díkybohu, klepu na tvrdé. Takže mě pustili domů, no a teď jsem váhala, co teď, vzít si psa, nevzít si psa, pokračovat, nepokračovat, a v Praze mám dvě prasestřenice a tam mají labradora křížence, jo, dnes má 12. Tak jsem volala do útulku, tam mi řekli, no my budem hledat, chcete na canisterapii, já jsem řekla, no chci, Podané Ruce mi taky říkaly, že mám pokračovat, tak zatím, budu se rozhodovat. No potom tam nic pořádného nebylo, mezitím jsem volala s Pražákama, začátkem dubna, potom jsem tam jela, to bylo nějak 26. dubna, ehm, byla národní výstava psů v (název města) zase, my jsme tam s Nerem taky jezdili, předváděla se tam canisterapie,

*a tak mi říkali, že teda mám za tēma (název organizace) se přijet podívat, i když psa nemám. No a tak jsem byla u těch (název organizace), a dostala jsem hlad, tak jsem šla dolů, že půjdu do bufetu, a nejednou na mě někdo volá (jméno) jste to vy, (jméno), jste to vy, a teď vidím stánek, Útulek (název měswta), tak jsem se vrátila, no, byla tam jedna ošetřovatelka z útulku a říká, tak co (jméno), bude pejsek, nebude pejsek, já tady mám fotky. Tak jsem se dívala a říkám, no jeden se mi tam líbil, ona mi říkala, no jo, tak to nevím, už jsem měla jízdenku na Pendolino do Prahy vyřízenou, že jedu. Říkala mi ještě, ten pes je odpoledne k odběru. A než jsem se stačila rozhodnout, tak mi volali z (název města), že psa si někdo vzal. Tak jsem říkala, tak to nechte, já teď jedu do Prahy, a vrátila jsem se za 10 dnů z Prahy no a říkám, tamten pes mě postaví na nohy, já jsem volala do útulku a oni říkají tak dobrý, my dáme veterináři úkol, jak bude nějaký pes, příjemný, mazlivý, tak my vám dáme vědět. No tak to bylo honem honem, 19. června 2019, 20. jsem tam volala, a oni říkali, jo máme tady takového mazlivého, příjemného, malého, je na internetu pod jménem Medík. Tak já jdu naproti k sousedce, ta mi ho ukáže. No a líbil se mi, tak jsem jela do útulku a zrovna měla službu též (jméno), Pořízková, ta mi dávala i Nera kdysi dávno, 2002 mi ho dávala, teď už je na důchodě. A říká, máme tady, máme tady, jak se vám líbí? Říkám, je pěkný. No jo, ale on je zítra k odběru, tak říkám, zítra nemůžu, já jsem teď u ostravských citrusáři, jedeme k citrusáři na devadesátku do (název města), zítra nemůžu. No a přijela jsem do (název města), tam na mě čekal jeden z těch citrusáři, on věděl, že Nero zemřel, tak jsme se rozjeli ze (název části města) a on říkal, tak co, už máte pejška, já říkám, v útulku nějaký je, ale teď jedeme do (název města), asi z toho nic nebude. On říká, máme čas do dvou hodin, jedem do útulku. Tak jsme to otočili, jeli jsme do útulku, my jsme vystoupili, a ta paní Eliška též vyšla, a oni se na sebe dívali s panem Konečným a pan Konečný říká my se známe ne? Té paní (jméno) teď už si taky tykám s ní, ona má 65 nebo tak, a ona říká, odkud se známe? A on říká, vždyť mi jsme spolu dělali na dílně na (název města). A vy jste šla ještě s nějakou Helenou na nábor na městskou policii, vy jste to udělala a Helena to neudělala. A říká, jé, já už vím, jo (smích). Tak jsme šli do kanceláře a jiná ošetřovatelka šla pro psa. Tak ho pustila z vodítka, přišel za mnou, nohu tady, hlavu tady na klín a už jsme byli svoji. Tak druhý den, 22. června jsem pro něj jela tady s jednou z ulice no. Takže tak se ke mně Argo dostal, no. A už je to víc než 4 roky, že.*

- **Jakým způsobem reagovalo vaše okolí na rozhodnutí dělat dobrovolnici v domově pro seniory?**

*Já jsem se s nikým nevybavovala. To je jenom závist. My jsme (název města) rozhlasová rodinka, která si posíláme navzájem písničky. Mám i tričko za nějaký recept z aronie z*

marmelády jo. A my si posíláme písničky, a to ještě žil Nero. To zase začalo tím, já jsem ten pořad poslouchala už delší dobu. A měla jsem pacienty v (název města) nemocnici, kteří mě poznali podle hlasu a říkali nevoláte vy občas do rádia, a nejste ta paní (jméno) s tím pejskem Nerem? No pošlete mi taky písničku. No tak tím to začlo. Pak se přidala nějaká Věra z (název města) z ničeho nic, my jsme se neznaly. Pražáci, ti mi fandí. A jinak, já mám po jednom mamčiném bratranci syna a dvě dcery, ale ti, voláme si, ale ti mají sami se sebou co dělat. Akorát s Lud'ou se bavím, protože Maruška je dost nemocná. Lud'a mi fandí. Akorát mamčiné sestřenice dcera, která je o 8 let mladší než já, tak ti se nechali naočkovat sousedy, ti proti mně jeli, takže s těma jsem ukončila kontakt, jo. Ale Pražáci mi fandí, a s těma jsem ten domov (název domova pro seniory), to začalo tak, že ta paní Liduška, ke které chodím, tak ta nám taky začala posílat písničky. To je teď ta moje klientka. To už je víc jak rok, co mi ona začala posílat písničky, bude mít 80. Ona mě znala nejdříve z rádia podle hlasu, nejdříve, jo, ona věděla, že dělám canisterapii, poprvé, když volala mi posílala písničku, tak říkala a posílám písničku té paní co chodí s tím pejskem, a věděla, že to jsem já. Ona to slyšela v rádiu, že mi nějaká paní Věra písničku, potom nějaká Anička z (název obce) volala a říká, já posílám písničku paní (jméno), co chodí s pejskem k těm nemocným, protože můj manžel je ležák a já vím, co to je canisterapie. A já jí moc fandím, jo. Takže tím pádem ta paní Liduška takhle to. No a mi to nedalo, ona nám pořád posílala písničky, tak jsem vloni v září tak nějak volala na ten (název domova pro seniory). No a sestřička ta jedna byla velice ochotná, ta jedna moc ne, ale ta druhá byla velice ochotná, a říká, chcete s ní mluvit, já vám dám ten telefon, říkám, paní Liduško, nechtěla byste poznat Argu, že bychom se třeba přijeli ukázat, jo, a vím, že devatenáctého září jsem tam byla poprvé jako s Argem no a potom jsem vlastně ehm zavolala do té Adry, že bych to chtěla obnovit to dobrovolnictví, a že na ten (název domova pro seniory) bych chtěla jezdit. No a začali jsme tam jezdit s Argem a ona je úplně unešená, ona mi teď kolikrát volala, kdy konečně zas přijedem, říkám, no tak chtěla jsem v úterý, ale nemůžu, říkám, ještě pátek, protože od páteho října začínám jezdit do (název lázeňského města), to se měsíc neuvidíme. Já tak to přijed'te, měsíc se neuvidíme.

**4. Popište mi prosím klienta/klientku, se kterým se momentálně v rámci dobrovolnictví v domově pro seniory setkáváte.**

No tak my si velice dobře rozumíme, jsme oba listopadáci, ona je jedenáctého, já čtrnáctého, na všechno máme stejný názor. Je to paní, která teď bude mít teda 80 let a je velice skromná, upřímná, důvěřivá, ona se mi fakt svěří se vším ze svého života, měla, dříve měla zbytky zraku a měla vodícího psa, ale už je 20 let na (název domova pro seniory), takže toho psa musela nechat u někoho, a tam ten pes za tři měsíce zemřel steskem, samozřejmě, takže ona

*pořád strašně toho psa vzpomínala, já ji chápu plně, protože já mám pochovaných pět psů na zahradě, to je můj šestý pes v pořadí a hrozím se, hrozím se, kdyby se něco stalo. Takže ho má strašně moc ráda a vyloženě na něho čeká a on, jak kdyby to poznal, on to ten pes cítí, že ona ho potřebuje. My zajdem do toho pokoje, ten pes lehne k ní a on se od ní nehne. A oni si tam to, ona musí mít i nohy na takovém stolku, že, on si tam osvojí tu svoji stoličku osvojí, a ona musí mít nohy dole, protože Argo leží tam. Protože na klín nesmí, kvůli tomu břichu už v tom věku a má různé zdravotní problémy, ale on se od ní opravdu nehne, já můžu jít na záchod a on za mnou nejde. Ale jinak říkám, ona se mi svěřila úplně se vším možným ze svého života. A měla teda ten covid, takže teď skoro vůbec nevidí. Ona se pohybuje po té místnosti, kde to jako zná, nebo se drží s tím chodítkem. A jinak je, já nevím, jak bych to popsala, je velice taková, taková společenská, jo. A má přehled, dovede s váma mluvit o všem možném, jo. O zahrádce, o politice a o pejscích a o květinách, o všem možném. Já těch koníčků mám taky mraky, jo. Takže si fakt rozumíme. A to mě nejvíc jako zarazilo, že když se o nějaké věci třeba začneme bavit, většinou třeba to je o takové té společenské situaci, o tý politice trošku jo, tak na to fakt máme stejný názor.*

- **Takže byste vztah mezi vámi a klientkou popsala jako přátelství?**

*Velice, velice, velice. My klientům nesmíme tykat, ona taky chtěla, jo, říká, jsem Liduška, já říkám, my tykat nesmíme, jo. Jinak třeba jedna servírka z (název obce), osmadvacet, taky (jméno), jsme si taky začaly tykat, jo.*

**Jaké je to pro vás je, že je paní klientka jen o pět let starší, než vy?**

*No tak, ha, já jí беру, jako ano, mám určitý odstup samozřejmě, respekt. Je starší, to je samozřejmé, má třeba více zkušeností než já, něco prožila, takže určitý respekt k ní mám. Dost velký, dost velký respekt. Ale jinak jako ona to taky tak bere, že jsme spíš už teda přátelé, ona z mého života taky něco ví, i když já ji nebudu zatěžovat, co tady všechno bylo, jo, ale ví prostě že jsem to tady neměla lehké a nemám lehké, ale беру ji jako starší přítelkyni a rozumíme si velice dobře. Ona dokonce jak šla do nemocnice, a bylo to třetí týden, jak byla v nemocnici, a její dcera dělá dole v prádelně, tak ona si přála, když půjde do nemocnice, abych já věděla o jejím stavu v nemocnici. Já říkám, jak to uděláme, to není tak jednoduché. A ona říkala, tak zavolejte moji dceři, ona vám všechno řekne. Já říkám a jak se na ni dostanu, ona dělá v prádelně, tak ji zavolejte, vrátný mě spojil, no, a tak já jsem přes její dceru, jak byla v nemocnici, byla v kontaktu, jo. Takže tak to nějak bylo, jo.*

**5. Co pro vás znamená slovo „pomoc“ v případě dobrovolnictví v domově pro seniory?**

*Pro mě pomoc byla vždycky samozřejmou věcí. Když někdo byl v úzkých nebo něco se stalo tak člověk šel pomoci jako jo. Jednak to bylo v rodině, na tom táboře, nebo, já nevím, v Praze se mi stalo třeba, my jsme vystoupili z tramvaje, a tam paní zakopla a spadla na kolejiště, jo. My jsme, to bylo zrovna v zatáčce, tak my jsme byly tři, já, Eva, Vladuška, tak Eva říká moment, tramvaje zastavuju, já jsem tu paní nemohla zvednout, protože to s tou levou rukou nejde, jo, ale Vladuška tam běžela a pomáhala jí, ona si rozbila hlavu, a já jsem volala rychlou, ještě dva mladí lidi tam přiběhli, tak ji z toho kolejiště vytáhli, tak tam jsme ji taky pomohli.*

### **Je dobrovolnictví také pomoc?**

*Já si myslím, že ano. Protože ti lidi... Já si to neumím představit. Z baráku jít mezi čtyři stěny To musí být hrozné, jo. Takže, přijde někdo, kdo přijde, jak se říká, z venku, a ty lidi trochu jako rozptýlí, pobaví se s něma na jaké téma třeba oni sami chtějí, nebo já nahodím nějaké téma jo, přijde někdo, kdo se s něma pobaví, už nejsou tak sami, jde se s něma pojit, jde s něma na zahrádku na tom Kamenci jo, nebo, já nevím, kdo může chodit, tak třeba s ním zajde do divadla, je to pomoc pro toho člověka, zajde s ním do obchodu jo, nebo tak, já třeba v té (název města) mám klientku, která má 71 let a ona leží od dvou let. A oni pro ně mají takové, teď je v chráněném bydlení jo, nanovo, a oni pro ně mají takové speciální na půl lehátko, na půl vozík, že se to dá polohovat, a ty asistentky s ní jednou do obchodu. Takže se dostane mezi lidi. Ona je teda ochrnutá na půl těla, ale paměť má lepší jak my dohromady. Ona maluje pusou, počítač ovládá pusou přes takové čidlo, ona je úplně úžasná, Věrka. Mám i fotky s ní. Má takové lůžko, Hary skákal až nahoru. S Argem jsme u ní byli už taky několikrát. Poprvé jsme u ní byli s Argem, to ještě neměl zkoušky, to měl křest ohněm, jo. Takže zlepšit těm lidem náladu, nabudit, jako chuť do života, a tak.*

### **6. Jak se díváte na lidi, kteří podobně jako vy dělají dobrovolníky v domovech pro seniory?**

*No tak já ty lidi znám akorát co se dvakrát do roka tam sejdem jo, my se jinak nepotkáme, protože každý chodíme někde jinde, jo. Ale jaký já můžu mít názor. Jedině takový, že to kvituju, že je to v pořádku, že tam chodí, ne. Já nevím, já jim nemůžu nadávat nebo... Že bych je vyhnala, abych tam chodila jenom já. No je to v pořádku, určitě, to se jinak nedá říct. Ale tady na ulici to není normální. Já poslouchám poznámky peníze co, peníze co. Oni vidí, že někam jedu, třeba v tom tričku v té barvě že, a za zadkem už jsem poslovala peníze co, peníze co. Ze začátku to hodně bolelo, ale to teda řeknu, když jsme s Harym jezdili do (název města) i Nero potom jezdil, 2001 jsem začínala s Harym, ten jezdil 2 roky, to pro nás jezdili autem, a Hary měl narozeniny, v březnu 2015, tak jsem tady uspořádala takovou oslavu, tak*

*jsem je pozvala z té (název města), z toho ústavu, tam byli i takoví, kteří byli schopni chodit, takže jsem je pozvala, nechala jsem udělat Harymu dort, a tady jsme rozkrojili dort. Tak jsem koupila zákusky a chlebičky a tak, no a potom když jsme odjížděli, tak jsme tu ještě měli fotku u branky a tak, no a já jsem potom poslouchala od těch naproti no, ona jezdí léčit ty kryple co se posrávají a pochcávají, to mi řekli tadyti naproti, a když jsem byla na chemu, že to bylo všechno tady psychického původu, 20 let psychického teroru, tvrdého psychického teroru, já jsem si 2x chtěla šáhnout na život, tady od těch sousedů, vedle co byli, bývalí sousedé, a ještě o barák dál bydlí matka té sousedky, on už zemřel ten, co mi dělal ty, ty dobré věci. Měla jsem ustoupit půl metru pozemku, zbourat tu šopu, ničili mi, co se dalo, takže nemít tehda tři psy, poprvé to bylo, když souseďka, o 19 roků mladší, měla chodila špinit do zvláštní školy, že nemám děti a nemůžu dělat vychovatelku, ten ředitel, tehdejší ředitel jo, o 10 let mladší než já, to byl třetí nebo čtvrtý v pořadí, jí uvěřil a on mě skutečně chtěl propustit. Vymyslel si na mě devět nějakých bodů, které jsem si vynutila, ať mi dá písemně, až jsem mu řekla, že z té ředitelny neodejdu, až mi to dá, tak mi to dal, a jela jsem do Bílovce k advokátovi, tam už jsem jednou byla, jak to tu začalo, to začalo tím, že jsme se nedomluvili a stavěli úplně jinak, tak jsem jako absolvent sociální školy řekla, že zákony platí pro všechny. O strejdu se starali vzorně jo, no a pak to začlo, jo. No a ten advokát, když viděl těch devět bodů, tak řekl, to je šikanování lidí, to vás nemůžou propustit. No a pak byla porada a paní z kanceláře bydlí o ulici níže mi přišla mezi Silvestrem a novým rokem říct, že mě nemůže propustit, že dostal poučení, že mám částečný invalidní důchod, že mě nemůže propustit. To jsem si poprvé chtěla šáhnout na život. Protože skutečně s těma dětma ta práce mě baví, v páté třídě nebo kdy mám schovanou nějakou slohovou práci, že chci být učitelka. To jsem nosila domů sešity, a znova jsem to opravovala a takové věci, na fakultu jsem se nedostala, protože jsem věřící, takže tak to dopadlo.*

#### **7. Co pro vás znamenají zkušenosti, které při dobrovolnictví získáváte?**

*No pro mě to znamená radost, že jsem někomu pomohla. Třeba v té nemocnici, tam jsem podle profesora Matějčka kombinovala canisterapii s logopedií, a ti lidé, když teda nemohli mluvit, přišla ta afázie po té mozkové příhodě, tak jsem nejdříve podle piktogramů, podle obrázku se snažila je rozmluvit, oni ukazovali, třeba co to je, pak jsem se snažila o-de-zí-rat, aby to slovo řekli. A když už byli schopni třeba sestavit větu ze dvou ze tří slov, bylo vidět, že se pomalu rozmlouvají, tak jsem přivezla psa, a jedete na psovi jo. Kolik má očí, uši, ukažte, řekni, ukaž, uši, kolik má uší, jakou má barvu, podle toho psa jo, kde má packy, jakou má packu, prostě na tom psovi ho takhle rozmluvíte. To všechno dobrovolně. Já mám teda kurz logopedický. My jsme na škole měli kurz speciální pedagogiky a já jsem se zaměřila na*

tu logopedii. Protože u nás doma se pořád kecalo, zpívalo, mluvilo, hrálo, mě ta huba pořád jela, česky, německy, česky, německy, od malička, jo. Takže to mě ta logopedie nějak chytla, že se mi to líbilo, jo. No a pak jsme si mohli vybrat ještě jako kdyby jak bych řekla otázku navíc nebo něco z té speciální pedagogiky, tak jsem si vybrala tu logopedii. No a pak jsem měla jít jako na zvláštní školu jsem nastoupila jako sociální pracovnice, jo. My jsme tam měli děti, které u nás byly třeba už v pátém zařízení, v kojeňáku a tak byly. Takže jsem se hrabala v papírech a potom za mnou přišel ředitel, on mě kdysi učil a říká, Eliško, já tě nemůžu zaměstnat jako sociální pracovníci, mám jenom 40 dětí stav, musíš mít 60 dětí, říkám no a co budu dělat, no nic no, budeš dělat pomocnou vychovatelku ranní a noční, říkám, to nesmím ortopedovi ani říct, ten mě zabije, on říká, tak mu to neříkej (Smích). No tak dozvěděl se to až potom později. Takže jsem rok a půl dělala pomocnou vychovatelku, ranní noční, ale jezdila jsem k soudu, chodila jsem k lékařům s dětma, a ehm po roku a půl šla jedna na mateřskou, tak mě dal na odpolední službu, jako nekvalifikovanou vychovatelku, a v roce 73 jsem šla na dálkové studium do (název města), ale v červenci 73 už jsem si udělala logopedický kurz, u stejné profesorky, u které jsem maturovala. Ale nemohla jsem to učit, až od sedmdesátého pátého, kdy jsem si dodělala pedagogickou školu. A největší radost mám z toho, když jsem ty lidi rozmluvila. A mám takovou vzpomínku, kdy jsem fakt brečela, kdy tam přišla paní, kdy to bylo zanedbané, ten čas, do 4 hodin je možné toho člověka, mu pomoci s tou řečí, a byla jsem u jedné paní, ke které jsem zkoušela jsem to, ale paní primárka mi řekla, že byla pozdě pomoc, a přišla tam její dcera na návštěvu. Tak jsem se představila, že dělám tady dobrovolníka s tím pejskem, že pomáhám, aby se ti lidi trošku rozmluvili a tak, a ona mi říká, prosím vás pěkně, já vám to zaplatím, naučte mi maminku znova mluvit. Já jsem se rozbrečela, ona se rozbrečela, říkám, prosím vás, už to nejde, ta pomoc byla pozdě, já jsem o tom mluvila s paní primárkou, ta pomoc byla pozdě. Takže takové zážitky vám zůstanou navždycky v paměti, to už nezapomenete.

#### **8. Jak hodnotíte sebe jako člověka v návaznosti na své dobrovolnické aktivity v domově pro seniory?**

Sama sebe. Sama sebe nemůžu hodnotit. Jak můžu hodnotit sama sebe. Já nevím. Sama sebe nemůžu hodnotit, ale myslím si, ehm, v mém věku (smích), pětasedmdesát a půl, že dělám, co jsem schopná, jo, co je v mých silách. Samozřejmě, že když jsme byli ještě mladší, tak jsme jezdili na pět míst s Nerem a jako člověk měl víc těch sil, neměla jsem ty problémy, co teď mám s tou levou stranou, že. Takže, s tím kočárkem se mi dobře chodí, mě se to tady celé smršťuje a mě to drží tu levou nohu, já nemám rotaci, je to těžká genetická vada po tyfu mého otce v Rusku v zajetí. Ale on jako byl tam 6 let, rok



byl na frontě, tam ho zasypalo, tak se dal jako zajatec, pak byl na stavbě Transibiřské trati, dostal se až k Bajkalu, a jak byl tak daleko, vykládal o té nádherné přírodě, moc se mu tam líbilo, chodil po zamrzlém jezeře, a najednou přišel nábor, hledáme kuchaře do polní kuchyně. Tak byl kuchař v polní kuchyni, tam se naučil rusky perfektně, a poslední 4 roky než měl odjet domů, tak dostal tyfus. My jsme potom vlastně, brácha byl ve dvaadvacátém narozený, moji rodiče už byli staří, brácha byl v dvaadvacátém, já v čtyřicátém, mamce bylo dvaadvacát, tatkově třiapadesát. A potom ještě to vypadalo, že snad ještě by otěhotněla, ale to už byl nějaký útvar. Takže já jsem i rodičům musela pomáhat, to byla samořejmá věc. Takže jako, já nevím, já jsem se vždycky snažila, co jsem mohla. Chodila jsem roubovat citrusy, u citrusářů co jsem měla předsedu, tak jsme roubovali citrusy, a teď jsem ostravské organizace jako člen. Takže to byla taky tady závist, oni mi bývalí sousedi pomáhali stavět skleník z tflašek a nakonec mi záviděli. Měla jsem plný skleník citrusových rostlin a někdo mi do vany nalil nějaké svinstvo, odešlo mi patnáct rostlin, zůstal mi jeden grep tady a dva kubánské. Ten grep plodí, mám od něho dva mladé. Tak ten by mohl snad. Takže nejhoší je ta závist. My jsme si nikdy neházeli klacky pod nohy. Ani u citrusářů, ani u logopedie, ani u canisterapie. Ale jak vám někdo začne závidět... Já jsem se dala, móda byla pěstování rajčenek. To mám támhle, obrovská rostlina, to se rozstříhuje, to má takové velké, jakoby ty ryngle, a když to rozkrojíte, tamm cítíte banán, ananas, cítíte třeba rybíz, a to se dobře množilo, posype se to vanilkovým cukrem a to se jí. Já jsem to řízkovala, a když přijel někdo z citrusářů, tak si odvezl třeba rajčenku. A sousedi si mysleli bůhvíco. Jenomže na to tak šli molice... na to šli strašně moli, ti to pak zlikvidovali, to nebylo možné.

- **Slyším, že máte hodně přátel v komunitách, ale mezi sousedy je to spíš naopak...**

(Smích). Strašně moc. Tady věřím jenom Věře naproti. A tady sousedce té nové tak částečně, protože ti bývalí, ta matka té sousedky už taky chodí očkovat jo. Tady jsou pořád otázky, proč už ten barák neprodám, a proč už nejdeš do domova důchodců a vždyť to nezvládneš, podívej se. Já jsem s nima skončila. Když se někdo ptá, bez komentářů. Já nikomu neříkám kam chodím se psem, co dělám. Je to zbytečné, protože se to roztáhne po celém městě, i do kostela a tak různě, je to škoda mluvit.

- **V domově pro seniory máte přátele?**

Tak já se tam s těma lidma pobavím, i když je neznám. Za paní Liduškou, klientkou, přijde kamarádka ze 4. patra k ní dolů, nebo má ještě jednu kamarádku o jedny dveře dál, ale ta už je bohužel ležák, tak se na mě vždycky ptá, paní (jméno) tu byla? Tak jí nechám

pozdravovat, pošlu písničku třeba taky, jednadevadesátku to dopadlo tak, že paní Liduška jí chystala přání a dárek a nakonec šla do nemocnice. A paní Liduška říká, já, já jsem jí chtěla poslat písničku té Věrce. A já říkám no nic, tak já to řeknu za vás do rádia, no, já to budu ráda. A oni jí to pustí jako do uší, oni tam mají nějaké přístroje na to, nějaké rádio donesou nebo něco. Nebo se sejdou na společenské místnosti a tam jim to z audiozáznamu pustí, jo.

### **9. Je pro vás atraktivní představa, že se stanete pracovníkem v domově pro seniory?**

No, to jsem v životě nikdy... (zděšení). No, že bych pracovala, to mě v životě nikdy nenapadlo, ale v 80. roce měla moje mamka těžkou mozkovou příhodu, a já jsem dělala na dlouhé směny, dvanáctky, o prázdninách jsme s dětma na 14 dní odjeli jo, a pak už jsme měli volno, ale nikdo by s tou mamkou nebyl. Tak já jsem byla nucená, byla ležák tehdy, nemluvila, ale díky tomu, že mám logopedii, tak já jsem teda, jsme ji odvezli do nemocnice, večer, toho 15. prosince, tak nemluvila, byla na tu pravou stranu úplně ochrnutá, a primář mi říkal, nevím nevím, jestli bude do rána, ráno si zavolejte. Tak jsem ráno volala a sestra mi říkala, jo, teď už je to lepší, teď už je to lepší. A já říkám a co řeč? No vaše maminka začala mluvit. A říkám, prosím vás, jak? A česky, nebo německy? Protože my jsme doma mluvili jenom německy. No česky. To snad není pravda. No dobrý, tak já jsem pak za ní jezdila třikrát v týdnu, jo, no, tak pořád jsme mluvili, mluvili, jak to jenom šlo, mluvila úplně normálně, ale byla tam bohužel sedm let v tom domově. Takže jsme jezdili do toho domova, to ještě primář Petržela mi zajistil domov (název), protože jeho sekretářkou byla spolužačka z gymplu, to je tady (příjmení) u zubaře, bohužel, Mirek, spolužák, zemřel už loni, ale Magda jako mi zařídila u primáře, že šla do (název města), jinak by šla do (název města), jak já bych se tam dostávala jako, jo. Ale tam, to bylo tak, že na jednom pokoji bylo 15 lidí. To byly ohromné pokoje, za nikým skoro nikdo nejezdil. Domov důchodců, no. Tam bylo na jednom pokoji až 15 lidí. Já už jsem tam skoro začala dělat dobrovolníka. Já jsem třeba mamce vždycky něco dovezla, něco jsem jí koupila, nějakou sladkost nebo tak něco. Oni mi říkali, jdete přes město? Já kupte mi tam ty oplatky nebo tu čokoládu. Za nima skoro nikdo nechodil. Jenom v den důchodu. Jestli tam byly dvě nebo tři, které měly návštěvy z rodiny, tak to bylo moc. A já jsem tam jezdila pravidelně.

#### **- Jak jste to vnímala, že za nimi nikdo nechodí?**

Mě to dělalo zle. Mě to dělalo strašně zle. Protože někteří aj brečeli jako jo. Přijdete zase za maminkou, ať si s váma povykládám, jo a něco tím způsobem. No a něco podobného třeba ta Armáda Spásy, tam taky bývalého bývalého klienta, v (název města) jo. Tak o tom jsem pak jednou napsala článek do (městského) Zpravodaje Hodnota domova. Protože já jsem

*odcházela to bylo myslím, ještě s Nerem jsme tam byli, já jsem odcházela a oni seděli venku na levičce a paní kam jdete. Já říkám já jedu domů. Jedete domů? Jedu domů. A vy bydlíte v bytě, nebo máte domek se zahrádkou. Říkám, mám domek se zahrádkou a jedu domů jako jo. A my my... my nemůžeme domů jako jo. Tak já jsem se tak nad tím pozastavila a říkám, proboha, to musí být strašné jo. A mi to nedalo, já jsem sedla hned na druhý den a napsala jsem článek Hodnota domova, a dala jsem to Lad'ovi kolegovi dobrovolníkovi a ten říká já (oslovení jménem) to je dobré, dáme to do zpravodaje. Mám to i někde schované. Takže člověk si uvědomí, co to je domov. A všichni by si toho měli vážit, že mají skutečně domov. Jo... To je ta největší hodnota, co může být, domov a zdraví. Jo.*

#### **10. Nad čím většinou přemýšlíte, když odcházíte z domova pro seniory?**

*Nad čím přemýšlím. No přemýšlím nad tím osudem těch lidí. Že to nemají jednoduché, jo, protože říkám, odejít z toho bydliště, kde bydlíte, říkám, já to bydlím celý život, jo. Sama jsem si opravovala co šlo, dveře sama natírala dvakrát, třikrát, všechny plechy, tadytu střechu plechovou, u komína jsem byla v osmdesátém sedmém roku a podávala tašky s klukama. S našima učňama, to měli dovolené od ředitele. Dokonce v červnu jsme nějak byli pro tašky a ředitel mi dovolil, že mi můžou pomoci to složit. A ti kluci mi pomáhali. Tak jsem měla právě i přes ten domov důchodců, vedle mamky ležela paní, která měla manžela tamtoho pokrývače, a ona říkala já, pana Mráčka, však běžte na náměstí, tam na rohu bydlí, ale říkala jo, samozřejmě, přijde vám to udělat, ale pozor na tašky, každou tašku rozebrat, aby nebyly křivé, já jsem měla ruky do krve jo. No a střecha byla celá odkrytá, pokrývač stojí u komína, a pokrývač stojí u komína a říká, paní domácí, pojd'te nahoru, víte co všechno vidím? No a hecoval a hecoval, až jsem tam vylezla a pokrývač zavolal hoši, podáváme. Já jsem byla u krytí střechy. Pak běžte z toho baráku. Když to máte všechno tady v těchto rukách jo. Takže nad tím jejich osudem přemýšlím jo. Protože určitě jsou to taky lidé, kteří třeba žili v domku. Kdo třeba žil v bytu, tak určitě to není lehké, ale je to určitě jiný vztah k bytu a domku třeba jo. A nebo třeba navíc ten rozdíl je i v tom, že když ten domek koupím, tak je to něco jiného, než když vím, jak moji rodiče se na tom nadřeli a já jsem pokračovala vlastnoručně. Kdo platí nájem a nemusí nic, tak to je pak jedno kam jde, ne. To je fuk.*

#### **11. Jaké pocity vnímáte v průběhu schůzky s klientem?**

*No tak já chodím k té jedné paní, cítím se dobře. Protože vidím, že ona je spokojená, že je v pohodě, že se může lidově řečeno vykecat, já taky. My když si s paní Liduškou telefonujeme padesát minut jako kolikrát (Smích).*

## **12. Pokud je pro vás den, kdy máte naplánovanou schůzku s klientem v domově pro seniory, něčím jiný/zvláštní, čím?**

*No většinou už nemůžu dospat, protože nemůžu zaspat. Argo je dlouhý spáček, já normálně vstávám v 9 hodin. Jezdíváme teda v 10:50 tím autobusem, takže jsem ve 12 ve (název městské části), jdeme tam s Argem na oběd, tam si ho v kočárku můžu vzít do bufetu, a po jedné hodině pokračujeme autobusem a trolejbusem na (název domova pro seniory) jo. Ale kdybych vstávala v 9, tak to určitě nestihnem jako jo. Protože já musím cvičit dvacet minut půl hodiny, jo, na balanční židli, na podložce, jo. Protože já než se rozhýbu, mi to všechno do rána strašně ztuhne. Takže musím si říct, ať vstanu. Dávám si vždycky takový úkol (Smích), musím jít dřív spát, ať ráno vstanu na (název domova pro seniory). No jo, jenže já bez politiky nemůžu být, já musím ještě vidět ty, jak tomu říká, Události komentáře, takže já bez té politiky být nemůžu. Protože můj otec, my jsme poslouchali Vídeň, samozřejmě tehdy, že, televizi jsem až já kupovala až v 80. roku takovou malou, ale my jsme u toho rádia měli přehled, ta Vídeň hlásila skutečně všechno, Laďa byl jaderný fyzik bratranec, já jsem přijela o půl šesté, jak jsem přišla od mamky, to bylo v tom 86. roku, osmadvacátého dubna, a teď pustím Vídeň a Vídeň hlásí švédští námořníci ve 2 hodiny v noci zjistili, že přes moře se žene radioaktivní mrak. Odkud? Tak začali zkoumat, a ráno už jsem věděla, že Černobyl. Ale ještě večer v 10 hodin Vídeň hlásila, kdo má možnost, mrak šel tam, tam, tak jsem věděla, že šel i tady, já jsem ho i viděla, takhle, v půl 3 odpoledne, protože já jsem pouštěla děcka na autobus a otevřu vrata, šla jedna uklízečka a říká (oslovení jménem) dívej se, jak se to barví, to má pořád jinou barvu. Já jsem říkala, budu sprostá, říkám, kurva už to tu máme. A ona říká co to je? Já říkám no pozdrav z Ruska ne. Ona říká jaký pozdrav z Ruska? Já říkám to je radioaktivní mrak, ne? A proč? Říkám, no protože mění barvy ne. Jo, tak jsem nahnala děcka, ať se honem někde schovají, já jsem letěla na autobus, autobus otevřel dveře, šofér otevřel dveře, lidí plno, nacpaný autobus, jenom řval, nastupujte, nastupujte ať nezáříme, nastupujte, nastupujte (smích), tak jsme se tam nacpali. Ten mrak šel, jak se jede na (město) k benzínové pumpě, a dál už nic, tam už nekápl, na (město) už nešel. Ale šel (výčet pěti obcí), jo. A večer to Vídeň hlásila, jaký směr to mělo. A potom ještě v 10 Vídeň hlásila, kdo má možnost, tak okamžitě zahradu, stromy, silný proud vody. Tak já jsem v 10 po desáté vytáhla hadici a ostříkala jsem všechny stromy, všechno. A ještě dneska to Celsium ještě v určitých houbách je, teď to bylo ve zprávách, ti divočáci na Šumavě žerou ty houby, a oni mají radioaktivní prozářené maso, ještě dneska. Protože to Celsium mělo poločas rozpadu 30 let, to znamená až to úplně přestane*

*účinkovat, tak to je 60 let, proto ty úložiště na radioaktivní odpad musí být dělané 400 metrů pod zemí a tak, aby to bylo na 100 let, aby se nic nestalo. Lad'a byl jaderný fyzik, takže o tom hodně věděl. Já jsem odmítala polévky ve škole s houbama, salát, banány, se mi smáli, já jsem říkala, já nepotřebuju zářit, jo. Říkali ty jsi blbá, říkám, já nejsem blbá, já o tom něco vím jo. (smích)*

### **13. Zkuste prosím popsat, jak se změnil váš život od doby, kdy děláte dobrovolníka v domově pro seniory.**

*No jak bych to měla říct, no změnil, cítím určitou zodpovědnost zase jo, pokud jsem nikde nechodila, no ne že bych nebyla zodpovědná vůči sobě, svému zdraví nebo svému okolí, nikomu jsem neublížovala, ale jako po té stránce zase určitou zodpovědnost mám k těm lidem, ke kterým chodím, nemůžu si dovolit kdeco, nebo něco vykecat nebo něco takového, jako co se týká té zodpovědnosti, tak jsem tak nějak se k tomu vrátila jo, k té zodpovědnosti, ale ehm já teda jsem tvrdý štír jo, takže, a naši mě tak i vychovali, když něco začneš, tak si pamatuj, tak to doděláš. A to jsem chytla, po šňupáku, to musím říct, lidově řečeno, tak mluvíme (smích), když jsem na sociálně právní škole, oni to potom uznali, že to byla chyba, první ústav, který jsme kdy navštívili, bylo (název zařízení v název města). A ona jedna, byla z (název města), byla těhotná, ta vypadla zelenožlutá. Ona mi říkala, (oslovení jménem), já to snad potratím. Co my jsme viděli, to byla hrůza, jsem nikdy neviděla tak postižené lidi, jo. A jeden tam byl, to byl, to nezapomenu, pětadvacet let, taková dětská postýlka, obrovská hlava, tělíčko malinké, malinké nožičky, jenom tam ležel, oči v sloup a umělou výživu přímo o žaludku. My jsme se ptali proč, co to je a oni říkali no jo, otec lítá jako stíhací stíhač, pilot, to znamená radioaktivita, tenkrát ty piloti neměli takové ochrany jak dneska, dneska to vidím v televizi, co tak na sebe všechno pilot dává, a maminka pracovala u rentgenu, to je to samé, ta ochrana dneska na těch ozárkách v Novém Jičíně jsem byla na paty jo, tak ten reaktor je taková hruška, tam vám napíšou kolik dostanete rentgenu, kolik vážíte a tak jo. To je všechno o něčem jiném dneska, to je všechno už chráněné, jo, to je to samé jak ten můj bratranec tam zdraví nechal, když ta ochrana nebyla jo. Já jsem přišla domů, naši se zajímali, co bylo ve škole, od začátku, já jsem byla asi nějaká bledá, nějaká na nic, tak taťka tak co, jak bylo ve škole? A já jsem začala tak nějak divně, říkám, tati, já tu školu asi nebudu moct dělat, on říká proč, já říkám viděli jsme to a to a jestli tam budu mět chodit do práce nebo s takovýma lidma dělat, tak to nepřežiju. No a otec na mě houknul a řekl co si vlastně myslíš, z čeho budeš jednou žít, jednou jsi to začala, tak tu školu doděláš a konec. A víc se se mnou nebavil. A dneska jsem ráda, že jsem tu školu dodělala, jo.*

**Má výchova podíl na tom, že jste se rozhodla pro dobrovolnictví?**

*No jistě, určitě, důslednost, jo. A potom možná jsem sama, teď už tolik nemůžu být, protože už je člověk starší, nebo i starý by se dalo říct (smích) a už to to zdraví nedovolí, ale v sobě jsem byla dost jako důsledná jo. Tak jsem se snažila ve všem si říct, jednou jsem to začala, tak to musím dodělat, jako jo.*

**14. Zkuste si představit, že musíte s dobrovolnictvím v domově pro seniory ihned skončit. Jaké myšlenky se vám honí hlavou?**

*(Smích). No to si zatím nepřeju, abych musela už skončit, jo, to, zatím si to nepřipouštím a dokud budu moct, tak se budu snažit, a ani bych asi, nevím, bez psa bych asi taky nebyla schopná jo, protože já jsem zvyklá. Nevím, já to těžko dovedu odhadnout, jaké by to bylo, ale já skutečně od začátku s tím psem, a ta (jméno) z toho (název organizace) v (název města) zařídila že, a (jméno) že, z Adry, to zařídily, že jsme potom v té nemocnici mohli začínat. Já jsem vlastně začínala s Harym se psem začínala dobrovolničit, takže... Kde to je, to leží tam. (smích)*

**15. V jakých aktivitách vás dobrovolnictví v domově pro seniory už někdy omezilo?**

*Ne, to se mi nikdy nestalo. Já jsem tomu vždycky dávala přednost jako. Protože jsem to brala jako, jednou jsem se pro to rozhodla, tak jsem se pro to rozhodla, takže to беру jako samozřejmost. Mě se třeba stalo loni na jaře, že jsem měla slíbený (název domova pro seniory), a do toho jsme měli schůzi citrusářskou jako v (název města) jo. Tak jsem se ptala v té restauraci, jestli bych mohla vzít Arga do kočáru sebou, jo, a předseda mi říká, (oslovení jménem), budem sedět stejně venku, tak na dvoře ho tam můžeš mít. Tak jsem tam půl hodiny byla a předseda mě potom zavezl na (název domova pro seniory), já říkám, já musím jít, já jsem tam slíbila, že přijedu, já musím jet na (název domova pro seniory), tak já tě tam zavezu, já bych se tam i tak dostala, takže jak říkám, když slíbím, jo...*

**Co by se stalo, kdybyste zůstala na schůzi a návštěvu Kamence vynechala?**

*No já bych tam jela. Mě tam ta paní Liduška táhla přímo jako. (Smích) Já i do telefonu říkám jako Jardo, já ale musím na (název domova pro seniory), já nemůžu tam, já jsem slíbila, že přijdu, tak přijdu. Byla jsem tam půl hodiny, on říká já tě tam zavezu, je to přes tři ulice z (název ulice) nahoru a byli jsme na (název domova pro seniory) že.*

**16. Zkuste prosím na závěr popsat, co pro vás dobrovolnictví v domově pro seniory znamená.**

*Co pro mě celkově znamená? No já si myslím, že mě to ještě nabíjí trošku, že mi to dodává energii a že jsem mohla pomoci ještě někomu, kdo je na tom mnohem hůř, než já. Jo, takže pořád ještě mi to dodává, nakopne mě to a dodává mi to pořád ještě nějakou tu energii. Já to беру pořád ještě jako samozřejmost, nemůžu vědět, na jak dlouho, když je mi pětasedmdesát, za dva měsíce mi je už sedmdesátšest, ani na to nesmím myslet, protože to už nejsou narozeniny, to už je tryzna, Eva je to samé v Praze, protože ona je na Štědrý den, já jsem listopad, takže Eva vždycky říká prosím tě, to už je, to už vůbec jako jo (smích). Takže si to vůbec nedovedu představit, ale vím, že to jednou přijde. Bohužel, to se nedá nic dělat, to je bohužel takový život, a život je boj, a musíme bojovat dokud to jde no. Ale hodně mi dává, mě je to jedno, jestli jste nebo nejste věřící, ale mě skutečně ta víra dává hodně.*

**- Takže jste křesťanka?**

*No, jsem pokřtěná katolička. A Jehovisty jsem dvakrát vyhodila. To byl horor, jednou dokonce se psem Filipem ještě. Tady stáli, přemlouvali starého pána, pořád do něj hučeli, a my jsme s Filipem a s Harym, co byli předtím ty psi, my jsme přišli k brance, a já jsem je samozřejmě znala, oni chodili a zapisovali, kdo jim otevřel, kdo neotevřel, tak jsem stála za tím jalovcem a pán říkal prosím vás, mě už je zima, a ještě to a ještě to, a on prosím vás, já už jdu domů, a né, a ještě to, tak jsem si říkala, noo, tak to bude asi nějaké ostré, tak jsem šla blíž k té brance, a Hary nebyl tak ostrý, ale Filip, když se rozběhl, tak skočil takhle vysoko (ukazuje rukou asi 1,5 metru nad zem), a tak jsem tam potom, oni viděli, že jsem u branky, a jak přicházeli, tak jsem zase trochu couvla a Filipovi jsme dala povel hlídej, jo. Ten se od toho jalovce rozběhl a skočil na tu branku, a ten jeden čuměl jak puk, a ten druhý říká, tak dal ruku, říká, já, tady asi ne, já říkám, no, a mám je pustit, a oni né, a přidali do kroku a šli.*