

# Reminiscence jako jedna z metod v individuální práci se seniory

Bc. Vlasta Harvánková, DiS.

---

Diplomová práce  
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2014/2015

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Vlasta Harvánková, DiS.**

Osobní číslo: **H13963**

Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Reminiscence jako jedna z metod v individuální práci se seniory**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**

**Vymezení terminologie a teoretických východisek v oblasti reminiscenční terapie, vývojové psychologie a problematiky individuální práce se seniory.**

**Příprava metodiky výzkumné části.**

**Realizace kvalitativního výzkumu formou strukturovaného rozhovoru.**

**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**

**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

DEMETRIO, Duccio. Autobiografia: terapeutyczny wymiar pisania o sobie. Kraków: "Impuls", 2000. ISBN 83-880-3081-7.

DEMETRIO, Duccio. Zabawa na tle życia: gra autobiograficzna w edukacji dorosłych. Kraków: Oficyna Wydawnicza "Impuls", 1999. ISBN 83-880-3027-2.

BENDER, Mike, Paulette BAUCKHAM a Andrew NORRIS. The therapeutic purposes of reminiscence. London Ltd: Sage Publications, 1999. ISBN 08-039-7642-9.

JANĚČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-807-3675-813.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. Reminiscenční terapie. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-807-2627-110.

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

Vedoucí diplomové práce:

doc. PhDr. Mgr. Jaroslav Balvín, CSc.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

7. ledna 2015

Termín odevzdání diplomové práce:

17. dubna 2015

Ve Zlíně dne 7. ledna 2015

  
doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## 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 samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 4.4.2015

Kamuklora

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 nevydávalečně 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 jim 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 se v teoretické části vyjadřuje k teoretickým východiskům a pojmům problematiky reminiscence v individuální práci se seniory ze sociálně-pedagogického pohledu, dále popisuje vztah seniorů ke vzpomínání. Další kapitola je věnována vzpomínkám a jejich významu pro život člověka, dále popisuje stáří jako období ztráty společenské role a rozebírá etapy života člověka ve stáří, změny spojené s tímto obdobím, věnuje se potřebám starého člověka. Poslední kapitola je věnována samotné reminiscenci. Popisuje její vznik a postupný vývoj, jednotlivé přístupy, podoby, vliv jaký má na člověka. Dále popisuje přínos reminiscence a specifika komunikace při reminiscenci. Zabývá se také motivací seniorů k reminiscenci.

Praktická část popisuje výsledky výzkumu nabytého pomocí strukturovaných rozhovorů a zjišťuje přínos reminiscence pro seniory a motivaci pracovníků k provádění reminiscence.

Klíčová slova:

Reminiscence, senior, individuální práce, vzpomínky, rozhovory, reminiscenční kuffík, reminiscenční místnost, psychologické aspekty stáří.

## **ABSTRACT**

In its theoretical part, the diploma thesis deals with the theoretical principles and terms concerning the problems of reminiscence in individual work with the seniors from the social-pedagogical view, next it describes the seniors' relation to recollection. In the following subchapter it analyses memories and their meaning for a man's life and old age as a period of losing the social role. It depicts the periods of old person's life and the changes related to these periods. It deals with the old person's needs and the life changes in the old age. The last chapter reaches the issue of reminiscence and describes its origin and gradual development, particular approaches, forms and its influence on an individual, as well as the motivation for seniors, the outputs of reminiscence, its benefit and specifics in communication during reminiscence.

Keywords:

Reminiscence, senior, individual work, memories, interviews, reminiscence case, reminiscence room, psychological aspects of old age.

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat lidem, bez jejichž pomoci, podpory a empatie by nevznikla tato diplomová práce. Mnohokrát děkuji doc. PhDr. Mgr. Jaroslavovi Balvínovi, CSc. za vstřícnost, lidský přístup a cenné rady při vedení této práce, celé mé rodině za podporu a obětavost po celou dobu mého studia, mému partnerovi za dodávaný elán a Verči za její přínosné rady a nervy. V neposlední řadě účastníkům výzkumného šetření za ochotu, upřímnost a čas.

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

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>12</b>
<b>1 K TEORETICKÝM VÝCHODISKŮM A POJMŮM</b> .....	<b>13</b>
1.1 STAV ZKOUMANÉHO TÉMATU V DOMÁCÍ LITERATUŘE .....	13
1.2 STAV ZKOUMANÉHO TÉMATU V LITERATUŘE ZAHRANIČNÍ.....	15
1.3 STAV ZKOUMANÉHO TÉMATU V LITERATUŘE CIZOJAZYČNÉ .....	16
1.4 SOCIÁLNĚ-PEDAGOGICKÝ ROZMĚR.....	17
1.5 ZÁKLADNÍ POJMY .....	18
<b>2 SENIOR A VZPOMÍNÁNÍ</b> .....	<b>20</b>
2.1 VZPOMÍNKY A JEJICH VÝZNAM PRO ŽIVOT ČLOVĚKA.....	21
2.2 STÁŘÍ JAKO ZTRÁTA SPOLEČENSKÉ ROLE .....	23
2.3 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY STÁŘÍ .....	25
2.4 RANÉ STÁŘÍ.....	25
2.4.1 Psychické změny související s raným stářím .....	26
2.4.2 Změny socializace v raném stářím .....	28
2.4.3 Rané stářím a jeho vliv na změnu osobnostních vlastností.....	29
2.4.4 Tělesné změny v raném stářím.....	30
2.5 PRAVÉ STÁŘÍ .....	30
2.5.1 Psychické změny pravého stářím .....	31
2.5.2 Změny v socializaci pravého stářím.....	31
2.5.3 Tělesné změny související s pravým stářím.....	32
2.6 POTŘEBY STARÉHO ČLOVĚKA.....	33
2.7 ZMĚNA ŽIVOTA VE STÁŘÍ.....	37
<b>3 REMINISCENCE</b> .....	<b>38</b>
3.1 VZNIK A VÝVOJ REMINISCENCE .....	39
3.2 PŘÍSTUPY K REMINISCENCI.....	42
3.2.1 Témata reminiscenční práce.....	44
3.3 PODOBY REMINISCENČNÍ „TERAPIE“ .....	46
3.3.1 Zdroje reminiscence .....	49
3.3.2 Reminiscenční práce a její vliv na osobnost člověka.....	53
3.4 REMINISCENCE A JEJÍ MOŽNÉ VÝSTUPY .....	53
3.5 PŘÍNOS REMINISCENCE .....	56
3.6 SPECIFIKA KOMUNIKACE SE SENIORY PŘI REMINISCENCI.....	57
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>59</b>
<b>4 METODOLOGIE</b> .....	<b>60</b>
4.1 VOLBA METODOLOGIE.....	61
4.2 METODA ZÍSKÁVÁNÍ DAT .....	61
<b>5 CÍL PRÁCE</b> .....	<b>63</b>



5.1	HLAVNÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA .....	63
5.2	DÍLČÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	63
5.3	ETIKA VÝZKUMU .....	63
5.4	INFORMOVANÝ SOUHLAS .....	64
5.5	KONSTRUKCE VZORKU .....	64
<b>6</b>	<b>ANALÝZA ROZHOVORŮ.....</b>	<b>65</b>
6.1	VYTVÁŘENÍ KÓDŮ .....	65
6.1.1	Kategorie motivace .....	72
6.2	KATEGORIE PRŮBĚH VZPOMÍNÁNÍ .....	77
6.3	KATEGORIE REMINISCENCE .....	80
6.4	KATEGORIE VNĚJŠÍ VSTUPY .....	91
6.5	INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU .....	93
6.6	PARADIGMATICKÝ MODEL.....	95
6.7	DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	96
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>98</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>101</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>102</b>

## ÚVOD

*„Vědomí dobře prožitého života a vzpomínka na mnohé dobré činy je nejpříjemnější.“*

*Marcus Tullius Cicero*

Čas ve stáří ubíhá velmi pomalu. Postupem času ubývá člověku fyzických sil, nastupují stále četnější zdravotní problémy. Co dělat, jestliže nás fyzické síly čím dál více zrazují? Nohy těžce zvládají po bytě pochodit to nejdůležitější, natož pak, aby nás donesly až k sousedce, s níž jsme dříve chvíle volna byli zvyklí trávit. Chvilky samoty jsou o to těžší, když u sebe nemáme ani rodinu. A ti našemu srdci nejbližší jsou tak daleko. K čemu se potom člověk obrací? Jsou to vzpomínky, které jej drží nad vodou, jsou to právě ony vzpomínky, které člověku zůstanou od narození po celý život.

Vzpomínání je nepostradatelnou součástí každého lidského života. Pro starého člověka pak o to důležitější částí každého dne, který se mu zdá být moc dlouhým. Vím, jak důležité jsou vzpomínky pro starého člověka. Vím to. Pracovala jsem s nimi. Vyrůstala jsem v jednom domě jak s rodiči, tak prarodiči. V naší ulici nebyla sousedka, za kterou bych se svou babičkou nechodila na návštěvu a neposlouchala jejich vzpomínání. Polovina obyvatel naší ulice byla již v době mého dětství v seniorském věku. Já ty naše sousedky a jejich vyprávění měla ráda. Každá vyprávěla jiné příběhy o stařečcích, o tom jaké to bylo, když byla malá. Nejvíce jsem však milovala taková vyprávění v podání mé babičky. Možná, že i to hodně ovlivnilo můj život a můj přístup k životu.

Výběr tématu reminiscence jako mé diplomové práce pak ovlivnila pracovní zkušenost v sociální službě osobní asistence, kde byla převážná část uživatelů seniorského věku. Po většinový čas služby se při prováděných úkonech, uživatelem domluvených, vzpomínalo. Na to, jaké to bylo když uživatel/ka chodil/a do práce, jaké to bylo, když byly jejich děti malé, či jaké bylo jejich dětství. Vždy mně bavilo poslouchat tyto příběhy doma i v zaměstnání. Člověka taková vyprávění ovlivní, odnese si z každého příběhu alespoň malý střípek pro další život.

Předkládaná diplomová práce se zabývá přehledem tématu jak v domácí, zahraniční, tak cizojazyčné literatuře. První kapitola se věnuje sociálně-pedagogickému rozměru práce, najdeme zde také výčet a popis hlavních pojmů. Druhá kapitola obsahuje zamyšlení nad významem vzpomínek pro život člověka, zamyšlení nad ztrátou společenské role ve stáří a následuje podrobný popis změn v obou etapách stáří – v raném i pravém stáří. Obsáhlou

druhou kapitolu zakončují podkapitoly o potřebách starého člověka a o změně života ve stáří. Třetí a zároveň poslední kapitola teoretické části se věnuje již samotné reminiscenci. V této kapitole je popsán vznik a vývoj reminiscenční „terapie“ a jednotlivých přístupů k reminiscenci. Obsahuje i nástin témat reminiscence, dále její podoby, důležité jsou zdroje, které využíváme při takové práci. Diplomová práce se dále zabývá popisem reminiscence a jejím vlivem na osobnost člověka. Popisuje i to, jak seniora ke vzpomínání motivovat, jaké existují možnosti výstupů z reminiscenční práce. Kapitulu uzavírají specifika komunikace se seniory při reminiscenci.

Praktická část popisuje metodologii, volbu získávání dat, uvádí, jaké jsou výzkumné otázky, seznamuje s etikou výzkumu, informovaným souhlasem, a postupně přechází v analýzu rozhovorů a vytváření kódů.

Odpovídá na hlavní výzkumnou otázku, kterou je jaký přínos má reminiscence pro seniory. A další dvě otázky dílčí. První se ptá na to, jaká je motivace pracovníků k provádění reminiscence se seniory a druhá, se dotazuje, na spolupráci s vnějšími subjekty v souvislosti se vzpomínáním.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 K TEORETICKÝM VÝCHODISKŮM A POJMŮM

Diplomová práce se zabývá reminiscenční terapií v individuální práci se seniory. Následující kapitoly se tedy zaměří na toto téma, které se bude snažit hlouběji rozebrat.

Aktuální první kapitola nás seznámí se stavem zkoumaného tématu tedy Reminiscence jako jedné z metod v individuální práci se seniory – sociálně-pedagogický rozměr jak v domácí, tak zahraniční a i v cizojazyčné literatuře. Dále se v první kapitole čtenář dozví, v čem spočívá onen sociálně-pedagogický rozměr daného tématu a seznámí se s pojmy, které souvisí s touto diplomovou prací.

### 1.1 Stav zkoumaného tématu v domácí literatuře

Tato diplomová práce vychází z několika literárních zdrojů, a to od různých autorů. Reminiscenční terapií se v našich krajích nezabývá ještě zdaleka tolik autorů, jak by se čtenář mohl domnívat. Proto se stěžejním dílem, pro diplomovou práci, stala **Reminiscenční terapie** (Špatenková, Bolomská, 2011) od autorek Naděždy Špatenkové a Barbory Bolomské. Tato publikace z roku 2011 se věnuje vzpomínání a jeho roli v lidském životě, dále se zabývá vznikem a vývojem reminiscence. Důležité je také vyzdvihnout význam zdrojů reminiscence a v neposlední řadě také principy úspěšnosti této terapie. Dílo je doprovázeno tematickou fotografickou dokumentací Jindřicha Štreita, jež je uznávaný sociální fotograf, s výjimečným darem „neobyčejně fotografovat obyčejné věci“. Kniha také obsahuje rozsáhlou škálu interaktivních, kreativních a výrazových aktivit, jejichž základem je zájem o minulé životní zkušenosti seniorů, kteří se terapie účastní. Reminiscenční terapie se detailně věnuje popisu aktivit, jenž je možné v rámci terapie využívat. Publikace je určena především pracovníkům pomáhajících profesí (sociálním pracovníkům, ergoterapeutům, zdravotnickým pracovníkům, arteterapeutům psychologům, aj.), pečujícím o osoby vyššího věku v domovech pro seniory, stacionářích, léčebnách dlouhodobě nemocných, ale i v domácím prostředí seniorů. Znalosti a metody reminiscenční terapie mohou tito pracovníci využívat při své práci pro zkvalitnění poskytované péče. Krátké představení autorek této publikace: PhDr. Naděžda Špatenková, PhD., je gerontopsycholožkou a také ředitelkou Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci a spoluřešitelkou mezinárodního projektu ADEL, věnující se problematice opatrovnictví křehkých a nekompetentních seniorů, osamělosti seniorů a respektování lidských práv v domovech pro seniory s ošetrovatelskou péčí. Mgr. Barbora Bolomská je absolventkou oboru angličtina a andragogika v profilaci na sociální práci.

Reminiscenční terapii se intenzivně věnovala již v dobách vysokoškolských studií. Absolvovala také řadu stáží v zařízeních, ve kterých se reminiscenční terapie aplikuje v praxi.

Další oporou diplomové práce je dílo doktorky Hany Janečkové a Marie Vackové s názvem **Reminiscence - Využití vzpomínek při práci se seniory** (Janečková, Vacková, 2010). Autorky v knize z roku 2010 popisují základní reminiscenční techniky – vzpomínání ve skupině, věnují se vzpomínkovým boxům, knihám života, reminiscenčnímu divadlu. Upozorňují na význam vzpomínkových podnětů a volby témat vzpomínání, analyzují různé přístupy v práci s reminiscencí, zabývají se významem osobnosti člověka ve vztahu ke vzpomínání. Velký důraz kladou na vytváření podmínek pro využití reminiscenčních přístupů v institucích pro seniory, kde tato dimenze lidského života bývá opomíjena. Představme si kromě knihy také autorky: PhDr. Hana Janečková, PhD. vyučuje ve Škole veřejného zdravotnictví IPVZ a v Ústavu lékařské etiky 3. lékařské fakulty UK v Praze. Je metodičkou pro kvalitu a vzdělávání v Diakonii ČCE. Zapojuje se do projektů v oborech sociální medicína, gerontologie a personální management. Marie Vacková je ředitelkou Domova pro seniory v Týništi nad Orlicí.

Vzhledem k tomu, že se diplomová práce zabývá spíše psychologickým tématem, proto je důležité také vycházet z poznatků a vysvětlení v díle **Psychologický slovník** (Hartl, Hartlová, 2010) od autorů Pavla Hartla a Heleny Hartlové. Publikace osvětluje psychologické pojmy. Je psaná přehledně a obsahuje tisíce hesel. Autoři kladou důraz především na srozumitelné vysvětlení jednotlivých pojmů. Věcný heslář je doplněn přehledem dvou tisíc světových, českých a slovenských psychologů. Slovník je určen studentům psychologie, učitelství a sociálních oborů, učitelům na různých typech škol a všem zájemcům o psychologii. Doc. PhDr. Pavel Hartl, CSc., vystudoval pedagogiku a psychologii na Filozofické fakultě UK v Praze. Byl organizátorem pro vznik katedry sociální práce, a tudíž byl jejím zakládajícím členem. Dr. Helena Hartlová vystudovala andragogiku na Filozofické fakultě UK v Praze, pracovala jako redaktorka v nakladatelství technické literatury, několik let sbírala zkušenosti na Britské radě, spolupracovala na řadě evropských projektů jako překladatelka, redaktorka odborných textů a tlumočnice. Překládá odbornou, zejména psychologickou literaturu (např. Moderní psychologie, Na osobu zaměřený přístup, Chvála psychoterapie, Supervize v pomáhajících profesích, Transakční analýza) i beletrii (např. Townsendová, Highsmithová, Yalom a další).

Významným vodítkem je také publikace Marie Vágnerové **Vývojová psychologie II.** (Vágnerová, 2007). Publikace Marie Vágnerové je pokračováním Vývojové psychologie I. Druhý díl se však zaměřuje na porozumění podstatného úseku lidského života a to dospělosti a stáří. Tyto dvě životní etapy rozebírá ze všech pohledů, jak z hlediska socializace, změn v socializaci, tak z hlediska psychických procesů a změn. Autorka popisuje změny pomocí vysvětlování různých spojitostí mezi jednotlivými životními etapami a také proměnami, která jednotlivá životní období provázejí. Důraz klade především na mezilidské vztahy, jež jsou pro život dospělého určující. Takovéto změny můžeme pozorovat, jak díky změnám jednotlivých psychických funkcí, hlavně tedy kognitivním a emotivně-regulačním, tak díky přeměně povahy primárních sociálních rolí dospělosti: profesní, partnerské, rodičovské. Autorka popisuje stárnutí i stáří jako složitý vývoj se somatickou, psychickou a sociální složkou. Věnuje se podrobněji každé ze složek a připomíná, že tento proces je ryze individuální a závislý na předchozím životě jednotlivců.

Oporou diplomové práce je také dílo Heleny Haškovcové s názvem **Fenomén stáří** (Haškovcová, 1990). Kniha i přes to, že vyšla v roce 1990 se zdá jako kvalitní dílo, nadčasové svými výroky. Stěžejní kapitolou tohoto díla je hlavně pojednání o stáří a jeho sociologických dopadech. Jak se k seniorům staví společnost, jak je vidí jejich děti a hlavně, jaké má stáří vliv na psychiku člověka, co pro něj znamená přechod z produktivního věku na „důchod“. Dílo je psáno poutavou a čtivou formou. Autorka podává na celý problém velmi zajímavý pohled.

## 1.2 Stav zkoumaného tématu v literatuře zahraniční

V zahraničí existuje poměrně více autorů zabývajících se reminiscencí. Ať už teorií nebo jejím praktickým využitím. Avšak tato práce vychází i z jiných zdrojů než jen z těch o reminiscenci. Vzpomeňme například dílo významného psychologa a psychoanalytika Erika H. Eriksona **Životní cyklus rozšířený a dokončený**, které je doplněné a rozšířené Eriksonovou ženou o devátý stupeň vývoje lidského života. Kniha je psána odbornou psychologickou řečí, avšak velmi poutavou formou. Psychologická zjištění a poznatky jsou prokládána příběhy a povídkami ze života manželů Eriksonových. Stěžejním tématem je Eriksonův „epigenetický diagram“ s popsáním jednotlivých etap ze všech pohledů. Autoři se věnují psychosexuálním stádiím a módům, u každého z nich popisují, jakou psychosociální krizi jedinec v tomto stádiu prožívá. Seznamují čtenáře s rozsahem

významných vztahů, základními ctnostmi, základními antipatiemi. Ukážou nám, jakými příslušnými principy sociálního řádu se v jednotlivých stádiích řídíme, jaká je vzájemná ritualizace a daný ritualismus. V další části se autoři zabývají podrobněji, než v předchozích kapitolách, psychosociálními krizemi jednotlivých stádií lidského žití a hlavně devátým stádiem. Celá kniha je ukončena kapitolou o gerotranscendenci. Erik Homburger Erikson byl německým psychologem s židovským původem. Původně navštěvoval uměleckou akademii, ale po setkání s Annou Freudovou se uchýlil k psychoanalýze a díky tomuto setkání se z něj později stal psychoanalytik. Po emigraci do Spojených států amerických se stal profesorem vývojové psychologie a zveřejnil a rozvedl svůj epigenetický diagram. Za svůj život napsal několik psychologických a psychoanalytických děl a také psychoanalytické biografie Martina Luthera a Gaudího, za jehož biografii byl v roce 1970 oceněn Pulitzerovou cenou.

Další citovanou zahraniční knihou je **Psychologie stárnutí** od autora Iana Stuarta-Hamiltona. Dílo je rozděleno na sedm podrobných kapitol. V první kapitole autor popisuje co je to stárnutí, biologické stárnutí, anatomii centrálního nervového systému, jak se ve stáří mění neurony, v další kapitole se zabývá stárnutím a intelektem. Třetí kapitola je věnována stárnutí a paměti, čtvrtá je pro změnu věnována stárnutí a jazyku. V páté kapitole se dozvíme, jak se mění ve stáří lidská osobnost, či životní styl, předposlední kapitola nás seznamuje s tím, co je demence a jejími různými druhy a deficity. Závěr knihy se zamýšlí nad budoucností gerontologie. Ian Stuart-Hamilton je anglický psycholog s třicetiletou praxí výzkumu v širokém spektru psychologických technik a nastavení. Jeho kniha *Psychologie stárnutí* byla přeložena do 16 jazyků a v roce 2008 získala ocenění od Britské lékařské asociace za knihu roku v sekci geriatrická medicína.

### 1.3 Stav zkoumaného tématu v literatuře cizojazyčné

Ostatní země se oproti České republice reminiscencí zabývají již pěknou řádku let, proto v zahraniční respektive cizojazyčné literatuře najdeme více pramenů, z nichž je možné čerpat. Cizojazyčnou literaturou pro tuto práci myslíme literaturu, která souvisí s tématem, avšak není přeložená do českého jazyka, či že čerpáme z originálů.

Stěžejním dílem se tak stalo dílo italského předního andragoga Duccia Demetria **Autobiografia Terapeutyczny wymiar pisania o sobie**. Pro upřesnění je nutné podotknout, že pracujeme s polským překladem publikace. Dílo je rozděleno do dvanácti kapitol věnujících se vzpomínání.



Duccio Demetrio patří mezi italské přední andragogy. Narodil se v roce 1945 v Miláně. Vystudoval filozofii, dále pokračoval ve vzdělání v oboru animace a zabýval se socio-kulturní gramotností migrujících pracovníků, to bylo v roce 1968. Zabývá se sociální výchovou, celoživotním vzděláváním, interkulturním vzděláváním a epistemologií znalostí v dospělosti. V současnosti působí v oblasti vzdělávání sociálních pracovníků při Italské Všeobecné Konfederaci práce, koordinující výuku v provincii Miláno. Mezi jeho další díla patří Vyprávění příběhu, jako péče o sebe, Gramotnost a kulturní trasy: Mezi kritickým přezkoumáním a užitečností didaktiky, či Interkulturní vzdělávání: nové pohledy, dovednosti, cesty.

Další jeho dílo, ze kterého bude spíše vycházet praktická část diplomové práce, se nazývá **Zabawa na tie zycia gra autobiograficzna w edukacji doroslych**. Tato publikace je tvořena příklady, jež se dají užít při práci s dospělými, či seniory.

#### 1.4 Sociálně-pedagogický rozměr

Práce se seniory bývá někdy poměrně náročná. Zvláště, pokud se jedná o práci individuální. Ne vždy je možné zapojit seniora do nějaké aktivní činnosti a vzpomínání je nejpřirozenější aktivitou, která zaujme snad každého.

Vzpomínání je činností, týkající se každého jednotlivce kterékoliv společnosti. U seniorů proces reminiscence pomáhá vyrovnat se lépe jak s různými negativními zkušenostmi, tak s hrůznými zážitky, tento proces, či aktivita je potřebná také z druhé strany pro ztotožnění se s určitými rolemi života, s tím, jak jsme se radovali z maličností, které však již pominuly. Typický český senior vzpomíná každou volnou chvíli, při jakékoliv příležitosti, kdy se setká s jinou osobou. Reminiscence má vztah k sociální pedagogice tím, že se snaží předejít sociálnímu vyloučení a to tím, že díky vzpomínání udržuje jedinec sociální kontakty jak s rodinou, tak s přáteli. Díky reminiscenci se může zapojovat do nejrůznějších kulturních aktivit, návštěv kina, či divadla. Naopak vzpomínání potom může podporovat seniora k pravidelnému zapojování se do občanských aktivit, což znamená, že je členem nějaké zájmové skupiny. Nejvýznamnější funkcí vzpomínání z pohledu sociálně-pedagogického je zachování pocitu bezpečnosti ve svém vlastním okolí. (Holmerová et al, 2007, s. 49)

## 1.5 Základní pojmy

V následující kapitole budou popsány pojmy, které souvisejí s tématem diplomové práce a o kterých se dále v práci pojednává.

### Individuální práce

Pojem individuální práce je obsažen již v samotném názvu předkládané práce. Celá práce se tedy točí kolem individuálního přístupu a stylu práce s cílovou skupinou. Individuální práce je druhem práce s klienty uplatňovaný jak v sociální práci, tak sociální pedagogice. Hartl, Hartlová (2000, s. 228) popisují pojem individuální jako „*vztahující se k jednotlivci*“.

Americký katolický kněz Felix Biestek pro ni vymezil sedm principů, jedná se o:

*Individualizaci* (vycházení z klientovy jedinečnosti, přístup bez předsudků a stereotypů), *vyjadřování pocitů* (pracovník pracuje s klientovou potřebou projevit své pocity, včetně těch negativních), *empatii* (pracovník by se měl vcítit do klientových pocitů), *akceptaci* (schopnost přijmout klienta takového jaký je a také schopnost podpory klientova vědomí, jeho důstojnosti a hodnot), *nehodnotící postoj pracovníka* (pracovník by neměl klientovi připisovat vinu, a neměl by ani hodnotit osobnost klienta, maximálně jeho chování, postoje apod.), *sebeurčení* (respektovat právo klienta a svobodu rozhodování, možnost vybírání si mezi jednotlivými možnostmi), *diskrétnost* (zachování důvěrných informací mezi pracovníkem a klientem). (Matoušek, 2003, s. 37)

**Paměť** dle Hartla (2000, s. 390) se jedná o schopnost organismu uchovat strukturované informace v čase; i když fyziologický základ paměti není dosud znám.

**Paměť autobiografická** nám podle Hartla (2000, s. 391) pomáhá s vybavováním si osobních zážitků, jež se odehrály před lety či desetiletími. Jedná se o vzpomínky, které se rozcházejí se vzpomínkami ostatních lidí.

**Reminiscence** je klíčové slovo celé práce, patřící k nejčastěji se vyskytujícím v předkládaném textu. Slovo reminiscence se v české dostupné literatuře často nevyskytuje, avšak popíšme jeho vysvětlení některými autory. Např. Hartl (2000, s. 505) dávají reminiscenci také označení flashback. Uvádějí, že podle J. H. Jacksona se jedná o „*záchvatové uvolnění vzpomínek z dávné minulosti; vzpomínky, které se přesně opakují a svým obsahem i rozsahem bývají celkem chudé; pokusným drážděním odkryté kůry mozkové spánkových laloků je dokázal vyvolat W. Penfield, pod kontrolou EEG.*“

Dodávají, že pojem reminiscence popsal již také Sigmund Freud, který prohlašoval, že za reminiscenci je považována každá neuróza, jeho tvrzení je v protikladu s předchozími výklady, avšak koreluje s cílem psychoanalýzy, čímž je nahrazení fantastické nebo falešné vzpomínky pravdivým, objektivním výkladem. Janečková, Vacková (2010, s. 21) připomíná, že pojem reminiscence je odvozen od původního latinského slova *reminiscere* což v překladu znamená vzpomenout si, rozpomenout se, obnovit v paměti a dodávají, že reminiscence se používá jako ekvivalent k českým slovům vzpomínka, vzpomínání.

**Senior** je označením občanů starších 60 let (Hartl, 2000, s. 530). „*Podle české populace se člověk stává seniorem mezi 60. a 70. Rokem věku v závislosti na svých individuálních charakteristikách.*“

**Staropaměť** je dle Pokorné (2010, s. 138) paměť, která nám pomáhá vybavovat si zážitky starší např. z dětství.

**Stáří** je vývojové období života člověka, které podle Pokorné (2010, s. 138) mapujeme od 65 let věku a výše. Matoušek (2003, s. 226) uvádí, že stáří v současné západní kultuře začíná mezi 60. – 65. rokem, kdy lidé odcházejí do důchodu a že někteří z nich mají zvýšenou spotřebu zdravotní péče anebo postupně ztrácí soběstačnost. Upozorňuje však na to, že ne každý starý člověk je nemohoucí, nemocný, úzkostný, či že trpí ztrátou paměti a zhoršenými možnostmi hýbat se. Matoušek také radí, popisovat stáří spíše jako změnu schopností než jako jejich úbytek. V populaci obecně starých lidí přibývá, proto přibývá prostředků, které se na jejich pomoc vynakládá. Kuriuc a kol. (1986, s. 259) definuje stáří jako „*souhrn biologických a psychologických změn, které jsou ireverzibilní. Tyto změny jsou důsledkem celoživotního procesu stárnutí jednotlivých složek organismu.*“

**Sociokulturní identita** je popisována jako sebeuvědomění člověka v důsledku socializačních vlivů (Pokorná, 2010, s. 138)

**Vzpomínka** (memory)

je představa oživující minulý zážitek; je provázena citovým doprovodem okamžiku vzniku a může být dále ovlivněna citovým stavem v okamžiku vyvolání. (Hartl, 2000, s. 689)

## 2 SENIOR A VZPOMÍNÁNÍ

*„Stáří může být nešťastné a neradostné právě tak jako mládí. Srovnávám-li, nezdá se mi stáří i se všemi slabostmi, které přináší, bez radosti, jen zabarvení a zdroje těchto radostí jsou jiné.“*

*Wilhelm Von Humboldt*

Druhá kapitola s názvem senior a vzpomínání se zaměřuje na popis toho, kdo vůbec senior je, jak se na něj dívá společnost. Dále se v ní dozvíme, jaký mají vzpomínky význam pro člověka, kapitola se také zabývá stářím jako ztrátou společenské role a podrobněji rozebírá dvě velké etapy stáří a to rané a pravé stáří a dále definuje psychické změny, změny socializace, tělesné změny a vztahy s ostatními v těchto fázích života.

Pro začátek musíme zmínit, že vzpomínání se netýká pouze seniorů. Týká se každého člověka, aniž by záleželo na jeho věku. Ale kdo je vůbec ten senior, nebo od jakého věku mluvíme již o seniorském věku? Nahlédněme tedy pro vysvětlení k různým autorům. Langmeier a kol. (2006, s. 204) tvrdí, že v dnešní moderní době je za dolní hranici stáří uváděn věk 65 let, ovšem dnešní obor gerontologie spíše pracuje spíše s věkem 75 let a výše. Langmeier a kol. uvádí pouze dolní hranici stáří, zato Říčan (2004, s. 332) se odkazuje na rozdělení Světové zdravotnické organizace, jejíž experti rozlišují střední věk (45 – 60 let), rané stáří (60 – 75let), potom mezidobí 75 – 90 let, které se nazývá také vlastní stáří, a nad 90 let vysoký věk nebo také dlouhověkost. Hartl (2000, s. 530) označují za seniora, jak již bylo zmíněno výše, člověka staršího 60 let. Ovšem Matoušek (2003, s. 226) nevymezuje seniora jako takového, ale hovoří pouze jen o stáří, které označuje jako věk mezi 60 - 65 lety a dodává, že se jedná o období, kdy lidé odcházejí do důchodu. Podle Saka, Kolesárové (2012, s. 14) vymezují seniorský věk dva zásadní věkové mezníky. Za vrchní je považována smrt jakožto součást každého lidského života a tím spodním jsou ony jevy a procesy se stárnutím spojené, ovšem ty jsou natolik individuální a vstupují do života jednotlivce postupně, že tento mezník nemůžeme přesně stanovit. Předkládaná diplomová práce však vychází z vymezení Vágnerové (2007), která uvádí věk mezi 60 – 75 období raného stáří a od 75let dále jako období pravého stáří. Langmeier a kol. (2006, s. 203) říká, že je těžké hned z několika důvodů určit, kdy se člověk pokládá za starého či seniora. Zejména se jedná o „*individuální variabilitu: Týž člověk může vykazovat určitý pokles výkonnosti v některé činnosti, zatímco výkon v jiném ohledu ještě stoupá nebo je celkem stabilně zachovávan.*“ Druhý z důvodů je, že „*ve stáří se ještě více než v dřívějších obdobích prosazují rozdíly mezi jedinci: Zatímco někteří si zachovávají duševní svěžest i*

*tělesnou zdatnost do vysokého věku, jiní vykazují výrazné známky stárnutí velmi brzy.*“  
Poslední důvod vychází podle Langmeiera a kol. (2006, s. 203) z pohledu na zdravotnictví: *„Pokroky zdravotní péče a celkové společenské změny přinášejí s sebou příznivé změny ve zdravotním stavu lidí, ale mění se i zátěže na ně kladené, a tak tlačí hranici stáří jedním nebo druhým směrem – konečný posun je pak dán součtem kladných a záporných vlivů.*“  
Langmeier a kol. (2006, s. 203) také dodává, že se všeobecně může říct, že společensky je člověk starý tehdy, kdy ho tak začnou nazývat ostatní členové společnosti. Tato skutečnost je také zajímavá z historického hlediska. Pro představu uveďme, že v roce 1800 byl za starého považován čtyřicetiletý člověk, v roce 1900 společnost jako kmeta vnímala již padesátáka, zato dnešní společnost vnímá starého člověka zejména od 65 let. Stuart-Hamilton (1999, s. 18) říká, že stáří je závěrečnou fází lidského žití a považuje z důležité brát jej jako součást plynulé proměny. Právě proto, že stáří je plynulá proměna člověka, není tak snadné přesně definovat kdy končí střední věk a kdy nastupuje stáří. Stáří přináší člověku nadhled, zkušenosti či pocity naplnění. Oproti tomu však také stojí pokles fyzických sil a energie. Ve stáří vidíme nejen etapu našeho života, kdy prožíváme relativní svobodu, ale také období, ve kterém se potýkáme s nezbytnými ztrátami ve všech oblastech. (Vágnerová, 2007, s. 299)

Langmeier a kol. (2006, s. 203) také dodává, že se všeobecně může říct, že společensky je člověk starý tehdy, kdy ho tak začnou nazývat ostatní členové společnosti. Tato skutečnost je také zajímavá z historického hlediska. Pro představu uveďme, že v roce 1800 byl za starého považován čtyřicetiletý člověk, v roce 1900 společnost jako kmeta vnímala již padesátáka, zato dnešní společnost vnímá starého člověka zejména od 65 let.

## **2.1 Vzpomínky a jejich význam pro život člověka**

Vzpomínky a vzpomínání jsou pro člověka nepostradatelným významným prvkem jeho života. Zajisté ve stáří pomáhají zlepšit nejen psychický stav, ale také celkový funkční a zdravotní stav osobnosti. Ať už je vzpomínání prováděno v institucionální péči či v domácím prostředí, tak i tak se jedná o bilancování a hodnocení prožitého života, pomáhá nám také vyrovnat se s problémy, či pochopit různé životní situace a dosáhnout tím určité životní spokojenosti.

Stáří je poslední vývojovou fází manželství a uzávěrkou života. Každý jedinec, který se této poslední vývojové etapy života dožije, se otáčí do minulosti a bilancuje ve vzpomínkách jak šťastná období svého života, tak promarněné příležitosti. Vzpomínání má

ve stáří hlavní význam pro člověka v tom, že jej sblíží se svými vnoučaty. (Klevetová, 2008, s. 80)

Plháková (2003, s. 218) zmiňuje, že rekonstrukce prožitých událostí nám pomáhá doplňovat tzv. hluchá místa v našich vzpomínkách pravděpodobnými údaji. Plháková (2003, s. 220) dále uvádí *„vzpomíná-li člověk na své chování v různých situacích, má tendenci vidět sebe sama v příznivém světle. Zpravidla jsme přesvědčeni, že jsme dělali nebo říkali „správné“ věci, i když to pokaždé nebyla pravda. U lidí s nízkým sebehodnocením ovšem mohou být vzpomínky zkresleny v jejich neprospěch.“*

V poslední době dochází často ke zpochybňování vzpomínek jednotlivců na dětství. Autorka mluví o tom, že vzpomínky dospělých na dětství ztrácejí na důvěryhodnosti a to kvůli tomu, že je velmi snadné vsunout do paměti osob události, které se mu nikdy nestaly. Otevřeně pak přiznává, že se setkává s falešnými vzpomínkami např. na incest, a také to, že některé terapeutické techniky vyvolávání těchto věcí ještě podporují. Naproti tomu podle ní mezi námi žije spousta jedinců, kteří jsou velmi ovlivnitelní, a pouhá zmínka jim stačí k tomu, aby si vzpomínku vsugerovali a sami jí uvěřili. Autorka dále dokazuje, že sugestibilita jedinců je prověřena studií s názvem *„Ztratil jsem se v obchodním domě“* výzkumníků Loftusové a Pickrella z roku 1995, kteří zkoumali na 24 dobrovolnících probandech. Ti měli za úkol vyprávět svým dětem historku o tom, že když byli malí, tak se ztratili. Z výzkumu vyšlo, že u 6 z nich se jim povedlo navodit úplnou nebo částečnou vzpomínku na imaginární událost. Na použitý výzkum navazuje ve své práci tím, že sama se svými studenty zkoumala, zda se může příklad se vsugerováním incestu zobecnit na všechnu populaci a přišla společně se svými studenty na to, že *„kognitivní výzkum nenašel důkazy pro tvrzení, že nepravděpodobné vymyšlené události, např. sexuální zneužití v dětství lze snadno dosadit do vzpomínek. A ačkoliv existují techniky pro sugerování neobvyklých falešných vzpomínek vysoce sugestibilním jedincům, není potvrzeno, že se jedná o rozšířený jev.“* (Pezdeková (in Atkinson, 2003, s. 301)

Většina seniorů vyžaduje, abychom se ve správný čas a na správném místě zastavili a dokázali jim věnovat kousek ze svého času a naslouchali jejich životním příběhům. Od mladších se čeká hlavně zájem a všímavost k jejich stýskání si. Nejen staří lidé potřebují, aby měli někoho, s kým se mohou podělit o to, co je trápí, ulevili si nahlas a uvolnili tak napětí vznikající nenaplňováním základních potřeb. Klevetová a kol. (2008, s. 94)

## 2.2 Stáří jako ztráta společenské role

Stárnutí populace je současným trendem západoevropských národů. Stáří je jednou z etap lidského života, týkající se naprosté většiny lidí. Následující kapitola popíše jednotlivé pohledy a přístupy ke stáří.

Z hlediska mezinárodní politiky a také z výzkumů OSN dochází k z hlediska demografického vývoje k postupnému stárnutí populace, proto se stárnutí stává globálním problémem západoevropské společnosti. Posun ke stárnutí populace je dopad prodlužující se délky života při současném poklesu porodnosti. Langmeier (2006, s. 210)

Duková (2013, s. 144) doplňuje, „*že vlivem vyspělých medicínských postupů dochází ke zlepšování úmrtnostních poměrů a tím k prodlužování střední délky života.*“

Haškovcová (1989, s. 46) k této situaci podotýká, že současná společnost považuje za nejuznávanější společenskou roli pracujícího člověka. Ovšem pokud se na roli pracujícího podíváme z pohledu člověka, který má více než 60 let a pomalu se chystá na odchod do důchodu, potom se musíme zamyslet také nad tím, jak se asi cítí. Práci člověk stráví většinu svého života, její ztráta a nemožnost setrvávat v tom, co je pro každého nosným a smysluplným pilířem může pro osobnost znamenat tragické vykojení. Langmeier a kol. (2006, s. 210 - 211) k této myšlence dodává, že v počátečním a konečném stádiu života se člověk společensky angažuje jen minimálně. Podle Langmeiera a kol. a je období stárnutí člověka spíše expresivní neboli společensko-citové, než aby bylo výkonové. Ve stáří se od člověka očekává, že bude spíše plnit své vlastní potřeby a touhy a pracuje na tom, aby jej okolí chápalo. Od starého člověka se společensky neočekává, že by plnil nějaké povinnosti. Autor také upozorňuje na to, že úspěšně stárnout znamená dobrovolně přijímat společenskou neangažovanost, což vede k postupnému vzdání se dřívějších úkolů, povinností a společenských úkolů.

Pokud se na stáří podíváme z jiného úhlu, například z hodnocení života, nebo z pohledu toho, že stáří je takovou bilanční etapou života, potom můžeme zmínit Vágnerovou (2007, s. 299 - 300), která upozorňuje na fakt, že je nutné hodnotit svůj život jako ukončené dílo pro to, aby se starý člověk mohl smířit s tím, že nastává jeho konec. Proto je důležité vnímat život z hlediska generačních souvislostí.

Říčan (2002, s. 169) doplňuje předchozí myšlenky slovy o tom, že ve stáří sice ubývá aktivního uplatnění, to však nemusí obecně vést ke ztrátě zájmu. Dodává i to, že i přesto,

že starému člověku docházejí fyzické síly, tak se i tak intenzivně orientuje na morální a společenské hodnoty, uvažuje o nich a tito lidé se potom často stávají mentory, napomínajícími kritiky či strážci hodnot, což jsou i v dnešní době nepostradatelné funkce.

Z hlediska psychologického je však stárnutí a tím pádem i stáří bráno jako přirozené stadium v rámci ontogenetického vývoje člověka. (Holmerová et al, 2007, s. 59)

Stáří je sice přirozenou součástí života, avšak jak upozorňuje Langmeier a kol. (2006, s. 203), tak nemoci prodělané v dětství i pozdějším věku, nesprávná životospráva, také špatná strava, kouření alkohol a životní zátěž může stárnutí urychlit.

Stáří se také stává obdobím, kdy jedinec skončí se zaměstnáním, které vykonával celý život a poté přistupuje, jak říká Vágnerová (2007, s. 305) k bilancování dosavadního života. Cílem bilancování bývá většinou jak vyrovnání svého postoje ke světu, tak k vlastnímu životu. Tato doba je důležitá pro nalezení smyslu zbývajících života, kdy si jedinec uvědomuje určitou časovou omezenost a kdy očekává ztráty, jež jsou ve stáří frekventovanější, než kdykoliv před tím a které často považujeme za životní převraty. Člověku ve stáří záhy dojde, že je důležité:

- *„Zaměřit se jen na to, co je skutečně významné.*
- *Naučit se těšit z toho, co zůstalo zachováno.*
- *Akceptovat to, co nelze změnit.“*

(Vágnerová, 2007, s. 305)

Na závěr této kapitoly se přímo nabízí použít myšlenku E. H. Eriksona, ve které poukazuje na to, co je integrita ve stáří. Ač se jedná o psychologickou stránku věci, více než cokoli jiného se hodí na závěr kapitoly s názvem Stáří jako ztráta společenské role: *„...zatímco dříve zářila jako hvězdná ctnost na obloze, nyní je to stálý, důvěrný element v našem každodenním, velmi pozemském životě. Zprostředkuje kontakt našeho bytí se skutečným okolním světem: se světlem, zvukem, vůní, v dotyku se všemi živými bytostmi. Na každém a na všem velice záleží, více než kdykoliv předtím. Každé setkání získává zvláštní význam, nabízí obohacení nebo ukazuje neočekávaný slibný směr.“*

*E. H. Eriksona (1999, s. 13)*



### 2.3 Psychologické aspekty stáří

Teorie životního cyklu dle Eriksona (1999, s. 56) popisuje pro každé vývojové období člověka určitou psychosociální krizi. Začíná kojeneckým věkem, který má podle něj základní krizi mezi základní důvěrou a nedůvěrou. Dítě se rodí bezbranné, nanejvýš závislé a navíc i s nevyvinutou úrovní vlastní rovnováhy; smyslově si během prodlužujícího se bdění osvojuje pocit známosti, který souvisí s pocitem libým; lidé okolo (především matka) o něj pečují.

Ctností tohoto období je podle autora naděje. Krizi raného dětství podle Eriksona potom vystihuje boj autonomie proti studu, pochybám. Ctností je potom vůle. V období hry zažívá člověk boj iniciativy a viny

Jak všichni víme, tak lidský mozek je velmi složitý útvar. Samotné středisko je potom snad ještě složitější. Paměť se dělí na explicitní a implicitní.

### 2.4 Rané stáří

Stáří obecně spolu nese spoustu nových změn jak po psychické stránce, tak po fyzické stránce lidské osobnosti. Následující kapitola nás proto s těmito nastoupivšími změnami seznámí.

Rané stáří je možné podle Vágnerové (2007, s. 299) označit také jako tzv. třetí věk. Toto období je podle autorky obdobím, kdy sice dochází ke změnám spojeným se stárnutím, avšak ty nejsou, až tak velkou překážkou aktivnímu a nezávislému životu seniora.

Také Langmeier a kol. (2006, s. 211) říká, že co se týká pracovní aktivity, tak spousta lidí zůstává až do vysokého věku plně aktivní jak ve svém zaměstnání, tak ve volném čase.

Říčan (2004, s. 332-333) používá označení „geront“, což znamená v překladu z řeckého původu „starý muž“ a dodává, že geronti dnešní doby musejí kromě již uvedeného aktivního volného času, či stálému zaměstnání řešit svým způsobem otázky vztahu stáří a mládí, bilancují nad svým životem, a v neposlední řadě, probírají to nejtěžší téma, kterým je vyrovnání se smrtí.

Hartl (2010, s. 562) uvádí, že podle Světové zdravotnické organizace je doporučována periodizace po 15 letech, tedy rané stáří se váže na 60. až 74. rok života, ovšem některé anglosaské země počítají s o něco kratší ale zároveň pozdější periodizací a to tak, že rané stáří je podle nich až od 64. roku do 74. roku života jedince.

### 2.4.1 Psychické změny související s raným stářím

Stejně jako s každou vývojovou etapou lidského života, tak i se stářím souvisejí změny v mnohých psychických funkcích. Jedná se jak o změny biologické, tak psychosociálně podmíněné, ovšem ve většině případů jde o vzájemné působení obou z nich. Čas, či doba, ve kterém se začnou tyto změny projevovat je ryze individuální. V tomto období života dochází ke změnám také u některých psychických procesů a funkcí.

Každý z nás stárí prožívá jinak a tělo každého jedince, stejně jako naše psychika se, se stárnutím vyrovnává po svém. Nejdůležitější je pro psychiku seniora, podle Holmerové at al. (2007, s. 60) to, jak se na něj dívají lidé z blízkého okolí, hlavně jak ho hodnotí a jak on hodnotí sám sebe.

Důležitou změnou je, že se již v raném stáří kolikrát velmi zásadně mění sebepojetí starého člověka. Děje se tak většinou pod tlakem vnějších okolností. Tato změna je individuálně proměnlivá, dochází k ní u každého jedince, v šedesáti letech je na tuto změnu však podle Vágnerové ještě poměrně brzy. (Vágnerové, 2007, s. 306)

Dalšími vývojovými změnami prochází také lidský mozek a paměťové funkce, jejichž chod se zhoršuje. Zhoršení funkčnosti paměťových funkcí nezáleží jen na biologických změnách, jde totiž o individuálně specifický proces, který závisí na genetických dispozicích, aktuálním zdravotním stavu, ale také na zkušenostech a postojích k duševní činnosti. Zhoršování paměťových funkcí je dáno také kvalitou a úrovní vzdělání, či mírou užívání paměti po celý předešlý život. Období raného stáří odprovází ještě i změna struktury paměťových funkcí, jelikož některé z nich jsou postupným stárnutím ovlivnitelné více, než jiné. Aktivitu paměti snadno zatěžují i nedokonalosti v propojení různých oblastí paměti. Začneme krátkodobou pamětí, jejímž úkolem je zdržet vnímanou informaci ve vědomí tak dlouho, dokud ji nezpracujeme. Poté se buď vytratí, nebo jen přemístí do zásuvky dlouhodobé paměti. V období raného stáří se však proces vnímání prodlužuje a zároveň se tak zmenšuje rychlost a výkonnost zpracování vnímaných stimulů. Krátkodobá paměť má dvě složky: primární a pracovní paměť, toto označení je víceméně jen pro přiblížení situace, protože v praxi se tyto dvě složky prolínají a doplňují. Ta **primární paměť** nám poskytuje pasivně si uchovat v mysli informace a bezprostředně na to se o ně podělit s okolím. V raném stáří podle odhadů vědců díky snižování kapacity této paměti udržíme nanejvýš 85% z dřívější kapacity. **Pracovní paměť** je potom v jisté míře závislá na pozornosti, tato složka paměti informace nejen bezprostředně ukládá, ale

umožňuje i jejich zpracování. Stárnutí ale ovlivňuje i **dlouhodobou paměť**. Starší lidé mají k dispozici méně dokonalých metod k ukládání informací do paměti a jejich vybavení, což znamená, že paměť seniorů bývá hlavně méně přesná. Nejnápadnějším úbytkem paměťových kompetencí je v oblasti epizodické paměti, v níž si schováváme osobní zkušenosti a zážitky. V období raného stáří si člověk tyto informace vybavuje daleko pomaleji a jejich vzpomínky tak pozbývají přesnosti. Senioři jsou díky těmto změnám náchylní k akceptování **tzv. falešných vzpomínek**, je možné je tedy snadněji ovlivnit a přesvědčit, že daná událost probíhala nějakým způsobem, i když tak tomu ve skutečnosti nebylo. (Vágnerová, 2007, s. 322 – 325)

*„Staré vzpomínky mohou vydržet dlouho, ale kontrola jejich přesnosti je velice obtížná, není nereálná. Mnohdy už nelze zjistit jejich kvalita, protože chybí kritérium hodnocení. Obecně platí, že informace, která byla dobře zafixována, se uchovává delší dobu a je možné ji snadněji vybavit. Se stářím je spojen nárůst reminiscencí, tj. vzpomínek z dávnější minulosti, o jejichž vybavení člověk aktivně neusiloval. Tato tendence se vůbec neobjevuje ve 40. letech, po padesátce pomalu narůstá a je jasně zřejmá v 60. letech. Ukázalo se, že u starších lidí pochází většina spontánních vzpomínek z první nebo nanejvýše druhé čtvrtiny života. Příčiny tohoto jevu vycházejí ze skutečnosti, že v mládí si člověk snadno uchovává různé vzpomínky, v této době prožívá i více událostí, které jsou něčím nové a subjektivně významné.“* (Vágnerová, 2007, s. 325)

Paměť se v období raného stáří zhoršuje, hlavně co se týká nově prožitých událostí, člověku dělá problém vybavit si, co se dělo před týdnem, avšak vzpomínky na dětství si pamatujeme. (Langmeier a kol., 2006, s. 204)

Další složkou paměti je sémantická paměť, ta je ještě dále součástí krystalické paměti, kde se ukládají znalosti, vědomosti a přesvědčení, tento druh paměti se však postupem věku moc nemění. A dále prospektivní paměť, ta je specifickou variantou paměti, zde uchováváme plány, hypotetické uvažování a řízení budoucích činností. Díky ní si pamatujeme, že jsme si domluvili opraváře a co máme jít kdy nakoupit. Starším lidem nedělá problém jen vybavení těchto plánů, ale také dodržení jejich návazností.

Jak bylo již výše popsáno, stáří je obdobím, kdy člověk ztrácí velké množství, životem nabytých, rolí a kompetencí, jež do tohoto období byly nedílnou součástí jeho identity. V tomto věku však mohou zůstat zachovány již jen ve formě vzpomínek. Avšak i v této podobě mají pro člověka velký význam.

Mezi psychické změny patří určitě zpomalení duševní činnosti, zvýšení opatrnosti, Říčan (2004, s. 337) upozorňuje na to, že lidé mohou být v raném stáří pomalejší už jen z toho důvodu, že byli vychováni, a měli jiný psychický vývoj než lidé středního věku dnešní doby, rozdíl může být podle Říčana také v jejich odlišné přijaté představě o stáří. Autor dodává, že tito lidé špatně snášejí, dalo by se říct, jakoukoliv změnu, mají totiž rádi svůj pořádek jak v čase, tak i v prostoru.

Ve stáří dochází ke snížení odolnosti organismu a snížené schopnosti adaptovat se na nové podněty, zejména je-li jich mnoho. (Holmerová 2007, s. 62)

Ve stáří se často vyskytují různé psychické poruchy, a téměř každý třetí senior má psychické potíže vyžadující pozornost odborníka. Výskyt neuróz je také častým problémem; máme k nim blízko díky zvýšené psychické citlivosti, zranitelnosti i relativní bezbrannosti a závislosti. Nepřispějí v tomto případě ani životní ztráty ani starosti a stesky s nimi spojené. (Říčan 2004, s. 339)

Charakteristickou psychickou poruchou ve stáří je demence. Tuto nemoc popisuje Jandourek (2003, s. 46) jako souhrn symptomů vyvolaný organickými přeměnami centrální nervové soustavy. Takovými změnami jsou hlavně: postupující porucha paměti, poruchy myšlení, řeči i motoriky, patří sem i poruchy chování, ztráta orientace v prostoru, oslabená schopnost provádět dříve běžné denní aktivity. Stuart-Hamilton (1999, s. 177) potvrzuje, že pojem demence charakterizuje celkové snížení psychických funkcí zapříčiněný atrofií centrálního nervového systému. Říčan (2004, s. 341) k demenci dodává poznatek, že některé typy demence se projevují zejména defekty paměti, hlavně pro nové poznatky, avšak staropaměť zůstává zachována.

Podle Langmeiera a kol. (2006, s. 204) dodává, že důsledkem stárnutí dochází také ke snížení inteligence.

#### **2.4.2 Změny socializace v raném stáří**

Raným stářím člověk ztrácí vztah k určitým lidem v jeho blízkém okolí, také má pocit, že nepotřebuje tolik aktivit pro volný čas, takže upouští od svých zálib, hodnot, ideálů, a bohužel také od osobních cílů.

Rodina, přátelé, vztahy, jsou pro člověka klíčovými slovy celý život, ale v seniorském věku mají pro něj o to větší význam. Jejich význam potvrzuje i Říčan (2004, s. 349) „nejdůležitější složkou života jsou blízké rodinné a přátelské vztahy.“ Dodává také,

myšlenku o tom, jak důležité jsou mezilidské vztahy: „*Ted' už bychom neměli plýtvat energií na staré spory: svárlivý starý člověk je stejně směšný jako trucovité dítě! Je nejvyšší čas pochopit starou pravdu: Jediný skutečný luxus, který stojí za to, jsou lidské vztahy.*“ (Říčan, 2004, s. 350)

Ve stáří a hlavně v „důchodu“ narůstá potřeba mít u sebe vnoučata, děti. V tomto období právě vzpomínky, o nichž celá diplomová práce je, jsou to, co spojuje prarodiče s vnoučaty. Je časté, že v seniorském věku začnou mnohé manželské páry procházet takzvanou „ponorkovou nemocí“, ale je to pochopitelné, protože se začínají tříbit povahové rysy a objevují se také jiné nároky na soužití. Ale i přesto všechno pro člověka znamená partner nejvíc. V seniorském věku se člověk upíná většinou již jen na drobné radosti, nebo se těší už jen na drobná sociální pohlazení, proto je stáří a stárnutí pro mnohé nesmírně těžké až nepřijatelné. Je tomu pravděpodobně tak kvůli nedostatečnému množství času pro tuto generaci lidí. Staří lidé sledují uhoněnou dobu a zaneprázdněnost svých dětí. Kvůli ní je nechtějí zdržovat a pak se cítí opuštění a nepotřební. Proto je důležité, aby mladá generace nezapomínala, že stáří se týká i jich a i oni budou ve věku svých rodičů, prarodičů, toužit po lásce, důvěře a trpělivosti. (Klevetová, 2008, s. 80)

Přítomnost druhých nestačí zaplnit mezery, které vznikají v naší paměti. Z různých důvodů jsou proto, protože byly vytvořeny podobné mezery. Takto vytvořený neúplný pohled na minulost a všechny odkazy na otázky "kdo jsme?" k těm, kteří nás obklopují, se zdá být zvláštní postup, autobiografický, objevující se nedozírné následky. Není znám rozměr, který spočívá v hraní historii života; můžeme působit na něj, provokovat a někdy marně, hledáme programové vybavení. Víme, že existuje tajná autobiografie, která však zůstává skryta a stále nevyzpytatelná. (Demetrio, 2000, s. 73)

### **2.4.3 Rané stáří a jeho vliv na změnu osobnostních vlastností**

Říčan (2004, s. 340) tvrdí, že podle psychiatrů se ve stáří někdy z člověka stává karikatura sebe samého. Ve stáří totiž vyvstanou některé nechvalné vlastnosti a tendence, které se po celý život člověk snaží zakrýt, či je mírní nebo se projevují přijatelným způsobem. Podstatným zjištěním je, že se ve stáří z šetrného člověka stane člověk lakomý, nebo že se postupem věku zvyšuje depresivní misantropství a podezíravost k ostatním. Ve stáří se podle Říčana panovačné ženy stávají ještě panovačnějšími a jejich perfekcionismus v oblasti pořádku se mění v teror k ostatním. Oproti tomu popudlivé osobnosti se na stáří často uklidňují.

Dalším rysem změn v raném stáří je dle Řičana (2004, s. 338) úbytek zájmu o okolí a nezáměr. Oproti mládí, které má vzestupnou tendenci, je to se stářím opačně, a to tak, že v mládí se nám utváří bohatší a složitější struktura osobnosti, zatímco ve stáří dochází k osobnostním změnám a to ke zjednodušování osobnosti.

#### 2.4.4 Tělesné změny v raném stáří

Rané stáří nám přináší zhoršení nejen psychického ale i tělesného stavu a Řičan (2004, s. 333) k tomu dodává, že tělesné zmenšení tkání neboli involuce je po 60. roce života rychlejší, než dosud. Kostí se stávají křehčími, vitalita plic se snižuje, dosluhuje chrup, oči přestávají snášet ostré světlo, oční vady přibývají, zatímco ke zhoršování sluchu dochází plynule a nedoslýchavost není nic neobvyklého. Přibývá srdečních onemocnění, chronických zánětů kloubů, vysokých krevních tlaků, nemocí páteře a nohou. Řičan si také pokládá otázku, zda je starý člověk ošklivý a v zápětí si na ni kladně odpovídá a dodává, že „*vzhledové změny ve stáří jsou z estetického hlediska negativní. Řídké, slabé šedivé vlasy nebo pleš, často se skvrnitou, „nečistou“ pokožkou. Zvadlý, hlubokými vráskami zbrázděný obličej. Ochablé tělo. Vyhublé, vrásčité ruce. Visící břicho a ňadra, kožní záhyby a neforemné tukové polštáře. Skvrny a drobné nádory po celém těle. Vymizelá linie pasu. Oteklé nebo vychrtlé nohy.*“ (Řičan, 2004, s. 335)

Tělesné změny a to jak anatomické, tak fyziologické v průběhu celého období stáří probíhají relativně zvolna, jiné jsou naopak velmi rychlé. Uvedeme ty, „*kteří jsou nejvýraznější:*

- *sexuální aktivita mužů,*
- *rychlost reflexů na jednoduché akustické a vizuální podněty,*
- *vitální kapacita,*
- *srdeční kapacita,*
- *svalová síla,*
- *váha mozku,*
- *bazální metabolismus,*
- *rychlost vedení vzruchu nervovými vlákny.*“

(Křivohlavý, 2002, s. 139)

## 2.5 Právě stáří

Právě stáří je z hlediska vývojových etap jedinec další etapou. Vágnerová (2007, s. 398) říká, že se jedná o fázi lidského života nad věkem 75 let a dále, doplňuje, že pokud senior

dosáhne 80 let věku, pak vstupuje do takzvaného čtvrtého věku, kam se dostane pouze jedna polovina jeho původní generace. Kohoutek (2003, s. 109) označuje tuto životní etapu jako období stáří neboli senia a dodává, že dolní hranice tohoto stadia je 75 a vymezuje oproti Vágnerové také horní hranici a to na 89 let. Podle něj jsou osoby, které se dožijí 90 let a více dlouhověké.

### 2.5.1 Psychické změny pravého stáří

Z hlediska změn psychických funkcí dochází hlavně k celkovému zpomalování procesů a úbytku přesnosti při zaznamenávání, ukládání a využívání informací. Reakční doba se čím dál více prodlužuje. Odpovídajícímu příjmu podnětů brání také postupné zhoršování jak zrakových tak sluchových funkcí, které brání kvalitní mezilidské komunikaci a zhoršuje i pohyb v prostředí, nejen pohyb, ale také orientaci. Dochází k častějším a intenzivnějším změnám v paměťových funkcích. Pracovní paměť v tomto období života zaznamenává takové změny, že je dokonce nemožné uchovávat aktuální informace a tedy nedochází ani ke správnému dalšímu zpracování. V pozdním stáří jsou jasné úbytky všech funkcí, jedná se především o polovinu 80let života a o intelektové schopnosti. Člověk je schopen porozumět mluvenému slovu až do 80let, po tomto věku však rychle klesá. Nejrychleji také klesají schopnosti v počítání. V pozdním stáří dochází také k úbytku fluidní inteligence. Tito lidé jsou méně flexibilní a což způsobuje jejich pomalost a to, že nedokážou dostatečně efektivně uchovat a zpracovat nové informace. I krystalická inteligence se postupně po sedmdesátém roce života zhoršuje. Člověk ztrácí schopnost používat dříve osvojené znalosti a způsoby uvažování, a pokud tak dělají, tak jen dávno zafixovaným a zaběhlým způsobem. (Vágnerová, 2007, s. 407 – 408)

Vágnerová (2007, s. 408) také dodává, že „*změny ve fluidní a krystalické inteligenci se mohou vzájemně ovlivňovat, ale jejich interakce není symetrická.*“

S postupujícím věkem dochází ke zhoršení časového úsudku. Následkem špatného odhadování času může být následný stres vyvolaný špatným naplánováním jednotlivých dnů, týdnů, měsíců. Pro seniory v pozdním věku je důležitou kompetencí nezávislost a soběstačnost. (Vágnerová, 2007, s. 408)

### 2.5.2 Změny v socializaci pravého stáří

Oblast, ve které se odehrává život starých lidí, se neustále zužuje, nakonec může znamenat jen velmi omezený prostor buď doma, nebo v některém z rezidenčních zařízení. Se stálým

smrskáváním životní oblasti dochází také k úbytku a pomíjení sociálních vztahů a kontaktů, které jsou pro člověka tak důležité, Vágnerová (2007, s. 415) proto upozorňuje, že takové omezení může znamenat také ztrátu „... nejenom lidí, s nimiž ho spojovala hluboká, leckdy celoživotní citová vazba, ale i ty, kteří by s ním mohli sdílet vzpomínky na uplynulý život a posloužit mu jako opora vědomí kontinuity vlastního života.“ Ze ztráty blízkých kontaktů vyplývá osamělost až úplná izolace od společnosti.

Staří lidé, kteří již zůstali sami, si volí různé způsoby zvládnání samoty a opuštěnosti:

Pro seniory mají značný význam lidé v sousedství, kteří jsou součástí jejich širší sociální sítě. To je jeden z důvodů, proč je pro staré lidi tak stresující měnit bydliště.

Dalším důležitým prostředkem k udržení potřebného sociálního kontaktu je telefon. Pomocí telefonu může být starý člověk kdykoli v kontaktu i s lidmi, kteří jsou fyzicky vzdálení. Telefon podporuje pocit dostupnosti lidské společnosti, pocit jistoty a bezpečí, že je v případě potřeby možné někomu zavolat. Opakované a zdánlivě zbytečné telefonáty je třeba chápat jako projev úzkosti a potřeby získat jistotu dosažitelnosti potřebné opory. Náhradním společníkem může být rovněž zvíře či různá média, především rozhlas a televize. Prostřednictvím psa lze navazovat sociální kontakty s jinými majiteli psů – je zde společné téma. Kromě toho je zvíře samo o sobě akceptovatelným partnerem. Televize nabízí náhradní společnost, která žije svůj virtuální život v různých seriálech. Staří lidé často intenzivně prožívají osudy seriálových postav. V této formě se i oni stávají symbolickými účastníky určitého dění. S některými z hrdinů se mohou ztotožnit a díky němu získávají další virtuální existenci, která je zajímavější než jejich vlastní, reálný život. Ten bývá ve stáří obvykle stereotypní a chudý na jakékoliv události.

Komunikace starých lidí je v tomto věku poznamenána zhoršujícím se sluchem, úbytkem paměti a změnou kognitivních procesů a samozřejmě mnoha dalšími faktory. Problémy jsou také s porozuměním obsahu, ale i s vyjadřováním. Vágnerová (2007, s. 415 – 417)

### **2.5.3 Tělesné změny související s pravým stářím**

Tělesné změny velmi ovlivňují soběstačnost člověka. Velké procento starých lidí postihne centrální mozková příhoda, nebo jiné vaskulární demence. Dochází k nemocem pohybového ústrojí. Změna tělesná znamená tedy zhoršení zdravotního stavu celkově, s čímž souvisí snížení některých z kompetencí – typický projev stáří a s tím zvýšená závislost na ostatních způsobená současným výskytem několika chorob najednou tzv.



polymorbiditou. Ke spokojenosti starému člověku nestačí jen nebýt nemocný, ale hlavně nebýt závislý na pomoci druhých. Právě snížená samostatnost může přivést člověka ve vývojové fázi pravé stáří doslova k bezmocnosti a závislosti na pomoci jiných lidí nebo k naléhavému přemístění se do instituce. Nejčastější tělesnou změnou v raném stáří je některé z chronických onemocnění oběhové soustavy, dále často dochází k cévním mozkovým příhodám a demencím. Časté jsou potom také nemoci pohybového ústrojí, z nichž vyplývá ona snížená soběstačnost. 3-13% naší populace v seniorském věku trápí i depresivní rozlady, jež jsou reakcemi na špatné zacházení se člověkem, nebo mohou být reakcí na stresy spojené se strachem z budoucnosti. V pravém stáří je také zaznamenána vyšší četnost dokončených sebevražd. (Vágnerová, 2007, s. 402 – 406)

## 2.6 Potřeby starého člověka

Každý člověk, ať už mladý nebo starý má své potřeby. Jen s tím rozdílem, že ve stáří se posunují hodnoty a potřeby se přizpůsobují našemu stavu, jak psychickému, tak fyzickému. V následující kapitole rozebereme, o jaké potřeby se jedná.

Ve stáří se posouvá žebříček hodnot a na první místo se dostává potřeba místa, dále bezpečí, ochrany, podpory, péče a výživy a limitů.

1. **Potřeba místa** jedná se o rituál přijetí a potřeby mít jak své fyzické tak i mentální místo v životě. Prvním důležitým místem v našem životě se stává děloha matky, které nás zahrnuje teplem, bezpečím a barvou jasných červánků, je to naše místo, s pevnými hranicemi, jídlem, bezpečím. Po narození je naším dalším místem domov, sociální domov, rodina. Tady máme postel, místo u stolu a prostor k relaxaci, pokud ve stáří člověk zůstane upoutaný na lůžku, je pak pochopitelné, že má kolem sebe všechny potřebné věci umístěné tak, aby byly na dosah ruky a tak si vytváří své další místo. Kletetová (2008, s. 72) k potřebě místa dodává: „*starý člověk má přirozenou potřebu vytvořit si iluzi svého domova i za nevhodných podmínek. A má také potřebu mít mentální místo v srdci svých blízkých i zdravotníků. Potřeba místa souvisí také s potřebou rituálu pozdravení – být pozdraven a přijat bez výhrad.*“

2. **Potřeba bezpečí a ochrany** – senior potřebuje cítit, že je v bezpečí a že se o něj dokážeme postarat. Důležité je pro něho také cítit z pečovatелů, že ho přijímají takového jaký je a s pochopením jeho možností.

3. **Potřeba podpory**, pokud seniora podporujeme, potom mu pomáháme v přijetí své nemoci, tím že ho podporujeme, mu umožňujeme projevit jeho přání.

4. **Potřeba výživy a péče**, nejedná se jen o potraviny, ale i o potřebu nových informací, podnětů pro život a vývoj. Pokud nabízíme seniorovi správné informace, znamená to, že zažívá pocit naplnění jeho života.

5. **Potřeba hranic a limitů** je odpověď na otázku kdo jsem a kam kráčím, a vyloučit, kdo nejsem. Ve stáří si senior potřebuje vymezit hranice, kam sahají jeho možnosti a kde už musí pomoci ostatní. (Klevetová, 2008, s. 72 – 73)

Jiný pohled na potřeby starého člověka dodává, že v průběhu stáří se mnohé potřeby mění, ať už se jedná o biologické nebo psychické. S postupujícím věkem si člověk ujednocuje a přizpůsobuje jak osobní význam hodnot, tak jejich směr nebo preferovaný způsob uspokojování:

1. **Potřeba stimulace a otevřenost novým zkušenostem**, zde je důležité připomenout, že se postupem stáří snižuje potřeba stimulace a klesá také potřeba nových a silných zážitků. Pro seniora je přednější stereotyp. „*Starší lidé preferují symbolické setrvávání ve světě, který je minulostí a s nímž se identifikovali. To se projevuje častým vzpomínáním, uchováváním starých věcí, fotografií, dopisů, zájmem o starší knihy, filmy apod.*“ (Vágnerová, 2007, s. 344) Avšak odstranění kontaktu s okolím a enormní omezení dostupných podnětů vede k psychické stagnaci.

2. **Potřeba sociálního kontaktu** je samozřejmostí v každém věku, ale v seniorském věku nabývá většího významu. Potřeba sociálního kontaktu přetrvává ale s podmínkou přiměřené kvality a množství. Staří lidé totiž potřebují jak kontakt s ostatními, tak vyžadují své soukromí. Potřebují tedy vyvážené vztahy doplněné o samotu. Senioři upřednostňují udržování kontaktu se známými lidmi. Tuto potřebu by měla uspokojovat hlavně vlastní rodina seniora, přátelé a okruh známých.

3. **Potřeba citové jistoty a bezpečí** se projevuje ve stáří intenzivněji a její uspokojení je má pro člověka hlubší význam než v produktivním věku. Ve stáří se totiž jedinec cítí daleko více ohrožen, nejedná se však jen o přecitlivělost, ale o potenciální reálná rizika jako je ovdovění, či příchod nemocí. Jistota a bezpečí jsou důležité z důvodu, že si člověk uvědomuje úbytek fyzických sil a schopností, které dříve pokládal za samozřejmé. Tímto se postupně snižuje sebedůvěra a naopak se zvyšuje vědomí potřeby přijmout pomoc ostatních. Postupně se tak člověk smíruje s nutností přijmout určitý stupeň závislosti, která je lidem proti libosti, avšak dorovnáva to spojitost s nejbližšími osobami, které jsou ochotné nám poskytnout pomoc a oporu a zároveň posilují pocit jistoty. Aby si člověk ve stáří udržel jakousi bilanční rovnováhu, tak potřebuje ve větší míře, než předtím pozitivní

podněty, což je vázané na přijetí a uznání lidmi v nejbližším okolí. Nutnosti četnější emocionální jistoty koresponduje i s fixací na vlastní rodinu a partnera, děti a vnuky někdy i změna chování k nim. Staří lidé se u nich často ujišťují o svém významu i pozici v rodině, která je pro ně podstatným zázemím. Potřebují vědomí, že někam patří, potvrzení o součásti své osoby určité sociální skupiny. V průběhu tohoto životního období dochází postupnému omezení této potřeby, jako první pocítujeme ztrátu příslušnosti k pracovní skupině, a ke skupině kolegů, za to ztráta rodinného zázemí je vzácnější.

4. **Potřeba seberealizace** v období stáří se hůře naplňuje a postupem času její význam klesá, popř. se vzhledem k aktuálním okolnostem pozmění způsob jejího naplňování. Člověk v tomto věku se může cítit zhrouceně i z již dlouho očekávaného standardního odchodu do důchodu. Seniorovy pocity bezvýznamnosti ho mohou přivést až k rezignaci a k pocitům méněcennosti, nebo používání aktivnějších obranných technik. Leckterý senior se snaží nelibé pocity spojené se ztrátou vlastní ceny kompenzovat různými aktivitami, anebo vyzdvihováním předešlých výkonů. Takový způsob uspokojování potřeby seberealizace potom vede k častým hovorům seniorů s ostatními o jeho dřívějších kvalitách, někdy až zidealizovaných. Potřeba seberealizace je tak uspokojována alespoň symbolicky a to prostřednictvím vzpomínek. Potřeba seberealizace pak ve stáří úzce souvisí také s autonomií, což je udržení určité svobody rozhodování o sobě a o svém životě. V tomto období dochází ke znásobení jejího významu hlavně proto, že mnohé věci a rozhodování o nich byly do teď samozřejmostí, avšak postupem času je člověk naprosto ztratí. Postupná ztráta soběstačnosti je často vnímaná jako frustrující a stresující. Staří lidé se velmi špatně vyrovnávají se sníženou schopností mít hlavní pravomoc nad svým tělem. Je pro ně velmi důležité uznání a ocenění od ostatních, které přispívání k zachování přiměřené sebeúcty a naplňuje tak i potřebu seberealizace. Starý člověk potřebuje být milován, což potvrzuje i potřeba předchozí (citové jistoty a bezpečí), zároveň chce být také chápán a ceněn, což můžou nastalé okolnosti způsobené úbytkem různých kompetencí a postupnou závislostí na pomoci ostatních, udělat obtížnějším. Pocit užitečnosti v mnoha situacích dodává sílu jít dál. Potřeba seberealizace bývá často uspokojována vžitím se do situace ostatních, kdy se starý člověk realizuje prostřednictvím dětí, vnoučat a jejich úspěchů. Někdy tato potřeba u starých lidí vyhasíná a ztrácí svůj původní význam z důvodu toho, že nemají potřebu si nic dokazovat a protože na své ambice rezignovali.

5. **Potřeba otevřené budoucnosti a naděje** - v seniorském věku bývá představa budoucnosti, kterou si dokážeme připouštět, založena na kompromisu,. Avšak tento

kompromis klade důraz na zachování soběstačnosti a sebeúcty. Vzhledem k tomu, že staří lidé jsou v tomto období života zatíženi strachem z bezmocnosti, opuštěnosti a hlavně nemoci, pomáhá jim opět rodina a mladší rodinní členové, na které přesunují důraz. Je důležité v tomto období přijmout neodvratnost vlastního konce a zároveň se radovat z existence zachovaných hodnot. Podstatným a také náročným úkolem stáří je smířit se s nezbytností přeměny smyslu vlastního života. (Vágnerová, 2007, s. 344 – 347)

Každý jedinec jakékoliv společnosti, jakéhokoliv společenství, či komunity potřebuje cítit, že někam patří. U seniorů tomu není jinak, jak už víme z předchozích odstavců, tak u starých lidí je nutné tuto potřebu naplňovat do posledních chvil jejich životů. Všichni lidé musí někam patřit, mít své místo v rodině, v zaměstnání a poté i ve společnosti. Se stářím nastává mnoho změn a ztrát, které jsou pro přehlednost uvedeny v následující tabulce:

**Tabulka 1 Změny a ztráty ve stáří**

<i>Změny</i>	<i>Ztráty</i>
pracovní role	ztráta pracovního kolektivu a navyklých pracovních činností v závislosti na čase
role otec – matka – prázdné hnízdo	odchod dětí
společenská role – odchod do důchodu	sociální izolace
rozvod – nemoc – smrt partnera	osamělost vs. samota
bydlení – odchod do nemocnice, domova důchodců	soukromí, vlastní domov
snížení fyzických sil	neschopnost sebezpečí – závislost na druhých
změna fyzického vzhledu	ochota něco nového si koupit, zkrášlit svůj obličej i tělo, jít do společnosti
smyslové funkce	okamžitá orientace a jednání

(Klevetová, 2008, s. 69)

Závěr kapitoly výstižně podtrhneme citáty Haškovcové: „*Být důchodcem znamená mít roli nemít roli.*“ (Haškovcová, 1989, s. 47)

*„Budu důchodce. Budu člověkem bez tváře, beze jména a především bez role. Co jsem byl, čím jsem byl pro sebe i pro druhé, je nenávratně pryč.“ (Haškovcová, 1989, s. 48)*

## **2.7 Změna života ve stáří**

Každé vývojové stádium lidského života přináší člověku jisté změny. Není tomu jinak ani ve stáří. Tady jsou ovšem změny rapidnější a mají zásadní vliv nejen na lidskou osobnost, ale na celý zbytek jejího života. O změnách v způsobu života ve stáří pojednává Vágnerová (2007, s. 417) a dodává, že úbytek jak fyzických tak psychických pravomocí, jež je klasickým výrazem pokročilejšího stáří. Holmerová et al (2007, s. 65) dodává, že *„v životě starších lidí může docházet k závažným změnám, jejichž důsledkem je zhoršení zdravotního stavu na základě dekompenzace některé z psychických nebo tělesných funkcí, a nutnost dlouhodobého nebo trvalého umístění v některém zařízení zdravotní nebo sociální péče. Přestěhování do takových zařízení se považuje za nejobtížnější vývojový úkol seniora, který musí řešit.“*

Ve stáří dochází k tolika změnám, nejedná se „jen“ o přechod z práce na odpočinek, ale jedná se také o ztíženou finanční situaci, a hlavně potom nastává otázka, co s volným časem? Jak trávit ten volný čas, který získáme ukončením pracovní činnosti u našeho zaměstnavatele, čím ty volné dny naplníme, hledat si proto koníčka, či nějaký zájem až v důchodu není moc dobré, protože se takový koníček už hůře sedlá. (Říčan, 2004, s. 348)

Život ve stáří se mění hlavně v oblasti omezení schopnosti být sám sebou, tím, že se ztrácí autonomie člověka, tak se člověk cítí být omezený i v možnosti vybrat si svobodně místo, čas, osoby, se kterými bude trávit svůj volný čas. Ve stáří se smiřujeme se ztrátou kontroly nad svým životem, okolí, ale také my sami snižujeme míru zodpovědnosti za naše rozhodnutí. (Klevetová, 2008, s. 69)

### 3 REMINISCENCE

*„Vzpomínka je velký dar. Pro vzpomínajícího i naslouchajícího.“*

*Roger Sim*

Poslední kapitola teoretické části je v podstatě stěžejní kapitolou této práce. Pojednává se v ní o reminiscenci a jejím vzniku a vývoji, dále o jednotlivých přístupech k této aktivitě, jsou zde popsány podoby reminiscence, také zdroje, ze kterých se při práci se seniory vychází. Dozvíme se o reminiscenci a jejím vlivu na osobnost člověka, jak motivujeme seniory, aby s námi vůbec spolupracovali a zapojili se do vzpomínání. Kapitulu završují možné výstupy reminiscenční práce, její přínos a jsou uvedena i specifika práce se seniory.

Reminiscence neboli reminiscenční terapie je optimální příležitostí, jak nahlédnout do nitra lidí o kterých bychom se chtěli dozvědět, jaký vedli život, jak vypadal život v jejich mládí, popřípadě strávili s těmito osobami příjemné odpoledne. Pokud mluvíme o reminiscenci, potom mluvíme také o příjemné práci se seniory, která nás přiblíží k jejich osobnosti a také nás obohatí o zážitky předchozí generace. Téměř dvouletá praxe na pozici osobní asistentky v sociální službě mně přesvědčila o tom, že vzpomínková terapie zaujme a vtáhne zpět do života i toho seniora, který má například pokročilé stádium Alzheimerovy choroby a s okolním světem příliš nekomunikuje. Za svou praxi asistentky jsem docházela například k pánovi, který byl po mozkové mrtvici upoután na lůžko, a starala se o něj jeho žena. Jeho manželka ho natolik milovala a byla mu oddaná celým svým životem, že po té, co zůstal jako ležící s ochrnutou pravou půlkou těla, mu na stěnu vedle postele pověsila spousty fotek z dob mládí, kdy hrál v kapele a věnoval se výrobě kánoí a vodáctví. Na stěnu připevnila pomocí jejich syna také pozoun, na který pán celý život hrál. Má služba u tohoto klienta tedy probíhala kupříkladu tak, že jsme provedli úkony, které byly povinností asistentky, a poté se přešlo k aktivizaci. Ne vždy tohoto klienta zaujala mnou připravená činnost. Ze začátku mých služeb u tohoto pána bylo příjemné, když jsme spolu zpívali písně, které za svého mládí hrál v kapele. Později, až se nemoc přehoupala do silnějšího stádia, již písně a zpívání nezabíralo, za to však i přes negativní emoce na začátku služby pán zjhl a začal vyprávět, když jsem se zeptala na některou z vystavených fotografií, nebo na visící pozoun. Bylo vidět, jak ožil a vrátili se mu alespoň na chvíli jiskřičky do očí.

Reminiscence vlastně také probíhá, pokud se od své pratety chci dozvědět něco o životě jejím a mé již zesnulé babičky. Vyzvídám od ní, jak se babička seznámila s dědou, kde

bydleli, jak to tam vypadalo. Doptávám se na rodinné souvislosti. I prateta je důkazem, že reminiscence je skutečně dobrým pomocníkem také k utužení rodinných vztahů.

Na základě mých zkušeností usuzuji, že práce s reminiscenčními technikami je dobrým prostředkem, jak zaujmout a povzbudit staré lidi k tomu, aby nechali příštím generacím odkaz z let, která jsme my mladí nezažili.

### 3.1 Vznik a vývoj reminiscence

Následující kapitola se zaměřuje na popis vzniku a postupného vývoje reminiscence. Kapitola seznamuje s představiteli vzpomínkové terapie jak u nás, tak v zahraničí.

*„Reminiscenční terapie je speciální metoda práce se seniory, která je založená na uznání důležitosti vzpomínání. Byla rozvinuta ve Velké Británii a zahrnuje široké spektrum interaktivních, kreativních (tvořivých) a výrazových aktivit, jejichž základem je zájem o minulé životní zkušenosti seniorů, kteří se jí účastní.“* (Špatenková N., Bolomská B., 2011, s. 9)

Pojmem reminiscence rozumíme vzpomenout si, rozpomenout se z latinského *reminiscere*, v českém jazyce máme pro toto slovo synonymum *vzpomínka* či *vzpomínání*. Jako **reminiscenční rozhovor** potom nazýváme dialog terapeuta se seniorem, či skupinou seniorů. Tito si povídají o dosavadním životě, o tom, jaké zažili události a zkušenosti, a často při něm využíváme vhodných prostředků. (Janečková, Vacková, 2010, s. 21 – 22)

Podíváme-li se na reminiscenci z psychologické stránky, potom zjistíme, že paměť je rozčleněna na několik částí, hlavně tedy na paměť sémantickou a epizodickou. Součástí epizodické paměti je potom paměť autobiografická, na jejímž základě vznikají jednotlivé reminiscence. Naše vzpomínky se nám mohou vybavit jako jedna událost, ale i jako řada příhod po několika letech. Pro náš mozek je jednodušší si zapamatovat věci, či události, které se vztahují k zásadním událostem našeho života (ztráta postavení v zaměstnání, příchod dítěte, ukončení vysoké školy. Vybavování v epizodické paměti, zahrnující již zmíněnou autobiografii, je pro osobnost někdy dramatické. A to proto, že nám vyvstanou na mysli dříve prožitá traumata a to i s přesnými detaily. Vybleskne nám před očima situace, která pro nás nebyla před lety příjemná a na kterou jsme často mysleli. Proto se nám tolik vryla do paměti a při připomenutí určité indicie se nám snadno vybaví. (Samuel, 2002, s. 52)

## Historie reminiscence

Ještě v padesátých letech minulého století se však vzpomínání považovalo za něco, co člověku nepomáhá, a přináší mu negativní pocity. Mělo se za to, že vzpomínání a ohlížení do minulosti působí spíše problémy a neumožňuje člověku přijmout přítomnost. Špatenková, N., B. Bolomská (2011, s. 19) uvádějí, že vzpomínání bylo považováno na negativní stránku stárnutí, často bylo označováno jako příznak některé z psychických poruch.

Tyto postoje ke vzpomínání však vyvrátil **Robert Butler** (1963, s. 65-76), přišel s novým pohledem na vzpomínání a pojmenoval svou teorii jako **life review** (rekapitulace života). Tato teorie se stala pomyslným milníkem v přístupu ke vzpomínání a stála také při zrodu reminiscence. Butler (in Janečková, Vacková, 2010, s. 16) si během svých dlouhodobých výzkumů také povšimnul faktu, že každý senior prožívá složitý vnitřní proces, při kterém si sám pro sebe rekapituluje svůj prožitý život a snaží se tak pochopit všechny jeho souvislosti.

Matoušek (2005, s. 188) uvádí, že s reminiscenční terapií přišla jako první Angličanka, původní profesí herečka, **Pam Schweizer**. Její původní myšlenkou bylo divadelní ztvárnění příběhů, které jí vyprávěli její klienti z pobytových zařízení pro seniory v Londýně. Příběhy nastudovali profesionální herci a tak vzniklo díky Pam Schweizer první reminiscenční komunitní centrum v Londýně, které svými vůněmi, zvuky a celkovým prostředím připomínají dobu před druhou světovou válkou, kdy většina z těchto seniorů byli děti či mladí lidé. Toto komunitní reminiscenční londýnské centrum je také místem, kde se místní senioři setkávají a společně při kávě a besedování tvoří vzpomínkové knihy, či vzpomínkové krabice, nebo nacvičují divadlo, dívají se na staré filmy. Janečková, Vacková (2010, s. 22) dodávají, že Pam Schweizer je dlouholetou ředitelkou reminiscenčního centra v Londýně, a také zakladatelkou a koordinátorkou European Reminiscence Network. Pam Schweizer se podle autorů snaží vyvarovat ve spojení s reminiscencí s pojmem terapie. Mluví spíše o psychosociální intervenci, jež používá prostředky, které ovládá a provádí každý.

Během 70. let 20. století „začalo být vzpomínání vnímáno jako naprosto normální, ne-li přímo nezbytná součást úspěšného stárnutí.“ (Špatenková, N., Bolomská, B., 2011. s. 19)

V letech 1978 – 79 se významným momentem pro rozvoj reminiscence stalo rozhodnutí britského ministerstva zdravotnictví a sociální péče, spolufinancovat projekt s názvem **The**



**Reminiscence Aids Project** (Projekt pro vytvoření reminiscenčních pomůcek), jehož výsledkem se stala „šestidílná tematická série diapozitivů a magnetonových záznamů pod názvem *Vzpomínka v roce 1981*“. (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 20)

I přesto, že ve Velké Británii a brzy i jinde po světě se s reminiscenční terapií při práci se seniory začalo pracovat již v 80. letech 20. století, k nám se dostala až o dvacet let později. Největší podíl na rozvoji reminiscence v našich českých krajích má podle Špatenkové, Bolomské (2011, s. 20) největší zásluhy především JOB, o. s. zprostředkované Informačním centrem Rašovice. Dalšími významnými osobnostmi zabývajícími se reminiscencí u nás jsou např. Taťjana Kašlíková, Karel Kopřiva nebo autorky Hana Janečková a Marie Vacková či Iva Holmerová.

Reminiscence má sice mnoho společných prvků s psychoterapií, ale i přesto se jedná o dvě odlišné věci. V psychoterapii se terapeut snaží převážně o vyvolání vzpomínek z určitého období života a má snahu tyto myšlenky napravit a pomáhá se s nimi vyrovnat. Zato v reminiscenci se jedná o vzpomínání, které doprovází shrnutí životního příběhu seniorů a vzpomínání je zde neuvědomělou psychickou reakcí. (Janečková, Vacková, 2010, s. 22)

Nad problémem v nahlížení na reminiscenci jako na terapii se zamysleli také Špatenková, Bolomská (2011, s. 22). Uvádí, že při psychoterapii společně obě strany uzavřou jistou dohodu, ve které si stanoví problém a na jeho řešení se poté podílejí, ovšem tímto problémem je určitá nemoc či traumatický zážitek z dětství, což při práci se seniory není tak úplně pravdivé tvrzení. Vidíme zde, že pro naše potřeby je tedy příznačnější používat spojení práce se vzpomínkami, nebo upustit od terapie a použít pouze označení reminiscence.

### **Poslání reminiscence**

Hlavním záměrem reminiscence je pracovat s ní jako s povzbuzováním ke spontánní konverzaci mezi klienty. Dále je jejím posláním podporovat neformální konverzaci mezi zaměstnanci a klienty, a nejen to, má být i zábavou. Snaží se také stimulovat emoce a sociální dovednosti a to nejen u seniorů, ale také u silně dezorientovaných seniorů a osob. Je dobrým pomocníkem při povzbuzování spontánní konverzace mezi klienty. Pomáhá také jako podpora neformální konverzace mezi zaměstnanci a klienty. Nesmíme opomenout její význam v individuální práci, či individuální reminiscenční práci. Pracovníkům má reminiscence za úkol pomáhat s udržením a vytvářením skupinové soudržnosti. Reminiscence je také dobrým rádcem, jak efektivně pracovat se skupinou.

Nepostradatelnou roli zaujímá v opětovném užívání starých dovedností a při učení novým dovednostem. Předávání historie ústní formou potom také napomáhá k zachování nebo zlepšování určitých dovedností. Slouží zároveň ale i jako pomůcka k udržení mezigenerační komunikace. Můžeme díky ní dosáhnout kulturního dědictví. Její poslání spočívá také v tom, že si díky ní jedinec uvědomí své vztahy k duchovnu. Při práci se seniory má hlavní poslání v tom, aby shrnuli svůj život. Reminiscence má také sloužit jako pomůcka k vytvoření pozitivní identity a zároveň jako prostředník v komunikaci mezi osobou se znevýhodněním a jeho osobou. Jak již bylo zmíněno, reminiscence má za úkol také pomoci se školením zaměstnanců ve skupinové práci anebo alespoň vylepšit jejich dovednosti v této oblasti. A nejen tam, naučí se také lépe porozumět jedinci jako individualitě. Na závěr Bender a kol. (1999, s. 10) dodává, že není špatné brát reminiscenční práci jako pracovní filozofii daného pracovního útvaru.

### 3.2 Přístupy k reminiscenci

V práci se vzpomínkami existuje několik přístupů, kterými se reminiscence řídí. Pro naše potřeby se shrňme přístupy, jak je uvádí Janečková, Vacková (2010, s. 23):

Prvním přístupem je **narativní přístup**. Jeho pojmenování vychází z latinského slova *narro* tedy vyprávět, líčit, podávat zprávu, proto *naration* znamená vypravování. Již z přeloženého názvu si odvodíme, že jde tedy o přístup založený na vyprávění vzpomínek. Tento přístup například vyznávala ve své práci již výše zmíněná Pam Schweitz. Podstatou tohoto přístupu jsou volně a bezděčně vyjadřované vzpomínky. Narativní přístup se používá při skupinovém sezení, při vzpomínání dvou lidí anebo při individuální práci, nebo ještě existuje varianta, že senior sepisuje své vzpomínky a vytváří knihu života, či autobiografii. Toto vše probíhá v milé náladě a v bezpečném prostředí. Do vyprávění příběhů ze života se s podporou facilitátora pouštějí všichni účastníci. Mají možnost setkat se s vrstevníky a sdílet s nimi své zkušenosti a zážitky. Narativní skupiny si můžeme představit jako **rodinné posezení s vyprávěním zážitků**, kdy se společně smějeme a každý přihodí svůj krátký příběh. V rámci narativního přístupu může být dáno téma setkání, kterého se skupina může a nemusí držet, nebo dá prostor tématům, která aktuálně vyvstanou z potřeby účastníků. Tento přístup si klade za **cíl** pobavení účastníků, nastolení příjemné atmosféry a zapojení všech zúčastněných. Naopak narativní přístup odsuzuje hodnocení. Žádný z účastníků příběhy ostatních nehodnotí a ani se to od nikoho neočekává. Z výzkumů vyplývá, že narativní přístup ve skupinové práci se vzpomínkami

přispívá k tomu, že si ji účastníci užívají a při výzkumech v institucích starajících se o seniory zjistili, že lidé ztrácejí zábrany a přestanou brát ohled na to, že je mezi nimi někdo z personálu a jsou sdílnější ke svým vrstevníkům, také klesá počet negativních nálad.

Dalším přístupem v reminiscenci je **reflektující přístup**. Sem řadíme hlavně životní rekapitulace, tzv. life review od již zmíněného Roberta Butlera (kap. 2.1). Tento přístup má velmi blízko k psychoterapii a to i přesto, že souvisí se spontánní potřebou starých lidí urovnat si prožitý život a vzpomínky s ním související. Reflektující přístup probíhá rozhovorem mezi účastníkem a terapeutem, kdy si účastník snaží vybavit vzpomínky se záměrem souhrnného přemítání nad svým životem a zároveň se ho přijímá takový, jaký byl. Takovéto bilancování nad prožitým životem je možno praktikovat i jako monolog v soukromí. Jedná se totiž o proces emotivní, uštěpačný, doplněný o úsměvné či tragické vzpomínky. Reflektující nebo také bilanční přístup má za **cíl** pomoci seniorům získat sebeúctu, psychickou stabilitu a uspokojení. Tyto přístupy často vedou k prominutí křivd a udobření mezi kamarády a příbuznými.

Předposledním je přístup **expresivní**. Jedná se o metodu expresivního vyjádření emocí, otevření minulosti. Jedná se o práci s těžkými vzpomínkami. Vyjádření pocitů je sociálním přizpůsobujícím se mechanismem, který nám pomůže, abychom se s naším trápením svěřili někomu dalšímu. **Zapojíme tak do své náročné životní situace druhé lidi**. Toto nám pomůže s touto situací se vyrovnat. Pomůže nám totiž, když druhá osoba naslouchá, na vzniklé okolnosti reaguje nezávislými názory, je empatická, souhlasí s námi, dá nám radu či odkaz na další pomoc. Kromě těchto kladů má expresivní přístup i další. Změní člověku pohled na vzniklou situaci, a způsob, jak o situaci přemýšlí, i to, jaké se situací má spojené pocity a pochopitelně se přetransformuje i mínění o sobě samém. Pokud jedinec dopustí odkrytí své minulosti, tak mu expresivní mluvení nebo psaní o traumatickém zážitku pomůže k uzdravení. Vytratí se úzkosti, deprese, stres a jiné zdravotní komplikace zaviněné tím, že v sobě přirozené obranné chování potlačil. Oproti narativnímu a reflektujícímu přístupu tento příkládá důležitost na současnost a na schopnosti, ze kterých se dá vycházet v budoucnu.

Poslední možností, o které na tomto místě budeme hovořit, jsou **informační přístupy (biografie)**. Jedná se o předávání vědomostí, prožitků a postojů. Informační přístup spočívá v autentickém vyprávění seniorů s doplněním dobových detailů, kdy toto vyprávění slouží jako poučení mladším generacím. Tento způsob práce se vzpomínkami plní důležitou celospolečenskou roli. Pro seniory, kteří se cítí nevyužití odchodem do

důchodu je toto jedinečná příležitost najít se v prospěšné činnosti a úspěšně se tak přizpůsobovat stáří. Autorky upozorňují na to, že v rámci tohoto přístupu je vhodné seniory zapojovat do různých diskusních kroužků, či jim umožnit, aby udělali přednášku pro mladší generace na téma, ve kterém jsou odborníci, protože taková aktivita jim zvedne jejich sebevědomí.

V této kapitole jsme shrnuli a krátce popsali přístupy reminiscence, nyní si objasníme formy reminiscence.

### 3.2.1 Témata reminiscenční práce

Při reminiscenční terapii je důležité pozorovat, která z témat jsou pro klienty stěžejní. Je důležité je podporovat nejen ke vzpomínání, ale také k tomu aby si sami přinesli téma, na které by chtěli vzpomínat. Reminiscence je tu hlavně kvůli nim – klientům – seniorům, kteří jsou bezmezným zásobníkem vzpomínek, z nich můžeme jakožto reminiscenční terapeutové čerpat a můžeme se z jejich vyprávění jak poučit tak inspirovat a hlavně poslouchat a nasávat atmosféru úžasných příběhů. Může se však přihodit, že klient nebude vědět, kam se ve vzpomínkách dál ubírat a proto je dobré mít v zásobě přichystaná možná témata dle N. Špatenkové, B. Bolomské (2011, s. 58 - 59):

#### ➤ *„dětství*

- *rodiče a prarodiče; sourozenci, péče o mladší sourozence; říkadla, hádanky, písničky; hry na ulici, v parku, doma; hračky, obrázkové časopisy, knížky; co jste dělali, když pršelo; neděle a čím byly jiné než ostatní dny; chození do cukrárny, oblíbené sladkosti; odměny a tresty; rošťárny – peněženka přidělaná na provázku, kradení jablek; poprvé....*

#### ➤ *život doma*

- *město (vesnice, ulice), kde jste žili; dům (byt), ve kterém jste vyrůstali; hygiena; přátelé, sousedi, sousedské vztahy; námluvy a manželství; smrt a pohřby; nemoci a zaručené domácí recepty; Vánoce, Velikonoce a jiné svátky; vaření (recepty), uklízení, nakupování, konzervování potravin; jak se svítilo a topilo*

#### ➤ *škola*

- *cesta do školy; školní budova, školní třída, školní lavice; učitelé; oblíbené a neoblíbené předměty; první den ve škole; jak jsem se učil psát; tělocvik, školní hřiště; poslední den ve škole*

- **zaměstnání**
  - *proč jsem si zvolil své povolání; moje první místo a jak jsem ho získal; moje první výplata; spolupracovníci; plat a pracovní podmínky; práce v zemědělství*
- **volný čas**
  - *výlety, dovolené (kdy, kde, jak a s kým jste trávili dovolenou); biograf (kino), koncerty, divadlo; taneční zábavy (můj první ples); sportovní utkání; večery v hospodě*
- **doprava**
  - *jak se dříve cestovalo (koňmo, na voze...); tramvaje, autobusy, parní lokomotivy; bicykly (kola), motocykly; traktory a jiná zemědělská technika*
- **odívání**
  - *pracovní oděv; nedělní šaty; obuv; jak se přešívalo oblečení ze starších sourozenců na mladší“*

Bender et al (1999, s. 204) uvádí další možná témata, která mohou být prodiskutována v rámci reminiscenční práce s klienty:

- *„dětství, vzdělávání se, dospívání (tabu), námluvy, známosti, manželství – svatby, porod, role pohlaví, manželské vztahy (očekávání), touhy, ambice, vaření – udržování čerstvosti potravin – recepty, zdravotní péče – léky – lékaři – nemocnice; nemoc – smrt – pohřby, místní průmyslová odvětví – pracovní síla; náboženské svátky – víra; hlavní události v kalendáři; stěhování; příprava na příchod nováčka a první dny; třídní rozdíly; hlavní postavy – slavné a neslavné (pocity spojené s nimi); péče o seniory; chudoba; pověry; práce a pracovní podmínky; sestavování rozpočtu domácnosti – správa domu; zábava; doprava; bydlení; rodinná jednotka; nakupování – jídlo – oblečení – domácí potřeby; dovolené – dny volna.“*

Také Holmerová a kol. (2007, s. 188) popisuje témata, na která se může v rámci diskuse při reminiscenci se seniory vzpomínat:

- *„moji kamarádi z dětství, různé příhody z dětství; první lásky; svatba; taneční hodiny a plesy; moje děti, když byly malé; jak jsme si hráli, když jsme byli dětmi; příběhy ze školy, jak jsme zlobili; vojna; písničky; školní divadlo; oslavy a svátky; rodinné a společenské události; cestování, dovolená, výlety; domácí zvířata; sportování; zaměstnání; dřívější móda; zahrádky, chalupy, chaty; vaření, recepty“.*

Reminiscenční terapie probíhá pod vedením reminiscenčního terapeuta. Nároky na zvládnutí této role jsou však poměrně náročné. Reminiscenční terapeut by měl být schopen zkoordinovat tempo své s tempem účastníků. Měl by se také vyvarovat své nadbytečné aktivitě na úkor účastníků. Určitě by měl u vyprávění přemýšlet nad souvislostmi příběhu, popř. se na různé spojitosti doptávat, může průběh reminiscenční terapie zpříjemnit nebo zpestřit vyprávěním, úryvkem z dobové knihy, či relaxací u hudby. (Špatenková, N., Bolomská B., str. 59)

### 3.3 Podoby reminiscenční „terapie“

Reminiscence může mít mnoho podob, ty se však vzájemně prolínají. I přesto je možné tyto podoby zařadit do jakýchsi kategorií a charakterizovat. Konkrétně tedy můžeme pracovat s reminiscencí a jejími podobami vycházejícími ze Špatenkové, Bolomské (2011, s. 25 – 29):

**„Diskuse o aspektech minulosti, která probíhá koordinovaným a organizovaným způsobem.“** (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 25) V tomto případě se jedná o reminiscenční skupinu, jež se schází u prohlížení fotografií, používání různorodých reminiscenčních pomůcek, sledování dobových filmů, poslouchání hudby, aby si vyvolali určité vzpomínky. Na tyto aktivity můžeme také navázat uskutečněním procházky do míst, kde to účastníci znají, na výstavu dobových předmětů, kam dříve senioři chodili za zaměstnáním. Všechny tyto činnosti jsou převážně formální, neboť účastníci jsou vybráni dopředu a to jak se skupina vyvíjí je sledováno a hodnoceno pracovníkem. Pokud tuto podobu využíváme v menší skupině, pak je účinnější, pokud ji podpoříme osobnější debatou a ovlivňováním.

**Vytvoření podmínek, jež co maximálně připomínají domov,** jedná se o formu reminiscence, která probíhá spíše neformálním způsobem. Jde aplikovat při jakékoliv činnosti s klientem, která mu připomene dětství, mládí. U této podoby jde tedy o směs vyprávění, pití čaje, poslouchání oblíbené hudby, s cílem společenské interakce. Má tedy za úkol rozptýlit klienta, dát mu tu možnost popovídat si a přinejmenším navodit pocit rodinné atmosféry. U možnosti reminiscenčních vycházek bývá často využíván místní hostinec, kam klient chodíval, nebo příroda, kterou dobře zná a ve které se po dobu svého života pohyboval. (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 25)

**Možnost vytvořit něco hmatatelného**, jedná se o složení hudby, tvoření ilustrací ke vzpomínkám, napsat báseň, zapsat svůj životní příběh apod. Tato forma očekává, že senioři nebudou vycházet jen z toho, co znají a umí, ale že naopak objeví v sobě nové možnosti. Jestliže se jedná o seniora, který není schopen s tvořením pomáhat, potom působí alespoň jako rádce se svými znalostmi a vzpomínkami. (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 25 – 26)

**„Prostředek ke snížení pocitu izolace a dopadu institucionalizace.“** (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 26) Člověk dlouhodobě žijící nebo pracující v instituci dlouhodobé péče může zažívat pocity sociálního odloučení. Doporučuje se tedy podpořit snahu o propojení instituce s okolním světem. Do instituce mohou docházet stážisté, dobrovolníci, či umělci, nebo pracovníci knihovny, kteří sem vnesou kousek venkovního světa a instituci se tak nabízí možnost, ukázat svět ukrytý instituce a samozřejmě i pomoc dobrovolníků při tvorbě knih života či jiných reminiscenčních výstupů.

**Obecné souvislosti pro hlubší pochopení.** Cílem této formy je vzbudit zájem pracovníků o klienty a podporovat je v tom, aby s uživateli služby tvořili autobiografii, či výstavu fotek. Tyto společné aktivity totiž pracovníkovi přiblíží klientův život, pracovník pozná, že se nejedná jen o člověka, o kterého se stará, ale že i takový člověk má svou historii a své vzpomínky. Společné vytvoření některé z těchto aktivit dopomůže pracovníkovi s vytvořením kvalitnějšího individuálního plánu, protože pozná a odvodí si z vyprávění, co je pro klienta důležité, co by si přál a co by mu udělalo radost. (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 26)

**Další možné členění podob reminiscence je dle Špatenkové, Bolomské** (2011, s. 28 – 29) na:

- *individuální,*
- *neformální skupinovou,*
- *formální skupinovou.*

**Individuální reminiscence**, pro tuto diplomovou práci se jedná o stěžejní formu reminiscence. Jak už z názvu vyplývá, tak pracujeme pouze s jedním samotným aktérem. Jedná se o silnou formu, jelikož někdy se účastník podělí o dost emotivní příběhy. Cílem individuální reminiscence je získat silný a důvěrný vztah mezi posluchačem a klientem. A ukázat tak účastníkovi reminiscence, že je v životě potřebný, že ho někdo vnímá a respektuje a bere jeho individualitu. Pro naslouchajícího je tato forma zajisté lepší v tom, že dokáže snadněji reagovat na tempo účastníka a má dostatek času na důležitá témata o

seniorově životě. Individuální reminiscence je vhodnější také pro seniory introverty, či ostýchavější povahy, kterým činí problémy otevřít se před skupinou lidí. Mají v rámci společných setkávání tedy dostatek prostoru pro to, aby si na sebe zvykli a vybudovali si k sobě důvěru a vztah, což jsou pro reminiscenci podstatné faktory. (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 28)

Janečková, Vacková (2010, s. 61) tvrdí, že individuální reminiscence může vyústit v rekapitulaci života a někdy až k expresivnímu vyjádření nahromaděných emocí.

„K **neformální skupinové reminiscenci** dochází zcela spontánně, nenuceně.“ (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 28) V instituci se k takové formě schyluje v podstatě samo, pokud např. u podávání jídla někdo vzpomene téma, na které začnou reagovat další účastníci. Cílem této podoby reminiscence je přinést radost ze života. Reminiscenční terapeut, kterým se v našem případě u podávání jídla stává sestra či pracovník v sociálních službách, by se měl pokusit vtáhnout do diskuse všechny účastníky a to klidně i příchozí návštěvy za klienty. Nesmíme zapomenout na to, že všech zúčastněným by měly být dopřány stejné podmínky. Takže, jestliže má někdo problém a špatně slyší, či vidí, my, v tuto chvíli jako facilitátoři bychom měli zasáhnout a klientovi pomoci se do diskuse zapojit. I přesto, že jde o neformální formu, tak by měla probíhat v uvolněné atmosféře a příjemném prostředí.

Oproti tomu **formální reminiscenční skupina**, ta by měla být předem domluvená a měla by se cíleně zaměřit na stanovené téma. Doporučuje se, aby se účastníci scházeli v prostorách, kde se mohou dobře soustředit. Skupina by se měla scházet v omezeném počtu osob, které byli informováni a seznámeni s tím, co se bude dít, o čem se bude hovořit a je důležité, aby s aktivitou souhlasili. (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 28) Od rozdělení podob reminiscence však nemůžeme očekávat, že se v praxi nebudou prolínat. V praxi totiž často dochází k prolínání formálního a neformálního typu. Pro klienty či účastníky může být příjemné, jestliže se z formálního setkání stane nezávazné povídání o minulosti účastníků. Podle slov Špatenkové, Bolomské (2011, s. 29) nemusí mít reminiscence určitou podobu, ale může být součástí každodenního života seniorů převážně v institucionální péči. Každá denní aktivita se může otočit v reminiscenční chvíli.

Reminiscence je totiž neoddelitelnou složkou jakékoliv lidské komunikace. V následující



### 3.3.1 Zdroje reminiscence

Stejně jako každá jiná práce s člověkem, tak i reminiscence vychází z různých zdrojů. Těmito zdroji myslíme **reminiscenční pomůcky**, což jsou zdroje, které můžeme pro reminiscenční práci sami vyrobit, či zakoupit a vyvolávat tak u seniorů vzpomínky a podněcovat ke konverzaci s ostatními; dále pracujeme s **komunitními zdroji** a to hlavně s místy, kam starého člověka můžeme vzít na výlet a stimulujeme ho tak lépe ke vzpomínání; nesmíme zapomenout ani na **lidské zdroje**, protože bez nich bychom reminiscenční práci vůbec podnikat nemohli. Do lidských zdrojů počítáme lidi, které můžeme do reminiscence zapojit a kteří se jí mohou zúčastnit. Výše zmíněné zdroje mohou být prostředkem k navození té správné atmosféry vyvolávající v seniorech některé vzpomínky. (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 31)

Sim (1997, s. 79) uvádí, že při **používání jednotlivých zdrojů by se nemělo zapomínat** na dodržování několika **zásad**:

- Nezavalovat seniory nepřiměřeným množstvím materiálu.
- Náplň reminiscence by měl být vybírán s ohledem na věk seniorů, prostředí a kulturní zázemí, z něhož jednotliví senioři pocházejí.
- Při reminiscenční práci by se mělo vycházet z toho, co skutečně senioři, s nimiž pracujeme, sami zažili.
- Úprava povrchu jednotlivých pomůcek používaných při reminiscenci (jejich hrubost, měkkost, přírodní materiály), ale také jejich vůně mohou stimulovat ke vzpomínání stejně jako jejich vzhled.
- Důležité je dopřát seniorům dostatečný prostor na vyjádření se k tématu, stává se však, že je potřeba seniorovi napovědět. Je nutné ovšem myslet na to, abychom dali seniorům také dostatečný čas na uspořádání si myšlenek.
- Účastníkům reminiscence musíme naslouchat a zároveň se nechat jimi vést.
- Reminiscenční terapeut by neměl kategoricky lpět na určitém tématu, protože cílem je účastníky stimulovat, ne je omezovat.

V následujících řádcích se pokusíme jednotlivé zdroje rozebrat a popsat.

#### **Reminiscenční pomůcky**

Používáme je zejména proto, abychom stimulovali a pozitivně podněcovali seniory ke vzpomínání. U reminiscenčních pomůcek musíme myslet na pravidlo, že čím více zapojíme smysly, tím bude její užívání přínosnější. Negativní vliv na vyvolání vzpomínek

může mít necitlivá či nepřirozená smyslová stimulace. I přesto, že je všeobecně známo, že staří lidé si potrpí na dotyk ostatních, tak nesmíme zapomínat na to, že tomu tak nemusí být u všech. Totéž platí i u smyslové stimulace, ta je vcelku individuální a většinou se odvíjí od zdravotního stavu seniora. Pokud není zdravotní stav seniora příznivý, pak mu puštěná hudba, velký hluk či intenzivní pachy nemusí dělat dobře. Na druhou stranu některé reminiscenční pomůcky mohou vyvolat úplně opačné reakce, než které bychom předpokládali. Hudba, nebo jídlo mohou vyvolat špatné vzpomínky a reminiscence se nemusí povést tak, jak jsme si představovali. (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 32)

Holmerová a kol. (2007, s. 187) dává na výběr z dalších možných reminiscenčních pomůcek a uvádí také okruhy, které jimi můžeme evokovat. Fotografiemi můžeme vyvolat vzpomínky nejen na rodinu, školu, sousedy, ale také na některé důležité životní události jako jsou svatba, maturita, či narození dítěte. Dále můžeme použít starší knihy, kalendáře a podobné tiskoviny, jež svým vzhledem seniorovi připomínají minulost. Můžeme však pracovat také se starými pohádkovými knížkami. K reminiscenci je podle autorky také možné použít starší předměty domácí potřeby, avšak ne ty z muzea, musíme počítat s věkem účastníků a užívat pomůcky přiměřené stáří, jedná se např. o mlýnek na kávu, mincíř, rám na vyšívání, staré váhy, staré loutkové divadlo, valchu, kuličky, hříbek na zašívání.

Reminiscenční pomůcky můžeme rozlišovat podle jednotlivých smyslů. Začneme tedy těmi vizuálními. (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 32)

### ***Vizuální pomůcky***

K nejpoužívanějším vizuálním pomůckám užívaných k reminiscenční práci jsou bez pochyby fotografie. Nejde jen o to, co je na fotografii, je důležité je také velikost fotografie, protože převážná většina seniorů má již problémy se zrakem, fotografie by měly tedy být ostré, kvalitní a velké. Nemusí sem však patřit pouze fotografie. Při reminiscenční práci můžeme použít také obrázky a kresby. Při skupinové práci je potom možné využívat také dataprojektor a fotografie či obrázky promítat na zeď, plátno. Paměť seniorů ke vzpomínání můžeme stimulovat nejen fotografiemi, ale i dobovými články z novin, časopisů, či knihami. Někteří staří lidé si uchovávají na památku ony dobové noviny. Jako další vizuální pomůcky můžeme použít jak televizi, tak různá DVD, či video. Reminiscenci by mohly být nápomocny jak různé dobové dokumenty, tak i filmy pro pamětníky. (Špatenková, Bolomská, 2011, 33-35)

Bender a kol. (1999, s. 51) potvrzuje, že je vhodné, aby se v místnosti, kde se uskutečňuje reminiscence, vyvěsily obrázky znázorňující důvěrně známé situace ze života klienta, či jeho blízké. Zmiňuje i důležitost vystavené věci připomínající klientovo mládí. Může se jednat např. o starou kovovou žehličku, či starou kulmu na vlasy. Každopádně by se mělo jednat o předměty, které nejdou snadno rozbít, variantou je podle autora i mandl umístěný v průchozí chodbě, nebo jakékoliv jiné vybavení či kolekce souvisejícího nábytku.

Janečková, Vacková (2010, s. 104) dodávají k vizuálním pomůckám, či podnětům: „*dívání se na všední, prosté, jednoduché a přitom krásné věci jako jsou děti na hřišti, sáňkování, lidi na ulici, rybičky v akváriu, zvířata, bubláni vody ve skleněném válci, tlumené světlo, staré fotografie, předměty v kabelce, krajky, části oděvů, krojů.*“

### ***Auditivní pomůcky***

Holmerová a kol. (2007, s. 187) uvádí, že jako auditivní pomůcky je možné použít nejen hudbu, ale i zvonek, rolničky či píšťalku. I tyto předměty mohou vyvolat u některých jedinců vzpomínky na určitou událost.

Špatenková, Bolomská (2011, s. 35) doplňují, že sluchová paměť zachovává jednotlivé zvuky velmi přesně a jasně, avšak obvykle si pamatujeme, nebo vybavíme zvuky, melodie či nápěvy společně s obrazem. Vyvstane-li nám tedy po dobu života nám dobře známý zvuk, automaticky se před očima zjeví i obraz, kde uvidíme přesně situaci, která se v našem životě někdy již stala. Nesmíme zapomínat na to, že hudbu, či zvuky můžeme pro reminiscenci používat pouze za předpokladu, že účastník nemá vážnější poruchy sluchu. Potom se tyto zvuky či nahrávky mohou stát silným podnětem pro vyvolávání vzpomínek. Podle Špatenkové, Bolomské (2011, s. 35) je tedy možné použít záznamy zvuků z každodenního života např. brzdy vlaku, zahoukání parní lokomotivy, klapot koňských kopyt, zvuky ulice, zvuky zvířat.

Bender a kol. (1999, s. 51) potvrzuje, že dobrým vodítkem při reminiscenční práci je použít hudbu ze dnů dospělosti seniorů. Špatenková, Bolomská (2011, s. 36) dodávají, že „*hudební nahrávky apelují přímo na lidské emoce, proto je jejich využití nesmírně účinné. Mohou tvořit pouze pozadí při reminiscenčním setkání a tím navodit určitou atmosféru, nebo být použity i cíleně k vyvolání vzpomínek.*“ Dále autorky doplňují: „*Pokud reminiscenční terapeut pracuje s hudbou více, je vhodné si vytvořit dostatečně širokou sbírku nahrávek, aby bylo vždy z čeho vybírat. Kromě oblíbené dechovky je možné do této*

*sbírky zařadit i vážnou hudbu, muzikály, nebo hudbu populární.“ Špatenková, Bolomská (2011, s. 36)*

### ***Další senzorická stimulace***

Zrak a sluch nejsou zdaleka jedinými lidskými smysly, využitelnými při vzpomínání a reminiscenční práci. Dalším dobrým stimulantem vzpomínek je bez pochyby dotyk a dotýkání. Pokud se něčeho dotkneme, nebo se někdo dotkne nás, potom se ujistíme, že je věc skutečná a že i já jako člověk jsem já. Při reminiscenci může pomoci jen podání ruky, či dotýkání se kamínků, mušlí, hrníčků, plyšových hraček, kožešin, nebo také můžeme použít teplé, jemné, ale i hrubé a nepříjemné drobnosti. Špatenková, Bolomská (2011, s. 36) upozorňují na fakt, že ne všichni lidé v seniorském věku pozitivně reagují na vzpomínání pomocí fotografií, proto doporučují používat možnost dotýkat se různých druhů tkanin, nebo také různé předměty, u nichž je možno pracovat s jejich barvou, vůní, váhou či povrchem celkově. Janečková, Vacková (2010, s. 103) uvádějí jako možné varianty, či obměny zapojit při reminiscenci seniorovy osvědčené schopnosti a dát mu pocit uznání a nechat ho, prožít si úspěch např. tím, že předvede taneční krokové variace, ukáže, jak uměl rychle psát na psacím stroji, zametat smetákem, či kosit upraveným srpem nebo kosou. Podle autorek jsou osvědčenými senzorickými stimuly bezpochyby také pohyby. Zajímavé je, že vzpomínku je možné vyvolat určitým prostým motorickým stereotypem, jenž si tělo pamatuje i při absenci mluveného slova. Můžeme zmínit houpání v houpací židli či křesle, na houpáče, ale také tanec, podupávání, bubnování, tleskání.

Autorky Janečková, Vacková (2010, s. 108) zdůrazňují důležitost dbát při reminiscenční práci na propojení více smyslů najednou. Či zapojení co nejvíce smyslů.

### **Komunitní zdroje**

Pozitivní stránkou reminiscenční terapie, jak v individuální práci se seniory v jejich přirozeném prostředí, tak v rezidenčních zařízeních může být navázání kontaktů s místními knihovnou, muzeem, školou či galerií. Náplní činností těchto institucí je také navazování kontaktů s místními obyvateli. Vymýšlejí různé programy, aktivity, výstavy apod., kterých se reminiscenční pracovník může se seniory zúčastnit, nebo se do nich i zapojit. Můžeme tedy komunitní zdroje využít tak, že seniora vezmeme odpoledne na výstavu, ale i tak, že se spojíme s odpovědnou osobou, vysvětlíme jí, co je reminiscenční práce a poté se domluvíme na další spolupráci. V rámci spolupráce s knihovnou můžeme do reminiscenční práce přinést spoustu nových map, sbírek fotografií, diapozitivy, a především publikace o

daném regionu doplněné o audio či video. Spolupráce s muzeem a galerií funguje na téže principu a můžeme s nimi navíc dohodnout, zda by byli ochotni se zapojit do reminiscence a udělat přednášku na téma minulé doby. Důležitým komunitním zdrojem jsou školy, se kterými může navázaná kooperace být přínosem jak pro žáky, kteří se dozví i minulosti národa poutavou formou, ale i pro seniora, jež si do teď mohl myslet, že „ta dnešní mládež je nevyčválaná, ničeho si neváží.“ Ze setkání žáků se seniory se může stát pravidlo, které dodá seniorovi ztracené sebevědomí a žákům vědomosti, které si díky živému vyprávění lépe zapamatují a mají možnost se doptávat na různé detaily. (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 38 – 39)

**Lidské zdroje** – lidskými zdroji využitelnými v rámci reminiscenční práce nerozumíme nic jiného, než lidi z řad dobrovolníků, jež se snaží pomáhat trávit volný čas lidem, starým a nemocným. Dále sem můžeme zařadit různé umělce, řemeslníky, kteří jsou ochotni ve svém volném čase ukázat starým lidem různé tradice, či to, co umí a senioři tak mohou zavzpomínat na jejich aktivní roky. Nesmíme opomenout ani význam rodinných příslušníků, kteří přinášejí poznatky o seniorech a na základě rozhovorů s nimi můžeme reminiscenční aktivity přizpůsobit podle života daného seniora. (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 40 – 41)

### **3.3.2 Reminiscenční práce a její vliv na osobnost člověka**

Z výsledků opakovaných výzkumu Janečkové zveřejněných roku 2012 vychází, že vzpomínání v rodinách nebo s rodinami, pečujícími o starého člověka zlepšuje kvalitu jejich života i kvalitu péče.

Janečková et al. (2007, s. 153) zmiňují, že při výzkumech účinku reminiscenční terapie na kvalitu života seniorů bylo zjištěno, že u některých jedinců dosáhli reminiscenční terapií humoru a úsměvu u těch, kteří se již dlouho předtím vůbec nesmáli.

### **3.4 Reminiscence a její možné výstupy**

Vzpomínky osob v seniorském věku jsou tak bohaté, vzrušující, úchvatné a velkolepé, že existuje spousta způsobů, jak je uchopit. Pokud se k nim dostane pracovník, který je pro tuto věc zapálený a je také motivován do práce se seniory, potom vznikají dech beroucí díla. Následující řádky budou věnovány krátkému nástinu možných variant, jak se vzpomínkami pracovat.

### **Reminiscenční divadlo**

Známe verbální metody reminiscence a metody kreativní. Zatímco se ty první zaměřují spíše na naslouchání, vyprávění, navazování kontaktu a získávání vzájemné důvěry, tak ty druhé se pokouší oslovit více fantazii starých lidí. Podstatným je pro ně však očividný úspěch. Celý náš život provází hraní rolí, či napodobování někoho. V některých zařízeních v naší republice je možné, aby se senioři zapojili do vzniklého dramatického kroužku (pokouší se nahradit známá ochotnická divadla), kde se nacvičují známá díla domácích i světových autorů. Ovšem je zde také varianta, se kterou přišla již uvedená Pam Schweitzer a to, sepsat, a nacvičit divadlo podle příběhu klientů. Tato varianta pochopitelně není vhodná do individuální práce, ale je potřeba ji zmínit. (Janečková, Vacková, 2010, s. 117 – 119)

### **Strom života**

Strom života je jedním z dalších možných výstupů reminiscenční terapie. Tato technika vychází z genealogie a tedy informací o rodu seniora. Jeho funkcí je obnovit rodovou tradici a upevnit tak vlastní totožnost jedince. Totožnost, nebo také můžeme použít pojem identita, tvoří především vědomí, že senior náleží k určité široké rodině, do rozsáhlého společenství lidí. S těmito lidmi sdílí nebo sdílel stejné tradice, spojují nebo ho spojovala stejná témata hovorů či rodinná tajemství. (Janečková, H., Vacková, M., 2010, s. 116)

Ze sociálně-pedagogického hlediska se strom života stává pojítkem mezi seniorem a jeho rodinou.

### **Kniha života**

Kniha života je dokument, který obsahuje životní příběh seniora. Je součástí individuální formy reminiscence, ale může být zároveň výsledkem práce několika zainteresovaných lidí, kteří se pohybují kolem účastníka. Postup, jakým taková kniha vzniká je propojením minulého a aktuálního života jedince a pomáhá posilnit seniorovu identitu. Jestliže senior podá souhlas s uveřejněním jeho života, potom se může kniha stát součástí výstavy spojené s reminiscenčními aktivitami. (Janečková, Vacková, 2010, s. 120) Kniha života je dobrým důvodem pro komunikaci se seniorem (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 86) a má své funkce a cíle (Janečková, Vacková, 2010, s. 120):

- „Podporuje vědomí vlastní identity jejího tvůrce, vyjadřuje, že to, čím v životě byl a co prožil, mělo význam a stojí za zdokumentování (narativní, biografická hodnota); vždy bude seniorovi i jeho blízkým připomínat, čeho v životě dosáhl.
- Vyjadřuje touhu předat zkušenosti a vidění událostí mladší generaci (informační hodnota).
- Je možností uspokojit potřebu tvořit – může jít o výtvarné dílo, skutečnou knihu přesahující život jednoho člověka (kreativní hodnota).
- Pomůže seniorovi udělat si přehled, uspořádat svůj život, přehodnotit obtížné situace, vyjádřit se o šťastných i smutných okamžicích života – psané životní bilancování (life review), rekapitulace života.
- Pracovníkům zařízení pomáhá poznat z jiné stránky příběh seniora, porozumět mu.“

### Vzpomínkové krabice

Senior si může sám nebo za pomoci ostatních, ať už blízkých, či pracovníků, vytvořit tzv. archiv vzpomínek, či v anglické literatuře používaný výraz „*memory box*“ tedy vzpomínkové krabice. Takové krabice obsahují předměty, které seniora zavedou zpět do života, který prožil. Můžeme zde najít předměty související s dětstvím, mládím, prvními láskami, příchod dítěte, či nástup do zaměstnání, ale také vzpomínky na první dovolenou, taneční. S touto vzpomínkovou krabicí je možné pracovat, jak při individuální reminiscenci, tak při setkání ve skupině. (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 88)

Nejedná se však jen o krabice. Naše vzpomínky a nejen ty, můžeme ukrýt do kufříku, bedýnky, poličky, truhličky. Takovéto poklady mohou mít i terapeutický rozměr. Umožňují se vracet nejen k pozitivním, ale i negativním momentům naší minulosti. A často skrývají i to, co se nedá popsat slovy. „*Krabice pak mohou plnit různé funkce od uložení ryze soukromé sbírky až po vytvoření cenného výtvarného objektu určeného pro širokou veřejnost.*“ (Janečková, Vacková, 2010, s. 123)

### Doplnění výstupů reminiscence

Holmerová a kol. (2007, s. 187) k využití vzpomínek dodává, že při této práci jde hlavně o jejich kreativní zpracování mnoha rozličnými a nápaditými způsoby. Vyprávění se zdá být nejjednodušším způsobem, avšak pro seniory bývá někdy složité vyjádřit se. Dalším kreativním způsobem mohou být různé domácí nebo řemeslné aktivity jako je vaření podle dobových receptů, zpívání, či tanec nebo další pohybové aktivity. K těmto můžeme seniory

motivovat otázkou, zda si pamatují, jaký byl jejich první tanec na plese, či co cvičili na sokolském sletu atd. Snadnější nebo přístupnější aktivitou se pro většinu seniorů může stát ztvárnění vzpomínek pomocí malování nebo kreslení. Tato možnost se může jevit snazší než vyjádření slovní. Seniorsy můžeme také motivovat otázkou, zda si pamatují, na nějaké básničky ze školy, či jestli hráli ochotnické divadlo, z čehož může vyplynout vzpomínání recitováním nebo divadelním vystoupením. Dále Holmerová a kol. (2007, s. 188) hovoří o tom, že pro podporu vzpomínání se osvědčilo mít v místnosti, kde reminiscence probíhá, různá zátiší např. ve sklenicích, krabicích či starém akváriu, předměty související s dobou, ve které senior vyrůstal, nebo se odehrávala většina jeho produktivního života. Vhodné jsou také koláže z dobových fotografií, výstřižků z novin apod. Jako poslední variantu autoři uvádějí možnost uspořádání různých oslav a slavností naplánovaných ve stejném duchu, jako probíhali v dané době.

### 3.5 Přínos reminiscence

Vzpomínání, či práce s reminiscenčními prvky, nebo také reminiscenční terapie mají zajisté svůj přínos jak pro seniora, se kterým pracujeme, tak pro rodinu seniora a v neposlední řadě i pro pracovníka, či osobu, která se seniorem reminiscenci provádí.

Matoušek (2005, s. 188) poukazuje na fakt, že bylo dokázáno, že reminiscenční aktivity mají blahodárný účinek nejen na psychiku, ale i na funkční a zdravotní stav seniora. Práce se vzpomínkami tedy způsobí to, že:

- *„jejich život má cenu, byl plný událostí, které jsou důležité a mohou být sděleny druhým;*
- *potvrzují si svou vlastní identitu, kontinuitu svého života;*
- *zaměstnávají své myšlení a paměť;*
- *uspokojují potřebu předat zkušenost mladší generaci a tím mít podíl na pokračování života;*
- *vzpomínání je metodou validace, umožňuje hodnocení, životní bilancování;*
- *vzpomínání oslovuje vnímání člověka – vzpomínky jsou spojeny s příjemnými pocity, přinášejí prožitky situací tak, jak proběhly kdysi dávno, včetně tehdejších smyslových vjemů a emocí;*
- *vzpomínání je důležitý zdroj informací pro personál – posiluje vztah mezi pečovatelem a klientem tím, že se z objektu péčování stává subjekt, skutečný člověk s vlastní historií, zvládnutými i nezvládnutými životními úkoly, s významnými*



*rolemi, které vykonával, se vztahy, které prožíval, stává se osobností, která zaslouží úctu, zájem, soucit, lásku.*“ (Matoušek, 2005, s. 188)

Také Stuart-Hamilton (1999, s. 110) potvrzuje slova o tom, že vzpomínky mají terapeutické schopnosti a potvrzuje tak domněnku, že práce se vzpomínkami může mít na staré lidi pozitivní účinek.

Špatenková a kol. (2011, s. 77) předchozí slova potvrzuje a říká, že reminiscenční práce má pozitivní vliv nejen na seniory v péči instituce, či setrvávající v domácím prostředí, ale také obohacuje jejich rodinné příslušníky, přínos má také pro pracovníky, nebo dobrovolníky a další osoby, kteří se o daného člověka starají.

### **3.6 Specifika komunikace se seniory při reminiscenci**

Při popsání specifík komunikace se seniory budeme vycházet z postřehů Holmerové a kol. (2007, s. 32). Autorka sice popisuje v publikaci odstavec jako komunikační bariéry, ale pro tuto práci se domníváme, že

Reminiscence se ve většině případů provozuje se seniory trpícími nějakou formou demence. Ať už se jedná o Alzheimerovu chorobu nebo jinou její podobu. Komunikace s každou cílovou skupinou má určitá specifika. Následující odstavec se pokusí o shrnutí principů efektivní komunikace s lidmi s kognitivní poruchou.

Navazování kontaktu a započetí komunikace s člověkem postiženým jakoukoliv kognitivní poruchou se řídí čtyřmi principy:

- člověk s takovou poruchou má potřebu specifické komunikace, jež je následkem jeho emocionální závislosti, nezpůsobilosti k ústupkům a přizpůsobení se;
- osoby pečující jsou ty, které jsou zodpovědné za to, aby osoba s kognitivní poruchou rozuměla a naopak také okolí rozumělo jí;
- úkolem osoby pečující je také nastolit a podporovat partnerství, vzájemnou úctu a důvěru;
- člověk, se kterým pracujeme, má opravdovou a nepomíjivou poruchu komunikace. V naší moci není zařídit, aby porucha vymizela, avšak můžeme používat různé strategie k překonání specifických komunikačních problémů.

- osoba, se kterou pracujeme, má skutečnou a nepomíjivou poruchu komunikace. Ačkoli není v naší moci zařídit, aby porucha zmizela, můžeme použít k překonání specifických problémů účinné strategie.

Zgola (2003, s. 124)

Klevetová (2008, s. 109) uvádí některá doporučení, kterými je dobré se řídit při komunikaci se seniory:

- *„naslouchejte tomu, co druhý skutečně říká*
- *mluvte o sobě: Snažím se vás pochopit. Slyším vás. Cítím s vámi. Rozumím vám – říkáte, že...*
- *nehodnoťte, nekritizujte, nekárejte*
- *zadržte impulzivní reakci*
- *naučte se bez agrese vyjádřit své kladné i záporné pocity*
- *naučte se rozumět svým postojům a myšlenkám.“*

Dále autorka nabádá k zamyšlení se samotného pečujícího, či toho, kdo reminiscenci provádí. A dodává že následující otázky si má každý takový pečující člověk zodpovědět sám pro sebe:

- *„Jak reagujete na zátěž?*
- *Znáte způsoby sebeobrany, které využíváte v mezních situacích? Proč to vlastně děláte? Co tím sledujete? K čemu to potřebujete?*
- *Co vnášíte do vzájemných vztahů? Kde jste se to naučili? Jaká výchova ovlivnila vaše současné chování? Kdo vám byl příkladem?*
- *Jaké zkušenosti máte s lidmi? Na koho rádi vzpomínáte? Kdo se k vám hezky choval? A jak to dělal?*
- *Jaké chování druhých rádi přijímáte? A jste sami schopni se tímto způsobem zachovat?“*

(Klevetová, 2008, s. 109 – 110)

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 METODOLOGIE

Metodologii můžeme rozlišit na obecnou a speciální. Obecná je otázkou celých vědních disciplín tedy vědy celkově. U speciální metodologie se jedná o použití speciálních metod daného oboru. (Hendl, 2008, s. 32)

Rozlišujeme také dva druhy výzkumu. Prvním druhem je kvalitativní výzkum, dalším kvantitativní výzkum. Pro mou práci a mé téma jsem si zvolila metodologii kvalitativní. Podle některých autorů je kvalitativní výzkum považován za emergentní či poddajný typ výzkumu. Jeho pružnost se vyjadřuje tím, že výzkumník si na začátku zvolí téma výzkumu a stanoví si základní výzkumné otázky a v tom, že je možné si během práce na výzkumu si upravovat zvolený výzkumný plán. Badatel si může při kvalitativním výzkumu připadat jako detektiv, který vyhledává a analyzuje všechny informace, které se mu dostanou během pobytu v terénu a také přispívají k objasnění výzkumných otázek. (Hendl, 2008, s. 48)

Definovat kvalitativní výzkum je možné i následovně: „*Kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založených na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějící kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu*“ (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 17).

Výzkum podle Hendla znamená proces vytváření nových poznatků, kdy se systematicky a naplánovanou činností snažíme odpovědět na výzkumné otázky. (Hendl, 2008, s. 28)

Metodologie se zabývá systematizací, posuzováním a navrhováním strategií a metod výzkumu (Hendl, 2008, s. 34). Ve společenských vědách se uplatňují dva hlavní typy výzkumných strategií: kvantitativní a kvalitativní výzkumná strategie. Ve své práci jsem se rozhodla pro kvalitativní výzkum, který je podle mého názoru vhodnější pro zodpovězení mé výzkumné otázky.

Určující pro mé rozhodnutí bylo, že kvalitativní výzkum je považován za tzv. pružný typ výzkumu, kdy v jeho průběhu lze otázky modifikovat, vznikají hypotézy a nová rozhodnutí. Výzkumník se seznamuje s novými lidmi a pracuje přímo v terénu, kde se snaží získat potřebná data, která pak analyzuje a interpretuje. Vytváří tak popis toho, co pozoroval, zjistil a zaznamenal (Hendl, 2005, s. 48). U kvalitativního výzkumu se také nedosahuje výsledků pomocí statistických metod či jinými způsoby kvantifikace.

Definovat kvalitativní výzkum lze následovně: „*Kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založených na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějící kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu*“ (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 17).

#### 4.1 Volba metodologie

K volbě daného tématu se vztahuje výzkum kvalitativní. Z hlediska hloubky je jistě pro objasnění vztahů reminiscence vhodnější variantou výzkumu. Kvantitativní výzkum se pro daný jev nezdál být dobrou volbou z hlediska jisté povrchnosti výsledků.

#### 4.2 Metoda získávání dat

Data k tématu diplomové práce byla shromažďována pomocí strukturovaných rozhovorů s pracovníky v sociálních službách. Jednalo se o pracovníky náhodně zvolených zařízení ve Zlínském kraji. Při pročítání katalogu sociálních služeb Zlínského kraje jsem si zvolila služby, které by vyhovovaly mým požadavkům. Následně jsem se spojila s kontaktními osobami. Informovala jsem je o mém záměru, zeptala se, zda by byly ochotni zapojit se do výzkumu v oblasti reminiscence. Protože souhlasili, domluvili jsme si termín společné schůzky a následně domluvili termín rozhovorů s jednotlivými pracovníky. Pracovníci byli sdílní k dělení se o své zkušenosti.

Struktura rozhovorů byla předem řádně přichystána. Strukturovaný rozhovor je přílohou č. 2 této práce.

Strukturovaný rozhovor je podle Hendla (2008, s. 173) vhodný tam, kde není možnost vrátit se do terénu. Dále Hendl (2008, s. 166) uvádí, „*že vedení kvalitativního rozhovoru je uměním i vědou zároveň.*“ A žádá si šikovnost, vnímavost, soustředění, interpersonální zájem a disciplínu.

Získané rozhovory byly přepisovány technikou doslovné transkripce. Transkripce je časově velmi náročný proces. Podle Hendla (2008, s. 208) je však doslovná transkripce podmínkou pro podrobnou analýzu a vyhodnocování rozhovoru.

Získávání dat proběhlo tak, že na domluvené schůzce s respondentem v klidném prostředí jsem respondenta upozornila na to, že budu rozhovor nahrávat na záznamník. Informovala

jsem jej také o tom, že v rozhovorech ho budu uvádět pouze pod kódem, že rozhovor je zcela anonymní. Všichni respondenti souhlasili s nahráváním, s podmínkou, že nahrávky nebudou zveřejněny.

## 5 CÍL PRÁCE

Cílem práce je popsat techniky a možnosti použití reminiscence jako jedné z metod v individuální práci se seniory, dále pak popsat jednotlivé etapy stáří a jejich vývojová specifika.

Cílem praktické části této diplomové práce je zjistit jaký přínos má reminiscence pro seniory.

### 5.1 Hlavní výzkumná otázka

Úkolem hlavní výzkumné otázky diplomové práce je zjistit:

- Jaký přínos má reminiscence pro seniory?

### 5.2 Dílčí výzkumné otázky

Dílčí výzkumné otázky práce jsou:

- Jaká je motivace pracovníků k provádění reminiscence se seniory?
- Jaká je spolupráce s vnějšími subjekty v souvislosti se vzpomínáním?

### 5.3 Etika výzkumu

Dodržovat etické zásady považuji za nezbytné po celou dobu provádění výzkumu i po jeho ukončení.

Při jednání s respondenty jsem je již při prvním kontaktu informovala o povaze svého výzkumu. Informovala jsem je, proč výzkum provádím, co je jeho cílem a účelem. Dále jsem je ubezpečila o zachování anonymity a důvěrnosti, že jejich odpovědi nebudou použity pro žádné jiné účely. Požádala jsem je také o udělení souhlasu.

Na každý rozhovor jsem se důkladně připravila a hned na začátku rozhovoru jsem se respondentů zeptala, zda souhlasí s nahráváním rozhovoru na diktafon a znovu se jich zeptala, zda souhlasí s účastí na výzkumu. Vše jsem zaznamenala na diktafon.

S účastí na výzkumu i s nahráváním rozhovorů souhlasili všichni respondenti. Vysvětlila jsem jim, na které faktory se zaměřím především a jak dlouho bude rozhovor trvat.

## 5.4 Informovaný souhlas

Na začátku každého rozhovoru jsem respondenty informovala o tom, že je nutné, aby v rozhovoru zaznělo, zda souhlasí nebo nesouhlasí s rozhovorem. Seznámila jsem je také s tím, že rozhovor je zcela anonymní a bude použit pouze pro účely mé diplomové práce.

## 5.5 Konstrukce vzorku

Výběr výzkumného vzorku probíhal formou náhodného výběru. Rozhovor měl být proveden s pracovníky v zařízení, kde se reminiscence provádí a následně mělo být provedeno reminiscenční sezení, ze kterého by vznikly dva životní příběhy. Avšak původní záměr nebylo možné dodržet z důvodu toho, že s vytipovanými seniory, kterými měly být dvě mě blízké osoby, nebylo možné provést rozhovor. U jednoho respondenta to bylo z důvodu dlouhodobé hospitalizace na oddělení LDN a u druhého respondenta z důvodu úmrtí životního partnera a následného plánovaného odchodu z domu v rodné vesnici do krajského města. Respondentka nabrala tolik síly, měla tolik soudnosti, že poprosila své děti, aby jí pomohly s prodejem rodného domu, a v současné době probíhá její stěhování do krajského města, kde bude mít na dosah své děti, vnuky a pravnoučata. Výzkumný vzorek respondentů se pak skládal z náhodně vybraných třech pracovníků v sociálních službách, náhodně vybraného jednoho sociálního pracovníka a jednoho aktivizačního pracovníka.

**Tabulka 2 Konstrukce výzkumného vzorku**

	VĚK	POZICE	DÉLKA PRAXE V OBORU	DRUH SLUŽBY
<b>R1</b>	42	sociální pracovník	5 let	pobytová
<b>R2</b>	25	aktivizační pracovník	8 měsíců	pobytová
<b>R3</b>	46	pracovník v sociálních službách	5 let	pobytová
<b>R4</b>	39	pracovník v sociálních službách	2 roky	pobytová
<b>R5</b>	25	pracovník v sociálních službách	3 roky	pobytová



## 6 ANALÝZA ROZHovorŮ

### 6.1 Vytváření kódů

Strukturované rozhovory jsme podrobili analýze, která se skládá z kódování a následného kategorizování. Kódy vznikaly na základě pročitání textu a úsudku, co vyplývá z textu jako důležité pro to, abychom došli k odpovědím na výzkumné otázky. Stanovené kódy úzce souvisí se zkoumaným jevem. Jsou to pojmy, které vyplývají z rozhovorů a snaží se proniknout do podstaty problému. Kódy vznikají na základě subjektivních badatelových pocitů, a snaží se nabídnout hlubší pohled na problém.

Z rozhovorů poskytnutých pracovníky v sociálních službách, sociálním, pracovníkem, aktivizačním pracovníkem, věnujících se seniorům, vyplynula tabulka kódů.

Z tabulky je zřejmé, že sloupec s názvem kód vyjadřuje, jak se pracovalo s analýzou textu a jaký kód byl ke slovním spojením přiřazen. Následující sloupce s označením R1, R2 apod. vyjadřují označení respondentů v rozhovorech. Při vyhodnocování se pracuje s verzemi rozhovorů tak, že očíslováme každý řádek textu a následně vyhledáváme požadované informace, kterým postupně přiřazujeme kódy. Kódy vystihují důležité informace vztahující se k výzkumným otázkám. Číslo v tabulce tedy označuje řádek, kde se daný kód v textu vyskytuje.

Kódy byly voleny podle vlastního úsudku, podle citu, co se pro danou větu, či odstavec hodí a podle toho jaký hlubší význam skrývá. S kódy se při zpracovávání dat postupně pracuje a to tak, že se jednotlivé kódy mohou slučovat do jednoho kódu, popřípadě, pokud se při analýze rozhovorů výzkumníkovi zdá některý z kódů nepodstatný, pak jej může vyloučit.

**Tabulka 3 Vytváření kódů**

KÓD	R1	R2	R3	R4	R5
PŘIROZENOST	39	41	12	61-62	9,19,22
SPONTÁNNOST		29 – 30, 30, 37 – 38, 41, 55, 55,	12 - 13, 17, 33, 35, 45,	8,45	18-19,61

		126, 171 – 172, 239	46, 46, 191, 192		
<b>NAVOZENÍ SITUACE</b>			15, 29, 82 – 83, 85	28,65-66	47
<b>NÁROČNOST</b>		70, 73, 234	21		
<b>VZDĚLÁNÍ</b>	74 – 75,76, 77, 88	61, 77	24, 25	22-23	
<b>AKTUÁLNÍ STAV UŽIVATELE</b>		85, 86, 93, 94, 224 - 225	28, 34, 47- 48	38-39,46- 47	39
<b>VARIABILITA</b>		40, 45- 46, 170 – 171,	51 – 52,		42
<b>PROSTŘEDÍ</b>	129,	47 – 48, 211, 214	55, 198 – 199, 200 - 201		11,48,62
<b>POMŮCKY</b>	45 – 46, 59, 99, 111, 117, 117, 119, 120, 125, 150, 154, 166 – 170, 174, 198	71	56, 57, 88, 89, 90, 90, 91, 91-92, 92	59-60	58,63
<b>TRÉNINK PAMĚTI</b>			57 – 58, 70, 71		85
<b>PODSTATA PRÁCE SE SENIORY</b>		81	59		
<b>VÝSTUP INDIVIDUÁLNÍ REMINISCENCE</b>			60		80
<b>PREFERENCE INDIVIDUÁLNOST I</b>			67		22-23

<b>RODIŠTĚ JAKO MILNÍK</b>			74,83		
<b>VÝZNAM POMŮCEK</b>	136 - 137	152, 153, 155 – 157, 166 – 167, 168 – 169, 170	89, 114, 115, 115 - 116	65	69-70
<b>TYP REMINISCENCE</b>	16, 22 – 23, 26, 56, 60, 63 – 64, 80 – 82,87 – 88, 97 – 98,	51, 53 – 54, 130 – 132, 174 - 175	95, 171,	8, 17, 18 – 19,28-29,31	25, 28
<b>SPOLUPRÁCE S INSTITUCEMI</b>	150 – 151, 157, 159	133, 137 - 138	95 – 96, 99 – 100, 102, 103	56	58
<b>SPOLUPRÁCE S OKOLÍM</b>	130, 147 - 148		97, 97 – 98, 100, 107		
<b>POZNÁNÍ ČLOVĚKA</b>	37 - 38	25	125	76	14-15
<b>NAVÁZÁNÍ KONTAKTU</b>	21 – 22, 33 – 35,	19-20,	126, 156, 193, 194, 194	11	75-76
<b>METODA PRÁCE</b>	15, 15 – 16, 114 – 115, 121, 122, 220, 220 – 221,	9, 13, 14,	128 – 129	48,56-57,76	48,62
<b>SOUNÁLEŽITOST</b>	228 - 229	25 – 26, 216 - 217	131	29,70-71	81
<b>ZMĚNA VZTAHU</b>	255 – 257, 234 – 237, 238	183 – 186,	136 – 137 – 138, 139, 141, 142, 146,	70,71-72	74,84-85
<b>MLČENLIVOST</b>			143		

<b>EMPATIE</b>			144 – 145	54	41 - 43
<b>OTEVŘENOST</b>		48	147, 180,	40- 41,71,75- 76,77	40-41
<b>PROFESIONALITA</b>			160 - 161	49	
<b>SMYSL REMINISCENCE</b>	170 – 171, 181 – 182, 183, 192, 207, 211, 232 – 233, 251 – 252, 253	116 – 119,	169, 181, 202, 203, 204	52-53	81-82
<b>IMPULS PRO VZPOMÍNÁNÍ</b>			176 – 177, 178 – 179, 181 - 182	29-30,32	64
<b>OSOBNOST SENIORA</b>	36 - 37, 191	10 – 11, 46, 49 – 50, 165, 187 - 188	189	45	
<b>VÝZNAM REMINISCENCE PRO PRACOVNÍKY</b>		218	195		
<b>VZÁJEMNÝ PŘÍNOS</b>			197, 197 – 198, 198, 207, 208, 215		
<b>OSOBNOST PRACOVNÍKA</b>		99 – 100, 100 - 101	206		
<b>VĚK RESPONDENTA</b>	101	246	219	80	91

<b>PRÁCE V OBORU</b>	264	243, 244	221	82	89
<b>STIMUL K PRÁCI</b>	269 – 270,	261, 264	224 – 225, 226, 226, 226 – 227, 227	84	55,94
<b>NADŠENÍ PRO PRÁCI</b>	21,	126 – 128, 232, 209 - 210	175 – 176, 195 - 196	10,84	93-94,95
<b>ZÁJEM</b>		12			10
<b>POPIS SITUACE</b>		12		47,75,77	
<b>PŘÍPRAVA NA AKTIVITU</b>		21 - 24			
<b>OZNAČENÍ VZPOMÍNÁNÍ</b>	47 – 48,			13, 13 - 1 4	
<b>NAVOZENÍ POHODY</b>	57, 185 – 187, 195 - 196	33			
<b>ZDROJ NÁPADŮ</b>	77	67 - 69,			
<b>VYUŽITÍ REMINISCENCE</b>	86 - 87			59	
<b>BARIÉRA</b>	101, 103 - 104	87 – 88, 89		37-38	40,41
<b>FREKVENCE SPOLUPRÁCE</b>	152	135			
<b>ZÁZNAM O PROVEDENÍ REMINISCENCE</b>		36			
<b>OPRAVDOVOST</b>		39, 87, 188 - 190			

<b>DOBA TRVÁNÍ</b>		52, 54 – 55, 73			
<b>EFEKTIVNOST</b>		52 - 53			
<b>FREKVENCE</b>		54, 111			
<b>PŘÍNOS REMINISCENCE</b>		56		52,53- 54,74	86
<b>POVĚDOMÍ O REMINISCENCI</b>		62 - 63			
<b>PROŠKOLENOST TÝMU</b>		63 - 64		21,87- 88,88-89	32
<b>VÝZNAM POVĚDOMÍ O REMINISCENCI</b>		64			
<b>ANGAŽOVANOST</b>		65, 80, 220 - 221			
<b>NEAKTUÁLNOST VZDĚLÁVACÍCH OSNOV</b>		78			
<b>ABSENCE INFORMACÍ</b>		81 – 82,			33 - 34
<b>CELKOVÉ KLIMA</b>		95 – 96, 96 – 97,			
<b>SLOŽENÍ SMĚNY</b>		103, 104 – 105,			
<b>PŘIPRAVENOST PRACOVNÍKA</b>	221 - 222	108, 109, 112			
<b>VÝHODA POMŮCEK</b>		129, 130,			
<b>ZÁSOBÁRNA INFORMACÍ</b>		144			

<b>NEVHODNÁ PRACOVNÍ DOBA</b>		145			
<b>SKEPSE K POMŮCKÁM</b>		154, 155, 159			
<b>AKTUÁLNÍ ŘEŠENÍ</b>		171			
<b>POSTOJ K PRÁCI</b>		193			
<b>VLIV NA PRACOVNÍKA</b>		198			
<b>VÝZNAM REMINISCENCE PRO PRACOVNÍKA</b>		199 - 200			
<b>POZITIVNÍ EMOCE</b>		205 - 207			84
<b>PODPORA SOUNÁLEŽITOSTI</b>		218 - 219			
<b>VYŘEŠENÍ SITUACE</b>		231 - 232			
<b>HLEDÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY</b>		248, 249 – 250, 254,			
<b>PŘÍNOS REMINISCENCE</b>	137 - 138	172 – 173, 215, 236 – 238,		74 - 75	

Vytváření kategorií na základě kódů

Na základě předchozí tabulky s názvy kódů a jejich umístění v rozhovorech vyplynuly při analýze další tabulky, které již shromažďují kódy do subkategorií a kategorií, jenž jsou podstatné pro vyhodnocení a odpovědi na výzkumné otázky.

### 6.1.1 Kategorie motivace

První kategorií, která vzešla z analýzy rozhovorů a vytvoření kódů je kategorie motivace, která vychází z následujících informací.

**Tabulka 4 Kategorie motivace**

KÓDY	SUBKATEGORIE	KATEGORIE
metoda práce	<p><i>NAŘÍZENÍ ZAMĚSTNAVATELE</i></p> <p><i>VLASTNÍ ZÁJEM</i></p> <p><i>MOŽNOST POZNAT A SBLÍŽIT SE S UŽIVATELEM</i></p>	<p><b>MOTIVACE</b></p>
profesionalita		
podstata práce se seniory		
nadšení pro práci		
angažovanost		
přípravenost pracovníka		
vzájemný přínos		
navázání kontaktu		
sounáležitost		
změna vztahu		
mlčenlivost		
empatie		
otevřenost		
profesionalita		
zájem		
výhoda pomůcek		
popis situace		
pozitivní emoce		
opravdovost		



Z tabulky můžeme vyčíst, že ze stanovených kódů vyšly 3 subkategorie, z nichž má každá své vlastnosti a dimenzionální rozsah.

**Tabulka 5 Charakteristika kategorie motivace**

Kategorie	Vlastnosti	Dimenzionální rozsah
MOTIVACE	finanční	důležité ..... nedůležité
	užitečná	více ..... méně
	požadovaná	vysoká ..... nízká
	potřebná	malé ..... velké

Z přepsaných rozhovorů vychází, že pro pracovníky je důležitá motivace vnitřní a to, že mají k dané cílové skupině pozitivní vztah, chtějí se seniory navázat kontakt a blížeji je poznat. Dokládá to také odpověď respondentky R2, která říká: „*Že opravdu jako hovoříme s těma lidma všichni, jenom při troše volné chvíle, že prostě....*“ (R2 209 – 210). Skutečnost o nadšení pro práci potvrzuje také R3(175 – 176) slovy: „*...vy nás tady držíte při dobré náladě.*“ R3 (195 – 196) ještě podotýká svůj přístup ke vzpomínání se seniory tím, že říká: „*Já třeba osobně to mám ráda, i když...*“. Vyjádření respondentky R4 (8, 10) zní: „*Nejsme nuceni zaměstnavatelem. Děláme to z vlastního zájmu. ... Snažíme se svou práci dělat srdcem.*“ Podruhé své nadšení vyjadřuje R4 (84) slovy: „*... a seniori vyhráli ...*“ Mile se vyjádřila ve vztahu ke své práci R5 (93 – 94, 95): „*... dopřát hezké a příjemné chvíle seniorům ... Což se jim snažím dopřávat mým přístupem nebo nadšením, energií, kterou do práce vkládám.*“ Zájem o tuto práci vyjadřuje R2 (12): „*...naslouchat těm lidem.*“ Svůj postoj ke svojí profesi zmiňuje R5 (10) takto: „*... takže to děláme z vlastního zájmu.*“

Prostředkem pro sblížení se s uživatelem je podle R4 (77) také proniknutí do jejich minulosti, což potvrzuje slovy: „*Minulost může být veselá, ale i smutná.*“ Dále pak R4 (75): „*Mají prožít téměř celý život, ...*“ R2 (12 – 13) to vnímá slovy: „*...s jakými emocemi vzpomínají na některé fáze svého života.*“ R2 (9) vyjadřuje váhu vzpomínání při práci se seniory: „*... je to úplně nejdůležitější složka té práce...*“ A ještě dodává R2 (13): „*... úplně zásadní proto, pro cokoliv dělat se seniory.*“ R2 pokračuje (14): „*...i ze strany vedení jako je to požadavek. A je to naprosto oprávněný požadavek.*“ Obdobně se vyjadřuje R1 (15): „*... vzpomínání jako jednu ze základních technik komunikace s naší cílovou skupinou.*“ A ještě dodává R2 (15 - 16): „*Není to vůbec nařízení, je to u nás běžná praxe.*“

Důležitým faktorem pro sblížení se s uživatelem je podle R3 (128 – 129) také délka směny, po kterou se s uživatelem setkává: „... *když s těma klientama pracujeme celý den, je to lepší, než roztrhaný směny.*“ Ke sblížování se vyjadřuje i R4 (48): „*Nespěcháme na ně...*“ A dodává, že velmi prospěšné je i (R4, 76): „*Společné setkání jim dává pocit...*“ R2 (220-221) podotýká, že důležité je nejen mluvit se seniory, ale i jim naslouchat: „*Ono může podle mě hodně moc změnit prostě naslouchání.*“

R3 si uvědomuje své poslání, ale myslí i na to, jak je důležité si ve vztahu k uživateli nastavit určité hranice a dokládá to slovy R3 (160 - 161): „*Nesmíme si ani my ty klienty opravdu pustit až tak k srdci...*“

O společném vzpomínání se seniory se nadšeně vyjadřuje R2 (81): „... *takové to pěkné jádro té práce se seniory.*“ Podle slov R3 (57-59) je vzpomínání důležitou tréninkovou metodou: „*A tím vlastně se jim i procvičuje ten mozek a tady tak vlastně probíhá ta reminiscence a to je jak bych řekla i ten její základ.*“

O sblížování se s uživateli hezky hovoří R4 (10 – 11): „... *k nařízeným činnostem se také věnujeme lidem, abysme se jim přiblížili, abysme je líp poznali.*“ K tomu se přidává i R5 (75 – 76): „...*vytváří se mezi nima vzpomínáním nějaká důvěra.*“ O profesionálním přístupu ve sblížování s uživatelem mluví také R3 (126 – 127): „*A když ho navedeš tady na tu cestu, tak ten člověk se daleko víc zklidní, jak bych řekla, se zabydlí.*“ R3 se vyjadřuje také k tématu klíčového pracovníka v sociálních službách, který má podle ní své postavení v zařízení: „*Je to spíš o tom, že si k nim máš najít tu důvěru.*“ (R3, 155 – 156)

Reminiscence je také podle R1 důležitým pomocníkem při sblížování se s uživatelem, říká: „...*když mají chuť a náladu, Vám do detailu popsat, takže abychom tady vůbec navázali vůbec kontakt. Seznámili s osobností, tak my reminiscenci praktikujeme od začátku až do konce.* (R1, 20 -22) V další části naráží také na souvislost vzpomínání s individuálním plánováním slovy: „*Taky vlastně v rámci individuálního plánování se každý kontaktní pracovník se díky tomu životopisu se do detailu seznámí se svým kontaktním uživatelem a ví, kdy má chuť vzpomínat.* (R1, 33 – 35) Další respondentka dodává, že vzpomínání je pro seniory podstatné také při navazování vztahu s dalšími osobami (R2, 19 – 20): „*Je to taky i velká možnost je tak jako znova seznamovat s těma spolubydlícíma, vlastně s těmi dalšími uživateli.*“ Také respondentka R3 na otázku tazatele: „*Bereš to vzpomínání jako možnost je poznat a sblížit se s něma?*“ odpověděla kladně: „*Ty, určitě jo, a možu Ti říct, že někdy je to příjemný, jak pro ně, tak i pro nás.*“ (R3, 193 – 194)

R1 hovoří i o významu vzpomínání pro navazování kontaktu mezi sebou (uživateli) navzájem, či o tom, že vzpomínání je v pro ně v podstatě klíč k sounáležitosti mezi sebou. Svou domněnku vyjadřuje takto: „*Nechtěly jít od sebe. Hrozně je to k sobě přitáhlo. Protože se setkali jako člověk s člověkem.* (R1 228 – 229) Potvrzuje to také R2 (25 – 26) slovy: „... *aby si jeden druhého vlastně uvědomovali.*“ A dodává: „... *třeba v té skupině to jako může vzniknout takový opravdu ten pocit toho susedství.*“ (R2, 216 – 217)

Společné vzpomínání ve smyslu společně – pracovník-uživatel nebo uživatelé, má význam v tom, že je to táhne k sobě (R4 29): „...*chtějí vzpomínat dohromady ti klienti, kteří se nějakým způsobem znají, nebo o sobě vědí.*“ Na důležitost pro jedince poukazuje ve své citaci R4 (70 – 71): „*Klient cítí, že se o něho zajímáme.*“ A R3 (131) podotýká: „*Po určité době, jak bych řekla ty lidi nás - pracovnice berou jako rodinu.*“ Své zkušenosti vypovídá i R5 (80 - 81): „... *když si s ním jen popovídáš, zavzpomínáš, vypiješ si s ním u toho to kafe, chytneš ho za ruku.*“

R1 (238) potvrzuje, že prostřednictvím vzpomínání se změní vztah uživatel – pracovník: „*Aha, je to tak. Ty zkušenosti takové mám. Takhle to funguje.*“ A znovu to potvrzuje slovy R1 (255 – 257): „*že jste zažil něco hezkého právě tady s tím člověkem, že ta sestřička, která jde kolem, byť má třeba tu placku s tím jménem, a Vám to jméno nic neřekne, tak víte, že ona s Váma něco prožila.*“ Na stejných poznacích se shoduje R2 (183 – 186): „*Ale co můžu říct, tak já jsem vlastně kontaktní pracovník jedné uživatelky, se kterou jsem se právě díky tady tomu vzpomínání jako opravdu seznámila a takže mi přijde, že... ji znám jako strašně dlouho.*“ I respondentka R3 potvrzuje význam vzpomínání pro vzájemný vztah s uživatelem R3 (139): „*Určitě. Hm.*“ A vzápětí podotýká: „... *tady tyto lidi prostě nesvěří se každému a nesvěří se hned. Ale když už Ti něco vlastně svěří, nějaký bolestivý téma a nebo něco, tak už musí být ta důvěra od těch klientů k nám.*“ (R3, 141 – 143)

Dál rozvíjí důležitost vztahu: „... *tak se prohlubuje vlastně ta spolupráce mezi klientama a personálem.*“ (R3, 146)

Podobné zkušenosti zmiňuje i R4 (70 – 72): „*Myslím si, že společné vzpomínání vede ke vzájemné důvěře. ... Spolupráce se určitě zlepšila.*“ Shoda v názorech se objevuje i u R5 (74 – 75): „*Určitě to má vliv, třeba například se upevňuje vazba mezi pracovníky v sociálních službách a klientem.*“ Totéž zmiňuje i R5 (84): „... *, ale i upevnění vazby a důvěry mezi pracovníkem a klientem.*“

V souvislosti s důvěrným navázáním vztahu uživatel – pracovník upozorňuje R3 (143) na diskrétnost získaných informací: „*A my to musíme zachovat prostě jako jenom v sobě.*“

Nepostradatelnou součástí práce se seniory je empatie. Toto citlivě zmiňuje R3 (144 – 145): „... *pokud je to kladný, tak jim na to odpovědět, abys ty jich dostala do dobré nálady, nebo prostě v těch bolestivých tématech jich pochopit.*“

Na důležitost empatie poukazuje i R5 (41 – 43), která ve své poznámce podtrhuje citlivost při práci s uživatelem: „... *pokud klienti nejsou naladěni...., na to si „povídat“, tak rozhovor přerušíme, popřípadě změňme činnost, popřípadě přejdeme k bazální stimulaci, u které člověk nemusí mluvit.*“

Významným propojením v komunikaci s uživatelem pomáhá pracovníkům používání reminiscenčních pomůcek. Což potvrzuje R2 (128 – 130): „... *právě ty reminiscenční kufříky. Což je hrozně fajn pro uživatele, kteří třeba nekomunikují nebo komunikují nějak výrazně omezeně. Že potom třeba ten materiál nám opravdu hodně pomáhá v tom, abychom se nějak dorozuměli,...*“

Jedním z přínosů vzpomínání se seniory je vyladění nálady, R5 (83 - 84) na to poukazuje: „...*společné vzpomínání seniorům přináší... lepší náladu, uvolněnost, potěšení, ale i ...*“.

Ještě citlivěji zmiňuje R2 (205 – 207): „...*na druhou stranu k tomuto efektu stačí jenom jako strašně málo, co mám zkušenost. To opravdu stačí jako se po ránu zeptat, jak se máte, protože každý ten kontakt je pro ty lidi takové jako povzbuzení, mi přijde, ...*“

## 6.2 Kategorie průběh vzpomínání

Další kategorií, která vzešla z rozkódovaných rozhovorů, je reminiscenční proces, který vystihují následující kódy.

**Tabulka 6 Kategorie průběh vzpomínání**

KÓDY	SUBKATEGORIE	KATEGORIE
příprava na aktivitu	<i>REMINISCENČNÍ PROCES</i>	<b>PRŮBĚH VZPOMÍNÁNÍ</b>
označení vzpomínání		
navození pohody		
zdroj nápadů		
frekvence		
záznam o provedení reminiscence		
využití reminiscence		
doba trvání		
aktuální řešení		

Z hlediska vlastností a dimenzionalizace jsme stanovili tyto aspekty průběhu vzpomínání:

**Tabulka 7 Charakteristika kategorie průběh vzpomínání**

Kategorie	Vlastnosti	Dimenzionální rozsah
<b>PRŮBĚH VZPOMÍNÁNÍ</b>	připravený	vždy ..... někdy
	zaměřený	pokaždé..... někdy
	podmíněný	většinou.....vůbec
	nahodilý	někdy ..... nikdy

Na vzpomínání se seniory má vliv kromě jiného i to, jak se pojmenuje, aby se senioři do této aktivity chtěli a mohli zapojit. Motivace je důležitá nejen u pracovníků, ale také u cílové skupiny.

Respondentka R1 (47 – 48) upozorňuje na fakt, že: „...nepoužíváme slovo *reminiscence*, neuslyšíte ho u nás, protože je to slovo matoucí pro orientované a zdravé lidi, natož pak pro seniory s demencí.“

Ani z úst respondentky R4 (13 - 14) pojem reminiscence v rámci motivace seniorů neuslyšíme: „Nazýváme ji vzpomínání nebo poznávání knihy života. Ale jasně, pokud něco vyplyne ze situace, tak tomu žádný název nedáváme, akorát třeba potom ve výkazech napíšeme, že jsme prováděli reminiscenci.“

I R2 (36) se zmiňuje, že název reminiscence může uživatele polekat a doplňuje: „... takže já sama potom, když já to vykazuju, že jo, v nějakých, v nějaké dokumentaci, tak to už nazvu tou reminiscencí.“

Podle výpovědi respondentky R2 (21 – 24) lze použít reminiscenci jako předvoj k další aktivitě: „Takže já to třeba často zařazuju jako úplně úvodní takovou nějakou desetiminutovou. Takové to zahřívací kolečko jako. Možná trochu hloupě řečeno, ale na začátek nějaké jiné aktivity. Třeba, když se chystáme cvičit, tak třeba zmínit, že tady ta paní bydlela v té a té vsi a že chodila tam do Sokola, nebo něco prostě na tento způsob...“

Jako pomocník v přípravě na aktivity slouží respondentkám literatura, což dokazují jejich výpovědi. U R1 je tento důkaz (77): „To, co nejvíc nám asi pomáhá, je literatura.“

Respondentka R2 hledá inspiraci i jinde (67 – 69): „Tak často v té literatuře najdu sice dost inspirace, ale se kterou musím pak pracovat, takže třeba občas se dívám i jako na internetové stránky, spíš na takové i jako výtvarné nápady, co by šlo použít. Co nějak by prostě spíš šlo individuálně pro toho uživatele vytvořit.“ Z rozhovoru s respondentkou R2 (53 -54) je uvedena také četnost typu reminiscence: „Zasáhne to víc lidí, jakože... no... takže. Možná jakože jako více organizovaně tu skupinovou. Na druhou stranu tu individuální často.“

Ke zdárnému průběhu vzpomínání je důležité vytvořit správnou atmosféru, o tom mluví respondentka R2 (33 – 34): „Prostě já se snažím spíš uvést tu atmosféru takovým způsobem, aby oni chtěli mluvit, a většinou to jde velice snadno.“ K tomu můžou dopomoci i předměty poskytnuté rodinou uživatele, to připouští v rozhovoru R1 (55 – 58): „Individuální to je v podstatě, jak jsem popisovala, ta je tady praktikována neustále v kontaktu s uživatelem, i v tom, že prosíme rodinu, aby pokoj vyzdobili fotkami, předměty, které jsou člověku blízké, aby ...“ A respondentka R1 (185 – 187) znovu potvrzuje své poznatky: „Nejlépe zvu rodiny, pojd'te se k nám podívat, ať máte představu, protože oni potom i lépe spolupracují, když jim řekneme, přineste nám, co ten člověk měl nejraději, jeho oblíbené staré křeslo. A lampu.“

Pro potěšení uživatelů lze použít vzpomínání, které navodí příjemné pocity, o tom hovoří R1 (86 – 87): „*My v podstatě tady reminiscenci nebo vzpomínání používáme ve chvílích, kdy chceme uživatele zaujmout, zklidnit. Nebo tak jako vnitřně potěšit, ...*“ Vzpomínání je i důvodem setkávání uživatelů s pracovníky, o tom mluví R4 (59): „*Uživatelé se rádi scházejí, na setkání se těší.*“

Chvilky strávené vzpomínkami mohou mít různou délku, o tom se zmiňuje respondentka R2 (52 – 55): „*Jakože tím naplním třeba celé to dopoledne, tak to je vždycky ta skupinová, protože je efektivnější. Zasáhne to víc lidí, ... Na druhou stranu tu individuální často. To může být klidně půl hodina, dvacet minut úplně bez přípravy....*“

R2 (171 - 172) vyzdvihuje také důležitost citu pro improvizaci během reminiscenčních chviliek: „*A musíte vidět, jak Vám ten člověk na to reaguje. A ona ta vzpomínka nemusí být vždycky úplně růžová, takže...*“

### 6.3 Kategorie reminiscence

Nejpodstatnější kategorií, která vzešla z výzkumu prováděného strukturovanými rozhovory, je kategorie reminiscence, jíž předcházely subkategorie jako používání v praxi, individuální/skupinová reminiscence, vzdělání, kurzy, vlivy na vzpomínání, podmínky či výstup reminiscence. Přehled kategorie vidíme v následující tabulce:

**Tabulka 8 Kategorie reminiscence**

KÓDY	SUBKATEGORIE	KATEGORIE
absence informací	<p style="text-align: center;"><b>POUŽÍVÁNÍ V PRAXI</b>  <b>INDIVIDUÁLNÍ/SKUPINOVÁ</b>  <b>REMINISCENCE</b>  <b>VZDĚLÁNÍ, KURZY</b>  <b>VLIVY NA VZPOMÍNÁNÍ</b>  <b>PODMÍNKY</b>  <b>VÝSTUP REMINISCENCE</b></p>	<b>REMINISCENCE</b>
aktuální řešení		
aktuální stav uživatele		
bariéra		
celkové klima		
doba trvání		
efektivnost		
empatie		
frekvence		
impuls pro vzpomínání		
nadšení pro práci		
náročnost		
navození pohody		
navození situace		
neaktuálnost vzdělávacích osnov		
opravdovost		
osobnost seniora		
otevřenost		
pomůcky		
povědomí o reminiscenci		
pozitivní emoce		
poznání člověka		
preferenze individuality		
prostředí		
proškolenou týmu		
přínos reminiscence		
příprava na aktivitu		
přirozenost		
rodiště jako milník		
skepse k pomůckám		
složení směny		
smysl reminiscence		
spontánnost		
stimul k práci		



trénink paměti		
typ reminiscence		
variabilita		
výstup individuální reminiscence		
využití reminiscence		
význam pomůcek		
význam povědomí o reminiscenci		
význam reminiscence pro pracovníka		
vzdělání		
záznam o provedení reminiscence		
zdroj nápadů		

Kategorii reminiscence bylo také potřeba přiřadit vlastnosti a dimenzionální rozsah, vyplývající z rozhovorů. Reminiscence má dle výzkumu tyto vlastnosti. Je individuální, skupinová, spontánní nebo navozená.

**Tabulka 9 Charakteristika kategorie reminiscence**

Kategorie	Vlastnosti	Dimenzionální rozsah
<b>REMINISCENCE</b>	individuální	hodně..... málo
	skupinová	většinou..... vůbec
	spontánní	často .....málo
	navozená	někdy ..... nikdy

Pracovnice, které se podělily o své zkušenosti s prováděním reminiscence v individuální práci se seniory, se svěřily s tím, že někdy je složité a náročné se na tuto aktivitu připravit. Některé dodávají, že příprava jim zabírá mnoho času a pak si připadají dokonce dost zatížené. Dokazují to výpovědi R2 (70, 73): „... *ono je to potom zase jako technicky náročné. Vytvářet individuálně zase nějaký materiál..... tak jsem pak zasypaná trochu.*“

A dodává, že pokud se jedná o citlivější témata, v rámci individuálního probírání s uživateli, tak je to R2 (234): „... *docela náročné i pro mě.*“ Třetí respondentka vidí situaci z jiného úhlu a mluví o tom, že na skupinové není přes pracovní týden moc času, (R3, 21 – 22): „... *ale přes týden kvůli časovému přetížení děláme individuální.*“

Tématem práce je individuální reminiscence, proto se respondentky vyjadřují i o tom, kterou z typů reminiscence upřednostňují. R3 upozorňuje, že je důležité dbát také na potřeby uživatele: „*On třeba nerad velké skupiny lidí kolem sebe. Takže u něho je to jak kdyby individuálně ale...*“ (R3, 67 – 68) Dále dodává, že: „*...někteří lidi ani nechcou třeba do těch skupinek.*“ (R3, 171)

Pro R5 (22 – 23) je důležité být s uživatelem v kontaktu v prostředí, kde je mu dobře, proto: „*... s klientem na pokoji a povídáme si, tak je to individuální.*“

Každá sociální služba má vzpomínání neboli reminiscenci se seniory nastavené jinak. Z odpovědí vyplývá několik pohledů na to, jak se dá reminiscence uchopit. Popsání všech typů reminiscence ve své praxi provedla R1 (16): „*... cíleně, a plánovaně nebo spontánně.*“ A dále dodala, že vzpomínají až do konce života uživatelů (R1, 22 – 23, 26): „*... při úmrtí uživatele, nad ním, s ostatními uživateli zavzpomínáme na něj, takže je součástí náplně naší práce... máme pietu a přečtu jeho životopis.*“ Respondentka R2 (51, 52, 53 - 54) dodává, že pokud má pracovat s reminiscencí, tak ji zapojuje i oficiálně do programu zařízení: „*... dělat přímo jako program... jakože jako více organizovaně tu skupinovou. Na druhou stranu tu individuální často.*“ Dále komentuje také další možnost, jak využít reminiscenci v praxi R2 (130 – 132): „*... u těch komunikujících, u těch, kteří si se mnou o tom popovídají, radši teda volím tady tuto metodu – sednem si na kávičku.*“ Důležitým poznatkem z praxe přispěla v rozhovoru R1, která zmiňuje (56, 60):

„*... praktikována neustále v kontaktu s uživatelem ... individuální vyplývá z přirozeného kontaktu s uživatelem.*“

R4 (17 – 19, 28- 29) mluví o tom, kdy jaké vzpomínání u nich probíhá: „*Někdy je vzpomínání spontánní, někdy individuální. Pak je skupinové, to probíhá mezi skupinou lidí, kteří se znají a pravidelně setkávají, mají k sobě důvěru. Většinou chtějí vzpomínat dohromady ti klienti, kteří se nějakým způsobem znají, nebo o sobě vědí.*“ A dodává, že: „*...spontánní vzpomínání, který vyplývají z náhodného setkání se na chodbě.*“ (R4, 31)

Vyzdvižení vážnosti rozhovoru podtrhuje výpověď R2 (174 – 175), která tvrdí: „*Takže já jsem radši, když to má být vážnější rozhovor, ať jsme u toho třeba jenom tři.*“

V samotném programu zařízení má tedy potom reminiscence různá pojetí, jedno z nich popisuje R1 (63 – 64): „*... měli jsme masopust, skupinově jsme na něj vyráběli masky, pekli vdolky, a potom jsme se jako v celé skupině bavili při muzice.*“ Navazuje dále, jaké jsou další možnosti: „*... jsem dotáhla sušené plody a nějaké sušené listí. Ve skupině jsme*

*drtili šípek, uvařili jsme si čaj, takže si uživatelé mohli ten podzim znovu tak připomenout zvuky, chutí, a vůni toho šípkového čaje, který je zrovna tak typický.“* R1 (80 – 82)

Respondentka se také vyjádřila k důležité stránce věci, o používání reminiscence jako aktivizace: „... takže my ji nepoužíváme jako terapii, ale jako aktivizaci.“ (R1, 84, 87-88) Svě povídání o možnostech využívání reminiscence zakončila tím, že (R1, 97 – 98): *...jdeme do zahrady, ten si tam zasadí rostlinku a my vzpomínáme, jak to dělal.“*

Zajímavé je vyzdvižení respondentky R3 významnosti známých melodií při společném vzpomínání, či při zařazování reminiscence do programu (R3, 95): „...vzpomínání jsou vlastně i písničky.“

K tomu, jak se uživatelům snadněji vybavují vzpomínky, se vyjádřily především respondentky R3, R4 a R5. Každá pojala otázku trochu jinak. R3 (176 – 177, 178 - 179) tvrdí, že stačí jedna věta pozitivně laděná a uživatelé začnou vzpomínat: „*Když vy jste úplně taková pozitivní. Jako ji říkám. A teď ona prostě jak ... já ji řeknu, že je pozitivní a ona mně začala vykládat. ... že nikdy nevíš, jakým slovem vlastně se dostaneš do toho jejich nitra.* Následně dodala: „*Nikdy nevíš, do čeho ťukneš a čím.*“ (R3, 181 – 182)

R4 uvádí, že pro reminiscenci je také důležitá role pracovníka, který nastaví při společné chvíli určité téma R4 (29 - 30, 32): „*Pracovník, který vlastně tu skupinu vede, tak nastaví nějaké téma a o tom si povídáme. ... nebo z aktuální situace, která klientovi něco připomene.*“ Respondentka R5 (64 - 66), oproti ostatním vyzdvihuje důležitost nápomocných předmětů: „... *staré fotky, obrázky, staré pohlednice, nebo předměty, které nám pomohou lépe si vybavit vzpomínky, když vzpomínáme třeba na téma: vaření, život ve válce, život na vesnici, na městě... atd.*“

Dalším tématem, které spadá pod kategorii reminiscence je také otevřenost uživatelů. Z rozhovorů vychází, že uživatelé jsou vstřícnější a více vzpomínají, pokud je stimulují pracovníci správnými impulsy. R2 (48) hovoří o tom, že pokud s uživateli podnikne procházku do reminiscenčního zákoutí, potom: „...*najednou jako, oni hovoří mnohem víc.*“ Dále respondentka R3 (147) uvažuje nad skutečností, že uživatelé se neotevřou jen tak někomu, aby se mu zpovídali se svými prožitými životy: „... *každý klient má k někomu jinýmu tu důvěru.*“ Později v rozhovoru také dodala, že se mnohým lépe vzpomínán o samotě, jen s pracovníkem, ke kterému projevuje důvěru R3 (171): „... *někteří lidé ani nechcú třeba do těch skupinek.*“ K výše uvedenému náleží doložit výpověď R4 (39 – 40), jenž dodává: „... *záleží na tom, zda vede skupinu pracovník, ke*

*kterému mají uživatelé důvěru...“ Mnohdy se podle ní záleží na tom, že se třeba uživatelé sami svěří R4 (71): „... se svěří, co ho samotného trápí.“ Jedním dechem dodává, že často zbudou uživatelům jen vzpomínky R4 (75 – 76, 77): „... o které se rádi podělí s ostatními... projeví i své emoce. “*

Nejdůležitějším faktorem pro vzpomínání se seniory je zajisté jejich osobnost a celkově to, jací jsou. Zjištění vedení jedné z pobytových služeb, které jsem oslovila, zažívá podle R3 (189) osvícení ve formě zjištění: „... že prostě nejsou ty klienti roboti.“ Respondentka R2 na druhou stranu dodává, že z jejího vlastního hlediska dává přednost rozdělení aktivit podle jednotlivých typů osobností (R2, 46 – 47): „... takoví tiší, introvertní na to aby se projeví. S téma jsem radši, když můžu opravdu sedět někde...“ A potvrzuje, že o samotě se tyto introvertní povahy více otevrou: „... najednou jako, oni hovoří mnohem víc. Po zkušenostech s opačnými typy lidí dodává, že: „... na druhou stranu máme tady ty super společenské dámy, které prostě potřebují takové to jako ... obecnstvo.“ (R2, 49 – 50)

Respondentka také vyzdvihuje důležitost života každého jedince, který ho vyformuje do konečné podoby R2 (165): „... člověka prostě vyformuje opravdu do toho, až než přijde sem.“ Téma osobnosti seniora krásně podtrhává výpověď R4 (45), jenž říká: „... každý klient má prostor k vyjádření se. Nikoho do ničeho nenutíme“

Pro výkon reminiscence je záhodno, aby pracovníci měli alespoň nějaké povědomí reminiscenci jako možné aktivizaci. U otázky na vzdělání R1 (88) odpověděla: „... čím jsme si prošli, byl jen klasický vzdělávací kurz.“ A dodává R1 (74 – 75): „... s paní aktivizační jsme prošly na podzim kurzem reminiscence přímo... Budu mít někde i ten diplom.“ Se smíchem dále dodala R1 (76 – 77), že: „... školení samotné nám potvrdilo, že to děláme dobře.“ Také respondentka R2 (61) říká, že: „Já jsem absolvovala kurz.“ Ke svému vzdělání vzápětí doplnila R2 (77): „Já studuju speciálně-pedagogickou andragogiku.“ Některá zařízení pošlou na proškolení o provádění reminiscence jen některé ze svých pracovníků a ti dále předávají nabyté poznatky: „Byla jsem o reminiscenci proškolená kolegyní, která tímto školením prošla, a ty poznatky, které na školení prošla, předává nám – svým kolegyním dál, abychom mohli pracovat všichni s touto technikou.“ (R4, 21 – 23) Respondentka R3 mluví, jak o sobě, tak o pracovnících, které u nich v zařízení reminiscenci provádějí oficiálně R3 (24 – 25): „My máme seminář, ale ty naše společnice, který se tomu na ranní směně věnují, tak mají víc, ty mají kurzy reminiscence.“ Respondentka R4 hovoří o tom, že nebyla přímo na kurzu reminiscence, avšak zúčastnila se mu podobnému školení (R4, 88 – 89): „Já osobně jsem se zúčastnila kurzu, který byl

*zaměřen na smyslovou aktivizaci, ale vzpomínání je vlastně jeho součástí.*“ Respondentka R2, která, jak je zmíněno již výše, uvedla, že studuje obor speciálně-pedagogická andragogika, si zasteskla nad neaktuálností vzdělávacích osnov, které nemyslí na tuto zásadní praktiku sociálních služeb a studenti se o vzpomínání se seniory ve škole nedozví téměř nic, potvrzují to její slova R2 (78): „... a zrovna o tady tomto tématu jsem se ve škole v podstatě nedozvěděla nic.“ Později dodala, že vzpomínání jí přijde jako podstat práce se seniory R2 (80 – 82): „... tady toto mi připadá jako takové to pěkné jádro té práce se seniory. Jo ocenila bych určitě, kdyby aspoň nějakou základní informaci jsme měli.“ Toto vyplývá i z rozhovoru s R5 (33 – 34), která hovoří o tom, že v oblasti taktéž nemá žádné teoretické znalosti: „... takže nemám v oblasti reminiscence žádné vzdělání, nebo absolvované školení, kurzy nebo seminář.“

Dle názorů respondentek je stěžejní složkou úspěšné práce se seniory přirozenost. R1 (39) říká, že v jejich zařízení pracují opravdu především s uživatelskou přirozeností: „... vycházíme z toho jeho životního příběhu.“ R2 (41) navazuje a podotýká, že pokud se nechají myšlenky seniorů proudit a nikdo je nikam netlačí, pak: „Že si nepřipadají vyslýcháni.“ Shoduje se s nimi i třetí respondentka, která dodává: „... to vyplyne ze situace. Nikdy na klienty netlačíme. Děláme to vlastně přirozenou cestou.“ Práce s předměty, které jsou uživatelům blízké, které znají z dřívějších dob, má nesmírnou výhodu a navozují u uživatelů také přirozený průběh vzpomínání, což dodává i R4 (61 – 62), která navazuje na svou rozmluvu o pomůckách, mezi které při své práci řadí staré fotografie, obrázky, kalendáře, třeba od Josefa Lady, nádobí, oblečení, nástroje a dodává: „Klienti je znají, umí s nimi pracovat, používat. Mnohdy neví, co se používá v dnešní době.“ Vzpomínání se řadí mezi každodenní aktivity pobytových zařízení, ale nejen jich, dokládají to slova R5 (9): „... tak s nimi vzpomíná téměř každý den.“ A dodává: „... vyplyne to z rozhovoru nebo ze situace. (R5, 22)

Podstatné pro podporu vzpomínání je také správně navodit atmosféru, aby vyplynulo to, co by mělo. Každý pracovník pro takové uvedení vzpomínání používá, vychází z jiných možností a podmínek. R3 (15 - 18) říká, že: „... třeba koupíme cukr, řekněme klientovi. A on řekne: Jéé, tak vypadala tady ta krabice, tak vypadá teď, ale dřív bývaly kostky takový, byly všelijaký třtinový cukry, bylo to, byly ty homole a vždycky se dostaneme od něčeho k té dané situaci...“ Nebo změna prostředí je dobrý podnět pro vyvolání vzpomínek R3 (28 - 29): „... můžeme jít na procházku, je pěkný počasí, vidí zahrádku, začnou vzpomínat. Jak to bylo za nich a ... vždycky je to na té dané situaci.“ Výhodu shledává R3 v možnosti

používat automobil R3 (74, 82 – 85): „... že máme auto a pořádáme v podstatě takový reminiscenční výlety. Máme dodávku pro 7 lidí. Vracíme se s něma do rodných míst. ... Ukáže se jim třeba rodnej barák, nebo já nevím...kostel. Vždycky je to o tom rodným městě.“ Respondentka R4(28) uvádí jiný způsob navození situace: „...s uživateli se sejdeme třeba u šálku kávy nebo čaje, nikým nerušení.“ V další části mluví R4 (65 – 66) o tom, jak je důležité uvádět situaci pomocí předmětů: „Pokud takovou pomůcku dostanou do ruky, vzpomenou si. Vybaví si, že měli doma stejnou nebo podobnou a jsou schopni si vybavit i příběh s tím spojený.“ Respondentka R5 má jiný způsob, jak evokovat správné vzpomínky u svých uživatelů R5 (47): „... i na terasu, když je hezké počasí, uvaříme kávu a společně s klienty vzpomínáme.“

Spontánnost hraje pro některé pracovníky také úlohu ve vzpomínání. Respondentka R2 uvádí, že je pro ni spontánnost přirozená a důležitá v kontaktu s cílovou skupinou (R2, 29 – 39, 40 - 41): „... jak jsem možná naznačila, tak nejsem úplně typ, který by měl jasnou strukturu, u těch aktivit. A já se hodně snažím, aby to bylo opravdu přirozené. Já jsem radši, když si sednem ke kávě, a já buď třeba mám nějaký materiál, třeba jejich fotografie anebo ani ne. Jo nebo, nebo dejme tomu nějaký reminiscenční předměty, drobnosti. Nebo ani ne. Prostě já se snažím spíš uvést tu atmosféru takovým způsobem, aby oni chtěli mluvit, a většinou to jde velice snadno. Jakože třeba se jenom zeptat: A vy jste bývala v té Valašské Senici, dám příklad, a kde jste tam pracovala? A už... už jedeme, takže já sama pro sebe potom ... ani se nějak nesnažím tu aktivitu nějak uvádět. Už mi to přijde takové umělé a já hrozně ráda jsem, když ty lidi vzpomínají opravdu, jakože s láskou... často že jo otevrou i něco těžší nebo takhle, ale fakt si myslím, že ta přirozenost je v tom důležitá.“ R3 potvrzuje, že vzpomínání R3 (33, 35): „... vyplyne to obvykle z dané situace... tak jim to evokuje nějakou situaci z mládí a hned se rozprávají.“ R3 (46) také doplnila: „... necháváme, jak to vyplyne ze situace. ... nedá se to naplánovat.“ Spontánnost je opravdu důležitá pro R2, neboť ji zmiňuje ještě i v dalších pasážích rozhovoru (R2, 126): „... dělat tím způsobem opravdu volným, jako nechat to plynout...“ a ještě R2, 239: „... když to není nucené, když je to s citem. Prostě a jednoduše.“ R3 také ještě spontánnost podtrhává v dalších odpovědích R3 (191 - 192): „Vždycky to musí být taková ta srdeční záležitost... A není to o tom a teď... a budeme to teď dělat.“

Pro zdárný průběh reminiscence je důležitá v neposlední řadě schopnost pracovníka správně zareagovat a přizpůsobit ji. To dokládá odpověď R3 (51 – 52): „Určí se téma. Od toho se vždycky začne. Ale potom vlastně nevíme, jakým směrem se to bude ubírat, rozvíjet

a k čemu vlastně se dostaneme.“ Jiné přizpůsobování reminiscence zmiňuje ve své výpovědi R2 (45 – 46): „*No, já bych řekla, že to se u mě osobně odvíjí od toho, s kým ten program jako dělám.*“

Uživatele v různých zařízeních ovlivňuje to, jaké je prostředí, které jim náhradní domov poskytuje. O jeho významu mluví R1 (129): „*Samotné prostředí, to je taková stěžejní věc.*“ „... *v tom našem krásném retro zákoutí a vykládat s něma...*“ je zmínka o vlivu okolí na plynulý a přirozený průběh reminiscence. R3 vyzdvihuje přínos zřízení reminiscenční místnosti pro zdárný vývoj vzpomínání R3 (55): „*My máme tu reminiscenční místnost, a máme tam vlastně ... fotografie ze svatby, z mládí...*“

R5 (11, 48, 62) také zmiňuje důležitost reminiscenční místnosti. Respondentka R2 v rámci vzpomínání rezervovaně přistupuje k obecným reminiscenčním pomůckám, raději pomůcky přizpůsobuje svým uživatelům: „...*nedůvěřuju takovým těm univerzálním boxům... to nikdy nevíte, komu to sedne a komu ne. ... neustále vracet do dětství mi přijde takové omezující.*“ (R2, 154, 155, 159)

Podle respondentky R2 má na kvalitu vzpomínání vliv také složení pracovního týmu na směně (R2, 95 – 97, 103 - 105): „... *jako tuší, že se něco děje, že je taková napjatější atmosféra kolem. Mně přijde, že vůbec na to má velký vliv třeba i složení směny... Takže když jsou tady ty dobré duše, které jsou takové tichounké a hodné, tak je právě výborný čas na tu reminiscenci. Kdežto, když je tam nějaký jakože hlučící element, tak možná spíš volím...*“ Průběh reminiscence ovlivňuje samozřejmě i momentální kondice uživatele, to zmiňuje R4 (38 – 39, 46 - 47): „*Ale dopoledne se s nimi dobře spolupracuje, to jsou sdílní a dozvíte se spoustu věcí. ... musí klient mít náladu s námi spolupracovat a chuť mluvit, svěřovat se.*“ R5 (39 – 40) se vyjadřuje také k vlivu kondice na reminiscenci: „...*není každý den posvícení že, takže pak to, jak se klient vyspí, s dobrou nebo špatnou náladou, ...*“

Kondice uživatele je též ovlivněna počasím, na což upozorňuje R3 (34): „... *když je škaredě, tak jsou uzavřenější, když svítí sluníčko...* Zapojení uživatele do vzpomínání se odvíjí také od jeho zdravotního stavu. Hovoří o tom R2 (93 – 94): „*Taky nemocnost .... Třeba ten uživatel je nachlazený, nebo má teploty.*“

Při vzpomínání může vzniknout i spousta překážek, které zmiňují v rozhovorech respondentky. R5 (41) uvádí: „...*pokud klienti nejsou naladěni na to si povídat, tak rozhovor přeručíme...*“ Respondentka R4 (37 - 38) jako překážku uvádí: „...*Na vzpomínání má určitě vliv hodina schůzky...*“ R2 (88 - 89) upozorňuje, že: „... *počasí na*

*nás má vliv jako na všechny.*“ Respondentka R1 (103 – 104) uvádí další překážky vzpomínání se seniory: *„... vliv přírody, vliv změny světla a tmy. ... pouze pokud je nemocný a má antibiotika, nebo úplně nějak indisponovaný a spavý, ...“*

Největším přínosem pro kvalitní reminiscenci je používání nějakého autentického materiálu, všech pět dotazovaných respondentek: R1 (45 – 46): *„... vytiskneme velkým písmem, proložíme fotky, sedíme nad ní nebo vezmeme nějaké fotoalbum toho uživatele.“*

R1 (59): *„... uchopit do ruky předmět, z jeho cesty svatební s manželem, nebo fotku, kde má vnuky...“* R1(99): *„... bylinkovou mobilní zahrádku, že ji dovezeme i člověku, co je v lůžku.“* R1 (111): *„Máme ještě reminiscenční kufříky.“* R1 (117): *„...společné tématické reminiscenční kufříky. Třeba máme se šperky.“* R1 (119 - 120): *„... s nějakými korály nebo náušnicemi... kufřík s pohlednicemi.* R1 (125): *„...fotografie, na kterých trváme, aby jim byl vyzdoben pokoj.“* R1 (150): *„... z internetu sjedem pořekadla, zvyky, čteme si.“* R1 (154): *„...oslovuje je hudba, lidová muzika, pečení, vaření...“* R1 (166 - 170): *„...tady všude ten nábytek...do té naší reminiscenční místnosti, kde jsou staré obrazy, kde je houpací křeslo, kde je starý porcelán, kde je staré harmonium... do reminiscenčního starého porcelánu si uvaříme čaj.“* R1 (174): *„...můžete i vzít našeho kocoura na klín.“* R1 (198): *„...kredenc, křesla, stolíky, gauče, obrazy.“* Další pomocný materiál zmiňuje R2 (71): *„...reminiscenční kufříky já třeba hrozně vítám...“* I R3 chválí pomůcky (56 – 57): *„... je u reminiscence dobrý – fotografie.... Mají svoje fotky z mládí, ze svatby.“* R3 (88 – 92): *„...ty starý předměty, starej nábytek, krabice od starýho cukru, od kávy, od Jaru, od prášku na praní... náboženský věci... třeba šicí stroj, lustry,...“* R4 (59 – 61) uvádí, že k navození vzpomínek jim napomáhají pomůcky: *„...používáme předměty, které znají ze svého života... fotografie, obrázky, kalendáře třeba od Josefa Lady, nádobí, oblečení, nástroje.“* R5 (63) vyzdvihuje význam pomůcek pro její práci: *„...reminiscenční místnost je vybavena starodávným nábytkem, obrazy a předměty.“*

Stejně shodné stanovisko zaujaly všechny respondentky k významu pomůcek při jejich práci s klienty. R1 (136 – 137): *„A je to i o tom, že starý nábytek a ta dekorace má prostě duši, to mluví, to člověka zaujme, to i někomu prostě fakt připomene...“* R2 vychvaluje (152 - 157): *„...úplně nej nejužitečnější jsou věci, které ten člověk opravdu používal, třeba denně, jo jako peněženku a takovýhle věci, co opravdu měli pořád na očích... prostě myslím si tak, že když už, tak individualizované, dát si tu práci až do těch detailů, že to ten člověk bude mít jako vlastní.“* R2 (168 – 170): *„... obecně stejně poslouží fotografie. Předměty, které jsou spojeny s nějakou výraznou emoci, výraznou vzpomínkou.“* R3 (89):



„... založená mimo jiné na tom starým nábytku.“ R3 (114 – 116): „... jako pro ně někdy to hmatatelný, to co vidí, je víc, než to slovo. Když to uvidí, tak to téma jich víc se jim to promítne, někdy jim to mluvený slovo už nic neřekne, některým.“ R4 (65): „... Pokud takovou pomůcku dostanou do ruky, vzpomenou si.“ R5 (69 – 70): „Jak jsem zmínila, používání těchto předmětů a pomůcek dle mého usnadňuje vybavení vzpomínek.“

Reminiscence pomáhá pracovníkům poznat osobnost jejich uživatele, dává také možnost uživatelům mezi sebou poznat se R2 (25): „... abych já je poznala, ale aby oni o sobě navzájem věděli, ...“ Respondentka R3 (125) uvádí význam reminiscence pro poznání osobnosti uživatele: „...když s ním vzpomínáš, tak můžeš najít určitý zvyky, jaký měl.“ Podle R4 společná setkání a vzpomínání pomáhá k porozumění si navzájem, což dokazuje svým výrokem R4 (76): „... že jsou druhými přijímání takoví, jací jsou.“ I R5 považuje reminiscenci jako prostředek v komunikaci s klientem R5 (14 – 15): „Když s klientem vzpomínám, dozvím se něco o tom, jak žil, kde bydlel...“

Dvě z pěti respondentek oceňují užitečnost vzpomínání jako prostředek k tréninku paměti uživatelů. R3 vyzdvihuje význam v 57 – 58: „A tím vlastně se jim i procvičuje ten mozek...“ Také R5 oceňuje totéž R5 (85): „... vzpomínáním také procvičujeme paměť, ...“ Respondentka R5 poukazuje na prospěšnost individuálního vzpomínání R5 (80): „Myslím si, že senioři jsou vděční hlavně za to, když si s ním jen popovídáš, zavzpomínáš, ...“

Přínos reminiscence sama pro sebe jako pro pracovníka vyzdvihuje R2 (198 – 200): „A já se tím trošku bráním nějakému, jakože zklamání z té svojí práce možná. A možná někdy mnohem víc docením, i ten dopad, který ta práce má na mně. Že já mám často z té reminiscence pocit, že já jsem se něco naučila.“

I R3 oceňuje reminiscenci jako aktivitu, která je přínosná i pro ni. R3 (195): „Protože někdy oni vzpomínají na takový věci, který mi bysme se už v životě nedozvěděly.“

R1 si všímá hlubokého významu reminiscence R1 (170 – 171): „A v tom prostředí teda vzpomínáme. Takže zapojíme kompletně všechny smysly. Použijeme všechny potřebné prostředky, které tady máme.“ R1 poskytla další vyjádření (192): „... že mu to trochu připomene tady domov.“ Dále se respondentka R1 zmiňuje o smyslu vzpomínání (207): „...že vzpomínání jim pomůže. Pomáhá jim lépe si prožít ten den. Potěšit se vnitřně, ...“ R1 (211): „... spíš je to o tom navození duševní pohody, radosti ze života.“ K tomu se přidává i respondentka R2 (116 – 119): „... třeba o výrobu rukavic a takovéhle věci..., mají, aby to ty lidi nějakým způsobem nejen to byly pro ně ty vzpomínky, ale aby to pro ně bylo i teď, aby je to i teď orientovalo nějakým způsobem v čase, protože to je to, k čemu si

*myslím, že má ta reminiscence sloužit.*“ I R3 se vyjadřuje ke stejnému názoru R3 (169): „...už kdyby to mělo být jen to, že si na ten den zlepši náladu.“ R3 (180 - 181) dodává: „... vlastně to jejich srdce zase se rozjasnilo, aby se trošku uklidnili, aby věděli, že tu bolest překonali. A že se můžou někomu svěřit.“ Respondentka R3 potvrdila, přínos reminiscence pro pracovníky i uživatele a vidí ji jako generační pojítka. R3 (202 – 204): „Z obou stran. Že to dá nám i jim hodně.“ I R4 oceňuje přínos vzpomínání R4 (52 – 54): „Určitě tím procvičujeme dlouhodobou paměť klientů. Vedeme je tím ke zpracování vlastního života, ke znovu prožití určitých událostí a s odstupem času i jejich zpracování ...“ R5 zaujímá stejný postoj (R5, 81 – 82): „... že klienti mají potom lepší náladu, cítí se uvolněnější a jsou vděční za každou minutu, kterou s nimi takto strávíš.“

Práci se seniory je pro R1 (269 – 270) velmi motivující: „... seniorská skupina mně uhranula a právě proto, že vím, že se potřebujeme navzájem. Jako generačně.“ O smyslu svojí práce vypovídá také R2 (264): „... je to náročné, ale přesto se dá dělat jako hodně. Jo. A že to má smysl.“ R3 vidí smysl své práce v (224 – 227): „...pracuju s lidma a nějakým způsobem mi dává sílu to, že je dovedu pochopit na té poslední cestě životem, že jim můžu zpříjemnit tu cestu a dát jim to, co potřebujou, tu lidskost. ... zpříjemnit jim ty někdy jejich poslední roky, někdy týdny života. Vžít se do jejich situace, pochopit jich. Být ve správný čas na správném místě, když to potřebujou.“ Stanovisko respondentky R4 (84): „Tato práce mně naplňuje. Chtěla jsem vždy pracovat s lidmi a senioři vyhráli na plné čáře.“ R5 vnímá svoji profesi stejně jako zbylé respondentky (R5, 94): „... a taky pomoci klientům prožít hezké a důstojné stáří.“

## 6.4 Kategorie vnější vstupy

Poslední kategorií, která vznikla kódováním rozhovorů je kategorie vnější vstupy. Jejimi subkategoriemi jsou: spolupráce s jinými subjekty a kódy: spolupráce s institucemi, spolupráce s okolím, frekvence spolupráce.

**Tabulka 10 Kategorie vnější vstupy**

KÓDY	SUBKATEGORIE	KATEGORIE
Spolupráce s institucemi	<i>SPOLUPRÁCE S JINÝMI SUBJEKTY</i>	<b>VNĚJŠÍ VSTUPY</b>
Spolupráce s okolím		
Frekvence spolupráce		

I kategorie vnější vstupy má své vlastnosti a dimenzionální rozsah.

**Tabulka 11 Charakteristika kategorie vnější vstupy**

Kategorie	Vlastnosti	Dimenzionální rozsah
<b>VNĚJŠÍ VSTUPY</b>	otevřená	často.....někdy
	uzavřená	pořád.....někdy
	občasná	více.....málo
	pravidelná	dlouhá.....krátká

V rozhovorech padla také otázka, zda zařízení nespolupracuje s některým subjektem z okolí, který by vnesl rozšíření náplně programu a vyžití uživatelů. V rámci tohoto dotazu se R1 (150 – 151) zmiňuje: „*Spolupracovali jsme s knihovnou i s hvězdárnou, ale to taky víceméně nemá ...*“ Zařízení, ve kterém pracuje R1 udržuje ještě další kontakty. (156 – 160): „*...snažíme se zvát v podstatě lidové soubory, dneska budeme zrovna slavit Velikonoce s Malou Jasnou, s Malušatama, protože na děti senioři reagují nejpozitivněji. ... potom jsme tady měli třeba lidový soubor Háfery z Nového Hrozenkova.*“ Respondentka R2 reagovala na otázku, zda spolupracují s nějakým zařízením jako motivační impuls pro navázání spolupráce např. s místní knihovnou R2 (137 – 138): „*... knihovna je výborný nápad... protože to mně nenapadlo.*“ I R3 zmiňuje spolupráci s jinými subjekty z blízkého okolí R3 (95 – 103): „*...chodí k nám vlastně i školy, školka, i střední pedagogická škola, chodí k nám vlastně hudebníci, nějaký starší učitel z Hulína, který vlastně zpívá... třeba*

*Den matek, byly u nás i děti z chropyšského Ječmínka. Domov se zvláštním režimem na Purkyňce, tak s něma se hodně spolupracuje. Holky tam některý chodijou na stáže.* R4 (56) nepotvrdila spolupráci: „*S jinými zařízeními v této oblasti nespolupracujeme.*“ I R5 potvrzuje, že jejich zařízení nespolupracuje s žádným jiným subjektem z okolí, R5 (58): „*Ne, nespolupracujeme, ...*“

R1 (130) chápe jako spolupráci s okolím i výzvu v místních novinách: „*...obnovili jsme ve vsetínských novinách žádost na obyvatele, aby ...*“ R1 dále zmiňuje, že jejich zařízení spolupracuje s kronikářkou z blízkého okolí. Dobrou spolupráci s okolními subjekty mají rozpracovanou v zařízení, kde pracuje respondentka R3. Ta ještě uvádí spolupráci R3 (97 – 100): „*Chodí k nám hudebníci... z Hulína nějaký starší učitel, který zpívá. Jednou za čas k nám chodí kouzelník.* A R3 dodává (105 - 107): „*... a jak jsou vlastně ty soutěže mezi seniory, mezi těma domovama důchodců, ... Teď třeba byli naši klienti na divadle....*“

R1 (152) doplnila informaci o frekvenci spolupráce s uvedenými subjekty, uvedla že, teď to není tak aktuální. R2 potvrdila, že momentálně nespolupracují s žádným okolním subjektem.

## 6.5 Interpretace výsledků výzkumu

Hlavní výzkumnou otázkou bylo zjistit, jaký přínos má reminiscence pro seniory. Pomocí strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami jsem od respondentů zjistila velké množství poznatků z praxe. Poznatky z jejich výpovědí jsou analyzovány a popsány v analýze rozhovorů.

Podrobnou analýzou rozhovorů jsem chtěla zjistit odpověď na výše uvedenou hlavní výzkumnou otázku. Z výzkumu vyšlo, že reminiscence má pro seniory přínos zejména v tom, že i přes zhoršující se jejich zdravotní stav a kondici je prostředkem pro zlepšení nálady a zpříjemnění prožití každého dne. Současně slouží i jako důležitý prostředek pro svěřování se. Z výzkumu především vyšlo, že reminiscence je nedílnou součástí každého člověka. Pro seniory má obzvlášť velký význam ve smyslu vylepšení nálady a zpříjemnění pobytu v zařízení. Dále je neoddělitelným prostředkem tréninku paměti a současně je i propojovacím prostředkem mezi klienty nebo mezi klientem a pracovníkem a to ve smyslu svěřování se a otevření se. V tomto případě se lidé prostřednictvím reminiscence v domově postupně zabydlují. Reminiscence je důležitá, ať je skupinová nebo individuální. V případě skupinové je přínosem pro seniory, že se setkávají, navzájem se poznávají a předávají si své zážitky. Individuální vzpomínání je oproti skupinovému náročnější na citlivost přístupu, na vnímavost pracovníka. Oproti skupinovému je navíc intimnější, diskrétnější. U individuální reminiscence záleží i na vztahu pracovníka a seniora. Podle vztahu se reminiscence může rozvinout do rozdílných rozměrů, může být hlubší, mělká, přímá, povrchní. V případě navázání důvěrnějšího vztahu se může senior svěřit i s tíživou vzpomínkou a tím se mu uleví. Aby reminiscence pro seniora byla přínosem, je potřeba, aby měl kolem sebe vnímavé a citlivé osobnosti. Vzpomínání v seniorech může vzbudit příjemné pocity, veselou náladu.

Výzkum hledal také odpovědi na dílčí výzkumné otázky. Prostřednictvím první zjišťujeme, jaká je motivace pracovníků k provádění reminiscence se seniory. Z výzkumu jednoznačně vyšlo, že hlavní motivací pro pracovníky je jejich vlastní zájem. Velkou motivací je pro ně i zájem, aktivita a uspokojení potřeby seniorů v průběhu společného vzpomínání.

Příjemným zjištěním je, že tuto práci vykonávají lidé zapálení pro své poslání pracovat s cílovou skupinou seniorů.

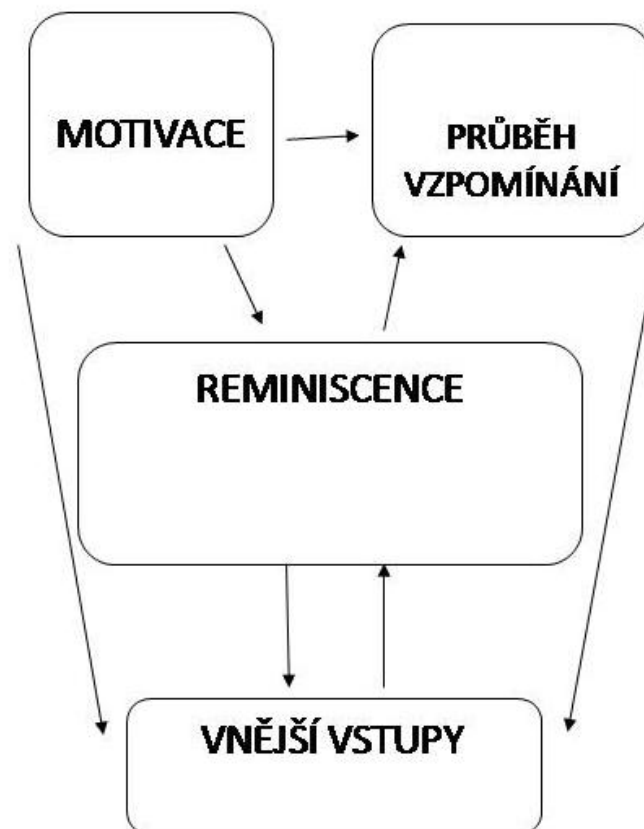
Druhou dílčí výzkumnou otázkou zjišťujeme, jaká je spolupráce s vnějšími subjekty v souvislosti se vzpomínáním? Z výzkumu vyšlo, že spolupráce s vnějšími subjekty je ko-

lísavá. Někdy je častější a to například při oslavách různých státních svátků, výročí nebo tradic a zvyků. Jsou zařízení, kde spolupráce s vnějšími subjekty je plně rozvinutá a na druhé straně jsou zařízení, která teprve navazují kontakty s vnějšími subjekty. Spolupráce s vnějšími subjekty v souvislosti s reminiscencí je důležitou součástí života v zařízení, protože vnáší do zařízení svoji odlišnost, jiný řád a občasně naruší monotónnost a jednotvárnost chodu zařízení.

Výzkum přinesl poznání, že vzpomínání je nedílnou součástí lidského života. Zároveň je prostředkem pro vyplnění a zpříjemnění života v zařízení, a to v případě, že v zařízení pracují lidé zapálení pro tuto cílovou skupinu.

## 6.6 Paradigmatický model

Následující paradigmatický model znázorňuje vzájemnou propojenost a působení jednotlivých kategorií. Ústřední kategorií tohoto výzkumu je reminiscence. Průběh reminiscence ovlivňuje motivace pracovníků k reminiscenci, ale zároveň na něho má vliv účast vnějších vstupů. Reminiscence naopak působí i na průběh vzpomínání a to hlavně díky vlivům, které tento proces mohou ovlivnit jak pozitivně, tak negativně. Stejně tak může motivace ovlivnit vnější vstupy do průběhu reminiscence.



## 6.7 Doporučení pro praxi

V průběhu výzkumu vyplynulo, že jsou oblasti, ve kterých by se dalo mnohé vylepšit, abychom předešli izolaci v pobytových zařízeních. Bylo by dobré navázat spolupráci například s dobrovolníky, kteří by se věnovali právě individuálnímu vzpomínání. Na místě by byla i intenzivnější spolupráce s vnějšími subjekty jako jsou školy, družiny, mateřské školy, dětská oddělení nemocnic.

Spolupráce by se však dala podnikat i opačným směrem, i senioři mají svoji hodnotu a svoji kvalitu, takže by mohli navštěvovat knihovny, kde by posluchačům předčítali. Nebo by domovy pro seniory mohly pořádat předčítání pohádek a poezie pro školy, družiny, mateřské školy, tím by mohlo docházet ke generačnímu prolínání, které by mohlo přispět k nápravě mezilidských vztahů a k přehodnocení žebříčků hodnot společnosti.

Domnívám se, že senior, kterému to jeho zdravotní stav dovolí, může být přínosem pro mladou generaci, které bude předávat svoji trpělivost a zkušenost prostřednictvím svých celoživotních zážitků. I stáří může být krásné a smysluplné. Každý by měl mít na mysli, že i on jednou bude stár.

Další poznatek, který z tohoto výzkumu vyplynul je, že k některým reminiscenčním pomůckám bylo přistupováno se skepsí, v podstatě měly opačný význam. Proto by bylo vhodnější ke zdárnému průběhu reminiscence používané pomůcky vybírat citlivěji.



## ZÁVĚR

Reminiscence je sice stále více rozšířený fenomén, avšak zatím málo probádanou oblastí. Výběr málo probádaného, avšak o to více zajímavého tématu, byl záměrný. Předcházela mu praxe v terénní sociální službě, věnující se seniorům v jejich domácím, přirozeném prostředí, kde byly pro vyvolávání plnohodnotných vzpomínek ty nejlepší podmínky. Postupem psaní práce se změnila okolnosti, tím pádem i podmínky ke psaní závěrečné práce a musela jsem začít čerpat především z vlastních zkušeností, protože došlo ke změně zaměstnání a tím pádem i cílové skupiny. Seniors náhle vyměnily děti.

Předkládaná diplomová práce je rozčleněna na dvě části. V první, teoretické části popisuje teoretická východiska práce, v první kapitole se zabývá přehledem tématu v domácí, zahraniční i cizojazyčné literatuře. Líčí sociálně-pedagogický rozměr práce, popisuje hlavní pojmy spojené s tématem. Ve druhé kapitole pak popisuje význam vzpomínek pro život člověka. Práce se také pozastavuje nad významem ztráty společenské role ve stáří, popisuje vývojová stádia stáří. Stěžejní kapitola potom popisuje samotnou reminiscenci, a to její vznik a vývoj, jednotlivé přístupy k reminiscenci, charakterizuje témata vhodná k reminiscenci, seznamuje čtenáře s tím, jaké je možno vytvořit reminiscenční výstupy. Pro to, abychom uměli s uživateli kvalitně vzpomínat je dobré pročíst si kapitolu specifika komunikace se seniory při reminiscenci.

Praktická část následně uvádí volbu metodologie, také popisuje volbu získávání dat, seznamuje s výzkumnou a dílčími výzkumnými otázkami. Seznamuje s etickou stránkou výzkumu, informovaným souhlasem, a postupně přechází v analýzu rozhovorů a vytváření kódů.

Odpovídá na hlavní výzkumnou otázku, kterou je jaký přínos má reminiscence pro seniory. A další dvě otázky dílčí. První se ptá na to, jaká je motivace pracovníků k provádění reminiscence se seniory a druhá se dotazuje, na spolupráci s vnějšími subjekty v souvislosti se vzpomínáním.

V závěru práce najdeme také interpretaci výsledků výzkumu a doporučení pro praxi.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] ATKINSON, Rita L. 2003. *Psychologie*. 2., aktualiz. vyd., v Portálu 1. Překlad Erik Herman, Miroslav Petržela, Dagmar Brejlová. Praha: Portál. ISBN 80-717-8640-3.
- [2] BENDER, Mike, Paulette BAUCKHAM a Andrew NORRIS, 1999. *The therapeutic purposes of reminiscence*. 1. vyd. London Ltd: Sage Publications, ISBN 08-039-7642-9.
- [3] BUTLER, Robert. 1963. *The Life Review: an interpretation of reminiscence in the aged*. Psychiatry, 26.
- [4] DEMETRIO, Duccio. 2000. *Autobiografia: terapeutyczny wymiar pisania o sobie*. Kraków: "Impuls". ISBN 83-880-3081-7.
- [5] DEMETRIO, Duccio. 1999. *Zabawa na tle życia: gra autobiograficzna w edukacji dorosłych*. Kraków: Oficyna Wydawnicza "Impuls". ISBN 83-880-3027-2.
- [6] DIENSTBIER, Zdeněk. 2011. *Ó, sladké stáří*. 1.vyd. Praha: Radix. ISBN 978-80-87573-00-6.
- [7] DIENSTBIER, Zdeněk. 2009. *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. 1.vyd. Praha: Radix. ISBN 978-80-86031-88-0.
- [8] DUKOVÁ, Ivana, Martin DUKA a Ivanka KOHOUTOVÁ. 2013. *Sociální politika: Učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-802-4738-802.
- [9] ERIKSON, Erik H. 1999. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Lidové noviny. ISBN 80-710-6291-X.
- [10] FERJENČÍK, Ján. 2000. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-717-8367-6.
- [11] GIBSON, Faith. 2011. *Reminiscence and life story work: a practice guide*. 4th ed. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Pub. ISBN 9781849051514.
- [12] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. 2000. *Psychologický slovník*. 1.vyd. Praha: Portál. ISBN 80-717-8303-X.
- [13] HAŠKOVCOVÁ, Helena. 1989. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama. Pyramida (Panorama). ISBN 80-703-8158-2.
- [14] HENDL, Jan. 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4.

- [15] HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ, Květa ZIKMUNDOVÁ. 2007. *Vybrané kapitoly z gerontologie* [online]. Praha, [cit. 2014-10-29]. ISBN 978-80-254-0179-8. Dostupné z: <http://www.geriatrie.cz/dokumenty/VybrKapZGerontologie.pdf>
- [16] HOLMEROVÁ, Iva, Eva JAROLÍMOVÁ, Jitka SUCHÁ. A KOL. 2007. *Péče o pacienty s kognitivní poruchou* [online]. Praha: Pro Gerontologické centrum vydalo EV public relations. [cit. 2014-11-17]. Vážka. ISBN 978-80-254-0177-4. Dostupné z: [http://www.geriatrie.cz/dokumenty/Pece\\_o\\_pacienty\\_s\\_kognitivni\\_poruchou\\_2.pdf](http://www.geriatrie.cz/dokumenty/Pece_o_pacienty_s_kognitivni_poruchou_2.pdf)
- [17] JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. 2010. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. 1.vyd. Praha: Portál. ISBN 978-807-3675-813.
- [18] KOHOUTEK, Rudolf. 2002. *Základy užité psychologie*. 1. vyd. Brno: CERM. ISBN 80-214-2203-3.
- [19] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2002. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0179-0.
- [20] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- [21] MATOUŠEK, Oldřich, Jana KOLÁČKOVÁ a Pavla KODYMOVÁ. 2005. *Sociální práce v praxi: Specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. 1.vyd. Praha: Portál. ISBN 80-736-7002-X.
- [22] NAKONEČNÝ, Milan. 1997. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozšířené vyd., Academia 1.vyd. Praha. ISBN 80-200-0625-7.
- [23] PLHÁKOVÁ, Alena. 2007. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Academia. ISBN 978-80-200-499-3.
- [24] ŘÍČAN, Pavel. 2004. *Cesta životem*. 2. Přepřacované vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-829-5.
- [25] ŘÍČAN, Pavel. 2002. *Psychologie náboženství*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-717-8547-4.
- [26] ŘÍČAN, Pavel. 2010. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4731-339.
- [27] SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. 1.vyd. Praha: Grada. Sociologie. ISBN 978-802-4738-505.
- [28] SAMUEL, David. 2002. *Paměť: Jak ji používáme, ztrácíme a můžeme zlepšit*. 1.vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0186-3.

- [29] SCHIRRMACHER, Frank. 2005. *Spiknutí metuzalémů: Stáří má zelenou!*. 1.vyd. Praha: Knižní klub. ISBN 80-242-1496-2.
- [30] SLAMĚNÍK, Ivan. 2011. *Emoce a interpersonální vztahy*. 1.vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4733-111.
- [31] STUART-HAMILTON, Ian. 1999. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-717-8274-2.
- [32] ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. 2011. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén. ISBN 978-807-2627-110.
- [33] ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 1.vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.
- [34] VÁGNEROVÁ, Marie. 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1.vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [35] VYBÍRAL, Zbyněk. 2009. *Psychologie komunikace*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-807-3673-871.
- [36] ZGOLA, Jitka M. 2003. *Úspěšná péče o člověka s demencí*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0183-9.

**SEZNAM TABULEK**

<b>Tabulka 1</b> Změny a ztráty ve stáří .....	36
<b>Tabulka 2</b> Konstrukce výzkumného vzorku .....	64
<b>Tabulka 3</b> Vytváření kódů .....	65
<b>Tabulka 4</b> Kategorie motivace .....	72
<b>Tabulka 5</b> Charakteristika kategorie motivace .....	73
<b>Tabulka 6</b> Kategorie průběh vzpomínání .....	77
<b>Tabulka 7</b> Charakteristika kategorie průběh vzpomínání .....	77
<b>Tabulka 8</b> Kategorie reminiscence .....	80
<b>Tabulka 9</b> Charakteristika kategorie reminiscence .....	81
<b>Tabulka 10</b> Kategorie vnější vstupy .....	91
<b>Tabulka 11</b> Charakteristika kategorie vnější vstupy .....	91

## SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA Č. 1 – Rešerše použité literatury

PŘÍLOHA Č. 2 – Slovníček pojmů

PŘÍLOHA Č. 3 – Strukturovaný rozhovor

PŘÍLOHA Č. 4 – Rozhovor s respondentkou R1

PŘÍLOHA Č. 5 – Rozhovor s respondentkou R2

PŘÍLOHA Č. 6 – Rozhovor s respondentkou R3

PŘÍLOHA Č. 7 – Rozhovor s respondentkou R4

PŘÍLOHA Č. 8 – Rozhovor s respondentkou R5

PŘÍLOHA Č. 9 – Fotodokumentace – ukázka reminiscence v pobytovém zařízení

## **PŘÍLOHA Č. 1: SLOVNÍČEK POJMŮ**

**Individuální práce** - vztahující se k jednotlivci

**Paměť** - schopnost uchovávat a používat informace o předchozích zkušenostech

**Paměť autobiografická** - osobní paměť na události, prožitky, zážitky a subjektivní zkušenosti z průběhu života

**Reminiscence** – vzpomínka, vzpomínání

**Senior** - příslušník starší věkové kategorie

**Staropaměť** – paměť pro vybavování si starších zážitků

**Stáří** - vývojové období života člověka

**Sociokulturní identita** - sebeuvědomění člověka v důsledku socializačních vlivů

**Vzpomínka** - je představa oživující minulý zážitek

## **PŘÍLOHA Č. 2 REŠERŠE POUŽITÉ LITERATURY**

**ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie. 1. vyd. Praha: Galén, c2011, 112 s. ISBN 978-807-2627-110.***

Publikace autorek Špatenkové a Bolomské s názvem Reminiscenční terapie je poutavé dílo, které je publikované velmi čtivou formou. Kapitoly uvádí vždy nějaký citát, u kterého se ne jeden čtenář zastaví a promyslí si jeho hlubší význam. Autorky reminiscence chtivým čtenářům objasňují historii reminiscence, funkci vzpomínání a jeho význam v lidském životě. Můžeme zde najít podrobně zpracovanou kapitolu o zdrojích reminiscenční terapie, ve které se dozvíme o tom, jaké všechny pomůcky je možné při této technice, či terapii využívat. Důležité je však vyzdvihnout kapitolu o konkrétních reminiscenčních aktivitách, která napovídá, jakými způsoby je možné reminiscenci využívat.

**JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: Využití vzpomínek při práci se seniory. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 152 s. ISBN 978-807-3675-813.***

Reminiscence: Využití vzpomínek při práci se seniory je publikace autorek Hany Janečkové a Marie Vackové. Stodvaapadesáti stránková publikace z roku 2010 je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Kniha se zaměřuje, jak můžeme vidět z názvu, na reminiscenci a popisuje jak přístupy, k této metodě, tak ji definuje, vylíčí čtenáři také výzkum efektu reminiscenční terapie a nejen to. Ukazuje na možnosti praktického využití vzpomínek, dále rozebírá, jaký vliv mají vzpomínky na osobnost člověka. V praktické části se pak autorky zaměřují na význam vzpomínek, překážky v práci s reminiscencí, či na kreativní využití vzpomínek.

**POKORNÁ, Andrea. 2010. *Komunikace se seniory. 1. vyd. Praha: Grada, 158 s. Sestra. ISBN 978-80-247-3271-8.***

Publikace se zabývá problematikou komunikace a dalšími interakcemi se seniory. Stěžejním tématem je identifikace účinných technik a postupů pro navázání komunikace se seniory v institucích a v domácím prostředí. Speciální pozornost je věnována ageismu a jeho dopadu na vnímání stáří ve společnosti, na prožívání seniorů, na fyziologické změny související s dlouhověkostí a s rizikem kognitivní manipulace. Kniha vychází z tuzemských i zahraničních empirických studií a poskytuje vysoce odborné informace, které jsou prezentovány přehlednou formou.



**JANDOUREK, Jan. 2001. Sociologický slovník. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-717-8535-0.**

Sociologie pomáhá porozumět našemu každodennímu životu ve společnosti i velkým sociálním změnám a krizím. Její poznatky a metody se aplikují v marketingu, politice, kriminologii aj. Je proto součástí studia řady oborů. Slovník obsahuje asi tisíc hesel, která stručně a srozumitelně vykládají základní pojmy sociologie a souvisejících věd. U všech jsou uvedeny anglické ekvivalenty, což usnadňuje čtenáři práci s cizojazyčnou literaturou.

**HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Psychologický slovník. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 776 s. ISBN 80-717-8303-X.**

Pedagogický slovník předních českých psychologů je dílo velmi obsáhlé. Seznámí nás však snad se všemi psychologickými pojmy, na které si jen čtenář může vzpomenout. Jedná se o klasický slovník, který je však obsahově notně vyplněný. Hartl, Hartlová jsou odborníci ve svém oboru, proto jsou pojmy profesionálně popsány.

**ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. Vyd. 2. přepracované. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.**

Publikace Pavla Říčana je čtivou a lidskou formou podaná vývojová psychologie. Popisuje lidský život z pohledu nejen psychologie, ale pomáhá si také sociologií, či dalšími vědními obory k tomu, aby zpřístupnil pohled na vývoj člověka i laikovi. Přibližuje život od období kojeneckého až po období před samotným koncem. Teorii však podává svým způsobem, který okouzlí každého čtenáře.

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

Obsáhlá publikace autorky Marie Vágnerové popisuje vývojová období od narození po smrt, věnuje se popisu jednotlivých období a to ze všech stran. Z pohledu změny socializace, z pohledu fyzických tělesných změn, a především z pohledu psychických změn. Pro naši práci byla stěžejní poslední kapitola o stáří. Která je napsána velmi čtivou formou.

## **PŘÍLOHA Č. 3 – STRUKTUROVANÝ ROZHOVOR**

### **A: Motivace k reminiscenci**

- 1) Chtěla bych se zeptat, co Vás motivuje ke vzpomínání se seniory? Jestli stojí za tím nějaké nařízení zaměstnavatele?
- 2) Nebo reminiscenci provádíte z vlastního zájmu, přesvědčení?
- 3) Je to pro Vás možnost blíže se poznat s tím klientem, když s ním vzpomínáte?

### **B: Reminiscence se seniory**

- 4) Dobře a jak to, já už jsem teda o tom mluvila s kolegyní, ale jak to nazýváte, jakože jdeme si zavzpomínat paní Nováková, nebo máte pro to nějaký speciální název?
- 5) Dáváte přednost individuální nebo skupinové? Moje práce se teda zaměřuje na tu individuální, jestli s ní máte nějaké zkušenosti, nebo radši preferujete tu skupinovou?
- 6) Absolvovala jste nějaké vzdělání v oblasti reminiscence? Máte nějaký kurz, nebo studujete sama literaturu?
- 7) Myslíte si, že na vyvolání vzpomínek má vliv například jaké je počasí nebo to s jakou náladou Váš uživatel vstává?
- 8) Je to tak. Tomu se nikdo moc nevěnuje. Když potom přejdeme k té přímé péči, tak myslíte, že na to vzpomínání, nebo na tu kvalitu toho vyvolávání těch vzpomínek má vliv třeba dejme tomu počasí nebo to jak, s jakou náladou se ten uživatel zrovna probudí?
- 9) Za jakých podmínek potom teda vzpomínáte? Jakože máte něco speciální-ho? Ale vy jste se k tomu v podstatě už předtím vyjádřila, že teda si sednete ke kafičku....
- 10) Vychází z Vašeho vzpomínání s uživatelem nějaký výstup? Mám na mysli knihu života, reminiscenční kuffíky?

### **C: Spolupráce s jinými subjekty**

- 11) Spolupracujete s nějakými zařízeními, např. se školou nebo knihovnou? Nebo si alespoň vyměňujete zkušenosti s některým z podobných zařízení?

### **D: Reminiscenční pomůcky**

- 12) Jaké pomůcky používáte při reminiscenci?

- 13) Myslíte si, že používání těchto pomůcek lépe vyvolává ty vzpomínky u Vašich uživatelů?
- 14) Když si vybavíte některého z Vašich uživatelů, tak můžete srovnat, když jste v přímé péči, když jste ho viděla na začátku Vaší spolupráce a vidíte ho teď, myslíte, že Vaše společné vzpomínání mu v něčem pomohlo, nebo že na něj mělo nějaký vliv? (jsou potom třeba sdílnější, nebo veselejší?...)
- 15) Co si myslíte, že to Vaše společné vzpomínání seniorům přináší?

**E: Identifikační údaje**

- 16) Jak dlouho pracujete ve Vašem oboru?
- 17) Ještě by mně zajímalo, kolik Vám je let?
- 18) Co Vás motivovalo k práci se seniory nebo s Vaší cílovou skupinou?

## **PŘÍLOHA Č. 4 ROZHOVOR S RESPONDENTKOU R1**

**T: Dobrý den, děkuji, že jste si na mně udělala čas. Mohla bych se Vás zeptat na pár otázek ohledně individuální práce se seniory?**

R: Ráda Vám zodpovím Vaše otázky.

**T: Děkuju, pro začátek rozhovoru bych Vás chtěla seznámit s tím, že rozhovor je zcela anonymní a bude použit pouze pro účely mé diplomové práce a budu vás uvádět v práci pod kódy.**

R: Dobře děkuju.

**T: Tak jestli s tím souhlasíte, tak ...**

R: Souhlasím...

**T: Děkuji. Chtěla jsem se tedy prvně zeptat, co vás motivuje k provádění reminiscence. Jestli za tím stojí nějaké nařízení zaměstnavatele, nebo jestli vás motivuje vlastní přesvědčení pro práci, nebo jak to máte.**

R: Tak reminiscence je vlastně v podstatě vzpomínání a já jakožto sociální pracovník, a pracující s cílovou skupinou seniorů s demencí mám reminiscenci nebo to vzpomínání jako jednu ze základních technik komunikace s naší cílovou skupinou. Není to vůbec nařízení, je to u nás běžná praxe. My ji máme uchopenou jako cíleně a plánovaně nebo spontánně. Protože jednou ze základních projevů této cílové skupiny je právě dezorientace. A ta krátkodobá paměť, kdy se našich uživatelů zeptáte, co měli k obědu, nebo něco co prožili včera nebo před týdnem, tak to vám nezodpoví, ale jaké měli dětství, kde pracovali, jak se seznámili s partnerem, byť je to třeba 50 let zpátky, tak to jsou schopni, když mají chuť a náladu, Vám do detailu popsat, takže abychom tady vůbec navázali vůbec kontakt. Seznámili se s osobností, tak my reminiscenci praktikujeme od začátku až do konce, kdy při úmrtí uživatele, nad ním, s ostatními uživateli vzpomínáme na něj, takže je součástí náplně naší práce.

**T: Takže i po smrti klienta se všichni sejdete...**

R: ... máme pietu a přečtu jeho životopis, protože se tady pravidelně scházíme na biblických hodinách zřizovatelem – evangelická církev československá ... takže přitom pracujeme s kazateli, nebo s faráři.

**T: Takže je to pro vás možnost poznat se blíže s tím klientem.**

R: Když jedním s člověkem, který bude přicházet do domova a s jeho pečujícími osobami, tak je prosím o životopis, aby nám už donesli zpracovaný, podle toho jestli je to člověk, který má komunikační schopnosti, nebo už má problémy s komunikací, tak se ten životopis dá rozvést. Taky vlastně v rámci individuálního plánování se každý kontaktní pracovník se díky tomu životopisu se do detailu seznámí se svým kontaktním uživatelem a ví, kdy má chuť vzpomínat. My máme, jako i ostatní členové pracovního týmu, možnost ten životopis si pročíst taky, abychom věděli, s kým máme tu čest, co vlastně je ten uživatel za osobnost, jaký život prožil. Jaké vzpomínky se mu asi honí hlavou, byť je nemůže zformulovat a co utvářelo v podstatě celý jeho život, takže, reminiscenci, jak už jsem říkala, praktikujeme. Neříkáme jí teda reminiscence a vycházíme z toho jeho životního příběhu, na který navazujeme jak v péči, tak v aktivizacích.

**T: Když teda tomu neříkáte reminiscence, tak jak tomu říkáte, aby klienti věděli, o co se jedná?**

R: Já vám mohu ukázat. Životopis taky nenazýváme životopis, říkáme tomu cesta životem. A obecně, když řeknu, tak třeba: „Paní Nováková, pojďte, budeme vzpomínat.“ Ta cesta životem, když ji pak už vytiskneme velkým písmem, proložíme fotky a sedíme nad ní, nebo vememe si třeba nějaké fotoalbum toho uživatele, tak my ani nemusíme vlastně popisovat o co de, víme, že jdeme vzpomínat. Takže nepoužíváme slovo reminiscence, neuslyšíte ho u nás, protože, je to slovo matoucí pro orientované a zdravé lidi, natož pak pro seniora s demencí.

**T: Dobře. A dáváte spíš přednost individuální nebo skupinové reminiscenci/vzpomínání?**

R: Záleží na tom, o koho jde. Máme skupinu uživatelů, kteří se ještě částečně orientují, takže to, děláme podle konceptu, myslím, že kdo ji pojmenoval? Já se teda omlouvám... jdu pro knihu. Při reminiscenci jsme nejvíce ovlivňováni těmi směry, co jdou z Rakouska, což je právě ten směr podle Welhner Lore. ... skupinová se teda musí naplánovat. Individuální to je v podstatě, jak jsem popisovala, ta je tady praktikována neustále v kontaktu s uživatelem i v tom, že prosíme rodinu, aby pokoj vyzdobili fotkami, předměty, které jsou člověku blízké, aby kdykoliv, když s tím člověkem jsme, abychom mohli navázat. Třeba uchopit do ruky předmět, z jeho cesty svatební s manželem, nebo fotku, kde má vnuky apod. Takže individuální vyplývá z přirozeného kontaktu s uživatelem. Skupinová, ta je teda u nás tak pojatá. Buď paní aktivizační, nebo já, jako sociální pracovník, jak si ji na-

plánujeme. Tento rok máme u nás v domově koncept Rok v zahradě, kdy v průběhu roku děláme různé akce, vyplývající vždycky z daného období. Takže měli jsme masopust, skupinově jsme na něj vyráběli masky, pekli vdolky, a potom jsme se jako v celé skupině bavili při muzice. Takže je to takový koncept, směřujeme až ke sklizni brambor a jejich společnému opékání na ohni s rodinnými příslušníky, samozřejmě zohledníme bezpečnost. Takže je to o tom, že žijeme s přírodou. Naši senioři jsou všichni tady z valašského prostředí a toto je něco, co je jim velmi přirozené. Někteří z nich žili v bytech městských, ale většina z nich je teda z chalup a z vesnic, takže měli. Soužili s přírodou. A to je koncept, který tento rok máme. No a tolik třeba k té skupinové, jak ji máme u nás.

**T: dobře, děkuju. Pak by mě zajímalo, jestli to vzpomínání praktikujete na základě nějakého vzdělání. Jestli jste musela projít nějaké kurzy, případně, jaké kurzy jste třeba podstoupila?**

R: Já třeba osobně teda i s paní aktivizační jsme prošly na podzim kurzem reminiscence přímo. To byla kolegyně odněkud z Liberce. Budu mít někde i ten diplom. Je to školení společnosti alzheimer.cz, v jejichž ústředním je paní Janečková, tu už znáte. A to školení samotné nám potvrdilo, že to děláme dobře. To co nejvíc nám asi pomáhá je literatura. Jak říkám to, co si třeba najdeme a to je třeba konkrétně v mém případě, ta Smyslová aktivizace od paní Wehren Lore. Osobně jsem si třeba s uživateli udělala takovou skupinovou podzimní terapii, kdy jsem dotáhla sušené plody a nějaké sušené listí. Ve skupině jsme drtili šípek, uvařili jsme si čaj, takže si uživatelé mohli ten podzim znovu tak připomenout zvuky, chutí a vůní toho šípkového čaje, který je zrovna tak typický. No to je asi všechno.

**T: Máte teda nějaký certifikát o tom, že jste terapeut?**

R: Ne, já nejsem terapeut. Já osobně vím, že terapeut je něco jiného než aktivizace, že jde vlastně o posunutí člověka, třeba vyvedení z deprese. Nebo o nějakém jeho kvalitativním zlepšení. My v podstatě tady reminiscenci nebo vzpomínání používáme ve chvílích, kdy chceme uživatele zaujmout, zklidnit. Nebo tak jako vnitřně potěšit, takže my ji nepoužíváme jako terapii, a certifikát teda nemám a to, čím jsme si prošli, byl jen klasicky vzdělávací kurz.

**T: Takže to máme jen jako aktivizaci. Dobře dál by mně teda zajímalo, jestli teda když vzpomínáte s Vašimi uživateli, tak jestli na ně má něco vliv? Třeba jestli jaké je venku počasí, nebo jestli třeba i to, jaký je složení pracovníků na směně. Jestli má vliv na to, co vám řeknou, co vám neřeknou?**

R: Je to, já vlastně nejsem přímo úplně v přímé péči jako sociální pracovník, to vám možná lépe zodpoví potom paní aktivizační, která vždycky když přijde, tak se nezavrtá v kanceláři, jak já, ale jde do přímého kontaktu s uživateli. Už si sama vytipuje, kdo je ten den jako dobře naladěný. Ale máme to uchopené tak, že nikdo nestojí stranou, takže děláme ty reminiscenční aktivizace, vzpomínkové u člověka v lůžku stejně jako u toho, s kterým jdeme do zahrady, ten si tam zasadí rostlinku a my vzpomínáme, jak to dělal. Takže chystáme se udělat třeba bylinkovou mobilní zahrádku, že ji dovezeme i člověku, co je v lůžku. Ale není u nás problém i imobilního člověka dovést do zahrady. Vnímáme prostě jenom to, co vnímám na sobě i já ve dvačtyřiceti letech, že jakmile je dýl tma, tak jsem víc unavenější, než ta doba, která je teď před námi, ta jarní, kdy už je člověk víc fit a nabuzený, takže to všechno má vliv. Prostě vliv přírody, vliv změny světla a tmy. Všecko má vliv na člověka a my, pouze pokud je nemocný a má antibiotika, nebo úplně nějak indisponovaný a spavý, tak ho nezapojujeme. Takže v podstatě všichni jsou u nás aktivizováni, když to jde.

**T: Dobře, tak jo a tím bych teda navázala na další otázku a to, jaké jsou podmínky, za kterých je možné to vzpomínání provádět. Ale na to jste mi v podstatě teď už odpověděla, že za každých okolností, pokud není úplně ve špatném zdravotním stavu. Hmm, dál by mně zajímalo, jaké máte podoby, nebo ty výstupy. Mluvila jste o těch cestách života, to jsou ty životopisy, a pak teda...**

R: Máme ještě reminiscenční kuffíky. Ty se nám velmi osvědčily. Chtěli jsme v podstatě je mít individuální, ale jak která rodina byla ochotna spolupracovat, protože to bez spolupráce rodiny nezvládneme, aby byli ochotni vložit do toho kuffíku věci, které jsou tomu člověku blízké a my si s ním pak sedneme a probíráme si ty věci v klidu někde v soukromí a pozorujeme jeho reakce. On si je může ohmatat. A když komunikuje, tak třeba se i rozpovídá. Takže jenom dva naši uživatelé mají tento svůj osobní reminiscenční kuffík. Pak máme takové společné tématické reminiscenční kuffíky. Třeba máme se šperky. To mají uživatelé velmi rádi, protože většina našich uživatelů jsou ženy a málokterá žena neměla v průběhu svého života co dočinění s nějakými korály, nebo náušnicemi. Takže to je součástí toho kuffíku. Potom máme velmi oblíbený kuffík s pohlednicemi. Ten když už uživatelé teda k tomu nemají co říct, tak aspoň třídí podle témat: Velikonoce, Vánoce, přání k narozeninám. Pro ně je toto stále ještě prostředek komunikace, nevím, co na to bude říkat příští generace, která nebude mít uložené smsky, maily,... Přijde o hodně.

**T: To je pravda, z takovýho pohledu jsem nad tím nikdy nepřemýšlela ☺**

R: A potom jsou to teda fotografie, na kterých trváme, aby jim jimi byl vyzdoben pokoj. Snažíme se, aby na ně mohl vidět. Takže někde prostě nalepené na policiče ze spodu třeba, jako v rámečku na nočním stolku a dáváme mu to do rukou ty fotky apod.

**T: Dobře a ještě jsem viděla vstup do budovy, ten máte krásný.**

R: Samotné prostředí, ano, děkuju, to je taková stěžejní věc, obzvláště teď poslední dobou, protože jsme asi před měsícem obnovili ve vsetínských novinách žádost na obyvatele, aby pokud se chtějí zbavit starých krámů, tak že my je uvítáme, pokud se nám budou hodit. Takže výzva měla ohlas. A v podstatě bez spolupráce s lidmi a i třeba s rodinami, že mají třeba něco z pozůstalosti, tak jsme vyzdobili vstupní prostory. Prostory v druhém patře, já vás potom ráda provedu, nebo vám pošlu i fotky, pokud je chcete mít součástí vaší práce.

**T: Pokud by bylo možné poslat fotky e-mailem, tak by to bylo fajn.**

R: Není problém. A ... my se rádi pochlubíme (smích). A je to i o tom, že starý nábytek a ta dekorace má prostě duši, to mluví, to člověka zaujme, to i někomu prostě fakt připomene, pomůže vybavit si vzpomínky. A o tom to je.

**T: Takže už jenom, když jsem se tady byla domlouvat za paní vedoucí a vlastně už jsem tady procházela tím vstupem, tak už jsem i já vzpomínala. (smích) I mně to tak jako trošku nakoplo i do další činnosti.**

R: (smích)

**T: Takže spolupracujete i s veřejností, tím, že třeba vypisujete nějakou výzvu na dodání na starých krámů, jak jste řekla. Spolupracujete i s někým dalším? S rodinami jste řekla. A dál? Třeba nějaké školy...? Nebo s knihovnou třeba spolupracujete, nebo s nějakými dalšími institucemi?**

R: Ve vzpomínkách. Měli jsme tady dvakrát pozvanou paní Vráželovou, to je kronikářka z Pulčína. Ta nám vždycky k tématu, třeba pohovořila, jaké byly zvyky apod. Ale jinak vzhledem k tomu ubývání schopností našich uživatelů, tak jsme to schopni, v podstatě sami, že si z internetu sjedeme pořekadla, zvyky, čteme si. Spolupracovali jsme i s knihovnou, i s hvězdárnou, ale to taky víceméně nemá... dá se to samozřejmě, všechno se dá převést do vzpomínání/reminiscence, ale teď to není tak aktuální.

**T: A s nějakýma školama třeba?**



R: Chodí nám sem, tak to co uživatele nejvíc oslovuje je, hudba, lidová muzika. Pečení, vaření, takže to jsou věci, které my prostě praktikujeme. A co se týká akcí, tak to jsme odstoupili od v podstatě moderních věcí a snažíme se zvát v podstatě lidové soubory, takže, dneska budeme zrovna slavit Velikonoce s Malou Jasnou s malůškama, protože na děti senioři reagují nejpozitivněji. A zvlášť, když ještě ty děti budou v krojích. Potom jsme tady měli třeba lidový soubor Háfery z Nového Hrozenkova apod. Takže tu kulturu, nebo tu zábavu se snažíme, aby taky měla ten vzpomínkový podtext. Ten lidový, který je uživateli nejbližší.

**T: Dobře, takže se snažíte zapojovat víc lidí do toho procesu?**

R: Ano.

**T: Mluvila jste o těch kufřících, fotografiích atp. používáte ještě nějaké další pomůcky k vyvolání třeba těch vzpomínek?**

R: Já nevím, můžeme spolu přemýšlet, tak .... Máme tady všude ten nábytek, takže jdeme třeba do té naší reminiscenční místnosti, kde jsou staré obrazy, kde je houpací křeslo, kde je starý porcelán, kde je staré harmonium, takže můžeme si zahrát hudbu, dejme tomu nějakou duchovní. Harmonium se pojí s náboženským tématem. Uvaříme si čaj do reminiscenčního starého porcelánu. A v tom prostředí teda vzpomínáme. Takže zapojíme kompletně všechny smysly a použijeme všechny dostupné prostředky, které tady máme.

**T: Takže toho používáte celkem dost. Spíš všechno (smích).**

R: Dalo by se to tak říct. Ale byla bych ráda, kdyby nám někdo přišel říct, co všechno ještě můžeme dělat. Opravdu. Anebo si ještě můžete i vzít našeho kocoura na klín. Pokud ho někdo měl u sebe doma.

**T: Takže i zvířátko máte.**

R: Jo... zatím jenom kocoura. Protože psi většinou hlídali venku. Nebyli domácí mazlíčci. To možná u někoho spíš ta kočka. Ale i tak to bylo jenom zvíře, co chytalo myši a bylo venku. (smích)

**T: Takže prostředí máte krásně vyzdobené k tomu, aby se líp uživatelé zapojovali. A podle Vás? Podporuje to prostředí i to, jaké používáte ty pomůcky lepší vyvolání vzpomínek, třeba... nebo?**

R: To je úplně bez diskuse. Ehm. To je ta filozofie našeho domova, kterou my se snažíme teda už od začátku nastavovat. Už když ta rodina má zájem už vůbec o službu tady

v domově a já jdu na sociální šetření, tak nesu s sebou obrazový materiál. Nejlépe zvu rodiny, pojd'te se k nám podívat, ať máte představu, protože oni potom i lépe spolupracují, když jim řekneme přineste nám, co ten člověk měl nejraději, jeho oblíbené staré křeslo. A lampu. A určitě obrazy a všechno, co měl rád. A ty jeho vzpomínky z jeho života. A teď jsem zapoměla, co jste se ptala (smích). Já se vždycky rozpovídám (smích).

**T: Ale to je dobře ☺ (smích). Jestli ty pomůcky vyvolávají kvalitnější vzpomínky?**

R: je to hlavně, že tím, co si přinese z domova, co si za svůj život vybudoval a nastřádal, že mu to trochu připomene tady domov. My eliminujeme tím i ten dopad těch změn na ten organismus starého člověka.

**T: Snažíte se to tady mít domácí...**

R: Právě... domácí prostředí. Že má svůj pokoj, tak domácí, jak která rodina je ochotna s námi spolupracovat. A potom bych pak i ty společné prostory. Ale k tomu se ještě pak budeme postupně dostávat. To jsou spíš zatím jenom ty zákoutí, která zdobí ty různé staré, já nevím, kredenc, křesla, stolíky, gauče, obrazy.

**T: Dobře, takže kdybych něco našla doma, tak vám to taky dodám. (smích)**

R: Budeme rádi. (smích)

**T: a teď konkrétně, když si vybavíte některého z vašich uživatelů, tak můžete srovnat, když jste ho viděla poprvé a když ho vidíte dnes, myslíte, že mu to vzpomínání, vaše společné, v něčem pomohlo, nebo že ho někam posunulo? Ovlivnilo?**

R: Já si osobně myslím, že kdybych pracovala s jinou cílovou skupinou, tak bych asi určitě měla v rukou i jasné důkazy, ale vzhledem k tomu, že ta prognóza nemoci našich seniorů, nebo uživatelů v domově, je taková, jaká je. Že se víceméně každý den horší. Takže můžu říct, že vzpomínání jim pomůže. Pomáhá jim lépe prožít si ten den. Potěšit se vnitřně, protože byt' ví, že nejsou doma, že jsou někde jinde. Někteří, samozřejmě když mluvíme o někom, kdo je tady půl roku rok, tak už si zvykl, už to tady má za domov. A když jde k dětem na návštěvu, tak chce jít k nám zpátky, ale nemohu říct, že by to vzpomínání někoho uzdravilo, zastavilo postup demence, spíš je to o tom navození duševní pohody, radosti ze života. Když jste dezorientovaná, nevíte kdo jste kde jste, jaký je čas. Tak to, že jste měl děti, že jste pracoval, že jste prožíval lásku od manžela a tady ty věci, tak to prostě vám dává možnost poznat nebo pochopit, že jste prožil smysluplný život, že jste člověkem

ještě stále. I když k tomu potřebujete průvodce a sám už si na většinu věcí nedokážete vzpomenout a odpovědět.

**T: Já jsem to teda nemyslela tak, že vzpomínání/reminiscence je mělo vyléčit, ale spíš, jestli teda pozorujete, jestli jsou pak veselejší nebo tak, takže ... jakože ten den třeba, nebo při té aktivitě?**

R: Já osobně mám zkušenosti z té skupinové terapie, skupinového vzpomínání, že jsem se snažila, abysme měli určitý řád v tom vzpomínání. Takže jsme vždycky začali představením těch žen v té malé skupině, taky jsem jim řekla, jaký je datum, snažila jsem se je časově orientovat a k tomu datumu, nebo i tomu měsíci jsem měla připravené pranostiky. Snažila jsem se jim podávat ty nejznámější vzít. Podat je tak, aby v nich navodili třeba, aby se jim vybavily v paměti, takže aby je třeba doplnili, no a pak jsme si vzali třeba zaměstnání jedné z těch žen a snažili jsme se v tom společně najít styčné body. Toto takové setkání se neobešlo bez toho moderování, tam jsem musela velmi být aktivní a snažit se vstupovat a uživatele zapojovat, ale mé zkušenosti jsou zase takové, že když jsem to ukončila, když jsem se s nima rozloučila, takže ty nechtěly skupinu ukončit. Nechtěly jít od sebe. Hrozně je to k sobě přitáhlo. Protože se setkali jako člověk s člověkem. Protože když jste sám v sobě dezorientovaný a vy vidíte někde vedle sebe nebo naproti sobě třeba i toho člověka, který taky nekomunikuje, jakoby je pohledem mimo, tak to jsme tady jako ostrovy, které mají od sebe velkou vzdálenost. Takže to prožívání toho susedství a toho lidství ta terapie teda reminiscence teda taky hodně pomáhá.

**T: Z pohledu toho... nebo když se podíváme na váš vztah, myslíte, že s těmi klienty, no že vy máte třeba díky tomu vzpomínání, díky těm společným chvilčkám, že máte třeba nějaký prohloubenější vztah než na začátku nebo že jsou k vám uživatelé vstřícnější třeba v rámci toho vyprávění...?**

R: Aha, je to tak, ty zkušenosti takové mám ... takhle to funguje. Protože ta nemoc lidi proměňuje. Oni ty rodinní příslušníci, kteří pečují o tyto nemocné, ty by vám povykládali, jak je to pro ně těžké, když se z maminky stane někdo cizí, kdo je nezná, kdo nepoznává sám sebe. Kdo na ně křičí, kdo má halucinace, kdo je obviňuje. To je prostě nemoc. To není ten člověk. Takže my se snažíme tu nemoc dát bokem a přijít k tomu člověku, takže jakoby ji ignorujem, nebo snažíme se ty příznaky prostě ... ehm, nebo vzbudit to, co ještě zůstalo zachované a s tím pracovat.

**T: Je to náročné teda. Uf.. já si zase vybavuju, jak já jsem pracovala, jak jsem já byla taky v té práci a .... (smích). Ale je to pěkný jako, že se jim tak věnujete a že se je snažíte aktivizovat. Tak ehm takže vy jste mi tak už asi zodpověděla .... Všechno. Ehm... to jste mi říkala, co seniorům vzpomínání přináší, že se dokážou aspoň ten den orientovat v čase, prostoru...**

R: Nevím, jestli, po té reminiscenční skupině jsou zase schopni říct, kolikátého je, ale pro ten daný okamžik, víte.... Ehm.... Teďka jsem četla jednu moc hezkou větu, že srdce má taky paměť. A my, když ten mozek přestává fungovat, stejně, jako ve starém těle když přestávají v těle fungovat ostatní orgány, tak srdce, které teďka považujeme momentálně za sídlo emocí, i když víme, že je to někde jinde. Tak je to ta emoční inteligence, která ve vás zůstává, takže je to něco, kdy víte, že jste zažil něco hezkého právě tady s tím člověkem, že ta sestřička, která jde kolem, byť má třeba tu placku s tím jménem, a vám to jméno nic neřekne. Tak víte, že ona s váma něco prožila. Je to takové... ten který nebyl dementní, asi nemůže vědět, o čem přesně

**T: a jaký to je**

R: a jaký to pokrok znamená, nebo co to v tu chvíli má za hodnotu. To vzpomínkové prožití a spolubytí.

**T: z mých připravených otázek je to teda asi všechno. Pak by mně teda ale ještě asi zajímala otázka na Vaši práci. Jak dlouho pracujete s cílovou skupinou seniorů?**

R: Tady v domově pracuji od doby otevření a ještě teda předtím na dohodu, takže to je 5 let.

**T: A co Vás motivovalo k tomu, abyste pracovala s touto cílovou skupinou, se kterou pracujete?**

R: příležitost, byla to příležitost. Já mám vyšší odbornou školu sociální a teologickou a byla to škola velmi zaměřená na praxi. My jsme měli každý rok asi já nevím 150 až 200 hodin a možná i víc praxí. Tak seniorská skupina mně uhranula a právě proto, že vím, že se potřebujeme navzájem. Jako generačně. A ani jsem nevěděla, že seniori s demencí budou takovou výzvou, právě k tomu potírat ty projevy té nemoci, aby se znovu projevilo, co je tak hodně důležité v tom člověku a to je ta jeho osobnost.

**T: Dobře, takže já vám asi poděkuju za váš čas.**

R: Já taky poděkuju.

## **PŘÍLOHA Č. 5 ROZHOVOR S RESPONDENTKOU R2**

**T:** Dobrý den, děkuji, že jste si na mně udělala čas a odpovíte mi na pár otázek týkajících se reminiscence. Chtěla bych Vás pro začátek seznámit s tím, že rozhovor si nahrávám a bude použit pouze pro účely mé diplomové práce. A v diplomové práci Vás budu uvádět pod kódy. Takže jestli s tím souhlasíte...

R: Souhlasím s tím plně (smích).

**T:** Tak prvně bych se Vás chtěla zeptat, co Vás motivuje ke vzpomínání se seniory? Jestli stojí za tím nějaké nařízení zaměstnavatele, nebo jestli to děláte z vlastního zájmu, přesvědčení?

R: Tak já si myslím, že je to úplně nejdůležitější složka té práce se seniory, protože přece jenom ten náš prožitý život z nás dělá to, co jsme v tom stáří a přijde mi jako zásadní východisko vůbec pro jakoukoliv práci znát tu jejich osobní historii aspoň v obrysech a naslouchat těm lidem o tom, třeba jako s jakými emocemi vzpomínají na některé fáze svého života. Takže mně to přijde úplně zásadní pro to, pro cokoliv dělat se seniory. Samozřejmě, že i ze strany vedení jako je to požadavek. A je to naprosto oprávněný požadavek. Prostě je to tak. Tak to má být. Patří to vůbec k té naší cílové skupině. Takže asi tolik.

**T:** Dobře. Je to pro Vás možnost blíže se poznat s tím klientem, když s ním vzpomínáte?

R: Určitě. Hmm. Určitě a je to i velká možnost, protože ehm, že jo ty lidé, oni navzájem si ne plně uvědomují třeba v jakém jsou zařízení, jestli jsou tu v domově, kdo jsou vlastně tady ti jejich sousedé. Je to taky i velká možnost je tak jako znova seznamovat s těma spolubydlícíma, vlastně s těmi dalšími uživateli. Otvírat takové to téma toho seznámení skrz ty jejich životy. Takže já to třeba často zařazuju jako úplně úvodní takovou nějakou desetiminutovou. Takové to zahřívací kolečko jako. Možná trochu hloupě řečeno, ale na začátek nějaké i jiné aktivity. Třeba když se chystáme cvičit, tak třeba zmínit, že tady ta paní bydlela v té a té vsi a že chodila tam do Sokola, nebo něco prostě na tento způsob. Takže ne jenom k tomu, abych já je poznala, ale aby oni o sobě navzájem věděli, aby si jeden druhého vlastně uvědomovali.

**T:** Dobře a jak to, já už jsem teda o tom mluvila s kolegyní, ale jak to nazýváte, jakože jdeme si zavzpomínat paní Nováková, nebo máte pro to nějaký speciální název?

R: No, já jak jsem možná naznačila, než jsme spustily nahrávání, tak nejsem úplně typ, který by měl jasnou strukturu, u těch aktivit. A já se hodně snažím, aby to bylo opravdu přirozené. Já jsem radši, když si sednem ke kávě, a já buď třeba mám nějaký materiál, třeba jejich fotografie anebo ani ne. Jo nebo, nebo dejme tomu nějaký reminiscenční předmět, drobnosti. Nebo ani ne. Prostě já se snažím spíš uvést tu atmosféru takovým způsobem, aby oni chtěli mluvit, a většinou to jde velice snadno. Jakože třeba se jenom zeptat: „A vy jste bývala v té Valašské Senici, dám příklad, a kde jste tam pracovala?“ A už ... už jede-me, takže já sama pro sebe potom, když já to vykazuju, že jo v nějakých jako, v nějaké dokumentaci, tak to už nazvu tou reminiscencí, nebo jako nějakým reminiscenčním seze-ním, ale ani se nějak nesnažím tu aktivitu nějak uvádět. Už mi to přijde takové umělé a já hrozně ráda jsem, když ty lidi vzpomínají opravdu, jakože s láskou. Že začnou třeba o tom.... Ne vždycky se u toho dobrého i končí. Oni často že jo otevrou i něco těžšího nebo takhle, ale fakt si myslím, že ta přirozenost je v tom důležitá. Že si nepřipadají vyslyšani.

**T: Jak u výsledku smích. Ehm. Dáváte přednost individuální nebo skupinové? Moje práce se teda zaměřuje na tu individuální, jestli s ní máte nějaký zkušenosti, nebo radši preferujete tu skupinovou?**

R: Ehm. No já bych řekla, že to se u mě osobně odvíjí od toho, s kým ten program jako dělám. Že jsou lidé, kteří jsou třeba ve větší společnosti, tak jsou spíš takoví tišší, intro-vertní na to aby se projeví. S těma jsem radši, když můžu opravdu sedět někde v tom našem krásném retro zákoutí a vykládat s něma a najednou jako, oni hovoří mnohem víc. Oni nachází slova mnohem snáz a tak dále. A na druhou stranu máme tady ty super společen-ské dámy, které prostě potřebují takové to jako ... obecnstvo, jo. Takže spíš se to odvíjí od toho, co vyhovuje uživateli. Na druhou stranu, když se snažím reminiscenci dělat přímo jako program. Jakože tím naplním třeba celé to dopoledne, tak to je vždycky ta skupinová, protože je efektivnější. Zasáhne to víc lidí, jakože ... No. Takže. Možná jakože jako více organizovaně tu skupinovou. Na druhou stranu tu individuální často. To může být klidně půl hodina, dvacet minut úplně bez přípravy. Najednou prostě... jako... si začneme poví-dat a najednou je to nějakým způsobem důležité i pro toho uživatele. Takže tak.

**T: Dobře.**

R: Jestli to stačí.

**T: Stačí, děkuju. Prošla jste nějakým vzděláním, v oblasti reminiscence? Máte nějaký kurz, nebo studujete sama literaturu? Nebo?**

R: Ehm. Já jsem absolvovala kurz, který vlastně jsme absolvovali téměř všichni tedy zaměstnanci, což je výborné. Protože já jsem pak ráda, že i ty kolegyně vědí, že já něco dělám, že to není pak, že sedím na tom kafi. (smích) Ne, ale jakože kolegyně taky jsou v tom proškolené – i sestry, i pečovatelky. A to si myslím, že je moc dobře. A já sama se vlastně snažím si k tomu hledat buď to literaturu, ale tím, jak se ta reminiscence často zaměřuje na seniory, kteří třeba jsou v mnohem méně pokročilé fázi demence, než vlastně jsou naši uživatelé. Tak často v té literatuře najdu sice dost inspirace, ale se kterou musím pak pracovat, takže třeba občas se dívám i jako na internetové stránky spíš na takové jako i výtvarné nápady, co by šlo použít. Co nějak by prostě spíš šlo individuálně pro toho uživatele vytvořit. Na druhou stranu ono je to potom zase jako technicky náročné. Vytvářet individuálně zase nějaký materiál. Třeba reminiscenční kufříky já třeba hrozně vítám, když to dělají třeba kontaktní pracovníci. Protože prostě tím, jak já se snažím především dělat, jakože třeba alespoň půl dne tu skupinovou práci, tak jsem pak prostě zasypaná trochu. Tady jako nejrůznějším tvořením jiným atd.

**T: Dobře, takže máte kurz plus teda třeba si hledáte informace sama, hm?**

R: Pokud teda můžu jako říct, a to nechci být nějak kritická k vlastnímu vzdělání. Já studuju speciálně-pedagogickou andragogiku a zrovna o tady tomto tématu jsem se ve škole v podstatě nedozvěděla nic. Nevím. Jako jo myslím si, že to už je specifické, že o spoustě věcí jako které se konkrétně potom vlastně dělají v té praxi, tak my se ve škole nedozvídáme. Že to je taky o nějaké naší aktivitě. Ale vzhledem k tomu, že tady toto mi připadá jako takové to pěkné jádro té práce se seniory. Jo ocenila bych určitě, kdyby aspoň nějakou základní informaci jsme měli.

**T: Je to tak. Tomu se nikdo moc nevěnuje. Když potom přejdeme k té přímé péči, tak myslíte, že na to vzpomínání, nebo na tu kvalitu toho vyvolávání těch vzpomínek má vliv třeba dejme tomu počasí nebo to jak, s jakou náladou se ten uživatel zrovna probudí?**

R: Určitě a má vliv i to, přiznávám, s jakou náladou se probudím já. Že jo. Protože i když se můžu usmívat, jak chci, tak stejně uživatelé vycítí, že zrovna jako nemám svůj den a rozhodně pak nejsou tak otevření v tom, jak se se mnou baví jo. Já teda naštěstí mám spíš ty lepší dny, ale počasí na nás má vliv jako na všechny. A zrovna dneska nám tak krásně sněžoprší za oknem, takže myslím si, že dneska žádnou obrovskou reminiscenci dělat nebudu. (smích)

**T: Dneska to neklapne (smích).**

R: Dneska si spíš zazpíváme, u toho se proberem všichni (smích). Ne určitě to má vliv a spousta věcí obrovským způsobem. Taky nemocnost. Stačí, aby nám, třeba to nemusí být, že třeba ten uživatel je nachlazený, nebo má teploty, nebo tak něco, ale stačí, aby už pár lidí nám dostalo nějakou jako virózu, nebo něco takového a ti ostatní už to přece jenom jako tuší, že se něco děje, že je taková napjatější atmosféra kolem. Mě přijde, že vůbec na to má velký vliv třeba i složení směny. Z mého pohledu, já vlastně jsem na ranních směnách a sestřičky jsou, nebo pečovatelky na nebo ve dvanáctihodinovém směnném provozu, takže tady i to složení jako. Všechno má své pro a proti. Že jo některé osobnosti jsou třeba takové, jakože hlučnější, extrovertní, více prostě i hovoří s těmi klienty a jsou zase takové ty tišší typy, které opravdu jako spíš pohladí po tom rameni a tak dále. Já se tomu svým způsobem snažím i ten program jako přizpůsobovat, abych se ne třískala v uvozovkách s tím, jaký typ lidí jako se mnou pracuje. Takže když jsou tady se mnou ty dobré duše, které jsou takové tichounké a hodné, tak je právě výborný čas na tu reminiscenci. Kdežto, když je tam nějaký jakože hlučící element, tak možná spíš volím nějaký aktivnější program, pohybový a tak dále no.

**T: Dobře. Za jakých podmínek potom teda vzpomínáte? Jakože máte něco speciálního? Ale vy jste se k tomu v podstatě už předtím vyjádřila, že teda si sednete ke káfičku....**

R: Hmmm... já se i hodně snažím, aby se to odvíjelo nějakým způsobem od plynutí roku. My máme teda připravovaný projekt, jakože Rok v zahradě, to samozřejmě, teď vzhledem k tomu sněžení za oknem, moc v zahradě nejsme, ale už vlastně od nějakého ledna, začali jsme opravdu třema králema. Jo jakože, že každý týden se snažím zařadit nějaký program, který by se opravdu týkal toho jako nějakého aktuálního svátku, ať už třeba církevního nebo státního. Anebo vyloženě toho jako, jaká je ta příroda, jaké je to počasí a ta reminiscence je potom jako kdyby na to nasazena tím způsobem, že třeba během zimy jsme se hodně bavili vůbec o tom, o různých zimních pracech, o zimních sportech, zimních hrách. O tom, co vůbec jakože bylo zvykem v tu zimu dělat. Třeba o výrobu rukavic a takovéhle věci jo, a jakože aby to ty lidi nějakým způsobem nejen to byly pro ně ty vzpomínky, ale aby to pro ně bylo i teď, aby je to i teď orientovalo nějakým způsobem v čase, protože to je to, k čemu si myslím, že má ta reminiscence sloužit. Aby sice přes ty vzpomínky, ale abychom dopluli až tady do toho našeho momentu, do té naší reality tady a teď.



**T: ... (smích) a jaký máte, nebo z toho Vašeho vzpomínání něco vychází, jaký máte ty podoby, nebo ty výstupy té Vaší práce? Jestli mi rozumíte, třeba nějaký knihy života, už jste mluvila o těch kufřících, taky jestli máte ještě něco dalšího?**

R: Já se úplně tady na ten konkrétní výstup nezaměřuju. Právě proto, že mně mnohem víc jako vyhovuje s těma učitelama ... bl bl bl ... uživatelema... už myslím na tu školu jako (smích) ... dělat tím způsobem opravdu volným, jako nechat to plynout, jo? Ale právě jsem hodně ocenila některé kolegyně, které se pustily jako skrz to, že jsme o tom hovořily a tak dále do toho, že s těmi uživateli dělaly právě ty reminiscenční kufříky. Což je hrozně fajn pro uživatele, kteří třeba nekomunikují nebo komunikují nějak výrazně omezeně. Že potom třeba ten materiál nám opravdu hodně pomáhá v tom, abysme se nějak dorozuměli, ale u těch komunikujících, u těch, kteří si se mnou o tom popovídají, radši teda volím tady tuto metodu – sednem si na kávičku jako.

**T: A spolupracujete s nějakými zařízeními třeba? Třeba s nějakým jiným domovem, nebo se školama třeba? S knihovnou?**

R: Momentálně ne. Já jsem tu totiž relativně krátce. Jakože já jsem tady vlastně 7 měsíců. Takže k tomu to jsem se ještě nedopracovala (smích). A nicméně teda, já jsem si četla teď ty Vaše poznámky, ta knihovna je výborný nápad a já jsem hrozně ráda, že se tak jako navzájem obohacujem, tohleto studium s tou praxí, protože to mně nenapadlo. Vůbec. Jako jít do městské knihovny a zjišťovat tam a hledat tam nějaké staré vsetínské fotografie. Mně to prostě nenapadlo. A já jsem hrozně ráda, že jste mi to podsunula. (smích)

**T: To jsem ráda, že jsem aspoň něčím přispěla (smích). Tak mně napadlo ještě, tady je vlastně ten okresní archiv, tak tam třeba taháte nějaké poznámky nebo něco o někom?**

R: Hm.. hmm ... to by bylo určitě výborné, protože o některých věcech se už od těch uživatelů nedozvím. Dozvím se třeba od rodinných příslušníků, to je můj veliký zdroj a s těma se snažím spolupracovat. Právě je to hloupé tím, že já jsem na těch ranních a že spoustu z nich tady mívám. Z těch, co mají třeba delší práci, o víkendu tu nejsem vůbec, jo? Jakože si budu asi časem prohazovat nějaké směny, aby aspoň někoho tady jako odchytila. Oni si pak chudáci vždycky připadají, že chci, aby mi nosili tady ty lahvičky od voňavek a kde co všechno (smích) a starý kabelky (smích) ....

**T: Takže jaké pomůcky používáte, to jste mi teď řekla. Lahvičky od parfémů, starou peněženku, kabelku a tak...**

R: Hmm já si myslím, že úplně nej nejužitečnější jsou věci, které ten člověk opravdu používal třeba denně. Jo jako peněženku, a takovýchle věci jako, co opravdu měli pořád na očích, já úplně třeba nedůvěřuju takovým těm univerzálním boxům. Jako se starýma školníma pomůckami a tak dále protože to nikdy nevíte, komu to sedne a komu ne. To prostě, myslím si, že když už, tak individualizované, opravdu si s tím dát tu práci až do těch detailů, že to ten člověk bude mít jako vlastní. Opravdu svoje. A mám mnohem radši, když ty lidi, nebo když mohou jako takhle sáhnout po věcech, které používali opravdu jako v dospělosti. Protože neustále se s těmi předměty vracet do dětství, mi přijde takové omezující. Ta dospělost je přece jenom jako... to je obrovský životní úsek, kde se děje neskuptečné množství věcí. Dětství je sice krásné a zajímavé, a můžeme na něj vzpomínat furt. Ale jako...

**T: ... přece jen té dospělosti je víc, že**

R: ... ano přesně tak.

**T: Většinová část.**

R: A je to to, co toho člověka prostě vyformuje opravdu do toho, až než přijde sem.

**T: Myslíte si, že používání těchto pomůcek – kufříky a lahvičky od parfémů, peněženky, že lépe vyvolávají ty vzpomínky u těch Vašich uživatelů?**

R: Já si myslím. Nechcu to nějak jako shodit, nebo... takhle, ale že obecně stejně poslouží třeba fotografie. Na druhou stranu jsou předměty, které jsou opravdu referenční, v tom smyslu, že jsou spojeny s nějakou výraznou emoci, výraznou vzpomínkou. Na druhou stranu to nikdy neodhadnete dopředu. A musíte vidět, jak Vám ten člověk na to reaguje. A ona ta vzpomínka nemusí být vždycky úplně růžová, takže ... Těžko se třeba s těma negativníma emocema pracuje v té skupině. Protože ten člověk má často zábrany je projevit, pak jakože je i hůř nějak uzavírá, v té skupině. Takže já jsem radši, když to má být vážnější rozhovor, ať jsme u toho třeba jenom tři. Jako třeba já a dvě uživatelky, které jsou společně kámošky.

**T: ... že se před sebou nestydí.**

R: Ano, ano, přesně tak.

**T: No, a když si vybavíte některého z Vašich uživatelů, tak můžete srovnat, když jste v té přímé péči, když jste ho viděla poprvé a vidíte ho teď, myslíte, že to vzpomínání společné mu v něčem pomohlo, nebo že na něj mělo nějaký vliv?**

R: To je pro mě, jakože dost těžká otázka už jenom z toho důvodu, že tady ti lidi jsou třeba osmdesátníci, opravdu jako zkušený svým životem. 4x starší než já. Já bych velice nerada posuzovala jako takhle nějaké niterné jejich psychické pochody. Ale co můžu říct, tak já jsem vlastně kontaktní pracovník jedné uživatelky, se kterou jsem se právě díky tady tomu vzpomínání jako opravdu seznámila a takže mi přijde, že, to bude znít možná tak jako pitomě, ale že to prostě, že ji znám jako strašně dlouho. A opravdu, s tím, že jsem tady těch 7 měsíců, jo to je zase případ, že ona je velice otevřený člověk, taková opravdu jakože, taková velice jako otevřená povaha vyloženě. Založením optimista. Ale přijde mi, že ona tak krásně umí barvitě vzpomínat, opravdu si připadám, jako kdybych s ní v těch 50. letech v té vsi Hošťálková žila, jako jo. Takže...

**T: Vtáhne do situace...**

R: Přesně jo. A já někdy mám takový pocit možná jako, možná je to tím, že já se snažím vědomě, snažím nějak nehodnotit ty výsledky práce u těch uživatelů. Z toho důvodu, že jako ten postup toho, jak jde ten jejich život je přímo opačný. Že i když se budeme snažit, dejme tomu u motorických dovedností neustále procvičovat, neustále jako s nimi pracovat. Tak oni nám tady jako nezačnou běhat maraton, nebo tak prostě. Že vždycky se jako ten jejich zdravotní stav bude obracet k horšímu. Že ani u té paměti a kognice se vůbec nedá s ničím jiným počítat. A já se tím trošku bráním nějakému, jakože zklamání z té svojí práce možná. A možná mnohem víc někdy docením, i ten dopad, který ta práce má na mně. Že já mám často z té reminiscence pocit, že já jsem se něco naučila. U těch uživatel se to opravdu nesnažím, takhle jako kategorizovat asi. Já jsem vlastně asi vůbec neodpověděla na otázku. (smích)

**T: (smích)... já jsem nemyslela, jakože je nějak uzdravujete, nebo něco, ale jenom jestli třeba zaznamenáte třeba, že po té chvílce, kdy si s něma uvaříte to kafe, jestli jsou potom třeba takový nabuzení, že jsou taková jako veselejší, nebo ...**

R: ... jo to jo, na druhou stranu k tomuto efektu stačí jenom jako strašně málo, co mám zkušenost. To opravdu stačí jako se po ránu zeptat, jak se máte, protože každý ten kontakt je pro ty lidi takové jako povzbuzení, mi přijde, jo, že a já bych teda jako ráda vyzvedla i ty moje kolegyně – pečovatelky, které prostě, já hrozně oceňuju, protože praxe jsem prošla různě, že v tomhle domově to opravdu není tak, jakože umyt, nakrmit, posadit do křesla. Že opravdu jako hovoříme s těma lidma všichni, jenom při troše volné chvíle, že prostě ...

**T: ... máte to tady takový rodinný...**

R: ... jo přesně tak

**T: ... a hlavně si myslím, že je to taky tím, že máte málo uživatelů...**

R: Jo přesně tak, že jsme relativně malé zařízení.

**T: ... a co si myslíte, že to společné vzpomínání seniorům přináší?**

R: Tak myslím si, že třeba v té skupině to jako může vzniknout takový opravdu ten pocit toho susedství, jakože to jsou teda ty paní susedky jako, se kterýma já tady bydlím, se kterýma já se znám. Pro mě je toho v té práci relativně hodně. Já docela pracuju na tom, aby ti uživatelé jako spolu intenzivně komunikovali. Protože oni tady ty tendence sami od sebe vždycky nemají a u té individuální práce, tam je toho, mi přijde hodně moc. Ono může podle mě hodně moc změnit prostě naslouchání. Jenom to, že si někdo vyslechne ten váš příběh, nebo aktuální problém. Včera zrovna jakože jedna uživatelka... šla po chodbě a najednou se rozplakala. U ní je to relativně časté, tak jako měla jsem zrovna čas a všimla jsem si toho v pravou chvíli, takže jsem s ní asi 40 minut seděla. Došly jsme k tomu, že ona si vybavila smrt své maminky. A prožívala to, jako by se to dělo v ten moment. Ona si samozřejmě natolik zpřítomnila, že pro ni to bylo v tu chvíli jako aktuální, skutečné. A ... takže jsme s tím nějak dál jako ... došly jsme k tomu, že vlastně se to stalo už dávno, ona se bála o své sestry, že vlastně jak tu zprávu vezmou a když jsme si vysvětlily, že sestry to vědí, že jako si žijou docela spokojeně i vlastně s tím, že ta maminka už není. Že jí ty sestry pořád ... dostaly jsme se až do toho dneška, tím že jí ty sestry pořád navštěvují, že spolu drží jako ta rodina, i když tu maminku už nemají a tak dále, takže já si myslím, že jako, že došlo i k tomu, že si ta uživatelka opravdu uklidnila, že ... A co v té situaci jako chtít ještě jako víc, jo. Ona to nějak jako jo. Ona to nějak podle mě, dokázala prožít od té smrti maminky, až k tomu dnešku. No. A to je takové jako docela... docela náročné i pro mě, protože ona to prožívá jako opravdu tu aktuální ztrátu. Takže jo no... prostě, v tom se nebudeme... řešit, jak jako mě tady v tomto případě, protože prostě si myslím, že i tady tento efekt to může mít, že i taky nějaké takové ty katarze těch věcí z minulosti. Stane se spíš málokdy. Ale v tom si myslím, že ta individuální reminiscence je obrovsky cenná. Tehdy, když se dělá, kde je to potřeba, kdy to opravdu musí ty obě strany jako na to přistoupit, když to není nucené, když je to s citem. Prostě a jednoduše.

**T: Je to tak. Když se jim někdo věnuje a oni cítí, že o ně má zájem, tak se hned líp vypráví. Takže z otázek o individuální reminiscenci by to asi bylo všechno. Ted' by mě ještě zajímalo, jak dlouho teda pracujete, což už jste teda téměř uvedla.**

R: 7 měsíců, možná ještě o něco dýl, já jsem ještě před tím chvílku tady byla na dohodu. Takže možná i 8 dokonce.

**T: Ještě by mně zajímalo, kolik Vám je let?**

R: 25 (smích)

**T: Děkuju a co Vás motivovalo k práci se seniory nebo s Vaší cílovou skupinou?**

R: Já jsem k tomu tak nějak jako dospívala, s tím, že nějak se mi jako postupně (smích) zestaršovala cílová skupina, se kterou jsem pracovala. Takže když mi bylo šestnáct, tak jsem jezdila na tábory s malýma dětma a vlastně na vysoké škole jsem pak začala dělat asistenci. A velice brzo jsem se dostala k dospělým lidem. Zjistila jsem, že už toto mně baví víc, než s těma malýma dětma. A když teda potom jsem se teďka v posledním ročníku rozhodovala, že vlastně už bych chtěla pracovat, že už mi to školní sezení úplně nedělá dobře, tak jsem si říkala, že ti senioři budou ještě zajímavější. (smích) Ne to trochu zlehčuju, ale taky pro mě byla motivace, že my vlastně pečujeme o babičku, která kromě toho, že teda má stařeckou demenci, tak už jakože i je hodně fyzicky nemohoucí, tak to už je takové relativně už málo optimistické, ale ten začátek doby, kdy já jsem sem nastupovala a babička dělala takové ty, pro tu Alzheimerovu chorobu jako úplně typické věci, jak nám pekla ty květináče v troubě a podobně, tak jako mě to svým způsobem kromě toho, že jako jsem v té době měla hodně času věnovat se jí, než jsem nastoupila do práce, tak mi to prostě přišlo, jako já vím, že to zní úplně blbě, ale přišlo mi to zajímavé prostě. Proto jsem se třeba jako... mně od toho lidi dost odrazovali, třeba jako spolužačky, nebo jako i dejme tomu rodiče, že to bude náročná práce, ale mně to docela motivovalo, jakože právě tady toto, jo, že jsem viděla, že s tou babičkou je to náročné, ale přesto se dá dělat jako hodně. Jo. A že to má smysl. Takže asi tolik no.

**T: Dobře, tak já Vám teda moc děkuju za čas. A rozhovor.**

R: Přeju hodně štěstí.

**T: Děkuju.**

## **PŘÍLOHA Č. 6 ROZHOVOR S RESPONDENTKOU R3**

**T: Takže ahoj, mohla bych Tě poprosit o pár slov o práci s reminiscenčními technikami?** R: Ahoj, určitě mohla.

**T: Děkuji, pro začátek bych Tě chtěla upozornit, že rozhovor si budu nahrávat. Bude použit pouze pro potřeby mé diplomové práce a v práci Tě budu uvádět pouze pod přiděleným kódem. Jedná se tedy v podstatě o anonymní rozhovor. Souhlasíš s tím, co jsem teď řekla?**

R: Ano, rozumím a souhlasím.

**T: Takže používáte v práci reminiscenci, nebo její prvky?**

R: Ano, používáme.

**T: a když s klientem vzpomínáte, tak dáváte tomu nějaký speciální název, nebo jak to vyplyne ze situace?**

R: Jak to vyplyne ze situace. Nikdy na klienty netlačíme. Děláme to vlastně přirozenou cestou. Buď se narazí, jak bych řekla na nějaký téma a vzpomíná se a začne se mluvit o rodině, začne se vzpomínat, nebo nějakých zvykách, Velikonoce, Vánoce a zase se vzpomíná. Nebo třeba koupíme cukr, řekněme klientovi. A on řekne: „Jéé, tak vypadala tady ta krabice, tak vypadá teď, ale dřív bývaly kostky takový, byly všelijaký třtinový cukry, bylo to, byly ty homole...“ A vždycky se dostaneme od něčeho k té dané situaci, takže to je vlastně ta reminiscence.

**T: A pracujete tedy spíše individuálně, nebo ve skupinách s Vašimi uživateli?**

R: Já bych řekla, že teď momentálně individuální, ale právě holky dělají skupinovou. O víkendech bych řekla možná skupinovou, ale přes týden kvůli časovému přetížení děláme individuální.

**T: A máte nějaké vzdělání v oblasti reminiscence?**

R: My máme seminář, ale ty naše společnice, který se tomu na ranní směně věnují, tak mají víc, ty mají kurzy reminiscence.

**T: Dobře, když přejdeme k těm vašim uživatelům, tak máš pocit, že by něco vzpomínání Vašich uživatelů ovlivňovalo? Třeba počasí, složení pracovníků na směně a podobně?**

R: Určitě, ehm. Určitě záleží, jakou mají náladu, do jaké situace se dostaneme, můžeme jít na procházku, je pěkný počasí, vidí zahrádku, začnou vzpomínat. Jak to bylo za nich a dostaneme se až do dětství. Vždycky je to na té dané situaci, v které jsme. Třeba si uděláme, dejme tomu, že budou Velikonoce. Uděláme si posezení a začnou vzpomínat: „Jé, já když jsem chodil na mrskut, to bylo jinačí, nám dávaly holky třeba vajíčka, a já jsem nechodil, u nás na vesnici to bylo tak.“ Vždycky to vyplyne obyčejně z dané situace, do které se dostaneme. Takže normálně třeba, když je škaredě, tak jsou uzavřenější, když svítí sluníčko, tak jim to evokuje nějakou situaci z mládí a hned se rozovídají. Záleží to stejně jako u všech taky na tom, jak se člověk probudí.

**T: Máte ve Vašem zařízení nastavené speciální podmínky, za nichž je možné reminiscenci provádět?**

R: Podmínky... ehm, když se dělá skupinová, tak je dobrý, jako co nám řekli na seminářích, určit si téma. A ten kdo vede skupinu, tak začne mluvit o tom tématu. Já nevím, příklad, dejme téma o nějakých zpěvákách. Tak si dá bod, já nevím třeba Voskovca, Wericha, jo. A teď oni se už rozmluví a nikdy dá se říct, nevíme, kde to téma skončí, jo. Ale připraví se podklady k danému tématu. Jo, já nevím, může to být zpěváci, může to být příroda, můžou to být zvyky, můžou to být hrady zámky, můžou to být ... politika, jo. Vždycky daný téma, když je skupinová. Ale pro tu individuální žádný speciální ani jiný podmínky nastavený nemáme. Jak jsem už říkala, tak to prostě necháváme, jak to vyplyne ze situace. To se nedá naplánovat. Když se nám chce uživatel svěřit, tak se svěří, pokud s námi nemá náladu nebo chuť mluvit, tak jsme vedle sebe potichu. Uděláme, co potřebuje a mlčíme u toho, jo.

**T: Dobře. Takže podmínky pro skupinovou máte takové, že se vždycky určí téma té skupiny. Pro individuální žádné podmínky nastavené nemáte.**

R: Určí se téma. Od toho se vždycky začne. Ale potom vlastně nevíme, jakým směrem se to bude ubírat, rozvíjet a k čemu vlastně se dostaneme.

**T: Dobře. A máte nějaký výstupy toho Vašeho vzpomínání s Vašimi uživateli? Myslí tím nějaký knihy života, nebo aspoň máte tu reminiscenční místnost?**

R: My máme tu reminiscenční místnost, a máme tam vlastně, co si holky dělají podklady a co se snažíme, ale není to ještě. Co je u reminiscence dobrý – fotografie. Jo, to je jedno z prvních a nejdůležitějších, že vlastně oni mají svoje fotky z mládí, ze svatby. A tím vlastně se jim i procvičuje ten mozek a tady tak vlastně probíhá ta reminiscence a to je, jak bych řekla i ten její základ. Protože jim ukážeš třeba fotografie města, třeba tam máme jednoho, který dělá, no už se tam s tím plácá dlouho, stará Kroměříž jak byla. Má fotky, teď dělá nákresy, jak tam bylo náměstí, kde byla třeba první benzinka, kde jezdili koně, jo a toto. A toto je vlastně třeba téma té Kroměříže.

**T: Jako to dělá nějaký váš konkrétní uživatel?**

R: Jo, klient.

**T: Jo, takže vy jste k tomu, jakože v podstatě popostrčili, by se dalo říct tou reminiscencí, nebo to dělal ještě před nástupem do vašeho zařízení?**

R: I by se to tak dalo říct. On třeba nerad velké skupiny lidí kolem sebe. Takže u něho je to jak kdyby individuálně ale dá se to použít i do skupinky. Když už potom vlastně ukáže ty fotografie, tak už se vlastně každé přidá, kteří jsou k němu ročníkama. A už se přidají: „Ano, takto to bylo.“ Teď on třeba hodně cukrovar, kde byl, prostě, jak to v tom městě bylo. Jaký byly školy, jo. Třeba Ti řekne, tady to Zámoraví, jo, tady byla a teď už ani nevím, co to říkal, jestli to byla nějaká ta škola ehm, já Ti nevím, no prostě teď je tam základka. Dřív tam byla úplně jinčí škola. Že gymnázium pamatují jo a tady ... takto jo. A do určitých měst z kama oni jsou. Vždycky je to o tom rodným městě.

**T: A ty knihy života, nebo něco podobného, ty netvoříte?**

R: jakože by se s něma tvořila kniha života?

**T: No ...**

R: Tak to tak přesně nevím, to dělají ty naše společnice a to fakt nevím, jestli se i na něčem takovým pracuje.

**T: Tak navážeme teda, a zeptám se na reminiscenční pomůcky teda... kromě těch fotografií, na kterých jsem pochopila, že ještě pracujete, tak máte ještě něco?**



R: No v podstatě ještě mně napadlo, že máme auto a pořádáme v podstatě takový reminiscenční výlety. Máme dodávku pro 7 lidí. Vracíme se s něma do rodných míst. Já nevím, někdo je třeba z Kvasic, tak jedou do Kvasic, projedou to tím autem. Ukáže se jim třeba rodnej barák, nebo já nevím ... kostel, co tam bylo a oni začnou vzpomínat.

**T: No a předtím jsi mluvila o fotkách a používáte teda ještě nějaké předměty k vyvolávání těch vzpomínek?**

R: No hodně jsou to ty starý předměty, starej nábytek, protože ta reminiscence je taky založená mimo jiné na tom starým nábytku. Třeba jsme sehnali krabice od starýho cukru, od kávy, od Jaru, co bylo dřív, jo. Od prášku na praní. A tady toť ty, ty starý věci z dob, dalo by se říct z dob jejich mládí. Všelijaký i náboženský věci, jo. Prostě co se sehnalo. Třeba šicí stroj tam máme. Lustry, jo prostě, aby to nabudilo tu dobu jejich.

**T: A spolupracujete s nějakýma zařízeníma? Třeba se školama, nebo s knihovnou – hledat nějaký informace? Nebo s nějakým dalším pobytovým zařízením?**

R: No když to vezmu, tak vzpomínání jsou vlastně i písničky, že. Tak chodí k nám vlastně i školy. Chodí k nám školka, chodí k nám škola. Myslím, že i střední pedagogická škola k nám chodí. Chodí k nám vlastně hudebníci. Pak k nám chodí ještě myslím z Hulína nějaký starší učitel, který vlastně zpívá. A dá se říct, že to většinou i to zpívání bývá na nějaký téma. Jo je třeba den matek, oni to udělají na téma den matek. Byly u nás i děti z chropyšského Ječmínka. Jednou za čas k nám chodí kouzelník.

**T: Takže docela ve velkém spolupracujete s okolím. To je dobře.**

R: No a jinak třeba jak je v Kroměříži domov se zvláštním režimem na Purkyňce, tak s něma se hodně spolupracuje. Holky tam některý chodí na stáže.

**T: Takže i tak navzájem s jinýma zařízeníma, kteří se starají o seniory, dobře.**

R: Ano. No, ano ehm... a jak jsou vlastně ty soutěže mezi seniory mezi tema domovama důchodců, víš, že jezdíjou. Že to bývá někdy na Riegráku, někdy je to ve Vážanech. Teď třeba byli naši klienti na divadle. V některým z dalších kroměřížských domovů. Podívat se. Jo, takže ta spolupráce je...

**T: ...docela ve velkém.**

R: Hm...

**T: A to je dobře. Říkala jsi, že používáte ke vzpomínání fotky, zajímalo by mně, jestli si myslíš, že ty fotky nějakým způsobem ovlivňují to, jak ti klienti vzpomínají? Pomáhají ty fotky lepšímu vybavování si těch vzpomínek?**

R: Hmmm jo, pomáhají. Protože oni už někdy nechápou slovem, co jim říkáš. Jako pro ně někdy to hmatatelný, to co vidí, je víc než to slovo. Když to uvidí, tak to téma jich víc... a teprve se jim to promítne, někdy jim to mluvený slovo už nic neřekne, některým. A hlavně my máme na oddělení DZR (pozn. autora Domov se zvláštním režimem), takže vlastně ti, co už mají nějakou stařeckou demenci a Alzheimeru, tak tam už hodně, když to není už ten pokročilý stav úplně jo, tak už je to vlastně hodně tema předmětama, fotkama a tady tím jo.

**T: Jo, že hlavně vycházíte z toho, ehm. A když si vybavíš nějakýho z vašich uživatelů, tak můžeš srovnat, když jsi ho třeba viděla poprvé, vidíš ho dneska, myslíš si, že ta reminiscence mu v něčem pomohla? Nebo že ho nějak ovlivnilo třeba to vaše společný vzpomínání?**

R: Tak ono je to vzpomínání ano, ono je to hodně do jaké doby jdeš vlastně. Jo a je to o tom, že ty když s ním vzpomínáš, tak můžeš najít určitý zvyky, jaký měl. Jo, třeba příklad, kdy snídal, jak snídal. Jak se oblékal. A když ho navedeš tady na tu cestu, tak ten člověk se daleko víc zklidní, jak bych řekla, se zabydlí. Dostane se do toho prostředí. Lepší se aklimatizuje. A taky já, podle mojeho názoru je i ty pracovnice, jako my, když s těma klientka pracujeme celý den, je to lepší, než roztrhaný směny. Tady ti, co už mají tady tu stařeckou demenci, tak opravdu se dá říct, že když otevrou ráno oči, tak vidí keholiv a jdou za ním jakdyž celý den. Po určité době berou, jak bych řekla, ty lidi – nás pracovnice, jako rodinu. Je pro ně moc těžký, když se střídají ty lidi. Když odchází a víš tady ten koloběh. Ale není to jenom ti co mají jako tady toho Alzheimeru, ale je to už u těch starých lidí obecně. Že nemají rádi změnu. A týká se to i personálu, jo.

**T: A myslíš si, že třeba spolu, já nevím, když spolu třeba jdete provádět hygienu, a vzpomínáte u ní na něco spolu? Tak když se Ti svěří s nějakým niterním zážitkem, niterní záležitostí, a ví o tom, nebo je to někdo, kdo si to pamatuje, že to prohloubí ten jeho vztah k Tobě?**

R: Určitě, hm..

**T: Jo, jakože je to v něčem podstatný toto pro ně?**

R: Oni, jak bych Ti to řekla, tady tyto lidi prostě nesvěří se každému a nesvěří se hned. Ale když už ti něco vlastně svěří, nějaký bolestivý téma a nebo něco, tak už musí být ta důvěra od těch klientů k nám. A my to musíme zachovat prostě jako jenom v sobě, jo. Jo, prostě snažit se jim na to odpovědět, pokud je to kladný, tak jim na to odpovědět, abys ty jich dostala do dobré nálady, nebo prostě v těch bolestivých tématech je pochopit, jo. Jako na tomto hodně záleží, tak se prohlubuje vlastně ta spolupráce mezi klientama a personálem. A oni ke každému si najdou... každé klient má k někomu jinému tu důvěru. Někdo si ju nenajde vůbec a právě pak když si ju nenajde k nikomu, tak je to pak těžký s tím klientem spolupracovat. Vůbec jo. Třeba my tam máme klienta, který nechce se koupat, nechce nic a působí na něho jeden dva lidi, kteří neříkám, že s něma letí do té koupelny, ale jde. Že si řekne: „Mně už nic jinýho nezbyde.“

**T: Že už mu to nedělá takový velký problém jak s těma, ke kterým si nenašel tu cestu.**

R: Je to u nás taky hodně o tom, že jsme klíčoví pracovníci a každý máme na starosti 4 „klíčové“ uživatele. To jsou klienti, o který se staráme víc, jak kdyby důvěrně. No a my máme každá čtyři a staráme se o ně, ne jak kdyby víc, jak o ostatní, ale jakože si je hlídáš. Je to spíš o tom, že si k ním máš najít tu důvěru. Někdy se to povede, někdy si chtěou změnit toho klíčáka. Protože k tomu důvěru zrovna nemají, ale tady ten člověk jim pasuje lepší, víš.

**T: Takže jsou k tobě potom třeba, já nevím, vstřícnější. Nebo máte teda potom třeba hlubší vztah? Když ti něco o sobě víc řekne?**

R: Hlubší vztah, ale musí to být vždycky na profesionální úrovni. Jo. Nesmíme si ani my ty klienty opravdu pustit až tak k srdci, abysme jich měli já nevím jako rodiče, nebo prarodiče, protože to bysme tu práci jako nemohli dělat. Jako musí to být vždycky dá se říct na té profesionální úrovni. Ale samozřejmě, že to někdy ujede jo. (smích)

**T: Ne vždycky jsme roboti, co si to neberou k srdci, že ☺**

R: No asi tak no...

**T: A myslíš, že z toho jejich pohledu, myslíš, že jim to něco přináší? Když s Váma si takto udělají pětiminutovku a k nějakému tématu se vrátíte, zavzpomínáte, třeba i když spontánně? Že z toho něco mají?**

R: Určitě jo, už kdyby to mělo být jen to, že si na ten den zlepší náladu. Lepší se naladí. Že ti řeknou prostě, co oni zažili. Jo ty jejich prožitky. Oni vlastně pro ně, když já to vezmu tak, tak ta aktivizace, někteří lidé ani nechcú třeba do těch skupinek. Prostě jim stačí, že za něma přijde na ten jejich pokoj, příklad, doneseš něco, třeba někdy zaliješ kvítko, nebo něco a já, to jsem měla doma a to když jsme s manželem mívali na zahrádce, jo. A už jsi úplně někde jinde, jo. Nebo někdy se třeba stane, že jsem přišla ke klientce a ona třeba: „Jé sestřičko, nezlobte se, že vás otravuju...“ a já jí říkám, ale copak otravujete, když vy nás tady držíte při dobré náladě. Když vy jste úplně taková pozitivní. Jako jí říkám. A teď ona prostě jak eehm ... já jí řeknu, že je pozitivní a ona mně začala vykládat: „No ano ale víte, mně umřela dcera...“ a teď se to z ní pomalu dostávalo. Jo, že nikdy nevíš, jakým slovem vlastně se dostaneš úplně do toho jejich nitra, aby oni ti řekli, to co jich bolí. O co se vlastně s tebou chtějí podělit, s čím se chcú svěřit, aby vlastně to jejich srdce zase se rozjasnilo, aby se trošku uklidnili, aby věděli, že tu bolest překonali. A že se můžou někomu svěřit. Víš. Nikdy nevíš, do čeho ťukneš a čím.

**T: Nikdy nevíš, co bude ten impuls pro to vyvolání nějaké té vzpomínky, dobře.**

R: Ne, přesně tak... fakt nevíš.

**T: A máte to tak třeba nařízený od zaměstnavatele, že to tak musíte dělat? Vzpomínat s něma, nebo? Nebo to děláte z vlastního zájmu, že si s něma tak povídáte?**

R: No víceméně je to vždycky o lidech. Samozřejmě, že pracovní náplň u nás je: hygiena, aktivizace, jo, což je vlastně tady to. Zbyde čas, chodíme s něma, ale i už teď i ty zaměstnavateli chápou, že prostě nejsou ty klienti roboti a že já nemůžu přijít teď mezi ně a říct ano a teď si budeme vyprávět o zahradě, kdo jste měl kolik měřic pola a to.. to prostě nejde jo. Vždycky to musí být taková ta srdeční záležitost, nebo na daný téma. Jo. A není to o tom a teď... a budeme to teď dělat.

**T: Bereš to vzpomínání jako možnost je poznat a sblížit se s něma?**

R: Ty, určitě jo, a možu Ti říct, že někdy je to příjemný, jak pro ně, tak i pro nás. Protože někdy oni vzpomínají na takový věci, který my už bysme se v životě nedozvěděli. Já třeba osobně to mám ráda, i když třeba... teď už dědeček je taky tak, ale když aj on vzpomínal. Jak oni trávili dětství, jo. To je prostě generace od generace jinačí. Tak jak my jsme byli jinačí, vy jste byli jinačí a toto máš třeba zas přes dvě generace zpátky. Jo, nebyly televize, nebylo nic. Jak oni zpívali, chodili plavat, ehm, hodně ve skupinách. Trávili dětství mládí, ne vesnicích. Fotbal, divadlo, co už teď hodně jako upustilo. Jako vidíš sama, že si to srovnáš, bydlelas na dědině. Něco se vrací, ale není to ono. Je to myslím si, že když je to posezení, tak je to příjemný. Z obou stran. Že to dá nám a i jim hodně.

**T: Myslíš, že je to takový sbližovadlo mezi generacema, jo?**

R: Určitě. Hmm. Protože my se musíme vcítit do nich. A zjistili jsme, že je asi nejlepší, když je tam dvougenerační rozdíl. Já nevím, jak to cítíš ty, když s těma seniorama děláš. Ale když se díváme na ty holky třeba ve vašem věku. Tak určitý věci ty holky nedokážou pochopit. Ne že nechcou, ale ty perfektně pochopíš ještě, co babička jo, protože jsi s ňou žila jo. Jak mohla žít, ale když už je to, vem si, že pro tebe už je to pra, tak to už je prostě tak velká dálka, že ...

**T: Hmm moc velkej rozdíl generační.**

R: No moc velkej rozdíl a tady když to vememe, tak byl opravdu moc rozdíl mezi, když to veme teď dobou a já nevím tym pětáctýřicátým rokem. Čtyřicátým jo, protože my tam máme ještě hodně dvacátý ročníky, pětadvacátý ročníky, jo. Že tam prostě ten rozdíl je obrovskéj. Ty když si vezmeš nás rodiče, tak mezi tym je rozdíl, ale není to takový. Už byla já nevím... hudba dá se říct stejná, dá se říct, že my můžeme jít s tebou někde na koncert a budeme všichni v pohodě, nebo jako ... sejdeme se jo... ale s něma už je tam opravdu velká propast někdy.

**T: To jo. Tak máme za sebou všechny moje přichystané otázky k reminiscenci. A ještě bych potřebovala vědět, kolik ti je let?**

R: 46.

**T: A jak dlouho pracuješ se seniory, nebo s tou tvojí cílovou skupinou?**

R: 5 let.

**T: A co tě motivovalo, abys dělala tu práci, kterou děláš?**

R: Co mně motivovalo? Ty, vždycky říkám, že jsem to vždycky chtěla dělat – práci s lidma a nějakým způsobem mi dává sílu to, že je dovedu pochopit na té poslední cestě životem, že jim můžu zpříjemnit tu cestu a dat jim to, co potřebují, tu lidskost. Jakoby... Prostě tady toto, zpříjemnit jim ty někdy poslední roky, někdy týdny života. Vžít se do jejich situace, pochopit jich. Asi tak nějak. Být ve správný čas na správném místě, když to potřebují.

**T: Dobře, hmm... ideální ... Takže děkuju moc za poskytnuté informace a měj se hezky.**

R: Taky děkuji a ať se Ti daří. ☺



## **PŘÍLOHA Č. 7 ROZHOVOR S RESPONDENTKOU R4**

**T: Dobrý den, děkuji, že jste si na mně udělala čas a odpovíte mi na moje otázky týkající se reminiscence. Chtěla bych Vás pro začátek seznámit s tím, že rozhovor si nahrávám a bude použit pouze pro účely mé diplomové práce. A v diplomové práci Vás budu uvádět pod kódy. Takže jestli souhlasíte...?**

R: Ano souhlasím.

**T: Na začátek bych se chtěla zeptat, co vás motivuje ke vzpomínání se seniory? Jestli zatím stojí nařízení zaměstnavatele, nebo jestli to děláte z vlastního zájmu, přesvědčení?**

R: Ne, nejsme nuceni zaměstnavatelem. Děláme to z vlastního zájmu, snažíme se tím poznat klienta a využít tyto informace k samotné péči o něj, například při sestavování individuálního plánu. Snažíme se svou práci dělat srdcem. Takže mimo jiné k nařízeným činnostem se také věnujeme lidem, abysme se jim přiblížili, abysme je líp poznali.

**T: Dobře, děkuju a jak to vzpomínání nazýváte? Vyplyne to ze situace, nebo ....**

R: Nazýváme ji vzpomínání nebo poznávání knihy života. Ale jasně, pokud něco vyplyne ze situace, tak tomu žádný název nedáváme, akorát třeba potom ve výkazech napíšeme, že jsme prováděli reminiscenci.

**T: A dáváte přednost spíše individuální nebo skupinové reminiscenci?**

R: Někdy je vzpomínání spontánní, někdy individuální. Klient vypráví svůj příběh, chce se svěřit přímo, někdy jsou to odpovědi na kladené otázky. Pak je skupinové, to probíhá mezi skupinou lidí, kteří se znají a pravidelně setkávají, mají k sobě důvěru.

**T: Prošla jste nějakým vzděláním v oblasti reminiscence?**

R: Byla jsem o reminiscenci proškolená kolegyní, která tímto školením prošla a ty poznatky, které na školení prošla, předává nám – svým kolegyním dál, abychom mohli pracovat všichni s touto technikou.

**T: Když potom přejdeme k té přímé péči, tak myslíte, že na to vzpomínání, nebo na tu kvalitu toho vyvolávání těch vzpomínek má vliv třeba dejme tomu počasí nebo to, s**



**jakou náladou se ten uživatel zrovna probudí? Jak takové vzpomínání u vás vůbec probíhá?**

R: No... s uživateli se sejdeme třeba u šálku kávy nebo čaje, nikým nerušení. Většinou chtějí vzpomínat dohromady ti klienti, kteří se nějakým způsobem znají, nebo o sobě vědí. Pracovník, který vlastně tu skupinu vede, tak nastaví nějaké téma a o tom si povídáme. Ale vlastně jsou tady taky i ty spontánní vzpomínání, který vyplývají z náhodného setkání se na chodbě, nebo z aktuální situace, která klientovi něco připomene. Jak zněla prosím Vás druhá část Vaší otázky?

**T: Pardon, že jsem se zeptala na dvě věci najednou. Druhá otázka zněla, jestli si myslíte, že je něco, co má vliv na to, zda se Vám uživatelé svěří, nebo ne? Jestli to ovlivňuje třeba počasí, nebo momentální nálada uživatele?**

R: Řeknu Vám to asi tak. Na setkání a vzpomínání má určitě vliv hodina schůzky, například po obědě jsou klienti unavení. Ale dopoledne se s nimi dobře spolupracuje, to jsou sdílní a dozvíte se spoustu věcí. Napadá mě, že ale... no podle mě záleží dost také na tom, zda vede skupinu pracovník, ke kterému mají uživatelé důvěru, nebo ten, kterému se moc otevírat nechtějí.

**T: Dobře a za jakých podmínek potom teda vzpomínáte? Jakože máte něco speciálního? Ale vy jste se k tomu v podstatě už předtím vyjádřila, že teda si sednete k šálku kávy nebo čaje ....**

R: No... každý klient má prostor k vyjádření se. Nikoho do ničeho nenutíme. Žádné speciální podmínky nastavené nemáme, jen musí klient mít náladu s námi spolupracovat a chuť mluvit, svěřovat se. Když už začneme na něco vzpomínat tak se uživatelé snaží držet daného tématu. Nespěcháme na ně... to je asi tak jediný, co je speciálního (smích) že na ně nespěcháme, necháme to plynout.

**T: Z toho Vašeho společného vzpomínání něco vychází, jaký máte ty podoby, nebo ty výstupy té Vaší práce? Jestli mi rozumíte, třeba nějaký knihy života?**

R: Určitě tím procvičujeme dlouhodobou paměť klientů. Vedeme je tím ke zpracování vlastního života, ke znovu prožití určitých událostí a s odstupem času i jejich zpracování, zhodnocení. Tady většinou s klientem spolupracujeme.

**T: A spolupracujete s nějakými zařízeními třeba? Třeba s nějakým jiným domovem?**

R: S jinými zařízeními v této oblasti nespolupracujeme. Většinou nám pomáhá pouze knižní publikace.

**T: Takže jaké pomůcky používáte pro větší navození vzpomínek?**

R: Uživatelé se rádi scházejí, na setkání se těší. Jako reminiscenční pomůcky používáme předměty, které znají ze svého života, které používali při práci, při péči o sebe, staré fotografie, obrázky, kalendáře, třeba od Josefa Lady, nádobí, oblečení, nástroje. Klienti je znají, umí s nimi pracovat, používat. Mnohdy neví, co se používá v dnešní době.

**T: Myslíte si, že používání těchto pomůcek lépe vyvolá vzpomínky u těch Vašich uživatelů?**

R: Pokud takovou pomůcku dostanou do ruky, vzpomenou si. Vybaví si, že měli doma stejnou nebo podobnou a jsou schopni si vybavit i příběh s tím spojený.

**T: No, a když si vybavíte některého z Vašich uživatelů, tak můžete srovnat, když jste v té přímé péči, když jste ho viděla a vidíte ho teď, myslíte, že to vzpomínání společné mu v něčem pomohlo, nebo že na něj mělo nějaký vliv?**

R: Myslím si, že společné vzpomínání vede ke vzájemné důvěře. Klient cítí, že se o něho zajímáme. Mnohdy se svěří, co ho samotného trápí a je možné mu pomoci. Spolupráce se určitě zlepšila.

**T: ... a co si myslíte, že to společné vzpomínání seniorům přináší?**

R: Je to pro ně návrat ke kořenům, k tradicím. Vede jich to k zamyšlení, ke smíření. Mají prožitý téměř celý život, zůstaly jim mnohdy jenom vzpomínky, o které se rádi podělí s ostatními. Společné setkání jim dává pocit, že jsou druhými přijímáni takoví, jací jsou. Minulost být veselá, ale i smutná. Podle toho projevují i své emoce.

**T: To by byly otázky k reminiscenci a teď bych potřebovala vědět, pro statistiku do výzkumu, kolik Vám je let?**

R: 39 let.

**T: hmm... a jak dlouho pracujete v oboru? Nebo s Vaší momentální cílovou skupinou?**

R: 2 roky.

**T: A co Vás motivovalo k této práci?**

R: Tato práce mne naplňuje. Chtěla jsem vždy pracovat s lidmi a senioři vyhráli na plné čáře.

**T: Poslední otázka je tedy ještě jednou, zda máte nějaké speciální školení v oblasti reminiscence, nebo nějaký kurz?**

R: Jak už jsem říkala, reminiscencí je proškolená moje kolegyně, která předává své poznatky ostatním. Já osobně jsem se zúčastnila kurzu, který byl zaměřen na smyslovou aktivizaci, ale vzpomínání je vlastně jeho součástí.

**T: Děkuji Vám teda ještě jednou za váš čas a za poskytnuté informace.**

R: Doufám, že jsem Vám pomohla.

## **PŘÍLOHA Č. 8 ROZHOVOR S RESPONDENTKOU R5**

**T:** Dobrý den, děkuji, že sis na mně udělala čas a odpovíš mi na pár otázek týkajících se reminiscence. Chtěla bych Tě pro začátek seznámit s tím, že rozhovor si nahrávám a bude použit pouze pro účely mé diplomové práce. A v diplomové práci Tě budu uvádět pod kódy. Takže jestli s tím souhlasíš...

R: Ano souhlasím (smích).

**T:** Tak prvně bych se Tě chtěla zeptat, co Tě motivuje ke vzpomínání se seniory? Jestli stojí za tím nějaké nařízení zaměstnavatele, nebo jestli to děláte z vlastního zájmu, přesvědčení?

R: No myslím si, že kdo pracuje se seniory, tak s nimi vzpomíná téměř každý den takové to obecné vzpomínání, takže to děláme z vlastního zájmu. Ale asi před rokem se v našem zařízení vybudovala reminiscenční místnost, tudíž teď to dělají aktivizační pracovníce na nařízení zaměstnavatele.

**T:** Dobře. Je to pro Tebe možnost blíže se poznat s tím klientem, když s ním vzpomínáš?

R: Myslím, že určitě jo. Když s klientem vzpomínám, dozvím se něco o tom, jak žil, kde bydlel, jaké měl povolání, zvyky nebo návyky, ale například i jakou má klient povahu.

**T:** Dobře a jak to nazýváte, jakože jdeme si zavzpomínat, paní Nováková, nebo máte pro to nějaký speciální název?

R: Nemáme pro to žádný speciální název, když začneme vzpomínat, tak to většinou vznikne spontánně, vyplyne to z rozhovoru nebo ze situace.

**T:** Dáváte přednost individuální nebo skupinové? Moje práce se teda zaměřuje na tu individuální, jestli s ní máš nějaké zkušenosti, nebo radši preferuješ tu skupinovou?

R: Jak kdy, většinou to též vyplyne ze situace. Když jsem s klientem na pokoji a povídáme si tak je to individuální, max. do hovoru zapojím spolubydlící klientky. Ale jsou i situace kdy si odpoledne klienty navedeme do společenské místnosti a uvaříme kávu, tak vzpomínáme společně a bavíme se všichni, to pak vzpomínáme ve skupině.

**R:** A co ti víc vyhovuje individuální nebo ve skupině s něma probírat nějaký vzpomínky?

T: Není pro mě nic lepší ... je mi to jedno...nedělá mi problém ani jedno ani druhý.

**T: Prošla jsi nějakým vzděláním, v oblasti reminiscence? Máš nějaký kurz, nebo studuješ sama literaturu? Nebo?**

R: Samozřejmě že jako pracovník v sociálních službách musím splnit určitý počet hodin na seminářích, takže i v našem zařízení probíhají semináře. Měli jsme tam i seminář na téma reminiscence, ale já na něm bohužel nebyla, takže nemám v oblasti reminiscence žádné vzdělání, nebo absolvované školení, kurzy, nebo seminář.

**T: Když potom přejdeme k té přímé péči, tak myslíte, že na to vzpomínání, nebo na tu kvalitu toho vyvolávání těch vzpomínek má vliv třeba dejme tomu počasí nebo to s jakou náladou se ten uživatel zrovna probudí?**

R: Samozřejmě, že to má vliv, protože přece jen i u „zdravého“ nebo mladého člověka taky není každý den posvícení že, takže pak to, jak se klient vyspí, s dobrou nebo špatnou náladou, jaké je počasí, je hezky nebo škaredě, nebo je vysoký tlak, má vliv na to, jak klient při vzpomínání spolupracuje. Takže pokud klienti nejsou naladěni na to si „povídat“, tak rozhovor přeručíme, popřípadě změníme činnost, třeba přejdeme k bazální stimulaci, u které člověk nemusí mluvit.

**T: Dobře. Za jakých podmínek potom teda vzpomínáte? Jakože máte něco speciálního?**

R: Ano, jak jsem už zmínila, většinou si klienty navezeme do společenské místnosti, v létě třeba i na terasu, když je hezké počasí, uvaříme kávu a společně s klienty vzpomínáme. Samozřejmě máme k dispozici i speciálně vybavenou reminiscenční místnost, kterou můžeme využívat spíše o víkendu, protože přes týden tuhle místnost využívají naše aktivizační pracovníci.

**T: A jaký máte, nebo z toho Vašeho vzpomínání něco vychází, jaký máte ty podoby, nebo ty výstupy té Vaší práce? Jestli mi rozumíte, třeba nějaký knihy života, už jste mluvila o těch kufřících, taky jestli máte ještě něco dalšího?**

R: My jako pracovníci v sociálních službách žádné speciální výstupy neděláme, protože to děláme „z vlastní vůle“, když je prostor jako aktivizační činnost.

**T: A spolupracujete s nějakými zařízeními třeba? Třeba s nějakým jiným domovem, nebo se školama třeba? S knihovnou?**

R: Ne nespolečujeme, vycházíme jen z vlastních poznatků, vlastních dostupných pomůcek, zdrojů.

**T: Aha, a pomůcky používáte ... ?**

R: Takže pokud vzpomínáme spontánně, tak většinou u toho žádné zvláštní pomůcky nepoužíváme. Pokud ale vzpomínáme cíleně, pak využíváme speciálně vybavenou reminiscenční místnost. Je vybavena starodávným nábytkem, obrazy a předměty. U stolu pak můžeme použít staré fotky, obrázky, staré pohlednice, nebo předměty, které nám pomohou lépe si vybavit vzpomínky, když vzpomínáme třeba na téma: vaření, život ve válce, život na vesnici, na městě....atd.

**T: Myslíte si, že používání reminiscenčních pomůcek, že lépe vyvolávají ty vzpomínky u těch Vašich uživatelů?**

R: Jak jsem zmínila, používání těchto předmětů a pomůcek dle mého usnadňuje vybavení vzpomínek.

**T: No, a když si vybavíte některého z Vašich uživatelů, tak můžete srovnat, když jste v té přímé péči, když jste ho viděla poprvé a vidíte ho teď, myslíte, že to vzpomínání společné mu v něčem pomohlo, nebo že na něj mělo nějaký vliv?**

R: Ano. Určitě to má vliv, třeba na příklad se upevňuje vazba mezi pracovníky v sociálních službách, který zastupuje i roli klíčového pracovníka a klientem, vytváří se mezi nimi vzpomínáním nějaká důvěra.

**T: Říkáš, že teda si pracovníci tím, že s klienty vzpomínají, budují nějakou důvěru a vidíš nějaký změny u těch Tvých klíčových uživatelů třeba? Myslím poté, co spolu proberete nějaký jeho zážitek z minulosti?**

R: Myslím si, že senioři jsou vděční hlavně za to, když si s ním jen popovídáš, zavzpomínáš, vypiješ si s ním u toho to kafe, chytneš ho za ruku. Takže ano myslím, že klienti mají po tom lepší náladu, cítí se uvolněnější a jsou vděční za každou minutu, kterou s nimi takto strávíš.

**T: ... a co si myslíte, že to vaše společné vzpomínání seniorům přináší?**

R: Jak jsme zmínila v předchozí otázce .... lepší náladu, uvolněnost, potěšení, ale i upevnění vazby a důvěry mezi pracovníkem a klientem, také vzpomínáním procvičujeme paměť, možná i fantazii a představivost....hm.

**T: Takže z otázek o individuální reminiscenci by to asi bylo všechno. Ted' by mě ještě zajímalo, jak dlouho teda pracuješ v oboru, nebo s touto cílovou skupinou?**

R: S cílovou skupinou seniorů, pracuji třetím rokem.

**T: Ještě by mně pro úplnost zajímalo, kolik Ti je let?**

R: 25 let

**T: Děkuju a co Vás motivovalo k práci se seniory nebo s Vaší cílovou skupinou?**

R: No co mně motivovalo. Tak určitě chuť pracovat tady s tou cílovkou a dopřát hezké a příjemné chvíle seniorům a taky pomoci klientům prožít hezké a důstojné stáří. Což se jim snažím dopřávat svým přístupem, nebo nadšením, energií, kterou do práce vkládám.

**T: Dobře, tak já Ti teda moc děkuju za čas. A rozhovor.**

R: Nemáš zač, potěšení je na mé straně (smích).

**PŘÍLOHA Č. 9 FOTODOKUMENTACE – UKÁZKA REMINISCENCE  
V POBYTOVÉM ZAŘÍZENÍ**





