

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra profesního a personálního rozvoje



**Česká zemědělská
univerzita v Praze**

Kariérové poradenství na konci

profesní dráhy

Bakalářská práce

Autor: **Martina Kouřilová**

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Votava, Ph.D.

2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Martina Kouřilová

Kariérové poradenství a vzdělávání

Název práce

Kariérové poradenství na konci profesní dráhy

Název anglicky

Career counseling at the end of the career path

Cíle práce

Cílem práce je rozšířit pozornost kariérového poradenství na osoby, které se nacházejí na konci aktivní pracovní dráhy, a navrhnout možné formy poradenské podpory. Toho bude dosaženo provedením analýzy potřeb cílové skupiny v praktické části.

Metodika

V teoretické části bude popsána cílová skupina z vývojového hlediska (pozdní dospělost a rané stáří). Budou objasněny tělesné, psychické i sociální změny, které jsou se stárnutím spojeny. Dále bude vysvětleno, co je kariérové poradenství, a jaké existují kariérové teorie, které mají vazbu na téma práce. Práce se také bude věnovat problematice ukončení profesní dráhy a způsobům, jakými může kariérové poradenství v této oblasti pomoci.

Praktická část bude obsahovat hloubkové rozhovory s lidmi, kteří spadají do cílové skupiny. Výstupem bude analýza potřeb, které se týkají ukončování aktivní pracovní fáze života. Otázky se budou týkat toho, co pro ně znamená kariéra, jaké změny (a s tím spojené potřeby) s sebou přinese její ukončení a jakou by v tomto období potřebovali poradenskou podporu.

Doporučený rozsah práce

35 normostran

Klíčová slova

seniorský věk, konec profesní dráhy, kariérové poradenství

Doporučené zdroje informací

LANGMEIER, Josef; KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

PATTON, Wendy; MCMAHON, Mary; PRESTO (FIRMA). *Kariérový rozvoj a systémová teorie : propojení mezi teorií a praxí*. Praha: Centrum Euroguidance, Dům zahraniční spolupráce, 2015. ISBN 978-80-88153-04-7.

RAŠTICOVÁ, Martina a Monika BÉDIOVÁ. *Práce, nebo důchod?: senioři, trh práce a aktivní stárnutí*. Brno: B&P Publishing, 2018. ISBN 978-80-7485-177-3.

SAVICKAS, Mark L. et al. Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*. 2009, roč. 75, č. 3, s. 239–250. DOI: 10.1016/j.jvb.2009.04.004

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

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie : dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

VENDEL, Štefan. *Kariévní poradenství*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1731-9.

Předběžný termín obhajoby

2023/24 LS – IVP

Vedoucí práce

Mgr. Jiří Votava, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra profesního a personálního rozvoje

Elektronicky schváleno dne 25. 5. 2023

Mgr. Jiří Votava, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 21. 6. 2023

prof. Ing. Petr Valášek, Ph.D.

Pověřený ředitel

V Praze dne 27. 02. 2024

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: Kariérové poradenství na konci profesní dráhy vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V dne

.....
(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych touto cestou poděkovala svému vedoucímu práce Mgr. Jiřímu Votavovi Ph.D. za jeho čas, užitečné rady a odborné vedení při zpracovávání tohoto tématu. Děkuji také všem respondentům, kteří se ochotně účastnili výzkumu a poskytli data ke zpracování.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývala kariérovým poradenstvím na konci profesní dráhy. Jejím cílem bylo rozšířit povědomí kariérového poradenství na osoby ukončující aktivní profesní dráhu a navrhnout možných forem podpory. Teoretická část se zabývala charakteristikou cílové skupiny z vývojového hlediska, kariérovým poradenstvím, aspekty ukončování aktivní profesní dráhy, možnostmi pomoci dle konceptu aktivního stárnutí, age managementem a ageismem. V praktické části byl proveden kvalitativní výzkum pomocí metody hloubkových rozhovorů. Respondenti odpovídali na otázky týkající se jejich dosavadní profese a postoje k ní, plánů a představ o jejím ukončení, postoje ke změně a potřebné podpory. Rozhovory byly přepsány. Získaná data byla analyzována technikou otevřeného kódování a následnou systematickou kategorizací. Výsledky zjistily potřeby představitelů cílové skupiny, na jejichž základě byla vyvozena doporučení vhodných forem poradenské podpory, které mohou pomoci lepší adaptaci na tuto životní změnu.

Klíčová slova

seniorský věk, konec profesní dráhy, kariérové poradenství

Abstract

The bachelor thesis focused on career counseling at the end of one's professional career. Its aim was to raise awareness of career counseling for individuals transitioning out of active professional life and to propose possible forms of support. The theoretical part described the target group characteristics from a developmental perspective, career counseling, aspects of ending a professional life, possibilities of assistance according to the concept of active ageing, age management and ageism. The empirical part consists of qualitative research using the in-depth interview method. The respondents were asked questions regarding their current/previous profession and their attitudes toward it, their plans and ideas about its termination, their attitudes towards the change and the necessary support. The interviews were transcribed. The obtained data were then analysed using open coding technique and subsequent systematic categorization. The results identified the needs of the target group representatives, based on which recommendations of suitable forms of assistance were drawn, which can aid in better adaptation to this life change.

Keywords

senior age, career counseling, the end of the career path

OBSAH

1	Úvod.....	7
TEORETICKÁ ČÁST		
2	Cíl a metodika.....	8
3	Charakteristika cílové skupiny.....	9
3.1	Pozdní dospělost.....	9
3.1.1	Tělesné změny	9
3.1.2	Psychické změny.....	10
3.1.3	Sociální změny.....	11
3.2	Rané stáří.....	12
3.2.1	Tělesné změny	12
3.2.2	Psychické změny.....	13
3.2.3	Sociální změny.....	14
4	Kariérové poradenství.....	16
4.1	Kariéra.....	17
4.2	Kariérní teorie zaměřené na proces.....	18
4.2.1	Eli Ginzberg.....	18
4.2.2	Donald Super	19
5	Ukončení aktivní profesní dráhy.....	21
5.1	Ztráta profesní role	21
5.2	Změny související s ukončením profesní dráhy.....	22
5.3	Faktory ovlivňující ukončení aktivní profesní dráhy	23
5.4	Formy ukončení aktivní profesní dráhy	23
5.4.1	Adaptace na odchod do starobního důchodu	24
6	Možnosti pomoci během ukončování aktivní profesní dráhy.....	26
6.1	Aktivní stárnutí.....	26

6.2	Volnočasové aktivity.....	27
6.2.1	Vzdělávací aktivity	27
6.2.2	Pohybové aktivity	28
6.2.3	Společenské aktivity	28
6.3	Age management – zaměstnávání starších pracovníků.....	29
6.4	Projevy ageismu	30
PRAKTICKÁ ČÁST		
7	Vlastní šetření	32
7.1	Cíl a metodika výzkumu	32
7.2	Výzkumný soubor	33
7.3	Realizace hloubkových rozhovorů.....	34
7.4	Zpracování získaných dat.....	34
7.5	Výsledky a diskuse.....	35
7.5.1	Vnímání kariérní dráhy.....	36
7.5.2	Setrvání v zaměstnání	36
7.5.3	Okolnosti adaptace na změnu	37
7.5.4	Postoje spojené s ukončením	37
7.5.5	Doporučení.....	38
7.5.6	Představa aktivit.....	38
7.5.7	Ideální podpora	39
8.	ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ.....	41
9.	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	45
10.	SEZNAM TABULEK	48
11.	SEZNAM PŘÍLOH.....	49
Příloha č. 1: Přepisy rozhovorů s kódováním		
Příloha č. 2: Seznam kódů a kategorizace		

1 Úvod

Odchod z aktivní kariérní dráhy patří mezi významné životní mezníky a přináší s sebou několik změn, které je nutné brát v potaz. Populace vyspělých zemí stárne – zvyšuje se průměrná délka života a rodí se méně dětí, a proto je stále více nutné, aby se kariérové poradenství soustředilo na tuto skupinu osob.

V České republice jsou služby kariérového poradenství soustředěny především v oblasti školství (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy) a aktivní politiky zaměstnanosti (Ministerstvo práce a sociálních věcí). Primárně pomáhají při řešení volby vzdělávání či povolání a poradenství v oblasti ukončování profesní dráhy je v ústraní. Důvodem pro vybrání tohoto tématu bylo přesvědčení o nutnosti rozšířit pozornost kariérního poradenství na osoby z vybrané cílové skupiny, neboť může pomoci snadněji přijmout tuto zásadní přeměnu a ovlivnit kvalitu jejich následného života.

Práce si klade za cíl přiblížit problematiku navržením možných forem poradenské podpory pro cílovou skupinu, čehož bude dosaženo provedením analýzy jejich potřeb.

Teoretická část charakterizuje cílovou skupinu z hlediska vývojových stádií (pozdní dospělost a rané stáří) a tělesných, psychických a sociálních změn s nimi spojenými. Přiblíží význam kariéry v jedincově životě a kariérové poradenství. Dále objasní podstatu ukončování aktivní profesní dráhy vysvětlením souvisejících změn a adaptací na ně. Poté poukáže na možnosti pomoci těmto osobám z hlediska uplatňování konceptu aktivního stárnutí s důrazem na vzdělávací, pohybové a společenské volnočasové aktivity. V závěru představí koncept age managementu a ageismu.

Praktická část bude obsahovat kvalitativní výzkum, konkrétně hloubkové rozhovory s několika respondenty, které budou analyzovány technikou otevřeného kódování a následné systematické kategorizace. Součástí této práce budou přílohy s přepisy provedených rozhovorů, jejich kódováním a kategorizací.

TEORETICKÁ ČÁST

2 Cíl a metodika

Cílem bakalářské práce bylo rozšířit pozornost kariérového poradenství na osoby, které se nacházejí na konci aktivní pracovní dráhy, a navrhnout možné formy poradenské podpory. Toho bylo dosaženo provedením analýzy potřeb cílové skupiny v praktické části.

V teoretické části byla popsána cílová skupina z vývojového hlediska (pozdní dospělost a rané stáří). Objasnily se tělesné, psychické i sociální změny, které jsou se stárnutím spojeny. Dále bylo vysvětleno, co je kariérové poradenství, a jaké existují kariérové teorie, které mají vazbu na téma práce. Práce se také věnovala problematice ukončení profesní dráhy (jaké změny s sebou toto období přináší, jak může probíhat) a způsobům, jakými může kariérové poradenství v této oblasti pomoci s důrazem na koncept aktivního stárnutí.

Praktická část obsahovala kvalitativní výzkum – konkrétně hloubkové rozhovory s lidmi, kteří spadají do vymezené cílové skupiny. Otázky se týkaly toho, co pro ně znamená kariéra, jaké změny (a s tím spojené potřeby) s sebou přinese její ukončení a jakou by v tomto období potřebovali poradenskou podporu. Získané informace byly zpracovány technikou otevřeného kódování a následné systematické kategorizace. Výstupem byla analýza potřeb, které se týkají ukončování aktivní pracovní fáze života.

3 Charakteristika cílové skupiny

Aby bylo možné pochopit potřeby lidí ukončujících svou aktivní pracovní dráhu, je třeba tuto klientelu charakterizovat z vývojového hlediska. Proces stárnutí s sebou přináší změny tělesné, psychické i sociální.

V dnešní době lidé ukončují svou aktivní pracovní dráhu nejčastěji po 60. roce života odchodem do starobního důchodu. Podle zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění činí nejmladší věk odchodu do starobního důchodu 53. rok života u žen, které vychovaly alespoň 5 dětí. U mužů je to 60. rok života, avšak u pojištěnců narozených po roce 1971 je to až 65. rok života (ČSÚ, 2023; MPSV, 2023).

Z hlediska vývojové psychologie lze tedy mluvit o 2 obdobích – pozdní dospělosti a raném stáří. Stárnutí je však nepřetržitou proměnou, a proto je složité najít přesný okamžik konce dospělosti a začátku stáří (Stuart-Hamilton, 1994, s. 18).

Nutné je dodat, že rychlost stárnutí je individuální, a proto se rozlišuje chronologický a biologický věk. Chronologický věk vyjadřuje čas (roky), který uplynul od narození dané osoby. Na druhé straně věk biologický udává aktuální stav tělesných i duševních funkcí. Nemusí si tedy odpovídat (Vágnerová, 2000, s. 404).

3.1 Pozdní dospělost

Člověk se stává dospělým kolem 20.-25. roku života. Samotná dospělost se poté dělí na 3 vývojové etapy. Těmi jsou: časná dospělost (20.-25. rok života), střední dospělost (zhruba do 45. roku života) a dospělost pozdní (do 60. roku života). Někteří autoři, například Langmeier a Krejčířová (1998) řadí do vývojových etap dospělého člověka i stáří; další autoři věkové hranice všelijak posouvají.

Pro tuto práci je důležité období pozdní dospělosti a jeho charakteristiky.

3.1.1 Tělesné změny

Člověk v tomto období zažívá postupný celkový pokles výkonnosti. Snadněji se unaví a regenerace trvá déle. Síla a pružnost svalů klesá. Začínají se projevovat první příznaky chronických nemocí, které jsou v mnoha případech subjektivně nesnadno prožívány, byť mohou být objektivně nepříliš významné. U žen může být

citlivým tématem např. řídnutí vlasů. Zhoršuje se také pohybová koordinace, s tím spojená rychlost reakcí (Langmeier, Krejčířová, 1998, s.176-177; Vágnerová, 2000, s. 402).

Mění se i zevnějšek, objevuje se změna proporcí těla, šedivění vlasů či první vrásky.

Dochází ke zpomalení metabolismu – prodlužuje se doba trávení, živiny se vstřebávají hůře. Jedinec díky tomu může přibrat na váze, i když má pocit, že jí stejně jako předtím. Funkce smyslových receptorů také slábnou. V oblasti zraku se zhoršuje schopnost zaostřovat nablízko, později se přidává méně ostré vidění, zpomalené reagování na zrakové podněty; degenerace zasahuje i vnímání barev. V rámci sluchu jde o horší vnímání vysokých tónů (Thorová, 2015, s. 455).

Přichází i hormonální změny. U žen se kolem 50. roku života dostavuje ukončení reprodukčního období – menopauza.

Všechny výše zmíněné tělesné změny mění postoj dospělého člověka k vlastnímu tělu. Proces adaptace na proměny trvá určitou dobu a lze ho rozdělit do několika fází:

1. **Popření** – jedinec si začíná všimnout prvních signálů stárnutí, ale ve většině případech jsou popřeny a neřešeny.
2. **Smlouvání** – člověk si přiznává, že stárne, ale chce si udržet co nejdéle dobrý vzhled a funkčnost. Většinou dochází ke srovnávání se s vrstevníky.
3. **Přijetí** – smíření s tělesným úpadkem a snaha žít s ním (Vágnerová, 2000, s. 403).

3.1.2 Psychické změny

Způsob uvažování člověka je ovlivněn zkušeností. Ta působí nejen na jeho postoj k problémům, ale také na přístup, kterým interpretuje nové, nezvyklé situace. Díky zkušenostem dokáže lépe využívat všestranných možností při řešení problémů a chápat, že správné nemusí být jen jedno řešení. Také rozumové schopnosti jsou ovlivněny specifickými faktory každého člověka. Jedná se o životní styl, profesní aktivitu (zda při své činnosti využívá naučených šablon, nebo musí řešit nové problémy), či zájmovou aktivitu (Vágnerová, 2000, s. 407-408).

V rámci inteligence dochází v tomto věku k ubývání té vrozené (fluidní). Činitelem tohoto procesu jsou především biologické faktory. Na druhé straně se získaná inteligence (krystalická) může nadále rozvíjet (Vágnerová, 2000, s. 410).

Schopnost učit se (docilita) se neztrácí, jak se domnívají někteří mladší lidé, ale mění se. S ohledem na tělesné změny je třeba nastavit podmínky tak, aby co nejlépe vyhovovaly klientům. Je třeba respektovat pokles pozornosti a větší únavu, ale také brát ohled na zhoršení smyslových funkcí, a zesílit tak učební podněty (např. používat jasnější barvy, zvýšit hlasitost). Jak je zmíněno výše, zkušenosti hrají zásadní roli v uvažování v tomto období, a proto je nutné, aby z nich vycházelo i učení. Zároveň však musí směřovat k praktickému užitku.

Mění se postoj k sobě samému i ke světu. Starší člověk již není tak otevřený novým zkušenostem, ale raději vychází z toho, na co je zvyklý (nechce měnit své postoje a hodnoty). To se uplatňuje i v mezilidských vztazích. Většině osob stačí rodina, přátelé a spolupracovníci, nesnaží se vyhledávat a navazovat nové kontakty (Vágnerová, 2000, s. 419).

3.1.3 Sociální změny

Určití jedinci se v tomto období dostanou do tzv. sendvičové pozice. Na jedné straně se musejí starat o své staré rodiče, kteří v mnoha případech potřebují výraznou péči, nebo určité vypomáhání. Na druhé straně stojí jejich děti, které studují střední nebo vysokou školu, a jejich rodiče je tedy živí. Tento stav může jedinci způsobit nadměrný stres, nespokojenost, vyčerpání, nebo dokonce i deprese (Thorová, 2015, s. 453).

Když se rodičům osamostatní děti a odstěhují se, může nastat i situace tzv. prázdného hnízda. Tento pocit prožívají především matky, neboť pro ně výchova a péče o své děti byla hlavním životním cílem. Odchod dětí z domova může mít vliv i na celkové manželství a soužití se může diferencovat. Zpravidla jde buď o neutrální soužití (manželé spolu zůstávají kvůli pohodlnosti a ze zvyku), nebo vzniká konflikt, protože se jedinci nemohou smířit s involučními změnami, a tento fakt se snaží popřít např. hledáním mladšího partnera či partnerky. V posledním případě

je manželství posíleno a partneři si nadále zůstávají blízcí (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 177-180).

Napovrch však může vystoupit nová, zajímavá role – prarodičovství, která s sebou přináší nové aktivity a radost ze sledování a podílení se na vývoji vnoučat bez toho, aby měli na starost každodenní povinnosti. Dříve bylo běžné, že se prarodiče (především babičky) naplno starali o svá vnoučata, neboť jejich matky odcházely do zaměstnání. Dnes ale většina prarodičů ještě sama pracuje, a proto se o svá vnoučata může starat jen příležitostně (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 181; Thorová, 2015, s. 461).

3.2 Rané stáří

Poslední etapou lidského vývoje je stáří, které Vágnerová (2000) dělí na: rané stáří (65.-74. rok života) a pravé stáří (nad 75. rok života).

„Stáří má v rámci celého života určitý smysl, jeho hlavním úkolem je dosažení integrity v pojetí vlastního života. Integrita stáří závisí na zvládnutí úkolů předchozích vývojových stádií. Starý člověk je obrácen do minulosti, má tendenci bilancovat a hodnotit“ (Vágnerová, 2000, s. 489).

Právě přechod z pozdní dospělosti do raného stáří se vyznačuje ukončením aktivní profesní dráhy.

3.2.1 Tělesné změny

S narůstajícím věkem dochází k postupnému zhoršování všech tělesných funkcí a k zeslabení imunity. Osoba se tak stává náchylnější k různým onemocněním, která se častěji mohou kumulovat (tzv. polymorbidita). Zároveň se omezuje její hybnost, výkonnost a výdrž, což zvyšuje riziko úrazů (Thorová, 2015, s. 465-468; Vágnerová, 2000, s. 489).

Snižování funkčnosti orgánových soustav mají na svědomí buňky, ve kterých dochází ke zhoršování výkonnosti jejich center pro získávání energie (mitochondrií). Trávicí soustava je tak méně schopna vstřebávat živiny, vylučovací soustava se složitěji zbavuje odpadních látek, dýchací soustava už není schopna zajistit stejný přívod kyslíku jako dříve a kvůli oslabení srdce vyžaduje rozvádění krve po celém

těle mnohem více energie, což ovlivňuje i činnost mozku (Stuart-Hamilton, 1994, s. 25-27).

Nejvýraznější úpadek lze zaznamenat u zraku a sluchu. V rámci zraku dochází k horšímu vnímání intenzity světla, ztrácí se zraková ostrost, zhoršuje se i vnímání barev, schopnost adaptace oka na změnu světelných podmínek a pomaleji se zpracovávají zrakové podněty. Sluchové ústrojí zaznamenává patologické změny, jejichž důsledky jsou nedoslýchavost, zhoršení vnímání vysokofrekvenčních zvuků nebo zvonění v uších (Janiš, Skopalová, 2016, s. 43).

Zasaženy jsou i ostatní smysly. Zhoršuje se např. identifikace komplexnějších chutí, citlivost hmatu (pro registraci dotyku je třeba více stimulovat kůži) a citlivost ke změně teploty objektů (Stuart-Hamilton, 1994, s. 34-35).

3.2.2 Psychické změny

Kvůli oslabení orgánových soustav se do mozku informace dostávají pomaleji, jsou méně přesné a omezené. To ovlivňuje jedincovy rozumové schopnosti i osobnost. Psychické změny jsou však kromě biologických vlivů ovlivněny sociokulturním působením (Stuart-Hamilton, 1994, s. 35; Vágnerová, 2000, s. 451).

Starým lidem se zhoršují poznávací procesy. Objevuje se zpomalení paměťových procesů – ukládání i vybavování. Lidé si do paměti hůře vštěpují nové události, ale zážitky z dávné minulosti (např. z dětství) zůstávají uchovány dobře. Krátkodobá paměť ve většině případech tedy funguje hůře než dlouhodobá (např. hodinu poté, co si vzali předepsané léky, si nepamatují, jestli si je vzali). Také doba, za kterou jedinec reaguje na výskyt podnětu (reakční čas), se s rostoucím věkem prodlužuje (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 185).

Úbytek rozumových schopností a jejich zpomalení má za následek zhoršení jedincovy přizpůsobivosti. Jakákoliv změna pro něj může znamenat zátěž a často se stává, že na ni předem zanevře. Dává přednost věcem, které zná (Vágnerová, 2000, s. 454).

S úpadkem zrakové a sluchové ostrosti souvisí nutnost více se soustředit na dané podněty. Výsledkem může být únava a emoční reakce, jako je úzkost, napětí, výbušnost či deprese (Vágnerová, 2000, s. 452).

„V průběhu stáří se může nějakým způsobem změnit i osobnost starého člověka. Nejčastěji dochází ke zdůraznění některých vlastností. V důsledku toho se mění struktura celé osobnosti a samozřejmě projevy chování takového člověka. Například prohloubení introverze až k samotářství. Naopak u extravertů lze někdy pozorovat sklon k povrchnosti a obtěžující žvanivosti“ (Vágnerová, 2000, s. 458-459).

Pro období stáří je typické zhoršení funkce autoregulace, která způsobuje změny emočního prožívání a emoční reaktivity, zároveň ovlivňuje ostatní psychické funkce, ale negativně může také působit na sociální život. Přináší s sebou citovou labilitu, větší sklon k úzkostem a depresím, nebo ulpívání či ovlivnitelnost (Vágnerová, 2000, s. 456-457).

Důležitá je i otázka identity, která se v tomto období skládá z osobně významných minulých rolí a kompetencí, které už starý člověk pozbyl. Činí tak z důvodu utvrzení své kvality a sebeúcty. Stejně tak jsou důležité v současnosti zachovalé kompetence, které se z objektivního hlediska mohou zdát nedůležité, nebo zdravotní stav. Identita je dále vázána na skupinu a místo, tzn. kam a ke komu jedinec patří. Může se tedy stát, že během války odmítne evakuaci, neboť by ho zbavila části jeho identity (Vágnerová, 2000, s. 487-488).

3.2.3 Sociální změny

Na začátku této vývojové etapy je u člověka stále silná potřeba seberealizace, která se projevuje potřebou pomáhat ostatním. Později se však tato nutnost vytrácí a člověk se soustředí především na sebe a své potíže (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 185).

Oslabení sluchu působí problémy v komunikaci. Takový člověk potřebuje, aby mu informace byly podávány pomalu, nebo zopakovány. Tuto skutečnost si uvědomuje a může se stát, že se uchýlí k mlčení, aby nemusel být konfrontován nepochopením či výsměchem ze strany standardně slyšících jedinců. V extrémním případě může dojít až ke stranění se společností a uzavření se do sebe (Stuart-Hamilton, 1994, s. 32-33).

„Kromě toho poruchy sensorické percepce často významně ztěžují dostupnost komunikace s druhými lidmi, což může být provázeno podezíravostí, nejistotou, úzkostí nebo hněvivostí“ (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 188).

Osoby si uvědomují, že nerozumí mladším, a tak ulpívají ke své generaci, protože má stejné zkušenosti a pohled na svět. Vrstevníci jim dávají potřebnou emoční podporu (navzájem mohou soucítit se svými problémy, neboť vyrůstali ve stejném světě), která utvrzuje jejich potřebu jistoty a bezpečí, jež vyplývá z uvědomění si snížení svých sil. Stejně tak utvrzuje tuto potřebu rodina a nejbližší známí (Vágnerová, 2000, s. 457-460).

S narůstajícím věkem člověk ztrácí mnoho sociálních kontaktů, a tak se cítí osaměle a může pociťovat strach z opuštěnosti. Důvodem může být úmrtí vrstevníků, zhoršený fyzický stav, ale i změny osobnosti. Může se snažit vyhnout se samotě používáním mobilního telefonu, jež umožňuje kdykoliv komunikovat se známými bez potřeby fyzického kontaktu, nebo pořízením domácího mazlíčka. Také dochází k uvědomění si důležitosti svého partnera, který kromě potřeby jistoty a bezpečí saturuje i potřebu stimulace a seberealizace. Nemoc partnera se stává obtížnou stresovou situací, která je prožívána jako ohrožení sebe samého (Vágnerová, 2000, s. 460-478).

Mezi další specifika této vývojové fáze patří ovdovění – smrt partnera či partnerky. Vnímáno je těžce a může ovlivnit všechny složky života – od pocitu prázdnoty, ohrožení, zhroucení denního režimu (ztráta motivace cokoli dělat, protože vše postrádá smysl), po zhoršení ekonomické situace. Někteří si po této události sami přejí skonat, jiní vyhledávají nová partnerství, která mají ovšem jinou kvalitu (Vágnerová, 2000, s. 479-481).

4 Kariérové poradenství

Služby pomáhající při kariérovém vývoji jedinců se dle Vendela (2008, s. 50-51) dělí na výchovu k volbě povolání, kariérní orientaci a na kariérní (kariérové) poradenství. Poradenství se od ostatních liší tím, že je více osobnostně akcentované.

Kariérové poradenství je na evropské půdě definováno jako služby, které pomáhají lidem jakéhokoliv věku řídit svou kariéru a činit taková rozhodnutí v oblasti vzdělávání a volby povolání, která jsou pro ně smysluplná. Služby jsou poskytovány komukoliv, kdykoliv a v jakékoliv životní situaci (European Training Foundation, 2023).

Zahrnuje poskytování poradenských rozhovorů (individuálních či skupinových), informací, diagnostických nástrojů a rozmanitých vzdělávacích programů, které mají za cíl získat dovednosti pro řízení vlastní kariéry (Vendel, 2008, s. 50-51).

Individuální poradenství zahrnuje diagnostiku situace daného klienta, přemýšlení nad možnými alternativami řešení problému a nastavení konkrétních opatření. Kromě rozhovoru je v první fázi doporučeno využívat i standardizované nástroje, mezi které patří psychologické testování (osobnostní dotazníky), profesní diagnostika či bilanční diagnostika prohlubující klientovo sebepoznání. Skupinové poradenství se využívá jako jeden z prostředků řešení nezaměstnanosti, a to na Úřadu práce České republiky (Palán, Langer, 2008, s. 173-176).

Kariérové poradenství vzniklo v období průmyslové revoluce (přelom 19. a 20. století). Jeho nutnost vyplynula z potřeb jednotlivců, ale i celé společnosti. Tato velká společenská proměna s sebou přinesla změnu v charakteru práce. Rozvoj strojní výroby způsobil oddělení osobního života od toho pracovního – lidé již nepracují doma, ale docházejí do zaměstnání. Každý je kvalifikován na určitou činnost, a navíc se prodlužuje pracovní doba. V důsledku toho se mnoha lidem zhroutily hodnoty a začali pociťovat nejistotu, neboť se nedokázali zorientovat v novém zrychleném systému. Kariérové poradenství vzniklo proto, aby těmto lidem pomohlo a umístilo je na vhodné pracovní místo (Košťálová, Cudlínová, 2015, s. 2-4).

Jelikož se dnes společnost mění mnohem rychleji (aktuální dobu je možné popsat slovy změna, příležitosti a nejistota), musí kariérové poradenství reagovat a měnit nabídku svých služeb. Z přiřazování osob ke konkrétním pracovním prostředím se upouští a do popředí se dostává celostní přístup, který je založen na principu důvěry v klientovy schopnosti, zkušenosti a samostatnosti (Košťálová, Cudlínová, 2015, s. 31-41).

Služby kariérového poradenství v České republice jsou nejčastěji uplatňovány ve školství pod taktovkou Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy či na kontaktních pracovištích Úřadu práce České republiky, který spadá pod Ministerstvo práce a sociálních věcí. Jedná se o pomoc s rozhodováním v otázce vzdělávání, profesní přípravy, volby povolání nebo rozvoje kariéry. Primárně se tedy nesoustředí na osoby, které se nachází na konci své profesní dráhy.

4.1 Kariéra

Mnozí si pod pojmem kariéra představí postupování z nižších pracovních pozic na vyšší – dosahování úspěchů. Pracovní činnost má veliký vliv na postavení člověka ve společnosti, a proto chce většina lidí dosahovat pracovního vzestupu. Podle odborníků na lidské zdroje je tato touha vysokou motivací pro podávání dobrého pracovního výkonu (Havlová, 1996, s. 100).

Pojetí kariéry je však širší. Bělohlávek (1994, s. 11) ji chápe jako „*dráhu životem, a to hlavně profesionálním, na níž člověk získává nové zkušenosti a realizuje svůj osobní potenciál.*“

Kariéra je ovlivněna osobností jedince, vnějším prostředím a jinými situačními vlivy. Přesto existují obecnější tendence, díky kterým ji lze rozdělit na 4 typy – stabilní (stejně povolání od konce profesní přípravy), nestabilní (střídání zkušební fáze s relativní stabilitou zaměstnání), konvenční (zkoušení různých povolání a postupná stabilizace) a difúzní (časté a nepravidelné střídání zaměstnání bez cíle) (Štikar, 2003, s. 123-124).

S akcentem na celostní přístup se dnes kariéroví poradci u klientů snaží podporovat a rozvíjet dovednosti, které jsou potřebné pro řízení vlastní kariéry. Tento směr se nazývá kariérový management. V praxi je důležité umět:

- uvědomit si své zkušenosti a dovednosti,
- reflektovat naučené,
- vnímat změny ve společnosti a na trhu práce,
- plánovat (Průvodce kariérou, 2023).

4.2 Kariévní teorie zaměřené na proces

Jak je uvedeno výše, služby kariérového poradenství se musí měnit společně s potřebami lidí. Během historie této činnosti vzniklo mnoho teorií. Tou první byla roku 1908 *Teorie rysů a faktorů* amerického profesora Franka Parsonse, který je díky tomu považován za zakladatele kariérového poradenství. Východiskem je, že osobnost jedince (jeho vlastnosti, schopnosti) se dá přiřadit k určitému povolání. Předpokládalo se, že tato shoda zajistí optimální pracovní výkon. I nadále vznikaly teorie, které k sobě přiřazovaly charakteristiky lidí a pracovních prostředí, podle toho se nazývají teorie zaměřené na obsah (Košťálová, Cudlínová, 2015, s. 3-7).

Na druhé straně stojí teorie zaměřené na proces, které se zaměřují na kariévní vývoj jedinců. Kariévní volbu chápou jako dynamický proces, ne jednorázové rozhodnutí. Těmi nejznámějšími jsou *Teorie kariévního vývoje* Eliho Ginzberga a *Teorie životních etap a rolí* Donalda Supera (Patton, McMahon, 2015, s. 69).

4.2.1 Eli Ginzberg

Zcela první teorií, která se zabývala kariévním vývojem, je práce Eliho Ginzberga a jeho kolegů. V 50. letech 20. století přišli s domněnkou, že kariévní vývoj začíná již v raném dětství a završuje se volbou kariéry v mladém dospělí. V 80. letech však svou teorii zrevidovali, neboť člověk může volit povolání i nadále během života. Podstatou se tedy stalo celoživotní kariévní rozhodování jedince, který se snaží opakovaně nalézt optimální shodu mezi svými kariérovými cíli a realitou pracovního trhu, a naplnit tak své uspokojení z práce (Patton, McMahon, 2015, s. 70-72).

Kariéra se dle nich rozvíjí ve 3 fázích, kterými jsou: volba ve fantazii, pokusná problémová volba a realistická volba.

První fáze trvá zhruba do 10 let věku a jedná se o napodobování pracovních činností formou hry. Ve fázi pokusné volby jedinci činí kariérní volby na základě svých zájmů. Postupem času zjišťují, do jaké výše se zájmy shodují s jejich kompetencemi, a na konci už přemýšlí o tom, jak skrze práci naplnit své hodnoty. Během poslední etapy dochází k vyzkoušení si různých prací, dokud nedojde ke krystalizaci, tj. k soustředění se na jeden pracovní závazek (Patton, McMahon, 2015, s. 70-72).

4.2.2 Donald Super

Donald Super je dalším znalcem, který značně ovlivnil vývoj kariérového poradenství. Vycházel z názoru, že výběr povolání je ovlivněn tím, jak sami sebe lidé vnímají (sebepojetím). Každý člověk si tedy v praxi vybírá povolání, které k němu dle svého subjektivního názoru sedí (Košťálová, Cudlínová, 2015, s. 12-13).

Volbu kariéry chápe jako celoživotní proces, během kterého jedinec prochází vývojovými etapami (z hlediska profesního i osobního života), v nichž zastává určité životní role. Na základě toho vytvořil model „kariérní duhy“, který znázorňuje vztah mezi jednotlivými etapami a nejdůležitějšími životními rolami (Patton, McMahon, 2015, s. 73-78).

Samotnou kariéru definuje jako „*sled zaměstnání, prací a pozic, které člověk zastává v průběhu pracovního života*“ (Štikar, 2003, s. 119). Rozlišuje mezi subjektivní (vlastní ocenění úspěšnosti jednotlivých stádií) a objektivní kariérou (mínění vnějších posuzovatelů).

Kariérní vývoj dělí na 5 etap. U každé je určen orientační věk, který nemusí být nutně dodržen, neboť je během celého života možné vracet se do dřívějších fází, např. při změně zaměstnání. Jednotlivými fázemi a jejich charakteristikou jsou poté:

- **fáze růstu** (do 14 let) – hra, rozvoj pracovních návyků, zájmy;
- **fáze zkoumání** (do 25 let) – zužování kariérních voleb;
- **fáze založení / budování** (do 45 let) – zisk zaměstnání, snaha o stabilizaci;
- **fáze údržby** (do 65 let) – snaha vytrvat, zvyšovat kompetence;

- **fáze odpojení / odpoutání** (od 65. roku) – ukončení aktivní profesní dráhy (Patton, McMahon, 2015, s. 77-79).

Hlavními životními rolemi jsou dítě, student, rekreant, občan, zaměstnanec a pečovatel o domácnost. Problém může nastat, pokud se role dostanou do konfliktu. Potřeby a očekávání lidí se během jejich vývoje mění, a může tak dojít k situaci, kdy méně důležitá role zabírá více času na úkor významnější. Aktuální může být toto téma po návratu z rodičovské dovolené, kdy je potřeba sladit roli rodiče a zaměstnance, aby to jedinci vyhovovalo (Košťálová, Cudlínová, 2015, s. 13).

Teorie je aktuální dodnes – kariérní vývoj je stále dělen do 5 etap. Vynechává se však fáze růstu a prvním stadiem je ihned vstup na pracovní trh (Štikar, 2003, s. 125).

5 Ukončení aktivní profesní dráhy

Profesní dráha je vedle rodinného cyklu druhou základní složkou životní dráhy.

Před zavedením tovární výroby lidé pracovali ve svých domovech a řídili si práci sami. Stárnoucí člověk tedy pracoval, dokud mohl. Pracovní tempo však podřizoval svým fyzickým i psychickým možnostem. Po industrializaci už nebylo možné zvolňovat a starší osoby tak nestačili mladším pracovníkům. Začalo se tedy s vytvářením penzijního systému (Haškovcová, 2002, s. 16).

Dle Thorové (2015, s. 459) je rozhodování o ukončení aktivní profesní dráhy jedním z vývojových úkolů přechodu pozdní dospělosti do stáří. Během pozdní dospělosti člověk stále pracuje, může se zrovna nacházet na vrcholu své kariéry. Postupně však začíná zjišťovat, že se jeho výkonnost snižuje a odchod do starobního důchodu je nevyhnutelný. Jak je zmíněno v úvodní kapitole, v České republice jej upravuje zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění.

Podle některých psychologů je užívání pojmů „odchod do starobního důchodu“ či „odchod do penze“ ryze negativní. V člověku může prohloubit pocit vyřazení či zbytečnosti (Haškovcová, 1990, s. 113).

Jelikož se délka života neustále prodlužuje a rodí se málo dětí, všechny ekonomicky rozvinuté země stárnou. Následkem je zvyšující se počet osob s nárokem na starobní důchod, jenž znamená zátěž pro systém důchodového pojištění, se kterou se státní politiky musí vyrovnat, např. hledáním nových forem pracovního zapojení lidí v seniorském věku (Rašticová, Bédiová, 2018, s. 7).

5.1 Ztráta profesní role

Ukončení aktivní profesní dráhy znamená ztrátu jedné ze zásadních životních rolí a přináší s sebou mnoho změn, na které je nutné se připravit. Zasahuje celou lidskou osobnost a ovlivňuje jedincovo vnímání světa i sebe samotného.

Nově nabytá role má horší sociální status, neboť ten se v západní společnosti odvíjí především od ekonomické aktivity. Lidé se stávají závislými na společnosti. Je narušena jejich životní rovnováha, a to přináší mnoho ambivalentních pocitů. Získávají volný čas, který je v dnešní době velmi ceněnou hodnotou. Většina

pracovníků hledá takové zaměstnání, které jim umožní co nejvíce volného času. Z pohledu seniora však může být taková volnost naopak zátěží – chybí mu potřebná stimulace (Vágnerová, 2000, s. 464-467).

Vágnerová (2000, s. 485) dále uvádí, že tato ztráta může negativně zasáhnout potřebu seberealizace. Člověk si tak připadá bezvýznamný, což může vést k apatii a pocitu méněcennosti.

„Odborníci hovoří o penzijním kolapsu, nebo dokonce o penzijní smrti. Tyto pojmy označují skutečnost, že penzista ztratil základní, tedy pracovní náplň svého dosavadního života a získal „roli nemít roli“. Na starobní důchodce je pohlíženo jako na přítěž společnosti, která je musí živit a vynakládat nemalé peníze na jejich zdravotní péči“ (Haškovcová, 2002, s. 18).

5.2 Změny související s ukončením profesní dráhy

Mezi změny spojené s odchodem do starobního důchodu patří:

- **horší ekonomická situace** – nové výdaje (léky, výpomoc), pravděpodobná nutnost více šetřit;
- **proměna času** – nadbytek volného času, vlastní tvorba denního programu, klid;
- **omezení sociálních kontaktů** – sebezpoznávání, bilancování, větší fixace na rodinu a přátele;
- **proměna životního stylu** – vyhledávání činností dávajících smysl (Janiš, Skopalová, 2016, s. 38; Špatenková, Smékalová, 2015, s. 50-51).

Velikou změnou projde během tohoto procesu i manželství, neboť jsou partneři odkázáni trávit spolu většinu času. Zásadně se mění role, a to především u mužů. Po odchodu ze zaměstnání jsou více vázáni na rodinu, neboť ztrácí mnoho sociálních kontaktů. Ženy jsou na rozdíl od nich zvyklé pečovat o domácnost i během pracovního procesu (Vágnerová, 2000, s. 473-475).

Z výčtu vyplývá nutnost zamýšlet se během dospělosti nad tím, co bude jedinec dělat po ukončení profesní dráhy – tzn. vymyslet si aktivity předem a být tak připraven. Příprava na odchod do starobního důchodu těsně před nastáním situace má být pouze

praktická. Zahrnuje upravení bytových podmínek z důvodu bezpečnosti (např. výměna velkých spotřebičů), stravovacích návyků, pohybových a společenských aktivit (Haškovcová, 2002, s. 19).

5.3 Faktory ovlivňující ukončení aktivní profesní dráhy

„Rozdílné životní dráhy, socioekonomický status, zkušenosti a zdravotní stav seniorů společně s obrovskou variabilitou možností a nabídek, které přináší dnešní společnost všem jejím členům, otevírají prostor pro širokou paletu důvodů, motivů a faktorů ovlivňujících rozhodnutí setrvat na trhu práce, nebo odejít do důchodu“ (Rašticová, Bédiová, 2018, s. 11).

Lidé nejčastěji setrvávají v pracovní činnosti dle Vágnerové (2000, s. 466) z ekonomických důvodů, z potřeby být v kontaktu s lidmi (a být potřebným), nebo si chtějí zachovat daný životní styl či sociální status.

Příčiny ukončení aktivní profesní dráhy mohou vyplývat z fyzického, psychického i ekonomického stavu jedince. Ve svém díle uvádí Rašticová a Bédiová (2018, s. 14) tyto příklady:

- pracovní status partnera,
- nutnost pečování o člena domácnosti,
- dostatek finančního zabezpečení,
- nedostatek motivace,
- upřednostnění jiných hodnot,
- subjektivní očekávání délky života.

5.4 Formy ukončení aktivní profesní dráhy

V dřívějších dobách byl odchod do starobního důchodu vnímán jako náhlý zlom ze dne na den. Dnešní pojetí jej chápe jako dynamický proces – od plného pracovního nasazení do úplného ukončení.

Současné pojetí odchodu do penze jako procesu může být realizováno pozvolným pouštěním stávající organizace formou snižování pracovních závazků. Další možností je nalezení tzv. přechodného zaměstnání. Znamená to, že jedinec opouští

svou stávající pracovní pozici a přemísťuje se na jinou, méně náročnou. Pro výslednou spokojenost je však více než to, zda bylo zaměstnání opuštěno náhle nebo postupně, důležitá dobrovolnost (Rašticová, Bédiová, 2018, s. 25-27).

5.4.1 Adaptace na odchod do starobního důchodu

Každý se přizpůsobuje jinak – některým osobám to jde lehce, a naopak druzí s tím mají problémy. Rozhoduje o tom souhrn odlišných činitelů. Důležitou roli zde hraje osobnost jedince. Ti, kteří byli během celého života otevřenější ke změnám a snažili se z nich vytěžit co nejvíce, mají předpoklad lépe zvládat změny spojené se stárnutím. Naopak ti, kteří se už v mládí těžce přizpůsobovali novým situacím, to ve stáří nemají lehčí. Z toho vyplývá, že o své spokojenosti ve stáří člověk rozhoduje během celého života (Pacovský, 1990, s. 40-41).

Adaptace na tuto zásadní životní změnu má dle Vágnerové (2000, s. 470-472) 4 fáze:

1. **Přípravná fáze** – zahrnuje přípravu organizační (nachystání potřebných dokumentů, vytváření úspor) i psychickou (snaha akceptovat změnu).
2. **Fáze bezprostřední reakce na změnu** – přináší první emoční reakce. Ty se u každého jedince liší. Dosavadní životní styl zanikl a nový ještě není zcela zaběhlý. Někdo se snaží po určitou dobu uchovávat pracovní návyky. Např. vstává každý den brzy, i když to není třeba.
3. **Fáze deziluze a postupného přizpůsobování se** – zlom, kdy si lidé opravdu začínají uvědomovat změnu. Mnoho z nich pociťuje nudu a je třeba přemýšlet o tom, jak nejlépe využít zbývající čas. Hledají si tedy nové povinnosti a zájmy, v některých případech dokonce dochází k vyhledání částečného zaměstnání.
4. **Fáze adaptace a stabilizace** – dochází k vytvoření trvalejší struktury životního programu. Stabilizují se i vztahy.

Někteří autoři, např. Pacovský (1990, s. 55-57), navíc rozlišují 3 podtypy přípravné fáze:

- **Dlouhodobá příprava** – vychází z přesvědčení, že každý člověk je odpovědný za kvalitu svého stáří. Proto je důležité, aby se přípravě věnoval

během celého života. Hlavní roli hraje výchova a vzdělávání již od útlého dětství.

- **Středně dlouhá příprava** – přichází s počátkem pozdní dospělosti. Soustředí se na zásady správného životního stylu (stravovací návyky, pohybová aktivita, eliminace škodlivých návyků, zásady duševní hygieny), hledání mimopracovních aktivit a vztahů. Jedná se tedy o postupné vytváření programu pro penzijní období.
- **Krátkodobá příprava** – nastává pár let před odchodem do starobního důchodu.

6 Možnosti pomoci během ukončování aktivní profesní dráhy

Poslední kapitola teoretické části pojednává o možnostech poskytnutí pomoci při ztrátě profesní role.

Začátkem 21. století se význam problematiky stárnutí dostal na mezinárodní úroveň. Důraz byl kladen na podporování kvality života – jedná se o koncepci tzv. „úspěšného stárnutí“, jejímiž hlavními principy byly nezávislost, participace, seberealizace a důstojnost. Dnes se klade hlavní důraz na udržení dostatečné aktivity (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 191-195).

6.1 Aktivní stárnutí

Světová zdravotnická organizace (WHO) reagovala na stárnutí populace vymyšlením konceptu aktivního stárnutí. Vyjadřuje nutnost změnit přístup při začleňování seniorů do společnosti s cílem zajistit vysokou kvalitu života i v pozdním věku. Hlavními východisky jsou rovné příležitosti ke spoluúčasti, zdraví a bezpečnosti. Slovo „aktivní“ se váže ke všem složkám života – nejde o prováděnou činnost, ale o aktivitu jako takovou (Janiš, Skopalová, 2016, s. 58-59).

Aktivní stárnutí může tedy znamenat prohlubování sociálních vztahů, věnování se koníčkům, fyzickou činnost (výlety, procházky), vzdělávání se nebo pracovní činnost.

Tato koncepce se také snaží upustit od negativních stereotypů vůči stáří a stárnutí. To znamená zvyšovat respekt ke starším osobám, ale zároveň přistupovat zodpovědněji k vlastnímu stárnutí (Rašticová, Bédiová, 2018, s. 130).

Naukou a výchovou ke stáří se zabývá geragogika, jejímiž cíli jsou:

- udržovat tělesnou a duševní aktivitu,
- usnadnit adaptaci na proměnu životního stylu,
- obohacovat život seniorů,
- pomáhat orientovat se v dnešním rychle se měnícím světě (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 32-34).

6.2 Volnočasové aktivity

Ukončením aktivní profesní dráhy přibývá množství volného času, které může jedinec využít. Jeho dostatek mění vnímání času a samotný volný čas ztrácí hodnotu. Způsob, jakým ho lidé tráví, poukazuje na jejich životní styl. Pokud ve stáří ustanou ve stereotypním jednání, zesílí pocit prázdnoty (Vágnerová, 2000, s. 472).

„Například při odchodu do starobního důchodu je potřebné, aby měl jedinec nějakou zálibu, které se může a chce plně věnovat, neboť odchod do důchodu někteří lidé prožívají velmi negativně“ (Janiš, Skopalová, 2016, s. 11).

Hašková (2002, s. 20) v této souvislosti hovoří o druhém životním programu, který vyjadřuje aktivity, které seniorům přinášejí stejné uspokojení jako pracovní činnost. Takové aktivity mohou být např. vzdělávací, společenské, pohybové, ale i kulturní či rekreační.

6.2.1 Vzdělávací aktivity

Vzdělávání má ve stáří podstatný emocionální a sociální význam. Kromě potřeby poznávat posiluje sociální sítě seniorů, stimuluje psychickou aktivitu (jedná se např. o trénink kognitivních funkcí) a podporuje osobnostní rozvoj (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 34).

Základními funkcemi jsou prevence (příprava na stáří), anticipace (naučení potřebných dovedností k rozhodování o budoucnosti, připravení na změny), rehabilitace (udržení a rozvoj fyzických a psychických sil) a posilování sociální integrace (Janiš, Skopalová, 2016, s. 82-83).

Edukační témata musí vycházet především z potřeb a zájmů klientů. Těmi nejžádanějšími jsou: zdraví, kultura, historie, mezilidské vztahy. Zároveň by ale měly být podporovány různé druhy gramotnosti, např. funkční, finanční, právní, mediální, zdravotní či pohybová (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 86-88).

Vzdělávání nejčastěji probíhá na tzv. univerzitách třetího věku (U3V), které jsou vázány na vysoké školy a jejich odbornou specializaci; akademiích třetího věku, jež jsou realizovány jinými institucemi, než jsou vysoké školy (může se jednat

o knihovny, městské úřady, kulturní domy atd.); v seniorských klubech či centrech (Janiš, Skopalová, 2016, s. 93-95).

V dnešní době jsou v rámci celoživotního vzdělávání nabízeny programy univerzity třetího věku na většině univerzitách v České republice. Jsou sdruženy pod Asociací univerzit třetího věku, která od 90. let minulého století posiluje a rozšiřuje význam vzdělávání ve starším věku. Je také významným prostředníkem mezi Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy a vysokými školami. Na svých webových stránkách prezentuje seznam zapojených vysokých škol a jejich nabídek programů pro seniory (Asociace univerzit třetího věku ČR, 2024).

6.2.2 Pohybové aktivity

„Můžeme konstatovat, že pohyb má pozitivní vliv na zvýšení odolnosti proti zevním vlivům v každém věku a je zdrojem kladných psychických změn. Ovlivňuje nejen fyzickou stránku člověka, ale také posiluje jeho duševní zdraví, je regulátorem psychických zátěží“ (Matouš, 2002, s. 32).

Pohybové aktivity přispívají k lepšímu fungování svalově-kosterního systému a metabolických funkcí. Také jsou důležitým faktorem pro dobré fungování psychiky. Zdravé tělo totiž lépe využívá nervového systému. Kromě toho může stimulovat i sociální vztahy (Matouš, 2002, s. 32-37; Stuart-Hamilton, 1994, s. 61).

Jedná se o turistiku či procházky, projížďky na kole, domácí cvičení nebo organizovaná cvičení. Ty jsou dostupnější v rezidenčních zařízeních pro seniory, kde se konají pravidelné rozcvičky, sportovní hry či jóga (Janiš, Skopalová, 2016, s. 103-105).

6.2.3 Společenské aktivity

Tyto volnočasové aktivity jsou vykonávány v rámci nějaké skupiny. U seniorů jsou to především vrstevníci a rodina. Cílem je posilování a udržování mezilidských kontaktů.

Podle Vágnerové (2000, s. 483-484) kontakt s rodinou umožňuje:

- obohacení o podněty a zážitky, které by senior jinak nezískal;

- uspokojení potřeby citové jistoty a zázemí;
- potvrzovat si svůj význam vedením potomků;
- radovat se z úspěchů členů rodiny, neboť jsou zvnitřňovány.

6.3 Age management – zaměstnávání starších pracovníků

Jednou z možností, jak se státní sociální politiky mohou vyrovnat se stárnutím populace, je zaměstnávání starších pracovníků. Většina vyspělých zemí počítá s posunováním věkové hranice odchodu do důchodu. Mezi lidmi existuje mýtus, že zaměstnávání starších pracovníků je vždy horší – tato pověra vychází z předsudku zvaného ageismus. Pravdou je, že fyzická síla starších osob je omezená. Tento nedostatek je však podle Langmeiera a Krejčířové (1998, s. 178) vyrovnán množstvím zkušeností, rozsáhlejší svědomitostí, větší trpělivostí, stabilnějšími postoji a vyšší ukázněností.

Zároveň je nutné respektovat specifika skupiny a vytvořit tak vhodné pracovní podmínky. Příkladem je přizpůsobení tempa práce (zpomalit) a využití zkušeností, které zvyšuje jejich motivaci.

Způsobem řízení lidských zdrojů s ohledem na věk zaměstnanců se zabývá koncept age managementu. Každý manažer by podle něj měl porozumět aspektům stárnutí (měnícím se fyzickým a psychickým stavem, potřebám atd.) a dle nich upravovat prostředí pracoviště. Vznikl na základě potřeby udržet osoby v pracovním procesu co nejdéle (Age Management, 2023).

S ohledem na zaměstnávání seniorů se poté v praxi jedná o flexibilní formy práce. Týká se to pracovní doby (její zkrácení, možnost sdíleného pracovního místa), místa výkonu práce (možnost částečně pracovat z domova) a náplně pracovní činnosti (využití při mentoringu či školení mladších kolegů) (Svaz průmyslu a dopravy České republiky, 2023).

Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) uvádí, že slibným způsobem, jak zakomponovat age management do podniků, je zahrnout jej do kolektivního vyjednávání. Toto opatření zavedla např. Francie, kde jsou k tomu podniky vázány legislativně. Zahrnuje nábor, kariérní rozvoj, přizpůsobování podmínek, předávání znalostí a mentoring. Vyžaduje však dobře fungující spolupráci

mezi firmami, státem a sociálními partnery. Ve Spojených státech se o rozvoj a osvětu tohoto konceptu zabývá společnost American Association of Retired Persons. Oceňuje zaměstnavatele, kteří ve svých firmách age management vhodnou a příkladnou formou aplikují, a spolupracuje s nimi. V Austrálii existují programy, jejichž cílem je sdílení osvědčených postupů a doporučení v této oblasti. Ve Velké Británii vláda vytvořila sadu nástrojů, které poskytují manažerům návody na lepší řízení starších pracovníků (OECD, 2019, s. 57-59).

6.4 Projevy ageismu

Pojem ageismus vyjadřuje negativní postoj vůči starým lidem. Vychází z předsudků o neschopnosti a nekompetentnosti starých lidí. Stáří je vnímáno jako období ztrát a celkového úpadku kvality života. Vznikají tak mýty o křehkosti starých osob, jejich nemožnosti přispět společnosti a mladí je na základě toho mohou vnímat jako zátěž. Ageismus může vést ke věkové segregaci či vyčleňování starších osob ze společnosti (Tošnerová, 2002, s.9; Vágnerová, 2000, s. 443).

Ageismus se může projevovat následujícími předsudky:

- Lidé starší 65 let mají akutnější nemoci, kvůli kterým se nemohou účastnit běžných aktivit a jsou odkázaní na pomoc druhých.
- Pro starší lidi je sexualita nedůležitou součástí života.
- Staří lidé jsou vnímání jako oškliví, neboť mládí znázorňuje krásu.
- Lidé ve středním věku a výše se nedokáží učit.
- Duševní choroby jsou ve stáří nevyhnutelné.
- Osoby staršího věku jsou kvůli svému zdravotnímu a duševnímu stavu neschopni pokračovat ve vykonávání své práce (Tošnerová, 2002, s. 7-9).

V praxi je možné všimnout si např. zastoupení starších lidí v reklamách, inzerátech, které nabízejí práci v mladém kolektivu pro flexibilní, dynamickou osobnost. Projevů je ale mnohem více (Tošnerová, 2002, s. 10).

Na pracovišti se tento postoj může projevit v oblasti přijímání a povyšování zaměstnanců do vyšších funkcí, omezení přístupu k příležitostem (to se týká např. přidělených úkolů, které nejsou v souladu s kompetencemi, a nabídnutých možností k dalšímu vzdělávání); omezeného rozhodování, nedocení názorů a zkušeností

těchto pracovníků. Dále se jedná o stereotypizaci projevující se urážkami či opakujícími se vtipy (mnohdy si však druzí nejsou vědomi, že tyto drobné poznámky mohou podryvat jedincovo sebevědomí) či o nerovné odměňování. Je ovšem nutné podotknout, že tyto skutečnosti se mohou týkat i diskriminace mladší pracovní síly (Academy to innovate HR, 2024).

PRAKTICKÁ ČÁST

7 Vlastní šetření

7.1 Cíl a metodika výzkumu

Výzkumná část této práce se zabývá analýzou potřeb osob, které ukončují svou aktivní profesní dráhu. Cílem je na základě zjištěných výsledků navrhnout možné formy poradenské podpory.

Pro sběr dat byl zvolen kvalitativní přístup, konkrétně metoda hloubkových rozhovorů. Důvodem je skutečnost, že problematika tohoto tématu zatím není dostatečně probádána a použití této konkrétní metody umožní podrobnější prozkoumání výzkumného problému. Získaná data byla zpracována technikou otevřeného kódování. Dle Švaříčka a Šed'ové (2014, s. 211) je tato technika tím nejlepším způsobem, jak začít s analýzou dat při volbě kvalitativního přístupu. Principem je vyhledávání významových jednotek v textu, k jimž jsou přiřazovány kódy (označení), se kterými lze následně pracovat. V této práci byla dalším postupem systematická kategorizace zjištěných kódů.

Při přípravě šetření bylo vytyčeno následujících 5 okruhů, ze kterých vycházel seznam otázek k hloubkovým rozhovorům:

- popis dosavadní profesní dráhy,
- postoj k vlastní profesní dráze,
- plány a představy o ukončení,
- postoj ke změně,
- podpora.

Otázky prvního okruhu měly za úkol zjistit vykonávanou profesi, průběh pracovního uplatnění, jeho změny či přerušení (např. mateřská a rodičovská dovolená). Dotazy týkající se postoje k vlastní profesní dráze se soustředily na vnímání svého posledního zaměstnání, jeho významu pro danou osobu, výhod a nevýhod. Další okruh rozpoznával okolnosti, jež doprovázely ukončování kariérní dráhy, a představy o tom, jak se změní struktura jedincova času a jaké plány a možnosti má ohledně naplnění nově vzniklého volného času. Poté bylo zaměření otázek přesunuto

na pocity a očekávání, které s sebou odchod ze zaměstnání přinesl či přinese. V případě respondentů s již ukončenou kariérou byly zjišťovány také skutečnosti, které se dostavily nečekaně, a jedinci na ně tudíž nebyli předem přichystáni. Posledním tématem byla podpora. Otázky se zaměřily na míru připravenosti na změny a na podporu (od rodiny, okolí, zaměstnavatele), kterou respondenti měli, nebo by v dané situaci potřebovali, aby byl přechod mezi aktivní a pasivní fází jednodušší. Jako poslední byla zjišťována doporučení pro osoby nacházející se ve stejném životním období a řešící tak stejnou situaci.

7.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor se skládá z 8 respondentů a byl vybrán dle fáze ukončování kariéry, ve které se jednotlivci v daný moment nacházeli. Obsahuje tedy:

- pracující osoby v produktivním věku,
- pracující osoby v postproduktivním věku,
- osoby v produktivním věku s ukončenou kariérou,
- osoby v postproduktivním věku s ukončenou kariérou.

Shrnutí základní charakteristiky jednotlivých respondentů (pohlaví, věk, profese, kritérium ukončení kariéry) obsahuje následující tabulka.

Tabulka č. 1: Informace o respondentech

Respondent	Pohlaví	Věk	Profese	Ukončená kariéra
R1	žena	70	účetní	ANO – od r. 2021
R2	žena	60	zdravotní sestra	ANO – od r. 2021
R3	muž	65	státní úředník	ANO – od r. 2014
R4	muž	62	reklamační technik	NE
R5	žena	59	účetní	NE

Respondent	Pohlaví	Věk	Profese	Ukončená kariéra
R6	žena	76	lékařka	NE – práce na dohodu
R7	žena	73	biochemička, pedagožka	ANO – od r. 2022
R8	žena	62	pedagožka	ANO – od r. 2022

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

7.3 Realizace hloubkových rozhovorů

Užitím metody hloubkového rozhovoru je možné zachytit kromě verbálních projevů i podstatná neverbální sdělení, pomocí nichž lze lépe zachytit emoční zabarvení výroků. Tato forma dotazování také umožňuje pokládání navazujících otázek, a tak se dostat k podstatě sdělení, což je v případě zvoleného tématu stěžejní.

Všechny rozhovory byly vedeny osobně při dodržení co nejvíce podobných podmínek. Na začátku nejprve proběhlo představení výzkumníka a specifik šetření. Každý respondent byl ujistěn o anonymitě a požádán o udělení souhlasu s participací na výzkumu a s nahráváním rozhovoru na diktafon. Se všemi bylo dále dohodnuto, že dojde pouze ke zveřejnění přepisů (s vynechanými jmény a názvy firem), a nikoliv pořízených nahrávek.

7.4 Zpracování získaných dat

Co nejdříve po provedení jednotlivých rozhovorů proběhl jejich přepis, který je doslovný a obsahuje i záznam neverbálních projevů – např. smích, dlouhá odmlka, tón hlasu. Přepisy jsou obsaženy v příloze této práce (Příloha č. 1: Přepisy rozhovorů s kódováním).

Texty byly poté analyzovány technikou otevřeného kódování. V každém rozhovoru byly vyhledávány významové celky různých délek (slova, věty, odstavce), kterým byla přiřazována označení vyjadřující jejich podstatu. Zároveň byly kódy postupně zapisovány do seznamu, aby byla zachována přehlednost. Tento inventář umožnil

vrátit se v případě potřeby k jakémukoliv kódu zpět. Následně proběhla revize vytvořeného seznamu, díky které byly synonymní kódy sloučeny pod jeden.

Dalším krokem byla systematická kategorizace, jež vyjadřuje seskupení kódů podle vnitřní souvislosti do určité hierarchie (Švaříček, Šed'ová, 2014, s. 221).

Pro ilustraci je zde uvedeno několik příkladů kódování. Kvůli rozsahu práce není možné představit veškeré kódy. Kompletní seznam společně s jejich kategorizací je však součástí příloh (Příloha č. 2: Seznam kódů a kategorizace). Tyto tři texty spadají pod kód **Skloubit aktivity s možnostmi**:

„Protože ne každý třeba má možnost tý zahrádky, ne každéj má možnost po zdravotní stránce. Nějakou aktivitu, jako je turistika, jako je... Další, další věci. Tak prostě si najít něco, na co se těší, na co...“ (R4).

„Ale jako díky zdravotnímu stavu – mým kotníkům, nemůžu běhat, takže hledám jiný alternativy. Alternativou je třeba ta jízda na kole. Ta mi nedělá problém. Takže, takže to“ (R5).

„No ale je dobré si to promyslet i podľa toho kdo čo má, aké potreby vůči rodině, vnúcatam a tak, a potom si...“ (R6).

Další ukázkou jsou úryvky označené kódem **Kulturní vyžití**:

„Potom nějaká kultura, na koncerty, máme permanentky do divadla, takže prostě tak...“ (R6).

„Víc času teda na kamarádky, na kulturu, prostě tak nějak“ (R7).

„Do divadla chodím třeba, ted' jsem byla na Návod na přežití v divadle Mana, jsem tam byla poprvé teda, takové malé divadýlko“ (R8).

7.5 Výsledky a diskuse

Během otevřeného kódování bylo zjištěno kolem 150 kódů. Procesem systematické kategorizace – zjišťováním souvislostí vzešlo 7 hlavních (širších) kategorií, kterými jsou:

- vnímání kariérní dráhy,
- setrvání v zaměstnání,

- okolnosti adaptace na změnu,
- postoje spojené s ukončením,
- doporučení,
- představa aktivit,
- ideální podpora.

7.5.1 Vnímání kariérní dráhy

Prvním okruhem, který vyplynul z hloubkových rozhovorů, bylo vnímání kariérní dráhy. Toto téma bylo rozděleno na protikladné subkategorie – pozitivní a negativní vnímání kariérní dráhy.

Pozitivní vnímání souviselo ve většině případech se seberealizací, konkrétně s potřebou neustálého vzdělávání se, hrdostí, s překonáváním výzev a vnímáním své profese jako smysluplné. Většina respondentů také vyjadřovala zaměřenost na druhé – práci vnímali pozitivně díky kontaktu s lidmi (v polovině případech) a možnosti jim pomáhat. Menší vliv hrála finanční jistota a vstřícný přístup zaměstnavatelů.

„Nejde jenom o peníze, byla jsem tam spokojená, měla jsem tam spoustu přátel, s kterými se stýkám dodneška, tak jsem říkala: „peníze nejsou všechno,“ tak nějak“ (R1).

Zaměstnavatelé hráli ovšem významnou roli při negativním hodnocení kariéry. Objevovaly se skutečnosti jako nevhodný přístup nadřízených v rámci komunikace, organizační problémy pramenící s oslabené možnosti zaměstnance podílet se na rozhodování a finanční nedocení. Dále to byla zátěž časová (zaměstnání znamenalo osobní omezení a méně času pro rodinu) a psychická (přepracování, syndrom vyhoření, obavy).

7.5.2 Setrvání v zaměstnání

Další oblastí byla motivace či demotivace k setrvání v zaměstnání.

Zásadní motivací pro setrvání v zaměstnání i po dosažení zákonem stanoveného věku odchodu do starobního důchodu bylo vytvoření finanční rezervy a finanční přilepšení – zde se projevilo významné propojení s osobní situací respondenta, neboť tuto potřebu pocítovali ti, kteří žijí v domácnosti sami nebo mají studující potomky.

V zaměstnání by také pokračovali kvůli svému oboru, který je naplňuje nebo umožňuje snižovat si úvazek. Dalším důvodem bylo trávení času mezi lidmi a udržování aktivity.

„Je to pět let a prostě stojí to dost peněz pochopitelně. Takže někde prostě ty peníze se musejí vzít, takže to je jeden z důvodů, proč bych tam byl do konce, plus ještě bych něco udělal navíc, pokud to trošku půjde“ (R4).

Antipatii k setrvání v zaměstnání pociťovali ti, jejichž vnímání kariérní dráhy bylo spíše negativní. Roli hrála také nemožnost snižovat si úvazek (povolání to neumožňuje) a nemožnost sám rozhodnout o odchodu ze zaměstnání.

7.5.3 Okolnosti adaptace na změnu

Z rozhovorů vyplynulo několik faktorů, které ovlivnily míru složitosti adaptace na změnu v podobě zakončení kariéry.

K lepší adaptaci přispěla předvídatelnost ze strany zaměstnavatele (zaměstnanec věděl, kdy si nadřizený představuje jeho odchod), dále možnost zaměstnance učinit vlastní rozhodnutí a následné pevné přesvědčení o tom, že kariéru opravdu ukončí. Nejisté pocity ze změny naopak pramenily ze situací, kdy bylo toto téma se zaměstnancem nedostatečně komunikováno a rozhodnutí přišlo nečekaně bez zapojení zaměstnance. Přispěly k tomu také nečekané události – konkrétně nedávná pandemie nebo onemocnění v rodině.

„Takže to bylo tak trochu nedobrovolně, ale jako nakonec jsme se tak nějak dohodli. Jako nejdřív mě to hodně překvapilo jo a... Z takovýho lidskýho hlediska mi to bylo líto jo...“ (R1).

7.5.4 Postoje spojené s ukončením

Pozitivní postoje byly v polovině případech spojeny s vědomím, že si jedinec sám a bez tlaku bude určovat, co bude náplní jeho dnů.

„Nebudu jak štvané zvíře. Budu prostě moct ráno vstát, v klidu s manželem posnídat, nebo si přeříkat, co ten den nás čeká, že on jde hlídat tam, já jdu hlídat jinam. Nebo prostě... Něco jo takhle v klidu“ (R2).

Dále se objevovalo přesvědčení, že pokud člověk chce, vždy si nějakou činnost najde; celkový optimismus a zkušenost, že čas zahojí všechny rány.

Negativní postoje šly ruku v ruce s nemožností sám rozhodnout o zakončení kariéry a s neadekvátním přístupem zaměstnavatele (ústícím v pocity zrady a zklamání). Roli hrály také obavy z úpadku schopností, celkového zpomalení a méně pohybu.

7.5.5 Doporučení

Během rozhovorů každý z respondentů vyjádřil několik doporučení souvisejících s lepší adaptací na tuto důležitou životní změnu.

Většina se shodla, že je důležité již předem přemýšlet o náplni svých dnů a vytvořit si plán. V rámci toho by lidé měli přemýšlet, zda lze dané aktivity skloubit s jejich možnostmi, jedná se např. o zdravotní stav, závazky vůči rodině či prostorové možnosti. Svůj odchod by měli přijmout jako nevyhnutelnou součást koloběhu života, v čemž může pomoci víra (v cokoliv). Zásadní je nebýt neustále sám, udržovat vztahy, čímž je možné uspokojit potřebu být nápomocný. S tím souvisí vyřešení starých konfliktů (usmíření a odpuštění). Za důležitý byl dále považován pohyb, prevence zdraví a tendence nezůstávat pozadu.

„Teď nechce mít chytrej mobil, to vůbec, nesnáší elektronickej smog, nechodí ani na internet do svého notebooku, nebo málokdy, no... To je právě to, co lidi, který přestanou pracovat, strašně jakoby si neuvědomujou, že jim to škodí, jo. Že jim to prostě takovejhle životní styl jim škodí“ (R7).

7.5.6 Představa aktivit

V této kategorii se objevovalo nejvíce shodných odpovědí. Respondenti uvedli podobný soubor aktivit, které vykonávají / mají v plánu vykonávat.

Největší zastoupení měly činnosti spojené s rodinou – péče o rodiče či partnery, péče o vnoučata, výpomoc dětem. Dále čas pro sebe a své koníčky, kterými byly především starání se o zahradu, výlety, pohybové aktivity, kreativní činnosti (např. malování) a kulturní vyžití (divadelní představení, koncerty). Někteří s velikým nadšením zmiňovali umožnění pozdějšího vstávání.

Respondenti si uvědomovali důležitost celoživotního učení – někteří do budoucna plánují navštěvovat univerzitu třetího věku, jiní již navštěvují různé přednášky na preferovaná témata.

„No vždyť Vám to říkám žejo – zahrádka, chalupa, rodina, vnučky, no a víc času teda na kamarádky, na kulturu, prostě tak nějak. A trošku taky už jako pečovat o zdraví, abych jako preventivně, abych nějak se držela v kondici no. Já chodím cvičit do Sokola totiž“ (R7).

7.5.7 Ideální podpora

Poslední kategorií, jež v rámci analýzy dat vzešla, byla představa ideální podpory – co by jedincům usnadnilo přechod mezi aktivní a pasivní fází. Ta byla rozčleněna do 4 subkategorií: rodina, okolí (přátelé), obec a zaměstnání.

V rámci rodiny bylo zásadní pevné rodinné zázemí, které je vyjádřeno obětavostí, ohleduplností, podporou a pochopením od rodiny.

Až na jednoho respondenta bylo pro každého důležité udržování přátelských vztahů, díky kterým je možné dozvědět se o různých aktivitách, nebo je přímo provádět spolu. Zmíněny byly i návštěvy klubu seniorů a skupinových akcí.

„Jak vedu jógu, no tak tam máme vlastně skupinku lidí a my už jsme udělali třeba výlet do botanický zahrady, jo. Nebo že bych... Když už bych měla ten čas, tak že bysme vždycky se domluvili a udělali nějakou skupinu a s ní nějakou akci, že by to mohlo takhle fungovat“ (R5).

Obec, ve které respondenti žijí, ovlivňuje jejich možnosti. Ti, kteří žijí ve velkoměstě (konkrétně v Praze), uváděli, že jejich městská část vydává např. časopis se zaměřením na nabídku aktivit pro seniory, nabízí vstupné do bazénu zdarma a jednou do měsíce pořádá koncerty. Nabízí také více pohybových a zájmových aktivit. Naopak respondenti z menšího města (konkrétně z Mělníka) byli s nabídkou nespokojeni.

„A jestli těch věcí je, když si přečtu teda plakáty, co Mekuc pořádá, tak se tam mnohdy nenajdu teda, jo. Dobře, je tam třeba nějaká přednáška, je tam nějaký večer hudební. Ale aby to byl třeba jako styl kroužků, do kterého můžu, ale nemusím

úplně chodit pravidelně zas, aby tam nebyl takovej ten mus, aby člověk měl tu volnost. Tak bych řekla, že naopak se to začíná zhoršovat na to, že buď teda budeš chodit anebo nebudeš chodit“ (R5).

Dle odpovědí by obec měla nabízet vhodné aktivity pro cílovou skupinu, ale bez sledování docházky, což může cílovou skupinu odradit. Dále dbát zvýšenou pozornost na osamocené a skupinovou činností je začlenit do kolektivu.

Nadřízení by si měli uvědomit, že stárnutí je běžným jevem a určité snížení výkonnosti se u každého dostaví. Na základě toho by se zaměstnanci měli jednat férově – společně dohodnout vše ohledně zakončení jejich profesní dráhy. Při samotném odchodu by se měli důstojně rozloučit a zaměstnance ocenit (byť jen slovně).

8. ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ

Bakalářská práce na téma „Kariérové poradenství na konci profesní dráhy“ se zabývala možnostmi kariérového poradenství pro osoby, které se nachází v závěru své kariérní dráhy.

Teoretická část se věnovala charakteristice cílové skupiny, kariérovému poradenství, ukončení aktivní profesní dráhy a možnostmi pomoci během této fáze. Cílová skupina byla vymezena na základě tělesných, psychických a sociálních změn, které se vážou k vývojovým fázím pozdní dospělosti a raného stáří. Hlavním znakem stárnutí je postupný úpadek tělesných a kognitivních funkcí, který ovlivňuje jedincův pracovní výkon. Skrze kariéru člověk uplatňuje svůj potenciál a získává nové zkušenosti. Úkolem kariérového poradenství je pomáhat ji řídit, a to komukoliv a kdykoliv. Ukončení aktivní profesní dráhy je nevyhnutelným životním milníkem a přináší s sebou zásadní změny týkající se sebepojetí, ekonomické situace, struktury času, životního stylu a sociálního vyžití. Adaptace na tuto změnu má několik etap, ale někteří autoři zdůrazňují fázi přípravnou, jež zahrnuje plánování. Jelikož dnešní populace stárne, nadnárodní organizace si vytyčily cíl udržovat vysokou kvalitu života a předcházet ageismu – předsudkům o neschopnosti a nekompetentnosti starších, který se uplatňuje i na pracovišti. Důraz je kladen především na aktivitu a společenské začleňování starších. Pro cílovou skupinu jsou vhodné rozmanité vzdělávací, pohybové a společenské aktivity, které podporují osobnostní rozvoj, upevňují zdraví (psychické i fyzické) a rozvíjí sociální síť. V oblasti práce je nutné, aby podniky aplikovaly age management – způsob řízení lidských zdrojů s ohledem na věk zaměstnanců. Je možné využít znalostí a zkušeností starších pracovníků.

V rámci praktické části byl proveden kvalitativní výzkum, konkrétně hloubkové rozhovory. Data byla zpracována metodou otevřeného kódování a následně systematické kategorizace. Z rozhovorů s 8 respondenty se podařilo objasnit faktory, které ovlivňují vnímání kariérní dráhy, setrvání v zaměstnání a postoje spojené se změnou. Dále z nich vzešly okolnosti, které působí na adaptaci na změnu, doporučení pro jedince nacházející se ve stejné životní situaci, představa aktivit a ideální podpory ze strany rodiny, okolí, obce a zaměstnavatele.

Pro poradenskou praxi s klienty z cílové skupiny by se na základě provedeného výzkumu a použité literatury měl klást důraz na:

- podporu a pomoc při plánování a psychologickou přípravu,
- optimalizaci komunikace nadřízeného se zaměstnancem,
- poradenství v rámci financí,
- pomoc s udržováním vztahů,
- nabízení relevantních volnočasových aktivit,
- posílení kariérového poradenství již na počátku školní docházky.

Z analýzy dat a jednotlivých životních situací respondentů lze usoudit, že celkové vnímání vlastní kariéry mělo dopad na další zjištěné kategorie. Pozitivní vnímání kariéry souviselo především s potřebou seberealizace a kontaktem s lidmi. Na základě toho se odvíjela motivace k setrvání v zaměstnání. Tito lidé se na změnu také lépe adaptovali a měli k ní pozitivnější postoj. U osob, které vnímaly svou kariéru negativně, se objevovala především nespokojenost s přístupem zaměstnavatele (omezení vlastního rozhodování), dále časová a psychická náročnost. Z nedostatečné komunikace se zaměstnavatelem pramenily nejisté pocity ohledně ukončování. Potvrdilo se tvrzení Rašticové a Bédiové (2018, s. 25-27) o důležitosti kritéria dobrovolnosti při ukončování kariéry, které bylo zmíněno v kapitole 4.4.

Osoby, které žijí v domácnosti sami nebo mají studující děti, uváděly zvýšenou motivaci setrvat v zaměstnání kvůli finančnímu zabezpečení. Ostatní uváděli spíše jiné důvody – zůstání v oblíbeném oboru, kontakt s lidmi.

Naprostá většina se shodla, že před ukončením je potřeba mít nějaký plán – náplň, cíl. Uvědomit si, jaké činnosti jedince naplňují, ale zároveň přemýšlet, zda bude možné je vykonávat v souvislosti s omezeními (zdravotními, prostorovými, rodinnými). Například R4, která ještě neukončila svou kariéru, miluje běh, ale kvůli kotníkům má tuto aktivitu zakázanou. Již teď však ví, že možnou alternativou je jízda na kole. Lidé by dále měli dbát na udržování kontaktů, aby nevznikl pocit osamělosti a zbytečnosti.

Pro každého respondenta byla nejdůležitější podporou rodina – její pochopení a ohleduplnost. Dále to byli přátelé, kteří byli v mnoha případech inspirací pro vykonávání dané činnosti. Také obec, ve které respondenti žijí, jim udává hranice

v rozmanitosti nabídek volnočasových aktivit. Respondenti z Prahy uváděli širokou paletu vzdělávacích, pohybových i společenských aktivit, které mohou využít. Naproti tomu lidé z menšího města si stěžovali na nepatrnou nabídku pro tuto věkovou skupinu. Zaměstnavatelé by měli se zaměstnanci jasně komunikovat a nenechávat je v nejistotě. Také by měli odcházejícího zaměstnance ocenit a poděkovat mu.

Na základě provedeného výzkumu by bylo potřebné, aby se kariérové poradenství začalo více soustředit na osoby nacházející se na konci kariérní dráhy. Zaobírat by se mělo především plánováním, které respondenti uváděli jako nejdůležitější doporučení. Mohlo by se jednat o psychologickou přípravu – výzkumem na toto téma se zabývají např. Bačová, Kohút a Halama (2023). Bylo by dobré, kdyby tuto podporu zaštitili zaměstnavatelé. Personální oddělení by mělo mít nástroje pro usnadňování odchodu svých zaměstnanců do starobního důchodu. Zajímavým postřehem je fakt, že pokud je do webového vyhledávače zadáno heslo „*retirement support for employees*“, je nalezen nespočet nových zahraničních článků od organizací zabývajících se řízením lidských zdrojů píšících o důvodech, proč pomáhat zaměstnancům s plánováním odchodu, a tipech, jak pomáhat. Při vyhledání stejného hesla v českém jazyce, tedy „*podpora zaměstnanců při odchodu do starobního důchodu*“, tomu tak není. I společnost Welcome to the jungle (2023) ve svém článku píše, že „*offboarding, tedy formální postup při odchodu zaměstnance, je stále z mnoha různých důvodů často přehlížen.*“ Zaměstnavatelé by se měli v tomto ohledu zlepšit. Jinou možností je využití organizací konajících workshopy, které se zabývají přípravou osob na důležité životní změny. Takové společnosti existují v zahraničí. Systém našeho kariérního poradenství by se jimi měl inspirovat a nabízet stejnou oporu.

Dále by bylo dobré, aby před zmíněnou pomocí s plánováním proběhla domluva se zaměstnancem ohledně průběhu jeho odchodu (časové kritérium, forma atd.). Tato komunikace by měla probíhat důstojně a v potaz by měly být brány zaměstnancovy představy. To přispěje pocitu, že má rozhodnutí ve svých rukou a napomůže lepší adaptaci na změnu. Při finálním loučení by mělo být zaměstnanci poděkováno.

Poradenství by se mělo dotknout i financí – obzvláště pro ty, kteří žijí sami, nebo mají jiné finanční závazky. Zmíněny by měly být příspěvky, které nabízejí zdravotní pojišťovny na podporu prevence a péče o zdraví. Také udržování vztahů je pro tyto osoby důležité, a proto by poradenství mělo být připraveno na pomoc s udržováním vztahů (jak se usmířit, jak se začlenit atd.).

V neposlední řadě by bylo prospěšné, aby se každá obec snažila svou nabídku aktivit přizpůsobit cílové skupině. Především by měla dbát na skupinové, pohybové a vzdělávací aktivity.

Nakonec je nezbytné konstatovat, že kariérní poradenství je nutné posílit již v rámci školní docházky. Kariérní dráha je stejně jako osobní rovina důležitou součástí celkové životní dráhy, a jak potvrdily odpovědi respondentů, její pozitivní vnímání souvisí především se seberealizací. Proto je nutné v rámci vzdělávacího systému dbát na průběžné sebepoznávání studentů, aby si vybrali profesi dle svých možností a preferencí.

9. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

TIŠTĚNÉ ZDROJE

BĚLOHLÁVEK, František. *Osobní kariéra*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-083-X.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *České ošetřovatelství: praktická příručka pro sestry*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2002. Praktické příručky pro sestry. ISBN 80-7013-363-5.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. Pyramida (Panorama). ISBN 80-7038-158-2.

HAVLOVÁ, Jitka. *Profesní dráha ve 20. století: úvod do sociologie povolání*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-220-6.

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

KOŠTÁLOVÁ, Helena a Markéta CUDLÍNOVÁ. *Praktický průvodce kariérového poradce pro 21. století*. Praha: Evropská kontaktní skupina, 2015. ISBN 978-80-87993-01-9.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-x.

MATOUŠ, Miloš. *Pohyb ve stáří je šancí*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0331-9.

PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0076-8.

PALÁN, Zdeněk a Tomáš LANGER. *Základy andragogiky*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-80-86723-58-7.

PATTON, Wendy a Mary MCMAHON. *Kariérový rozvoj a systémová teorie: propojení mezi teorií a praxí*. Praha: Centrum Euroguidance, Dům zahraniční spolupráce, 2015. ISBN 978-80-88153-04-7.

RAŠTICOVÁ, Martina a Monika BĚDIOVÁ. *Práce, nebo důchod?: senioři, trh práce a aktivní stárnutí*. Brno: B&P Publishing, 2018. ISBN 978-80-7485-177-3.

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

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.

ŠTIKAR, Jiří. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0448-5.

ŠVARŤÍČEK, Roman a ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

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

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

VENDEL, Štefan. *Kariérní poradenství*. Praha: Grada, 2008. Psyché. ISBN 978-80-247-1731-9.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

Academy to innovate HR. *What is Ageism? 10 Examples of Ageism in the Workplace*. [online]. [cit. 2024-02-14]. Dostupné z: <https://www.aihr.com/blog/examples-of-ageism/>

Age Management. *Proč se age managementem zabývat?* [online]. [cit. 2023-09-07]. Dostupné z: <https://www.agemanagement.cz/proc-se-age-managementem-zabyvat/>

Asociace univerzit třetího věku ČR. [online]. [cit. 2024-02-14]. Dostupné z: <https://au3v.cz/>

BAČOVÁ, Viera; KOHÚT, Michal a HALAMA, Peter. *The Impact of Psychological Preparation Information on Retirement Planning Intention and Retirement Conceptualization*. *Studia Psychologica*. 2023, roč. 65, č. 2, s. 133-153. ISSN

00393320. [online]. [cit. 2024-02-11]. Dostupné z:
<https://doi.org/10.31577/sp.2023.02.871>

ČSÚ. *Senioři v ČR v datech - 2022*. [online]. [cit. 2023-08-26]. Dostupné z:
<https://www.czso.cz/csu/czso/seniori-v-cr-v-datech-rtm2xuji2o>

European Training Foundation. *Investing in career guidance: Revised edition 2021*. [online]. [cit. 2023-12-11]. Dostupné z: <https://www.etf.europa.eu/en/publications-and-resources/publications/investing-career-guidance>

MPSV. *Zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění*. [online]. [cit. 2023-08-26]. Dostupné z: https://ppropo.mpsv.cz/zakon_155_1995

OECD. *Working Better with Age*. Paris: OECD Publishing, 2019. ISBN 978-92-64-53705-7. [online]. [cit. 2024-02-15]. Dostupné z: https://www-oecd-ilibrary-org.infozdroje.czu.cz/employment/working-better-with-age_c4d4f66a-en

Průvodce kariérou. *Co je to kariéra a jak ji řídit?* [online]. [cit. 2023-08-26]. Dostupné z: <https://pruvodcekarierou.cz/co-je-to-kariera-a-jak-ji-ridit/>

Svaz průmyslu a dopravy České republiky. *Ageing Workforce 2 – Ensuring employability and productivity of an ageing workforce* [online]. [cit. 2023-09-07]. Dostupné z: <https://www.spcr.cz/projekty/realizovane-projekty/2833-ageingworkforce2>

Welcome to the jungle. *Offboarding: Proč je tak důležitý a jak na něj?* [online]. [cit. 2024-02-11]. Dostupné z:
https://solutions.welcometothejungle.com/cs/resources/offboarding_cz

10. SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Informace o respondentech	33
--	-----------

11. SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Přepisy rozhovorů s kódováním

Příloha č. 2: Seznam kódů a kategorizace

Příloha č. 1: Přepisy rozhovorů s kódováním

R1

JÁ: Nejprve se Vás zeptám, kolik Vám je let?

PÍ: Sedmdesát nebo za měsíc mně bude sedmdesát jedna, jestli to chcete přesně. *(směje se)*

JÁ: Takže jste tedy v důchodu?

PÍ: Jsem v důchodu, ano.

JÁ: A jaké bylo Vaše pracovní uplatnění od konce střední školy až doposud?

PÍ: No já jsem... Jako mám ekonomické vzdělání, takže jsem dělala nejdřív vedoucí jako oni tomu říkali účtárna, kde se zpracovávala data, tenkrát ještě byly ty sálové počítače.

JÁ: To jsem nikdy neslyšela. *(směji se)*

PÍ: Ne to byla taková jako celá místnost obrovská, kde byl jeden počítač, a tam se nosili jako my jsme... Nejdřív byly děrné štítky, a pak byly takové stroje s magnetickou páskou, tak u toho jsem byla a dělala jsem tam jako... Že ty děvčata pořizovaly ty data a já jsem tam pak asi za rok to začala jako dělat tam vedoucí, že jsem nosila, byla jsem v kontaktu s tím výpočetním střediskem no. Tam jsem byla asi sedm let nebo jak dlouho, potom jsem šla na mateřskou teda a... *(odmlka)* Po těch, jsem byla doma asi osm let, jsem šla do druhého zaměstnání a tam jsem i skončila, takže se mnou nebudete mít asi veliký výzkum *(směje se)*, já jsem za život měla teda dvě zaměstnání, nebo dva zaměstnavatele. Vždycky jsem byla v pozici zaměstnanice, jako nedělala jsem nikdy na IČO, jako asi abych byla OSVČ nebo tak.

JÁ: Takže to byly nějaké středně veliké podniky?

PÍ: No ten první byl mnohem větší, to byla projektová organizace, jako asi názvy se nesmí říkat, ne? *(směje se)*

JÁ: Ne, to nemusíte.

PÍ: Ale ten podnik už možná ani neexistuje, ale to byla že dělali projekty pro chemický průmysl, jako různě papírny, a tak a měli pobočky po celých Čechách, tenkrát i na Slovensku. No a říkám, tam jsem byla do mateřský a po mateřský jsem nastoupila do nakladatelství, kde jsem byla na pozici účetní, ale protože to bylo malé nakladatelství, tak jsem tam vlastně dělala i daně a když jsme pak časem spadli pod audit, tak jsem dělala i daňové přiznání a jako pak jsem byla v kontaktu s tím auditorem a takový jako takže, tak nějak celý život jsem tomu zůstala věrná *(směje se)*, že jsem dělala účetnictví, daně, a i teda jsme museli vykazovat ty styky žejo jako malá firma, takže v podstatě všechno, co do tohoto oboru jakože patří no.

JÁ: A jak pohlížíte na to Vaše poslední zaměstnání?

PÍ: **No tak já jsem tam byla spokojená, protože tam byli fajn lidi a jako říkám narovinu, neměla jsem tam moc velké plat (KONTAKT S LIDMI)**, tak ono v kultuře nebo v takovejhle jako sociální oblast, vůbec charitativní, tam nikdy nejsou veliký jako. To vím že dcera mi pak jako trochu nadávala. Říkala: „No, kdybys šla jinam, budeš mít o deset tisíc víc, a koukej, jaké budeš mít důchod“, a takový. **Jako já jsem říkala no, ale zase když jsem třeba chodila na školení, protože jsme se vlastně museli pravidelně jako vzdělávat (NEUSTÁLÉ VZDĚLÁVÁNÍ SE)** nebo jak bych to řekla, protože mezi náma když nastoupí nová vláda, změní daně, teď se o tom zase mluví *(směje se)*, takže i to sociální pojištění, zdravotní, to se měnilo x-krát žejo *(směje se)*. To bych ani nespočetala. Takže jsme chodili jako v průběhu roku na školení a pak i když jsme měli tu daňovou poradkyni, tak ta pro nás dělala školení samostatně, i ten auditor tak tam jsme si jako pořád vzdělávali

a dostávali nové informace, takže to tak musí být. No ale jako jinak já jsem tam byla spokojená, že právě na těch školeních jsem se setkala i třeba jsme se tam bavily o přestávce, že tam byly paní, který měly jako strach, že třeba je šéf nutil do nějakých takových... Třeba to nebyly vyloženě podvody nebo levárny, ale bylo to tak na hraně jako jo. A takže z toho byly nešťastný a ptaly se, co se může a kam už se nedá zajít, jako v té takzvané daňové optimalizaci a takže já jsem zase říkala jako... **Nejde jenom o peníze, byla jsem tam spokojená, měla jsem tam spoustu přátel, s kterými se stýkám dodneška, ta jsem říkala: „peníze nejsou všechno“, tak nějak. (KONTAKT S LIDMI)** Já jsem jako dítě byla zvyklá v takovém skromnějším prostředí, tak jsem říkala jako, vono peníze nejsou všechno asi. Takže jsem tam spokojená byla jako a stýkáme se doteďka s některými lidmi, takže pro mě to bylo i takový jako přátelský pozadí nebo jak bych to řekla. Že jsme tam spolu taková jako rodinná firma, jo. *(směje se)*

JÁ: Takže pro Vás bylo nejdůležitější to sociální zázemí v té firmě?

PÍ: Jako... No tak mě i ta práce docela jako bavila, někdo mě říkal: „Jak můžeš dělat účetní, samý čísla a takový“, ale tak já zase *(odmlka)* jsem se třeba odreagovala jinak, když jsem měla malý děti, tak jsem šla nebo já nevím, pletla, jo? Takže jsem si říkala, že tady je vidět něco, když se vytvoří rukama, nebo jsem pak i třeba na zahradě pracovala, takže jsem měla takový koníčky, kde se něco tvořilo **(KREATIVNÍ ČINNOSTI)** a říkám jako, k těm číslům mám asi jako vztah. *(směje se)* Mě to bavilo jako jo? A byly tam i dobrý jako lidi, takže jsem tam byla spokojená jako.

JÁ: A v kolika letech jste tedy ukončila kariéru?

PÍ: No já jsem rok a půl doma. V prosinci dvacet jedna jsem končila, takže já jsem pracovala ještě jako takzvaně pracující důchodce? *(směje se)*

JÁ: A co Vás k tomu vedlo?

PÍ: No tak co mě k tomu vedlo... No říkám, jednak jsem tam měla takový jako zázemí. Já jsem sama, manžel nás opustil ještě když děti studovaly. Takže dcera se pak vdala, odstěhovala se na Moravu, takže tam mam dvě vnoučata, ale vona si vzala spolužáka z fakulty, a právě to byl Moravák. **Takže jsem říkala tak co jako abych seděla doma? Stejně bych si hledala nějakou aktivitu, práci. (BÝT AKTIVNÍ)** *(směje se)* Tak jsem říkala, pokud jako jim to bude vyhovovat a budou mě tu chtít, tak tam budu. Tak asi z těchhle důvodů. **No a pak teda taky tím že jako žiju sama, tak jsem si říkala, že si našetřím nějaký peníze, protože to jsem nečekala, co bude s energiema a takový, to nikdo netušil jo. Ale jenom jsem si říkala, že třeba se mi rozbije pračka nebo co já vím, tak jako ty peníze se vždycky hodí no. (FINAČNÍ REZERVA A PŘILEPŠENÍ)** Říkám a tím že jsem měla malý plat, tak když jsem sečetla důchod a ten svůj příjem *(směje se)*, tak to už pak bylo pomalu platy jako v takový sféře, kde měli vyšší plat.

JÁ: A co Vás tedy před tím rokem vedlo k tomu už opustit definitivně zaměstnání?

PÍ: No tak víceméně, když to mám říct popravdě, tak to byl návrh toho zaměstnavatele jako jo, protože ještě ta jedna kolegyně, která byla o pár roků mladší než já, tak ona řekla narovinu: „Já nebudu pracovat v důchodu, já chci okamžitě odejít, jak mi padne důchod“, a takže se musí přijmout síla, která by se to naučila, aby jako to mohla. Takže budeme hledat někoho... Ona říkala, že chce hledat někoho mladšího, aby měl čas si to třeba za ty dva roky naučit, a takže teda chce, abych skončila jako jo... Takhle jako jo. **Takže to bylo tak trochu nedobrovolně, ale jako nakonec jsme se tak nějak dohodli. Jako nejdřív mě to hodně překvapilo jo a... Z takového lidského hlediska mi to bylo líto jo... (CIZÍ ROZHODNUTÍ)**

JÁ: Měla jste nějakou představu o tom, co bude, až úplně skončíte v práci?

PÍ: No tak já jsem si říkala, že vždycky se najdou nějaký, tak jako třeba dobrovolnický nebo kulturní činnosti. **Nebo já mam ještě syna, tak ten žije v Praze, teď se ženil, to je dva roky. Tak jsem si říkala, že třeba budu mít vnouče v Praze, tak jsme se domlouvali, že bych jim hlídala jako, protože oni koupili byt a splácejí prostě velkou hypotéku, (VÝPOMOC RODINĚ) i když už jako teda asi pět let tak ty ceny jsou šílený (směje se), ale tak to vy tam psát nebudete, tak jsem říkala, že by pak mohla jako snacha jít dřív pracovat nebo tak, ale říkala jsem určitě ne hned, protože miminko musí se fixovat na maminku žejo, ale pak časem až by se rozhodla nebo by pracovala na nějaké zkrácenéj nebo z domova, tak že bych jim vypomáhala... No ale... **Jinak jsem si říkala jako když člověk nechce sedět doma, tak si vždycky najde nějakou činnost. (KDO CHCE, HLEDÁ ZPŮSOBY) (směje se)****

JÁ: Co se tedy po tom ukončení té profesní dráhy změnilo?

PÍ: (dlouhá odmlka) Tak jako na jednu stranu se toho změnilo dost jo. (směje se) Tak... Nejdřív jsem měla pak nějaký zdravotní problémy, tak jsem chodila tak nějak po vyšetřeních... No a jinak... **Určitě člověk má víc času, což mi vyhovuje, že nemusím vstávat po tmě a chodit domů po tmě jo, to je výhoda (směje se). A tak v podstatě... Víceméně dělám to, co chci a co mě baví, což dřív taky nešlo no. (PÁNEM SVĚHO ČASU) Ale jako musím říct, je to vlastně rok a půl, rok a třičtvrtě, a zatím jsem ještě se nenudila jako jo (směje se). Takže jako nemám dlouhou chvíli. **Anebo se snažím teďka i že chodím ven. Bud' s kamarádkou nebo sama (UDRŽOVAT PŘÁTELSKÉ VZTAHY) nebo taky jako že si vždycky nějakou aktivitu najdu no. (KDO CHCE, HLEDÁ ZPŮSOBY)****

JÁ: Najde se něco, co pro Vás bylo nové, co jste nečekala že se stane? Nebo nějaké pocity, které jste nečekala, že přijdou?

PÍ: Jako potom v tom důchodu?

JÁ: Ano. Když jste skončila pracovat a teď máte celé dny volné...

PÍ: Tak pro mě bylo hodně... **Pocity se mnou házely, když jsem se teda dozvěděla, že musím odejít, tak to pro mě bylo takový... Protože jsem čekala trochu, že to jako řekne jinou formou. (ZRADA) No a tak... Už to nechci jako rozebírat... No ale jinak jako (delší odmlka) já si myslím, že jsem tak jako trochu čekala, do čeho jdu. Nebo věděla jsem, jo? Co budu dělat. Já mám třeba dvě sestry a jedna byla starší a jedna mladší a už obě byly taky v důchodu, takže jsem tak jako věděla, do čeho jdu. (ZKUŠENOSTI OSTATNÍCH) V podstatě tak jako... Já nevím no jako v tom důchodu asi opravdu si může člověk s tím časem disponovat, jak chce, což se nedá, když je zaměstnaný.**

JÁ: Jasně, ale pro někoho to naopak může přítěž, protože je zvyklý být v nějakém záprahu a najednou co by dělal.

PÍ: No tak... Vlastně no to už skončil covid, když já jsem byla doma. To jsem ještě jako částečně chodila do zaměstnání... No ale jako nenudím se. (směje se) Tak nějak se snažím něco dělat.

JÁ: Takže jak moc si myslíte, že jste byla na ty změny připravená na škále od jedničky, to znamená nejméně připravená, do deseti, to znamená nejvíce připravená?

PÍ: (přemýšlí) Tak já bych řekla nějakých těch šest, sedm. Jako věděla jsem, do čeho půjdu... Takže tak asi... Tu sedmičku třeba.

JÁ: A co by se muselo stát, aby to byla desítka? Co Vám ještě chybělo, aby to bylo bezproblémové?

PÍ: No tak... **Jako já bych řekla trošku ta vlastní iniciativa jako jo. Že jsem vlastně neodcházela dobrovolně, ale byla jsem do toho dotlačená, takže s tím jsem se musela**

vyrovnávat. A to mě trošku tak ze začátku rozhodilo, to přiznávám. (ZRADA) Ale jinak jsem si zase říkala, že prostě člověk jednou skončit musí jako. Protože já jsem v tom druhém zaměstnání pracovala třicet jedna roků, což je docela hodně. Ale já jsem zase takovej typ že... Jako jsem nechtěla střídat zaměstnání. Nebo mně trvá delší dobu, než si zvyknu na nové lidi a říkám, tam jsme měli takový zázemí, že jsme tam byli spíš přátelé jako, že jsme si tak nějak... (ODDANOST) I když pak se to taky trochu měnilo jednu dobu. Jo ale že jsme nebyli abychom soupeřili mezi sebou nebo abychom donášeli. Nebo jsou taky takový kolektivy, kde se snaží někdo zalíbit nadřizným, no tak to tam neexistovalo no...

JÁ: Takže jak si myslíte, že by k tomu měl přistupovat zaměstnavatel? Jak by měl pomoci domu pracovníkovi, který bude odcházet do důchodu? Jak by se měl zachovat?

PÍ: No tak já si myslím, že... Jako u nás tam kolegyně, která... Já jsem tam dřív dělala taky jako vedoucí, ale pak když už jsem měla důchodový věk, tak sháněli nového ekonomu, tak mi říkali: „Přihlaš se na konkurz“, a já jsem říkala, že vždyť už mám důchodový věk, třeba odejdu do důchodu, to nepůjdu. A tak jsem sama ještě ty jedny kolegyni říkala: „Tak se přihlaš ty“, protože ona tenkrát ovdověla a měla ještě taky jí studovaly děti, tak jsem říkala: „Ty budeš ještě potřebovat peníze, tak se přihlaš, když máš velký plus, protože to tu znáš.“ No a tahleta kolegyně pak teda převzala to místo jako po mně vedoucí. No a ta právě pak za mnou přišla a mě spíš jako rozhodila ta forma, jakou ona se mnou komunikovala. Protože já jsem přišla po dovolené a ten náš ředitel měl taky dovolenou, takže tam nebyl a ona za mnou přišla, a možná ji to bylo taky trapný nebo já si to nedovedu dodneška... (NEVHODNÝ PŘÍSTUP NADRÍZENÝCH) My jsme spolu vycházely dobře jo, ale ona mně stála za zády, já jsem seděla u počítače, ona přišla, stála v půlce kanceláře za zády a říká mně: „Já jsem se rozhodla, že odejdeš“, a já jsem teda úplně zůstala koukat s otevřenou pusou a já jsem se otočila na tý židli a říkám jí: „Jakto? Proč? Proč myslíš jako? Vždyť to tu funguje.“ A ona říkala: „No já jsem tak rozhodla, protože to tu musíme omladit. Musíme to změnit.“ A jako pro mě to byl jako šok, to se musím přiznat, protože jsem si říkala: „Dobře, tak byla moje podřízená, pak mi šéfovala,“ já jsem to respektovala, protože jsem sama to navrhla tím, že už mám důchodový věk. No ale tak bych čekala, že si mě pozve do svojí kanceláře, že mi třeba řekne: „Hele sedni si,“ nebo: „Dáme si kafe, promluvíme si o tom, že tu potřebujeme mladou krev, nebo musíme omladit kolektiv. Já už víc pracovat nechci. Chci odejít hned po tobě do důchodu.“ Tak jo? Tak nějak to aspoň... Já jsem takovej typ, že se snažím prostě s lidma komunikovat nebo... Mně tahleta forma neseděla jo jako. (ZKLAMÁNÍ) No a ona řekla: „No pokud s tím nesouhlasíš, tak to musí řešit ředitel. A on tu teď není.“ Přitom ale pak mi říkala každou chvíli něco jiného, přišla asi za týden a říkala: „No jo ale tady jedna – to byla shodou okolností její dcera – že se vdávala, že chce jít na mateřskou, tak kdyby šla na mateřskou, že bych tam ale musela zůstat,“ a já říkám: „No hele tak co mám dělat jako jo?“ Právě pro mě to bylo takový jako fakt mě to psychicky docela jako rozhodilo... Tak když se vrátil ten ředitel, tak si mě pak volal, tak jsem mu pak říkala, že teda bych to chtěla slyšet narovinu, jestliže mám odejít a chtějí někoho mladšího, že to chápu, že jako mladší lidi mají jako rozhled třeba, znají líp jazyky nebo i tu výpočetní techniku. Že prostě mladý člověk jo jako, i když jsem to dělala tak dlouho, znala jsem to, tak každý je schopen se to naučit. Ale tak jako mně trochu vadilo, že ten ředitel mi to třeba neoznámil jako on. Ale jako i když on to nechával na těch vedoucích, tak i to bych respektovala no, ale jako pak když jsem mu říkala, že za mnou zase přišla, že jako... Kdyby byla potřeba, že tam musím zůstat, tak jsem říkala: „No ale tak já nevím jako. Mám odejít? Nemám odejít?“ A on říká že ne, že jako už se tak dohodli, že teda abych s tím počítala, abych že teda odejdu... Jo, že žádný neexistuje, kdyby bylo nebo takhle jako jo. Že teda zase mě nechce využívat jako rukojmí nebo... Ten bych řekla, že byl takovej jako férovější v tom jednání no. Tak říkám, tohle bylo takový... To mě překvapilo. Ale říkám, že pak jako jsem se s tím vyrovnala, a nakonec jsem tam byla pak už na půl úvazku do konce roku a přijmuli paní, která se učila

to... A tak... Jako já jsem to chápala, že prostě jednou odejít musím. Že jo nebudu tam do devadesáti. *(směje se)*

JÁ: Ale asi by to chtělo lépe vykomunikovat...

PÍ: Jo ale čekala jsem, že třeba se tak nějak o tom pobavíme a že i by mně řekli, že přijmeme někoho mladšího nebo vezmeme absolventku ze školy. Tak bude mít jako teoretické znalosti nebo jo? Tak jsem čekala takovou jinou lidskou komunikaci. *(směje se)* Ale tak člověk tak... Si myslím, že si zvykne na všechno. To mi trošku tak jako vadilo no, že jsme tam byli takový docela v přátelském takovém kolektivu a... *(směje se)*

JÁ: Kdo Vám v této fázi nejvíce pomáhal?

PÍ: **Tak jako třeba kamarádky anebo i děti. (odmlka) (DŮLEŽITOST BLÍZKÝCH)**

JÁ: Takže s rodinou se stýkáte? Hlídáte vnoučátka?

PÍ: Jojojojo. S tím synem se týkám, no ale syn nemá děti ještě, ty nemají tak jako doufám. No ono někdy to nejde tak rychle, jak by si člověk přál, ale tak já věřím, že se jím podaří. *(směje se)*

JÁ: A co si myslíte, že by lidem nejvíce pomohlo, když odchází do důchodu? Ať už je to ze strany okolí, zaměstnavatele nebo rodiny?

PÍ: No já myslím taková jako **aby si to člověk sám uvědomil, že prostě je to normální životní fáze, takový cyklus jo? Tak jako člověk dostuduje, jde do zaměstnání, pak třeba na mateřskou, opět do zaměstnání, takže pak je čas, kdy je potřeba odejít do toho důchodu. (PŘIJMUTÍ KOLOBĚHU)**

JÁ: Takže aby o tom lidé už přemýšleli předem, že se to stane?

PÍ: Předem asi no. Ale jako říkám. Já nakonec pak už jsem to přijala, protože jsem si uvědomila, že jako jsem přesluhovala jo jako. Tak už jsem počítala na jednu stranu s tím. Ale já jsem spíš počítala, že odejdu v tý době... Tam byl jiný ředitel, a když mi dovršil ten věk důchodový, tak jsem čekala, že on řekne: „Hele máš jako věk důchodu,“ tak jakože odejdu. **Ale potom se tam ředitelé vyměnili a ten nový, co tam byl, to byl mladý člověk, a ten o tom nemluvil. Ten byl spokojený, hlavně že je udělaná práce, všechno fungovalo jo jako. Bylo to tam zaběhaný, tak ten mně nikdy nedal najevo, že bych byla stará, že bych měla odejít. Takže jsem si tam tak nějak jako zase zpátky jako uhnízдила, bych řekla jo. (ŽÁDNÁ ZNAMENÍ)** Ale říkám jo, počítala jsem s tím spíš jako když tam byl ten předcházející ředitel a fakt jsem dovršila toho důchodového věku, tak jsem si myslela, že odejdu. Jo ale tím, že se to tam vyměnilo a bylo potřeba tu práci dělat, tak jako mně to nevadilo, že. **Tak zdraví mně fungovalo, tak jako jsem si říkala, že než sedět doma, tak proč bych nepracovala. Zás je to lepší být v zaměstnání, kde už to znám, (ZNÁMÉ PROSTŘEDÍ)** a i tu agendu i vlastně ten účetní program žejo, s kterým se to zpracovává, tak jsem se nemusela učit nic nového.

JÁ: A teď už Vám práce nechybí? Vyhovuje Vám, že máte volno?

PÍ: **No tak já jsem jednu dobu uvažovala spíš, že kdybych jako nějak finančně nevyházela, žejo jako kdyby se zdražily hodně nájem nebo takový, tak že bych si našla nějakou jako brigádu, nějaký přívídělek nebo to. (FINANČNÍ REZERVA A PŘILEPŠENÍ)** Ale tak zatím jsem si něco našetřila, ale tak nevím no teď se přidávaly i ty důchody a říkám, já nejsem zvyklá tak nějak... Jako spíš žiju skromně, bych asi řekla jo. Takže s tím důchodem vystačím jako.

JÁ: Je ještě něco, co Vás k tomuto tématu napadá? Něco, na co jste si třeba vzpomněla?

PÍ: *(odmlka)* Myslím že ne. *(směje se – odmlka)* Tak jako já si myslím, že do toho důchodu odejde každý, pokud se nestane nějaké neštěstí a nezemře třeba, když to takhle řeknu

jo. I to se může stát. **Ale tak ten důchod čeká každého, asi záleží na člověku, jak si to zařídí, nebo jak si ho – nechci říct užívá, ale i tak jak ten čas vyplní jako. Rozhodně je víc volného času a... (MÍT NÁPLŇ)**

JÁ: Právě jde o to, že někdo se těší na více volného času, ale po pár měsících se nudí a nemá co dělat.

PÍ: No tak já jako. Tak nějaký ty aktivity jsou jako. Takže.

JÁ: Ale někdo o nich neví, nebo nemá, jak je zjistit.

PÍ: **Ale tak třeba u nás, já bydlím na Praze 9, takže tam vychází časopis Devítka, kde je takový jako kulturně... Jako program pro seniory, co mohou dělat, nebo jak se mohou zapojovat a takový. (ČASOPIS)** Tak to jsem si někdy četla. **Anebo říkám, tak třeba mám jako přátele, tak někdo mně řekne, co se děje kde. Jo tak jako že se i dozvím, nebo někdo něco shání a... (ZKUŠENOSTI OSTATNÍCH)** Tak jako že si najdu i takový jako formy vzdělávání nebo kurzy jako všechno možný, (CŽU) nebo i se organizují různě vycházky, a to jsem teď od září, protože mám problémy s ramenem, tak jsem začala chodit cvičit, ale o tom jsem se dozvěděla taky od kamarádky. **(DŮLEŽITOST POHYBU)** *(směje se)* Takže jo to je zase takové si myslím, člověk musí něco udělat pro sebe jako... A předtím nebo se snažím, když je takhle pěkně, tak se jít projít někde jako. Říkám, buď jdu sama, nebo s někým.

JÁ: Takže je důležité udržovat si tu kamarátskou síť?

PÍ: **Jo jako mít různé kontakty, a tak člověk vždycky se něco dozví. (UDRŽOVAT PŘÁTELSKÉ VZTAHY)** *(směje se)* Jinak je i třeba Univerzita třetího věku, o tom já jsem třeba taky uvažovala, ještě když jsem pracovala, ale pak jsem si zase říkala, jako oni, když je opravdu ta klasická, ta pravá, tak tam se skládají zkoušky. To vím že od kamarádky dělal její manžel, a to jsem říkala, že zase já už na to nemám se stresovat někde. **Ale tak spíš když někde najdu, že je nějaká přednáška nebo taková jako kulturně jako historický třeba. Jo? Že to si vyslechnu a co chci, tak si třeba zapamatuju, nebo si můžu dělat ty poznámky, ale nikdo mně z toho nezkouší, co si pamatuju, nebo co vím. (směje se)** **(UCENÍ BEZ TLAKU)**

JÁ: Je ještě něco, co byste chtěla říct na závěr?

PÍ: Já si myslím, že člověk počítá s tím, že odejde, a tak se jako vnitřně na to vždycky připravuje. **(PŘIJMUTÍ KOLOBĚHU)** Říkám, já jsem se jako víc připravovala na ten odchod právě když jsem dovršila ten důchodový věk, jsem si říkala, že prostě jdu do důchodu. **(MÍT PLÁN)** Ale mezitím se to tak nějak všechno... Jako mění se žejo situace, které já nemůžu ovlivnit. Tam se vyměnil ten ředitel a vyměnili se tam i třeba lidi v tom nakladatelství, **(NEČEKANÁ UDÁLOST)** a tak jsem tam byla spokojená, jako znala jsem lidi. Zase ke knížkám mám myslím že takový pozitivní vztah, už tím, že jsem tam byla tak dlouho. Je to taky výhoda.

JÁ: Tak já Vám tedy děkuji za to, že jste byla ochotná se mnou udělat rozhovor.

PÍ: Za málo. *(smějeme se)* To, co jsem říkala, je pravda, ono dneska ta kolegyně už třeba. Jako je zajímavé, že jiná kolegyně, co tam dělala mzdy, tak ta mi třeba posílala e-mail, jestli nechci volnou vstupenku jako voucher na knižní veletrh, to je vždycky na Výstavišti, jak je Stromovka. To je mezinárodní, to stojí za to vidět. Jo tak jsem jí říkala, že jo, že tam půjdu. **(KONTAKT S BÝVALÝMI KOLEGY)** No a pak jsem se tam setkala i s touhleto kolegyní, já nechci říct, že mě vyhodila. Jako pro mě to bylo překvapení, jako přijdete po dovolené, člověk má myšlenky všude možně, práce tam bylo spousta, tak mě to spíš zaskočilo, a mně se nelíbila ta forma, že mi stála za zády a mluvila se mnou. **(NEVHODNÝ PŘÍSTUP NADRŽENÝCH)** Ale pak když jsem si to tak nějak chtěla srovnat v hlavě, tak jsem si říkala, že pro ni to bylo třeba taky blbý

a nevěděla, jak mi to říct. A tak jako... No prostě mi přišlo zvláštní to, že mi stála za zády, místo aby – my taky sedíme takhle proti sobě žejo. A nejste za lavičkou. *(smějeme se)* A teď jsme se potkaly na tom knižním veletrhu, tak se ke mně hlásila a jako mně zvala. A pak v červnu tam slavilo asi pět lidí kulatiny. **Různě od jedny prodavačky z knihkupectví, která měla třicetiny, až po jeden kolega z obchodu měl šedesátiny, a ještě jeden obchodní zástupce, takže mě tam pozvali, tak mi psal taky ten jeden z obchodního oddělení, že mě jako zvou, že zvou asi jenom tři lidi jako bývalé zaměstnance, jestli tam chci přijít nebo ne. (KONTAKT S BÝVALÝMI KOLEGY)** Tak jako oni asi taky nevěděli, ale tak jsem napsala, že jo, jestli mě zvou, tak že ráda přijdu, že se s nima uvidím, po tolika letech, co jsem tam prožila. Takže říkám, nakonec to nebylo, že bych nějak odešla ve zlým, nebo bysme se škaredili na sebe. Říkám, mě zaskočilo... Ale pak jsem to rozdejchala, protože si říkám, že jednou odejít musím. Mě spíš ta forma jako překvapila, ale teď jsme se spolu bavily, několikrát jsme se bavily a normálně se spolu bavíme bez nějakých emocí, a tak jako jo. **Tak si říkám, že prostě život jde dál. Jednak asi nejsem takovej typ, že bych se na někoho naštvála, zaklela se na něj na celý život nebo x let, ale tak si říkám, že ona pak to asi taky přehodnotila, teď se se mnou normálně baví. (ODPUŠTĚNÍ)** Nebo mě tam zvali tak jako když mě pozvali jménem toho ředitele, tak jsem si říkala, že nakonec on mi pak děkoval a jako hezky se se mnou rozloučili, to já jsem ani nečekala. **Já jsem nejdřív myslela, že tak tiše odejdu, ale oni pak mně naznačili, že jako se se mnou chtějí loučit, tak jsem připravila nějaké pohoštění, seděli jsme tam a jako opravdu jsem dostala od nich dárky, a i jsem dostala voucher do lázní, a to jsem brala jako že tam je taková ta vstřícnost. (VSTŘÍCNOST NADŘÍZENÝCH)** Tak si myslím, že jsme se rozešli v dobrým a s některýma lidma se stýkám doteďka. Jsem tam byla spokojená, bych přála každému takové zaměstnání, kde si ti lidé rozumí. Protože někde je hodně peněz a jsou tam ty lidi na kordy nebo takový podpásovky. A ono stačí to, když se někde jenom pomlouvají, co mají na sobě, jak je učesaná a jakého má chlapa. *(smějeme se)*

JÁ: Tak Vám děkuji, že jste se se mnou podělila o Vaše zkušenosti.

PÍ: Není zač. Já vám přeju, ať se vám to podaří.

R2

JÁ: Já bych se vás nejdříve chtěla zeptat, kolik Vám je let.

PÍ: Šedesát.

JÁ: V důchodu tedy ještě nejste?

PÍ: Ne.

JÁ: Ale nepracujete.

PÍ: Nepracuju.

JÁ: Jak dlouho nepracujete?

PÍ: Dva roky. V prosinci to budou dva roky. Odešla jsem přesně třináctého prosince, to jsem byla naposledy v práci.

JÁ: A jaké tedy bylo Vaše pracovní uplatnění od konce studií po dosud?

PÍ: Jo tak maturovala jsem v roce osmdesát dva. Dva roky jsem pracovala na interním ve X nemocnici, potom jsem přešla na X na Prahu šest. Potom jsem byla třináct let na mateřský v kuse. Po mateřský nebo respektive když nejmladší dceři byly čtyři roky a šla do školky, tak já jsem nastoupila do hospice v X. A tam po deseti letech jsem odešla a nastoupila jsem do X nemocnice na hematologii, a to už jsem si dělala důležitý nějaký

školy, abych mohla být staniční sestra, a už jsme budovali paliativní jednotku v nemocnici X a tam jsem byla deset let. Po deseti letech jsem to předala a odešla.

JÁ: A co pro Vás to zaměstnání znamenalo?

PÍ: **Mnoho (důrazně), mnoho. Můj manžel říká, že hospic byl naše šesté dítě a nemoc... Paliativní jednotka v nemocnici X naše sedmé dítě. (PRÁCE JE DÍTĚ)** A s tím se tomu tak přistupovalo, jakože... **Že to spolkně nějaký čas, že naše rodina tam dělala Mikuláše, že se všelijaké aktivity prostě odehrávaly, že to byla celorodinná záležitost, no. Ty mě podporovali. (OBĚTAVOST RODINY)**

JÁ: To je hezké. A našly se nějaké nevýhody?

PÍ: Tak nevýhody určitě únava, určitě prostě i... **Jako bylo to náročný. Vlastně (vzdychnutí). Po té mateřský v podstatě vždycky jsem pracovala s lidma, který dřív nebo později se blíží ke konci života a zemrou, jo? (PSYCHICKÁ NÁROČNOST)** Ať už o tom vědí nebo nevědí a nechtějí vědět, nebo vědí a nechtějí vědět, nebo vědí a chtějí vědět, jo? To znamená, že vlastně jako ta práce s každým je trošku úplně jiná... A taky jestli jsou to lidi mladší nebo starší, jestli už mají třeba část života za sebou anebo před sebou, žejo. Takže jako nevýhody, ale to profesně s tím souvisí. **Bylo to prostě stálej kontakt, denní kontakt se smrtí a jako prostě dodávat pořád jako... A ani ne energii a ani ne... Ale spíš naději, nebo spíš naslouchat těm blízkým nebo těm pozůstalým. (PSYCHICKÁ NÁROČNOST)**

JÁ: Takže to bylo vyčerpávající?

PÍ: No.

JÁ: Takže jste říkala, že jste ji ukončila před dvěma lety. A co Vás k tomu tedy vedlo?

PÍ: No úplně jako dvě věci. **První že vlastně vnučat přibějvalo a hlavně manžel už nestíhal ještě pomáhat dcerám hlídat vnučata a tak dále. Ale... A hlavně, co mně osobně vadilo, že mě ty vnučata jako nebraly jako babičku, protože mě neznaly jo, my jsme se viděli čtyřikrát za rok, jo... (MÁLO ČASU PRO RODINU)** A teďka je to nastavený tak, že vlastně **každý den jezdíme za nějakou dcerou a pomáháme hlídat nebo vozíme nějaký vnučata někam odněkud a tak. Takže jedno velký téma vnučata (VÝPOMOC RODINĚ + ČAS S VNOUČATY)** a druhý vlastně když se první tři dcery vdaly, mimo jiné v jeden rok (*směje se*), tak **to jsme si sem vzali manželovi rodiče, kterým už bylo tenkrát přes osmdesát. (PÉČE O ČLENY RODINY)** A babička zemřela po třech letech a... A děda vlastně zemřel letos... V dubnu. Jo, to znamená... Úplně skvěle zemřel, jo, to úplně úžasně, jo... Jako já bych si to nevymyslela jo, my jsme jeli na výlet a on zemřel v autě. Takže naprosto nečekaně. Jako nikdo to nečekal. Já, já bych ho nikam netáhla, kdybych myslela, že se chystá ke smrti. On si to tak hezky užil, prostě sklonil hlavu a bylo to... Takže skvělý, jo, naprosto úžasný, jo. Prostě žádný jako jestli dejchá, nedejchá. No samozřejmě nedejchá, ale jako prostě, když někdo... Odchází no, ale to je jedno. Takže vlastně manžel hůř, nebo z mého pohledu přestával zvládat tu péči o toho dědečka.

JÁ: A ukončila jste tu kariéru ze dne na den nebo...

PÍ: Dohodou, dohodou.

JÁ: Ze dne na den nebo v delším časovém pásmu?

PÍ: No tak já jsem se s hlavní sestrou dohodla, že ve chvíli, kdy najdu svoji nástupkyni a ona s ní bude souhlasit, tak odejdu ze dne na den.

JÁ: Takže jste měla úkol najít nástupkyni a dělat jí nějakého mentora?

PÍ: Tak trošku... **Fakt je, že já jsem si zkracovala úvazek pořád jak to šlo, (MOŽNOST ZKRACOVÁNÍ ÚVAZKU)** pak už to nešlo, takže vlastně jakoby druhou půlku té služby

nebo ty profese měla moje kolegyně X, a ta tam zůstávala. Ještě teďka tam pracuje, takže ta byla takovej ten oslí můstek, že jako prostě ta, ta jí uvedla úplně jako prakticky a já jsem byla přítel na telefonu z domova. (MENTORING)

JÁ: Takže jak Vás takhle poslouchám, tak vy jste měla celkem představy o tom, co bude, až tu kariéru ukončíte?

PÍ: Naprosto.

JÁ: Věděla jste, jak se změní struktura Vašeho času?

PÍ: **Nebudu jak štvané zvíře. Budu prostě moct ráno vstát, v klidu s manželem posnídat, nebo si přeříkat, co ten den nás čeká, že on jde hlídat tam, já jdu hlídat jinam. Nebo prostě... Něco jo takhle v klidu. (PÁNEM SVÉHO ČASU)** No, takže jako prostě ten život my máme strašně hezkej ve smyslu tom, že... Že už – já jsem vstávala ve čtyři, abych byla v pů šestý v práci jo, každě den. A jelikož já neumím vod... **Vod lidí odejít ve smyslu tom, když cejtím, že třeba za někým přišla návštěva já nevím ve čtyři a já jsem viděla, že s nima potřebuji prostě povídat jo, nebo že oni potřebujou povídat se mnou. Oni to třeba ani nevědí, jo? Tak jako prostě... (OBĚTAVOST)**

JÁ: Upřednostňovala jste je před nějakými svými potřebami?

PÍ: **No, no a odcházela jsem prostě běžně v šest hodin z práce, a pak rychle uvařit tady prostě rychle pro ty dva chlapy, něco přichystat a ráno zase vstávat. (PODRÍZENÍ SVÝCH POTŘEB)**

JÁ: Takže jaké máte pocity ohledně ukončování té kariéry?

PÍ: **Tak jako na jednu stranu smíšený, ve smyslu tom, že prostě já jsem to... Poslední sedmé dítě odevzdala a už mi nepřísluší do toho vůbec mluvit, je to... (SMÍŠENÉ POCITY)** Já jsem to měla jako vlastně takový nácvik už předtím, jako jak se ty dcery vdávaly, tak jako v podstatě prostě ano, vdala se a už mi nepřísluší vůbec jako ani podotýkat nic, pokud se nezeptám, jo. A tady jsem to měla prostě tak, pokud ta moje kolegyně nástupkyně nezavolala, tak já jsem jí do toho vůbec nekafrala. I když jsem měla ty vazby, to znamená ty svěrenkyně, ty sestřičky a sanitáři, ty všichni volali a říkali: „To je strašný.“ Já jsem říkala: „Máte X, jo?“ Takže jako byl to nácvik v těch svatbách.

JÁ: Takže pokud to chápu dobře, tak zároveň nějaký smutek z toho, že to opouštíte, ale i úleva.

PÍ: **No ohromná úleva a jako prostě přeci jenom, jako... Hodně podobný tomu, když člověk odevzdává to dítě do toho manželství, do toho nového vztahu, tak jako prostě zavřít a říct: „Jo, kdykoliv cokoliv budeš potřebovat, přijď, jsme tu. Ale ty si musíš říct,“ ne, nevím. (TĚŽKÉ OPOUŠTĚNÍ)**

JÁ: Co se tedy po ukončení té profesní dráhy změnilo?

PÍ: No, **hlavně jsem nevstávala v ty čtyři. Vstávala jsem až tak v šest, teď vstávám většinou v sedm. (POZDĚJŠÍ VSTÁVÁNÍ)** No, takže to je jedna věc. **Byl větší klid na všechno, mohla jsem si víc věcí jako... (VOLNOST)** Byla jsem víc doma, jo? Nebo prostě i... **I to, že jsem měla čas na domácnost a na vaření (PÉČE O DOMÁCNOST)** a na všechno možný jo prostě na telefony, na kamarádky, na spolutchýně, jo. **Já se snažím každě měsíc jít sednout na kafe s jednou spolutchýní, jelikož je jich pět, tak je to prostě deset měsíců, protože nám to vyjde dvakrát za rok, protože přes to léto to nepočítám. Takže i na tohle, jo? Předtím jsem vůbec neměla čas v podstatě. (STMELOVÁNÍ RODINY)** Měla jsem naučený sestry ráno, když jsem přišla do práce, tak noční mi postavila na stůl hrnek s kafem. V deset hodin mi přicestoval druhý hrnek, třetí hrnek mi přicestoval ve dvě hodiny, ale jako prostě přesně takhle ony věděly, jak velkej hrnek a kdy logrový a kdy rozpustný, jo? Protože já jsem nestíhala, no.

JÁ: Nastalo něco, co Vás překvapilo? Co pro Vás bylo nové, nebo jste to nečekala?

PÍ: **No že vidim doma třeba východy slunce (směje se), ty jsem viděla jenom z práce vždycky. Krásný teda, jo. Nad Prahou jsou krásný východy slunce. (VŠÍMÁNÍ SI MALÍČKOSTÍ)** Že mám čas na čtení. **No a že tloustnu (směje se). Jo protože jako tam to bylo, když člověk celý den běhá a nezastaví se... (MÉNĚ POHYBU)** Ne že by člověk nemlsal, jo. Ale to byla spíš nutnost. Ale já vždycky jsem měla v práci teplý obědy, ale, ale...

JÁ: Takže na škále od jedné do deseti, kdy jedna je nejméně a deset nejvíce, jak moc si myslíte, že jste byla na ty změny připravena?

PÍ: **Já jsem byla připravená. Byla jsem připravená. (PEVNÉ PŘESVĚDČENÍ)** Tak na devět, vždycky něco zaskočí, jo?

JÁ: Co to třeba bylo?

PÍ: No to tloustnutí, že najednou budu kynout (směje se). Že mi přestanou bejt věci v šatníku

JÁ: Co si myslíte, že by mohlo pomoci lidem, kteří to nemají na tu devítku?

PÍ: **Já se prostě nemůžu zbavit pocitu, že my se nepřipravujeme na to, že ta doba nastane, jo? (NEDOSTATEČNÁ PŘÍPRAVA)** Já jsem měla objektivní důvody, proč jsem odcházela. Ale i kdybych ty objektivní důvody neměla, tak stejně bych si buď vychovávala nástupkyni, nebo stejně bych prostě... Nebylo by to určitě o tom, že bych chodila do práce, dokavad' bych mohla jo. To znamená dokavad' by mě nevyhodili, nebo dokavad' bych jenom mohla střídat nohy a dokavad' by hlava fungovala. **Myslím si, že ty lidi se nedostatečně... Si pohrávají s tou myšlenkou, že ta doba nastane, ale to je nejenom s tím odchodem do důchodu, ale to je prostě i s tou smrtí, jo. (NEDOSTATEČNÁ PŘÍPRAVA)** Prostě samozřejmě, když je člověk mladej, tak jako prostě to bude až někdy ano. Dáli pán bůh to bude až někdy, ale... Jako člověk v padesáti, šedesáti už s tím musí počítat a už musí prostě si aspoň s partnerem, s manželem nebo s partnerem nebo s dětma říct, že já si přeju to, a to já chci. Abyste mě spálili, nebo já chci, abyste mě rozprášili. Já chci, abyste tohle nebo támhleto, jo. Takže nedostatečná příprava, jo. **Prostě pořád si myslej, že tam budou v tý práci donekonečna a myslím si, že je rozumný prostě si i připravit koníčky nebo i, i něco jako prostě... Zaobírat se myšlenkou, co budu dělat, až budu mít v sobotu neděli stále. (MÍT PLÁN)**

JÁ: Jak Vám v této fázi pomáhala rodina, když ji máte takhle velkou? (směje se)

PÍ: To naopak bylo: „Mami, mami, kdy už, kdy už prosím tě,“ **já jsem teda rok nebo rok a půl před tím, než jsem opravdu fakticky odešla, tak jsem onemocněla jako ne nějak vážně, ale byla jsem fakt vyčerpaná, jo, v podstatě to bylo uzavřený jako bolesti zad, ale ty bolesti zad v podstatě bylo o tom, že jsem ležela na chirurgii, nic nejedla, nic nepila, byla na kapačkách a spala jo. (PŘEPRACOVÁNÍ)** Což jako prostě je špatný se do tohoto stavu dostat, jo. To znamená, že, že, no...

JÁ: Vám tělo vypovědělo službu, jste byla uběhaná...

PÍ: Jo, jo.

JÁ: A jak si myslíte, že by měl člověka na tu změnu připravit zaměstnavatel? Jak by mu on mohl pomoci?

PÍ: Asi záleží zaměstnavatel od zaměstnavatele, jo. **Já jsem měla teda to štěstí, že v nemocnici X s tím vedením jsem měla velice hezký vztahy, jako tam... (DOBŘÍ KOLEKTIV)** Tam není mezičlánek – vrchní sestra, jo. Tam je prostě staniční sestra, která se stará o to konkrétní oddělení, a pak hned hlavní sestra a ředitelka, jo, celý nemocnice. To znamená, že vlastně ne, že bych si s nima tykala, ale znala jsem je velice dobře a věděla

jsem, že za nima můžu přijít, že můžu poslat smsku, domluvit si schůzku a tak. Takže to je asi, myslím si, případ od případu. **Ale prostě asi každé zaměstnavatel by si měl uvědomit, že ty lidi jsou – a teď to řeknu asi hrušně, spotřební materiál, jo. To znamená, že oni jim dojdou síly, ať už mentální nebo fyzický jo, nebo je prostě zradí tělo, takže by si měli i oni sami hledat náhradu za toho, za toho, za toho, a tím pádem tomu člověku naznačovat, třeba říct: „Hele, jestli na to nestačíš, vem si půl úvazek, zkrat' si úvazek, můžeš předat ty zkušenosti tomu. Prostě na půl úvazek nastoupí teda tenhle a tenhle a můžeš předat ty zkušenosti.“ (UVĚDOMIT SI STÁRNUTÍ + FÉROVÉ JEDNÁNÍ) A posléze se to takhle může celý překloupit v takový, jakože prvně tam je ten kmenový pracovník a tamten na nula celá dva, a pak se to překloupí tak, že ten důchodce v důchodovém věku už je tam na nula celá dva anebo už to tak jako jenom, jenom dozoruje toho nástupce. Jo to si myslím, že jako to může docela hezky v mnohých profesích jít. (MENTORING)**

JÁ: A jak by ještě mohlo pomoci okolí, jako přátelé, nebo město?

PÍ: No určitě. Tak co se týče města jo, tak **naše městská část Prahy čtrnáct je úžasná, jo. Máme ve chvíli, kdy tady bydlíme – trvalý bydliště, máme důchodcovský plavky zdarma, jo, do bazénu na Hloubětín. Je to teda jenom 5 plavenek za rok, nicméně kdo vám dá 5 hodin zdarma. Jedna věc. Druhá – pro... Nejen pro důchodce, ale pro všechny, co tady bydlej, ale důchodci to využívají nejvíc, jsou jednou za měsíc koncerty v oddací síni prostě na Praze čtrnáct, v Galerii čtrnáct, koncerty vážný hudby. Ted' jsme objevili, že jsou podobný koncerty i ve vysočanský radnici a není to vázaný na Prahu čtrnáct, ale na Prahu devět, což je teda... Taky tam patříme do Prahy devět, jo. To znamená, že můžeme chodit na ty koncerty. (VÝHODY VELKOMĚSTA)** To jdeme příští čtvrtek večer vod sedmi do devíti – ideální čas pro důchodce, jo. Takže tohle. Potom jsou tady... Kluby důchodců. Nemám potřebu tam chodit, nicméně moje mamka, když tady bydlela na... Taky na Praze devět, ted'ka bydlí u sestry, tak tam chodila na různý cvičení paměti, chodila tam na... Na... Jak ono se to jmenovalo. Reminiscence. Na různý i jako vzpomínání dávný, jako prostě ženský vzpomínaly profesně. (KLUBY SENIORŮ) Ona byla učitelkou hudby, tak tam hrála na housle jo, prostě tak jako takovýhle nějaký, jako to tady běží.

JÁ: To je hezké.

PÍ: Jo takže... Takže si myslím, že to není špatně. Určitě prostě jde o to, aby ten člověk nezůstal doma sám, aby se neuzavřel, aby měl nějaký kamarádky. (UDRŽOVAT PŘÁTELSKÉ VZTAHY) Ještě si myslím, že to ten odchod do důchodu snáší líp ženský z důvodu toho, že mají ty kamarádky, mají ty vazby, mají tu pusku, která jede nebo nejede, ale jako prostě mají uši, který naslouchají nebo tak. Ale ty chlapy. Bud' mají sport, nebo tu televizi, a tím asi končej. (GENDEROVÉ ROZDÍLY)

JÁ: Hlavně nejsou zvyklí třeba starat se o domácnost...

PÍ: Oni dost často, jo, zažila jsem několik prostě když jim zemřela žena, tak oni šli prostě šíleně dolů, jako i náš děda šel dolů. Přestože oba dva už byli tady v rodině, žili tady s námi. Ale já už jako znám ty praktiky – nechat čtrnáct dní smutnit, jo to jako prostě ať, ať si dělaj co chtěj, ať, ať brečej, ať, ať prohlížejí fotky, ať nepouštějí televizi, nepouštěj rádio. A to po čtrnácti dnech jsme přestěhovali pokoj, vzali dědovi druhou postel, aby tam to... Rozložili fotky všude možně, aby tam měl prostě jako babičku, ale úplně jinak, koupili televizi, jo. A prostě ho nabudili úplně, úplně jinak, jo? A nastolili určitej řád – dopoledne vycházka, odpoledne vycházka, no prostě to. Prostě oni nejsou životaschopný, no ale je to asi chyba těch ženských, protože já už manželka prostě ted'ka zase co, co jsem byla, tak mám na to čas a energii, tak ho cvičím, takže on umí... Umí francouzský brambory, jo. Meje běžně nádobí, naprosto běžně, nemáme myčku, ale meje běžně nádobí. Když napíšu na papírek „Oškrábej brambory,“ nebo „Oškrábej zeleninu, děkuju,“ jo, tak prostě

to vždycky je takovýhle jako pomocný práce. Před Vánocema meje formičky sedí, sedí u toho... U sporáku, když se peče, nebo prostě, nebo i řeknu: „Hele pečeš kuře, je v troubě, pečeš kuře,“ a odcházím. Peče kuře jo, takže prostě takovej ten... Právě vychovat si na následovníka jo, prostě jestliže zemřu já, tak aby byl životaschopný, aby to nebylo: „Holky, co mám dělat? Holky, co mám dělat? Přijďte, já jsem tady.“

JÁ: A to máte štěstí, že máte takhle širokou rodinu...

PÍ: **Nehledě na to, že prostě naše holky jsou úžasný a my jsme si navykli a vůbec toho nelitujeme, že každý den věnujeme jedny rodině. Od pondělí do pátku, jo. A i kdyby prostě to bylo, jenom, že prostě se tam otočíme, protože ty jedny nemají děti, tak jenom se tam otočíme třeba na kafe nebo tak a řekneme: „S čím ti můžeme pomoci?“ (STMELOVÁNÍ RODINY)** A ta dcera říká: „Hele, jako já ráda budu pít, ale my jsme si dovezli od druhých rodičů ořechy. Já nevím, kdy to budu loupat,“ no tak máme tašku ořechů. Já říkám: „Hele, vždyť my ti je oloupeme a dovezeme prostě vyloupaný, jo?“

JÁ: Je ještě něco, co Vás napadá k tomu tématu ukončování kariéry?

PÍ: **Koníčky... Určitě prostě vědět, co budu dělat, jo, (MÍT PLÁN)** když, když nemám ty vztahy. **Tak verze A – prostě mojí vinou se pošramotily, tak je zlepšit. Verze B – nepošramotily se mojí vinou, ale já teďka mám čas je třeba urovnávat, můžu zvednout telefon a říct: „Hele nechtěla by sis sednout na kafe nebo nechceš k nám přijít? Nebo nemohli bysme jít na procházku?“ (USMÍŘENÍ)** Nebo já nevím plácnu na hřbitov, nebo prostě někam, jo? Tak jako totiž ve chvíli, kdy ty lidi mají ty vztahy urovnány v rodině, tak se jim snáz odchází, to je taková jako příprava zase na tu další jo, jo? *(směje se)* **Já prostě mám prostě pocit, že celej život se na něco připravuju. (NEUSTÁLÉ PŘIPRAVOVÁNÍ SE)**

JÁ: A to je hezký přístup.

PÍ: Jo já jako prostě... A teď se intenzivně se s manželem se připravujeme, právě už poslední třetina života, jsme si koupili hrob.

R3

JÁ: Tak nejprve se Vás zeptám, kolik Vám je let?

P: Pětašedesát.

JÁ: A Vy tedy jste, nebo ještě nejste ve starobním důchodu?

P: Už jsem důchodu, v řádným důchodu, ve starobním důchodu.

JÁ: A jak dlouho?

P: No tak letos někdy od března.

JÁ: A jaké bylo Vaše pracovní uplatnění od konce studií doposud?

P: Od konce studií... Tak já jsem vystudoval strojařinu, po té strojařině jsem nastoupil do X jako konstruktér, to bylo ještě za totality. A tam jsem strávil asi sedm let, pak mě kamarád přetáhnul do jiný firmy nebo do jiný továrny by se dalo říct. Ta se jmenovala X, to bylo v Hloubětíně. Tam jsem byl asi tři roky, zase jsem tam pracoval jako konstruktér, pak přišla revoluce, po tý revoluci oni to tam nějak zprivatizovali. Já jsem odešel, šel jsem pracovat na X, to bylo na Žižkově v takovým tom vysokým kachlíkovým domě, tam jsem byl asi tři roky, a pak už jsem šel pracovat do školství, kde jsem byl... Od roku asi devadesát čtyři na Ministerstvu školství jsem pracoval v odboru X. A pak jsem ještě přešel na Agenturu X a tam jsem byl asi osm let. No, takže v tom školství jsem strávil celkově asi dvacet let, tam jsem byl asi dvanáct let na tom školství a na tý Agentuře pak ještě asi osm. Takže asi dvacet let jsem strávil ve školství. No a odtud už jsem odcházel na odpočinek.

JÁ: A co pro Vás to poslední zaměstnání znamenalo? Jak na něj pohlížíte?

P: Tak to byla taková práce. Já jsem tam dělal ředitele té agentury. Čili byla to práce s lidma, nejmíc. **Byl tam takovej problém dost velkej, že ti, kteří nás zřídili, jaksí organizačně, my jsme pak patřili pod Univerzitu Karlovu organizačně, tak už nás ale nefinancovali. Takže financování přešlo nebo tam tehdy, když se to zřizovalo, to bylo někdy po revoluci těsně, tak byla podepsána taková smlouva nějaká. Asi tři, tři účastníci podepisovali, kteří prostě se dohodli na tom, že organizačně budem patřit pod Univerzitu Karlovu, ale financovat že nás bude Ministerstvo školství a Ministerstvo školství se postupem času začalo zbavovat těchle těch organizací, který by museli financovat, takže pak vyšel nový školský zákon – Zákon o vysokých školách, kde prostě už bylo natvrdo napsáno, že nás financovat nebudou. (ORGANIZAČNÍ PROBLÉMY)** No a od té doby se to tak, jak bych řekl... Pytlíkovovalo, prostě různě, jo? Čili já jsem potřeboval peníze na financování těch pracovníků tam, nás tam bylo asi sedm nebo osm. A rozpočet jsem měl asi sedm a půl milionu na rok. **No a pak najednou, to bylo v tom roce asi dva tisíce třináct, když se vyměnil na ministerstvu ministr, byl tam současně pan premiér Petr Fiala. Vzal si tam nového náměstka a zrušili v podstatě program, na kterým my jsme pracovali, a z kterého my jsme měli taky prostředky. Tak ten úplně zrušili, takže my jsme přišli prakticky asi o pět nebo pět a půl milionu v rozpočtu. No a to už bylo, bych řekl, dost neudržitelný. (NEOVLIVNITELNÉ ROZHODNUTÍ)** Tam jsem měl v podstatě dvě možnosti, buďto ty lidi propustit, a že teda tam zůstanou nějaký dva, dva nebo tři lidi, který budou pracovat jenom pro Radu vysokých škol a ne pro ministerstvo už. **Ministerstvo už naší práci nepotřebovalo a mě už to tam prostě ani netěšilo. (ZNECHUCENÍ PRÁCE)** Do toho jsme měli tady doma dost takovou složitou situaci, protože my jsme si v roce dva tisíce dvanáct převzali má rodiče. Oba dva. **(PÉČE O ČLENY RODINY)** Starali jsme se o ně, takže jednak z těchle těch rodinných důvodů a jednak tam z těch důvodů prostě bych řekl organizačních a finančních, **prostě jsem už nechtěl pokračovat a řekl jsem, že už jsem tam strávil těch osm let a že prostě budu končit. (PEVNÉ PŘESVĚDČENÍ)** No, takže jsem šel jaksí... Ne do důchodu, protože na důchod jsem ještě neměl teda nárok. No ale zůstal jsem prostě doma na péči o osobu blízkou, což byli maminka s tatínkem, no a na ten důchod jsem dosáhnul vlastně až v letošním roce. No.

JÁ: Ale tedy od toho roku, kdy jste si vzali Vaše rodiče domů, jste nepracoval?

P: Nepracoval jsem, nepracoval. Protože ona ta péče jako byla dost náročná. Maminka pak za tři roky zemřela, zůstal jenom tatínek, no a už se pak s ním muselo jako všude prostě všechno. **Veškerou, veškerou tu péči ve dne i v noci jo okolo něj, takže to už ani moc nešlo. Já už jsem to pak přestal zvládat sám, takže manželka pak odešla taky ze zaměstnání, abychom na to byli dva, no. (PODPORA MANŽELKY)**

JÁ: Chápu. Našly se na tom zaměstnání nějaké výhody? Něco, co Vás tam nejvíce bavilo?

P: Tak já nevím, no. Ta práce byla celkem taková docela zajímavá, ale říkám, bylo to dost práce s lidma, protože ta Rada vysokých škol po nás vyžadovala jako veškerý servis. My jsme tam byli vlastně taková, jmenovalo se to Agentura, ale **byli jsme prostě tak takový servisní pracoviště pro ně, že jsme jim tam zajišťovali prostě veškerý jednání, jo, prostě všechno, co potřebovali. Výjezdní zasedání jo a spoustu práce, ovšem peníze na to nám nesehnali, takže jsme museli ty peníze shánět prostě jinak, jo? (FINANČNÍ NEDOCENĚNÍ)**

JÁ: Takže jak vás poslouchám, tak Vy jste celkem měl představy o tom, co bude, skončíte v té práci. Nemluvíme teď o tom starobním důchodu, ale ten rok dva tisíce dvanáct nebo třináct, jak jste říkal.

P: Já jsem končil dva tisíce čtrnáct no, dva tisíce dvanáct jsme si vzali ty rodiče a dva tisíce čtrnáct jsem pak končil.

JÁ: Takže jste měl nabitý program každý den?

P: No, no, no. **No tak my máme třináct vnučat, takže ještě k těm rodičům, že jo, jsme se různě střídali, jezdili jsme hlídat jo, vyzvedávat ty děti ze školky, nebo když byly nemocný, tak byly tady u nás, protože je nevzali do školky, že jo. (VÝPOMOC RODINĚ)** Jo takže to bylo, bylo toho dost, bylo toho dost.

JÁ: A nyní, když už jste v tom v řádném starobním důchodu, tak jak naplňujete svůj volný čas?

P: No tak teď, teď si začínáme trošku užívat, že jo, protože tatínek zemřel letos. A... **Ted' ještě teda manželka má maminku, takže ta sem jezdí. (STMELOVÁNÍ RODINY)** My jsme se dokonce jeden čas starali o oba zase, jak zemřela maminka moje, tak jsme tady měli maminku manželky. **Takže jsme se starali o mýho tatínka, o její maminku, ale to prostě nešlo dohromady, takže tu si potom vzala švagrová. (PÉČE O ČLENY RODINY)** Čili teď, teď v podstatě, když zemřel tatínek, no tak si začínáme trošku užívat toho důchodu s manželkou, takže se dostaneme... **(ČAS PRO SEBE)** Třeba někam si můžeme vyjet jo na výlet nebo někam prostě. **(VÝLETY)** Jo, tak je to takový. Ale stejně včera jsme byli třeba celý den hlídat u dcery zase v Neratovicích. Jo, takže stejně, stejně je toho dost. Stejně si užíváme si těch vnučat teď. No a. A tak no.

JÁ: A jaké máte pocity ohledně ukončování té kariéry?

P: **Tak já jsem nebyl nikdy typ, kterej by nějak byl závislej na tý práci, na tom zaměstnání. (PRÁCE NE NA 1. MÍSTĚ)** Jo, jako někteří kolegové, ty si nedokázali představit, že by odešli prostě do důchodu, co by dělali prostě jo, a pracovali maximálně, jak dlouho to šlo. Měl jsem tam jednoho kolegu, kterej pracoval asi do osmdesáti let. Jo, takže to jako... **No já jsem nikdy, nikdy na tý práci nějak nelpěl a celkem jsem odcházel tak nějak vyrovnaně a prostě vůbec mi ta práce nechyběla. (VYROVNANOST)**

JÁ: Jaké změny to s sebou tedy přineslo?

P: **No tak hlavní změna byla, že jsem teda nemusel dojíždět do tý práce. Já jsem dojížděl přes celou Prahu na druhou stranu Prahy, takže hodinu tam, hodinu zpátky odpoledne. (ZTRÁTA ČASU)** No a samozřejmě finanční, že jo, že jsem prostě neměl stálej příjem no, ale nějaký peníze jsme měli našetřený, takže z toho se žít dalo a prostě teď už zase mám ten důchod. **(MĚNĚ FINANČÍ)** Takže, takže je to dobrý.

JÁ: Stalo se něco, co Vás překvapilo? Nějaká změna, kterou jste neočekával?

P: Neřekl bych.

JÁ: Takže na škále od jedné do deseti, přičemž jedna je nejmíň a deset nejvíc, jak moc si myslíte, že jste byl na ty změny připraven?

P: No já nevím, tak osm.

JÁ: A co by se muselo stát, aby to bylo deset? Co tam chybělo?

P: Nevím na to nedokážu asi odpovědět takhle, jo.

JÁ: Možná nějaká lepší situace v té práci?

P: Možná, možná, ale nevím, no. Nevím opravdu.

JÁ: Jak vám v té fázi pomáhala rodina? Slyšela jsem, že ji máte širokou.

P: **No širokou, širokou rodinu. A tak holky, holky jezdily na návštěvy a prostě dost často jsme se vídali, než jsme jezdili tam hlídat ty vnučata, takže bylo to takový**

docela, docela fajn, jo? To rodinný nějaký zázemí jsme měli a nebyl, nebyl... (RODINNÉ ZÁZEMÍ) V tom bych neviděl žádný problém, no.

JÁ: A co si myslíte, že by lidem při tom ukončování té kariéry nejvíce pomohlo?

P: No. Tak jednak asi kdyby měli, což si myslím, že dost v současné době lidi nemají, nějakou finanční rezervu, aby z ní mohli čerpat, když už teda odejdou do toho důchodu nebo odejdou do předčasného důchodu, třeba jo předdůchodu, nebo tak jo a nemají už ten příjem, kterej měli, když pracovali, a ten příjem se jim značně sníží... **(FINANČNÍ REZERVA)** Tak aby mohli prostě nějak dobře žít tak, jak byli zvyklí doposud že jo. Tak to je jedna věc. **Druhá věc je, aby měli asi nějakýho koníčka nebo nějakou práci takovou, kterou... Který by se mohli věnovat. Prostě kromě toho zaměstnání, že jo, z kterýho, z kterýho odcházej. Takže aby, aby se doma nenudili, nebo aby si nepřipadali úplně zbyteční jo, že už nejsou k ničemu. (MÍT NÁPLŇ)** A že už prostě do té práce nechoděj. Tak aby, aby prostě měli nějakou jinou, jinou náplň, náplň života, ať už pracovní náplň nebo nějakou zábavu, nebo něco takovýho.

JÁ: Takže pokud to chápu tak, aby o tom přemýšleli už předem a rozmýšleli si, co teda bude, co budou dělat a tak.

P: Tak, tak, tak, tak, tak. Ano, ano, ano.

JÁ: Jak si myslíte, že by k tomu měl nápomoci zaměstnavatel? Co by měl on udělat, aby pro toho zaměstnance ten přechod byl co nejlepší?

P: No... To nevím no. **Já mám pocit, že jako zaměstnavatel, zaměstnavatelé v současné době se tak nějak od tohletého moc nestarají. Co ty lidi budou dělat, když odejdou teda z toho zaměstnání. (NEZÁJEM ZAMĚSTNAVATELŮ)** Jestli by jim možná nějak... Někakou takovou, nějaký takový třeba... **Já nevím, sportovní vyžití nebo kulturní vyžití na to něco přispívat, jo, třeba, Já nevím. Aby mohli chodit do divadla, nebo, nebo někam za kulturou. Nebo na sport třeba, já nevím. (PŘÍSPĚVKY NA AKTIVITY)** **Nám tady vydávají teďko, jsem zjistil, na našem úřadě pro seniory šedesát pět plus vydávají zdarma plavky tady do toho našeho bazénu nejbližšího, co je v Hloubětíně. Tak prostě si tam můžou jít, jít zaplavat, že jo. Tak třeba něco takového, jo. (VÝHODY VELKOMĚSTA)**

JÁ: Takže v širším pohledu to chápu tak, že by jim měli dávat třeba nějaké vouchery na aktivity, kterými by mohli jako zaplnit ten volný čas?

P: Tak, tak, tak. Třeba, třeba. **Vím, že když můj tatínek šel do důchodu, tak on byl v nějakým top klubu důchodců, jsme tomu říkali. No a oni pro ně dělali takový. Třeba že jeli někam na výlet, jo. Že tam jezdil teda s těmi kolegy bývalými, kteří už byli v důchodu, tak jezdili někam na výlet nebo prostě nějaké akce i tam, prostě v továrně pro ně dělali jo. Různý výstavy, různý, různý takový drobný akce. (ZKUŠENOSTI OSTATNÍCH)** Jo že, že na ně takhle pamatovali, teda jo, v tehdejší době. Nevím, jestli dneska to taky ještě existuje, funguje. Jestli třeba odbory se za to nějak zasazují, jo?

JÁ: Je ještě něco, co vás k tomuto tématu napadá, nebo co byste chtěl vypíchnout?

P: Nevím, jako pro mě to bylo dost... **Když jsem odešel teda z toho zaměstnání, tak to pro mě byla dost taková úleva, jo. Že jsem prostě nemusel ráno vstávat. Nemusel jsem tam jezdit do té práce tu hodinu, trávit tam celý den a zase odpoledne domů a prakticky jsem neměl žádný volný čas pro sebe. (ZTRÁTA ČASU)** Takže to, to jako je fajn. Na druhou stranu je potřeba, aby člověk měl nějakou tu náplň, zase co s tím volným časem? **Nějak, nějak ten volnej čas využít, že jo, kterej vznikne. (MÍT NÁPLŇ)** Ale to jsem celkem měl, takže to mám. Jednak byli ty rodiče, že jo, ještě se o ně starat. A jednak, jednak máme ty vnoučata, takže s těmi vnoučaty, no.

JÁ: Tak to jsou všechny moje otázky, takže Vám moc děkuji.

P: No vidíte to, tak jsme to zvládli. (*směje se*)

R4

JÁ: Tak nejprve bych se vás chtěla zeptat, kolik Vám je let.

P: Šedesát dva.

JÁ: Takže v důchodu ještě nejste...

P (*kýve hlavou na souhlas*)

JÁ: Jaké je tedy vaše pracovní uplatnění od konce střední školy dodnes?

P: Většinou jako... Pět let jsem učil na zámečnický dílně. No pak jsem byl teda v kanceláři, nebo teda byl sem ještě... Příprava takovejch gumových přípravků pro... U dělnických profesí, jestli takhle to stačí, tak teda dělnický profese triplet. Pak jsem šel vlastně jako technik. Bylo to až jako vedoucí výroby, pak jsem změnil zaměstnání nebo firmu a byl jsem... Pak ve firmě, kde jsme dělali výrobu strojů a měl jsem na starosti. Vlastně pokud se zpracoval projekt, tak od začátku vlastně až do konce, jsem hlídal průběh tý výroby. No to jsem dělal možná takový sedm, osm let. No a pak jsem dělal vedoucího skladu. No a pak jsem vyšel, změnil po patnácti letech a šel jsem do obchodu jako reklamační technik.

JÁ: A tam jste tedy dodnes?

P: Ano, tam jsem dodnes.

JÁ: Co pro vás to zaměstnání znamená?

P: (*dlouhá pomlka*) **V podstatě asi jako každého zdroj finančních příjmů. Jo, to je prvořadý, (PRAVIDELNÝ PŘÍJEM) a pak nějakým způsobem asi svoje... Jak bych to řekl... Svoje... Mít pocit uplatnění a něco vlastně udělat pro sebe a pro okolí. (BÝT POTŘEBA)**

JÁ: Jaké jsou tedy jeho největší výhody a nevýhody?

P: **Výhody, že člověk má smysl... Smysl života, že má nějakou činnost. (SMYSL ŽIVOTA) No a nevýhody. Omezení... osobní omezení (*řeceno důrazně*), protože vlastně mám práci takovou, že jsem zaměstnán u... Nebo byl jsem zaměstnán u firem, který vlastně jsem měl pracovní dobu od do jo, že jsem nebyl jako na volný noze, že jsem si to mohl dělat sám podle, podle sebe jo. Takže to bylo takový ne zrovna moc příjemný, ale prostě dá se s tím, musí se člověk tomu přizpůsobit. No. (OSOBNÍ OMEZENÍ)**

JÁ: A v kolika letech tedy plánujete skončit svou pracovní činnost?

P: No minimálně v těch šedesáti pěti. Počítám s tím, že možná malinko ještě bych tam byl dýl.

JÁ: Takže třeba že byste si snižoval úvazek nebo něco takového, jestli by to šlo, ne?

P: **To ne to ne, to ne, to určitě ne, to na plný úvazek, protože mým zaměstnáním to nejde napůl vlastně, protože kdybych... Tak tam za mě někdo musí jít, jo, pracovat. To nejde. U mě to... V mém případě to nejde. (NEMOŽNOST SNIŽOVÁNÍ ÚVAZKU)**

JÁ: Jaké máte představy o tom, co bude, až tu kariéru skončíte a budete doma?

P: **Určitě bude pak pocit volnosti (PÁNEM SVÉHO ČASU) a už teď mám naplánováno spoustu aktivit, který bych chtěl dělat. (MÍT PLÁN)**

JÁ: Například?

P: Například... **Práce doma na zahrádce, (ZAHRADA)** zabývat se svými koníčkama, jako je třeba turistika, jízda na kole. **Pokud to jenom trochu půjde a zdraví dovolí, tak tady tohle. (AKTIVNÍ POHYB + SKLOUBIT AKTIVITY S MOŽNOSTMI)**

JÁ: Jaké máte pocity ohledně toho, že tu kariéru budete ukončovat? Těšíte se, nebo...
(*přerušeno odpovědí*)

P: **Já se těším, já jsem si myslel zpočátku, že to je vlastně jako ukončení a pak už čekání vlastně... Jako na ten konec. (PRVOTNÍ OBAVY)** Ale ne, já ten pocit nemám, prostě se to ve mně nějak otočilo a těším se na to, že až to přijde, že vlastně budu mít spoustu času na své zájmy. **(OPTIMISMUS)**

JÁ: Takže žádné negativní emoce?

P: Ne, vůbec ne, ne. Ba naopak.

JÁ: Co tedy od jejího ukončení očekáváte? Co se změní?

P: Co se změní? **Určitě volnost a víc času na moje aktivity. (ČAS PRO SEBE)**

JÁ: Co by vám mohlo usnadnit ten přechod, nebo odchod z té kariéry? Jaká forma pomoci?

P: (*dlouhá pomlka*) **Nad tím jsem takhle nepřemýšlel. Nemám zatím jako ten pocit, že bych potřeboval pomoci. to ne. (ZATÍM NENÍ TŘEBA POMOCI)** Samozřejmě, kdyby byla finanční větší zabezpečení, tak ano, to je asi jediný, jo, protože přece jenom syn ještě chodí do školy, bude to... Je to pět let a prostě stojí to dost peněz pochopitelně. **Takže někde prostě ty peníze se musejí vzít, takže to je jeden z důvodů, proč bych tam byl do konce, plus ještě bych něco udělal navíc, pokud to trochu půjde. (STUDUJÍCÍ DĚTI)**

JÁ: Co si myslíte, že by lidem v této fázi mohlo nejvíce pomoci?

P: **Já si myslím, že by pomohlo hlavně mít nějaký cíl až. Až nastane ta doba ukončení, tak mít už vizi, co budu dělat, na co se těšit? (MÍT PLÁN)** Jestli... **Protože ne každý třeba má možnost tý zahrádky, ne každý má možnost po zdravotní stránce. Nějakou aktivitu, jako je turistika, jako je... Další, další věci. Tak prostě si najít něco, na co se těší, na co... (SKLOUBIT AKTIVITY S MOŽNOSTMI)** Co by ho naplňovalo, co by naplňoval ten čas vlastně, kterej bude doma, ne v práci. **Takže tam je potřeba si myslím... Přemýšlet dopředu. (MÍT PLÁN)**

JÁ: Jak si myslíte, že by při tom odchodu mohl pomoci zaměstnavatel tomu zaměstnanci? Jak by se měl zachovat?

P: Určitě by neměl znepríjemňovat odchod z důvodů toho, že vlastně... Ten člověk, ať si řekneme... **Nebo takhle – člověk, kterej už je ve věku, tak už je pomalejší a nemůže to stíhat tak jako mladší člověk. Jo a někteří ti zaměstnavatelé nebo kolegové v práci, vedoucí, tak někteří to prostě dávají najevo, že ten, že už nestačí, jo... A neuvědomují si vlastně, že se do týhle fáze taky jednou dostanou. No tak někteří... Prostě brát tady na tohleto ohled, jo. To je, to je asi, myslím si, že hodně důležitý, počítat s tím, že ten člověk už není i myšlenkově tak bystřej, tak prostě aktivní, tak jako to bylo třeba před deseti lety, jo. Takže prostě spíš očekávat od toho zaměstnavatele větší toleranci. (UVĚDOMIT SI STÁRNUTÍ)** Jo, vůči stavu vlastně jaký člověk je. A nehledě na to, že teda se prodlužuje ten čas odchodu do důchodu čím dál víc a víc, ale to tělo a ta mysl to prostě... Ta je na tom pořád stejně.

JÁ: A jakým způsobem pomáhá rodina a nějaké udržování přátelských vztahů?

P: Zase rodina. Vlastně vzájemně se navštěvovat, vzájemně se... Komunikovat, to je důležité. (UDRŽOVÁNÍ RODINY) Prostě aby ten člověk, který půjde do toho důchodu, aby neměl pocit, že je zbytečně, aby neměl pocit, že překáží, tak je potřeba asi hodně s tím má... (BÝT POTŘEBNÝ) S tou rodinou komunikovat dost a vzájemně... Zase – tolerance, to je myslím si že asi... To říká, myslím, asi za vše. (OHLEDUPLNOST)

JÁ: A jak může pomoci okolí? Ať už město, obec?

P: Zase si myslím, že by víc se měli zaměřit na... Na nabídku nějaké aktivity pro tady tyhle lidi, protože jak jsem říkal již na začátku, tak někteří ti lidi mají nějakou vizi, co budou dělat, na co se těší, nějakou aktivitu... Ale někteří úplně sami nemůžou (NABÍZET AKTIVITY) anebo nemůžou, můžou se dostat do nějaký deprese a... Uzavřou se, a tak by měli jako to okolí, a to město je pomoc vtáhnout zase mezi, mezi lidi, aby... Aby ty lidi neměli pocit zbytečnosti. Jo, takže je potřeba asi nějaký ty aktivity pro tady tyhle lidi a myslím si, že nehorší je to pro lidi, kteří zůstali sami jo, protože ty většinou pak spadnou do takových depresí, takový prostě zbytečnosti, že jsou, že jsou zbyteční a že akorát překáží a... (ZVÝŠENÁ POZORNOST OSAMOCENÝM)

JÁ: Takže udržovat prostě vztahy?

P: Udržovat, udržovat vztahy, udržovat, komunikovat, chodit mezi lidi. To je hodně důležité. (UDRŽOVAT PŘÁTELSKÉ VZTAHY)

JÁ: A jaké aktivity by například to město konkrétně mohlo nabízet? Co byste Vy chtěl, aby Vaše město nabízelo?

P: Chtěl bych, aby aspoň si myslím jednou tejdne by bylo dobrý, kdyby udělali nějaký setkání tady těhle lidí, kde by byli třeba různí... Přednášky nebo povídání si prostě tak vzájemný, třeba nezávazný nemusí bejt třeba ani přednáška, jenom prostě přijít a... Aby ty lidi si mohli mezi sebou možnost povídat. (KLUBY SENIORŮ) Pak si myslím, že by mohlo bejt docela dobrý jim třeba vymyslet i nějakou činnost, nebo to to setkání s nějakou, nějakým tématem. Třeba teď budou Vánoce, tak někteří lidi jsou zruční, tak by mohli vymyslet třeba, že by mohli dát téma jako vánoční ozdoby. Jo, tak prostě jim třeba pomoci s příspěvkem na materiál a ty lidi, aby měli činnost tak, aby a mezitím vlastně už ta komunikace pak už je. Už se to navazuje. (SBLÍŽENÍ SPOLEČNOU ČINNOSTÍ)

JÁ: Takže nějaké dílničky, přednášky a tak?

P: (*kýve na souhlas*) A nic zase nemusí to bejt nic náročnýho, nic prostě... Tam jde jenom o to, aby ty lidi přišli k sobě, aby lidi mohli zase komunikovat, protože aby vyšli z toho stereotypu, nebo z toho uzavření, aby neměli právě tyhle deprese a takovýchle věci. (SBLÍŽENÍ SPOLEČNOU ČINNOSTÍ)

JÁ: Takže jestli to chápu, tak především jde prostě o ty vztahy o to, aby se scházeli, a ta činnost musí směřovat k tomu, nebo měla by.

P: (*přítakává*) Myslím si, že by měla, protože ne každé je komunikativní, že si sedne a začne si povídat. To není každé, ale zase při té práci, tak přece jenom už je to zas společný téma a víc se ten rozhovor rozjede. To povídání se rozjede to navazování přátelství se rozjede víc, než když by jenom seděli a koukali na sebe. To prostě ne každé je takové, že je komunikativní a že... Takže ta činnost by pomohla. (SBLÍŽENÍ SPOLEČNOU ČINNOSTÍ)

JÁ: A na závěr – myslíte si tedy, že jste na tu změnu připraven?

P: Naprosto... Já si myslím, že úplně. Už se na to těším. (PEVNÉ PŘESVĚDČENÍ)

JÁ: Je ještě něco, co Vás k tomuto tématu napadá? Chtěl byste něco vypíchnout?

P: No myslím si asi, tady tahleta poslední, co jsme probírali, co by to město mohlo pro ty lidi v tomhle věku jako udělat jako pomoc. To si myslím, že to je hodně moc důležitý, ať je to teda, jak jsem říkal, ty... To setkání tý dílničky, tak i některý, který jsou trochu schopnější, tak dělat nějaký tematický zájezdy a nemusí to bejt nikam daleko. **Stačí jenom třeba tady po okolí někam a někdo zase, kdo umí k tomu jako povídat nebo kdo něco zná, takže... Takhle se nám stalo, že jsme byli jednou, a to jsme se... Shodou náhod jsme se dostali do nějaký party lidí, kteří teda byli většinou jako v důchodu a bylo to organizovaný... (VÝLETY)** Už teď úplně nevím od koho, ale byl tam člověk z chráněný krajinný oblasti a ten nám dost dobře jako začal povídat a provázel nás. My jsme tenkrát jeli teda na kole a vezl nás i tady... Jak se to jmenuje za Mlazicema? Je tam hřiště hned za Mlazicema v kopci.

JÁ: Vehlovice?

P: Myslím, že Vehlovice. Tak na Vehlovicích, tak je tam hřiště a za tím hřištěm je jeskyně a tam jsou netopýři, tak nás tam vzal dovnitř. Provedl, povídal nám o tom, to jsem říkal, že to je úplně supr. Takže tohle si myslím stačí takovýhle, nemusí se nikam jezdit daleko. Samozřejmě, kdyby se jelo třeba do Prahy a bylo tam, jak jsme se i na začátku bavili o tom, že by v té Praze, že mají tady tyhle možnosti, že se tam setkají a jdou někam na procházku a povídají si o tom, je tam spoustu zajímavých věcí. Takže i kdyby tady něco bylo takového i po tom Mělníku, já si myslím, že tady na tom Mělníku je dost zajímavých míst, co by stálo za to. Vlastně si vzájemně o tom něco říct. Nějakou tu historii. (INSPIRACE VELKOMĚSTEM)

R5

JÁ: Nejprve se Vás zeptám, kolik Vám je let?

PÍ: Padesát devět.

JÁ: Takže ještě v důchodu nejste.

PÍ (*kýve na souhlas*)

JÁ: Jaké je Vaše pracovní uplatnění od konce střední školy až doteď?

PÍ: No, měla jsem to štěstí, že jsem se dostala po ekonomický škole hnedka jako do ekonomický sféry. Takže jsem pracovala prvně... Chvilíčku, chvilíčku jsem byla ve mzdoce, ale fakt chvilíčku. Tam ve zkušební době jsem odcházela do X a tam jsem dělala sekretářku řediteli. Pak jsem šla na mateřskou, takže jsem tam byla... Dalo by se říct asi rok a půl. No a po mateřský jsem se potom vracela do X do účtárny. A prostě pořád jsem řešila nějaký ekonomický věci. No a pak byla další mateřská. (*smějeme se*) A po tý mateřský jsem se dostala do X, tam jsem pracovala prvně na personálním oddělení, a pak odtud jsem se dostala do účtárny. A tam jsem potom v té účtárně, nebo v té účtárně... Dostala jsem tam pak rychlou nabídku přejít do firmy, která je naproti nádraží, jak byly gumárny. Tak do tý, protože tam prostě hledají účetní a ta firma byla malinká, takže by se tam dělalo jako hodně věcí. Takže mě to lákalo, takže jsem tam hodně rychle přešla. Tam jsem vyčerpala svoji dovolenou. Takže jsem vlastně si brala u X dovolenou a místo dovolený jsem chodila pracovat tam. Takže tak až sem o to stála, takže jsem takhle vlastně i s malejma dětma přišla o dovolenou, abych získala tohle zaměstnání. A vlastně to bylo to, co se mělo stát, protože jsem tam vlastně zůstala, by se dalo říct, až do teď s tím, že jsem tam dělala přípravu pro podvojný účetnictví, mzdy, personalistiku, nabalovalo se to na mě, no a pak se ty firmy různě dělily, takže jsem pracovala pro tři firmy, jo a... (*směje se*) No a pak zase se ty firmy zdrcávaly, to se narodil X a já jsem zůstala bez práce, takže až tak krásný to pak nebylo. Nicméně majitel té firmy, kde jsem teda de facto skončila. Respektive ona skončila ta hlavní

firma, kde jsem měla hlavní pracovní poměr a tam, kde jsem měla vedlejší, tak mi dali výpovědi. Takže jsem vlastně na mateřský s X a s dvěma dětma na škole zůstala bez příjmu, takže jsem se jako docela bála, jak to bude dál. Nicméně ten pan majitel se mnou byl tak spokojenej, takže mě prosadil do té novy nástupnický firmy, což je X, a tam jsem doteď. Takže to jako dopadlo dobře. **No a teď to tam doťukávám do toho důchodu a doufám, že doťukám, no. Jenomže přišel covid a přišla ekonomická krize. Takže nevím, nevím, jestli doťukám. (OBAVY)**

JÁ: A proč byste nedoťukala?

PÍ: No jsou teď nějaký takový signály. **Jsou v tom smyslu, aspoň já si to tak vysvětluju, že nemají proti mé práci nic, ale hodně věcí se zautomatizovalo, hodně věcí prostě běží online nebo... Jak to mám říct. Prostě přes IT systém se zjednodušilo, jo. Že už se třeba nemusí skenovat doklady, ale oni se samy načítají už. Jsou na to nové programy, takže to zkrátilo práci a další věc. (AUTOMATIZACE)** Mladý lidi, který nastoupili ještě v době, kdy ta... Kdy covid nebyl a ta firma letěla, řekla bych, každý měsíc nahoru a nahoru a nahoru a nahoru. No a pak to začlo padat dolů... Až do mínusu teda. Takže teď se, teď se zase vracíme zpátky a jsme někde trošičku na nule a někdy malinko nad ní, že malinko v plusu. **No nicméně ty mladý lidi... Samozřejmě se snaží zapracovat a zaučit, aby měli nástup za nás, až my ty starší půjdeme do důchodu. Takže trošku mám starost, že vlastně ty práce díky té ekonomický situaci ubylo a ty mladý lidi tam potřebujou podržet a ten tlak z vedení vyššího je možná i na snížení stavu, jo. (UDRŽENÍ MLADÝCH NA ÚKOR STARÝCH)** Takže nevím, co se stane, co bude, ale nemám teď úplně pocit jistoty. **To jsem ztratila ten pocit jistoty. Ne pocit, že bych vykonávala práci špatně s chybami a podobně, ale že ty práce je málo. (NEJISTOTA Z NEOVLIVNITELNÝCH VĚCÍ)**

JÁ: A jak to funguje, když zaučujou ty mladé? Děláte jim třeba mentory? Využívají Vás k tomu?

PÍ: Využívají, využívají, ale dávají jim třeba paprskovitě. Už tu práci třeba, kterou jsem dělala já, tak nepředám ty jedny, jednomu člověku, ale dají mu vod různých lidí tu práci, prostě jako kdyby ještě jinak ji přerozdělili.

JÁ: A probíral to s Vámi nějak zaměstnavatel? Že přijdou mladí lidi, stane se tohle a tohle...

PÍ: Ne. Vlastně ty mladý lidi přišli, protože ty práce bylo tolik. To bylo, jak jsme letěli prostě raketově nahoru, a ještě nebylo všechno tak zdigitalizovaný. Takže já jsem tu práci časově už nezvládala, nedala se stihnout. Tak se vzala, vzala holčina na zkrácený úvazek. No jenomže teď je situace taková, že to všechno popadalo dolů. A ten tok dokladů není ani tak velkej a ještě je zjednodušený, takže je pravda, že bys to zvládnul jeden člověk... A teď jak si vymyslet další práci?

JÁ: Jasně no... Co pro Vás to zaměstnání znamená?

PÍ: Pro mě? *(dlouhá pomlka)* Asi bych řekla, že se v tom i realizuju, že je to práce, kterou mám ráda. **Jako vždycky jako práci s číslama jsem dělala ráda, účetnictví mě baví. (SEBEREALIZACE)** A těší mě, že třeba nemám chybovost, jo. **Že přece jenom je po mně ještě nějaký kontrolní orgán a jsou audity a podobně. A spíš bych řekla, že kolikrát auditor otevře pusku a řekne: „Aha, tak až takhle jo, je to dobře,“ to je fajn, jo. Že třeba tam dám nějakou poznámku a tak. A tak jsou... Jakože bych řekla spokojenost s prací je, a to mě těší, jo. Že taková ta odezva: „Máš to blbě a zase máš chybu,“ jo, nic takovýho není. No, takže to jsem taková trošku pyšná na sebe, ale zase možná někoho tou precizností štve. *(smějeme se)* (HRDOST)**

JÁ: Jaké jsou tedy největší výhody té práce? Co Vás nejvíce baví? Jsou to ta čísla, nebo ještě něco jiného?

PÍ: No, když dostanu nějaký úkol, tak abych ho zvládla, abych ho splnila, jako udělala, abych ho stihla včas, aby tomu, komu ho předám, tak ho dostal tak, jak potřebuje. Třeba i vylepšený, aby se mu s ním pracovalo líp. (VÝZVA) Když do toho vidím třeba z mé strany, tak se i třeba zeptám: „Hele, a nechceš, že bych ti to poslala v týchle formě nebo v takový?“ „Jé, ty máš nápad, to by bylo fajn,“ jo, takže ještě takový třeba... Nedělat jenom rutinu, ale domýšlet, jak by se to mohlo udělat líp, jo. Jak to třeba, aby to pomohlo tomu druhému, kterej na to navazuje a tak, nevím. To, to mě na tom baví. (ZVYŠOVÁNÍ EFEKTIVITY)

JÁ: A v kolika letech ji tedy plánujete ukončit, když nehledíme na toho zaměstnavatele? Jak si to představujete vy?

PÍ: Představuju si to za ty čtyry roky. Prostě až mi uhodí klasickej odchod do důchodu, tak že do něj půjdu. Nemyslím si, že bych chtěla přesluhovat. Chtěla bych si jako užít zájmy, který mám. (PRÁCE NE NA 1. MÍSTĚ)

JÁ: Takže máte rozmyšlený nějaký plán, co bude, až z té práce odejdete a budete doma?

PÍ: Mám... Mám rozmyšlený plán, že samozřejmě, je... (MÍT PLÁN) Jiný období je, když je hezky venku a dá se být venku, a pak je jiný období to zimní. Ale když bude hezky, tak určitě mě vždycky jaro pohltí na zahradu, takže vosázet zase truhlíky a, a udělat prostě hezký záhonky a, a strávit ten čas na ty zahradě, (ZAHRADA) ale zase ne úplně, že bych byla otrokem, denně musela tam být, to ne. (VOLNOST) A jinak teda jsme si pořídili elektrokola, tak abysme jezdili a dělali prostě výlety a byli v pohybu. Jako já mám ráda, když jsem v pohybu, takže tak. (AKTIVNÍ POHYB) Bohužel nemůžu běhat, což by se mi hrozně líbilo. Ale jako díky zdravotnímu stavu – mým kotníkům, nemůžu běhat, takže hledám jiný alternativy. Alternativou je třeba ta jízda na kole. Tam mi nedělá problém. Takže, takže to. (SKLOUBIT AKTIVITY S MOŽNOSTMI) No a když to půjde, pokračovat ve cvičení jógy, což dělám. (směje se) A až nastane ten zimní čas, tak jsem trošinku oprášila pletení a trošinku jsem začla malovat obrázky. (KREATIVNÍ ČINNOSTI) Takže bych zabila čas takhle, pokud nebudou potřebovat velký děti hlídat malé děti a tak. (směje se) (VÝPOMOC RODINĚ) Takže si myslím, že toho času moc nebude, no. Jinak říkají, že je fajn ještě chodit i tak někam do práce... Myslím si, že jo, kvůli tomu dostat se někam mezi lidi, ale nevím, jestli to musí bejt práce zrovna na smlouvu anebo bych hledala nějaký... (PRÁCE KVŮLI KONTAKTU S LIDMI)

JÁ: Brigády?

PÍ: Ani ne možná brigády, ale napadá mě třeba tak, jak vedu jógu, no tak tam máme vlastně skupinku lidí a my už jsme udělali třeba výlet do botanický zahrady, jo. Nebo že bych... Když už bych měla ten čas, tak že bysme vždycky se domluvili a udělali nějakou skupinu a s ní nějakou akci, že by to mohlo takhle fungovat. (SKUPINOVÉ AKCE) Že bych se takhle dostala mezi lidi nenásilně, abych nebyla zase uvázaná, že třeba 3 dny v týdnu budu muset někde být od nějaké hodiny do nějaké hodiny. (VOLNOST) Ale jestli se to tak podaří, jestli bude ještě jóga fungovat a já fungovat, nevím. (směje se)

JÁ: Co tedy od toho ukončování očekáváte? Co se změní? Co to s sebou přinese?

PÍ: Přinese mi to to, že se ráno vyspím. (směje se) A to si nemyslím, že bych musela spát třeba do nějakých osmi, devíti hodin. To ne, ale přece jenom vstávat v půl šestý, ve čtvrt na šest, je brzy, takže budu ráda, když budu moct vstát třeba o půl sedmý, něco takovýho rozumnýho, abych si zase úplně ten den nezkrátila. (POZDĚJŠÍ VSTÁVÁNÍ) No a pak od toho očekávám to, že si dodělám i nějaký věci doma, ale to je věc třeba na krátký období, jo. Že budu mít víc doma uklizeno a víc uspořádaný skříňě třeba a vyházený nějaký věci a tak. Takže to si myslím, že se vyřeší třeba, já nevím... Za rok.

(PÉČE O DOMÁCNOST) Ale vo tom to asi není, pak je to o tom, aby člověk měl nějakou tu náplň, no. **(MÍT NÁPLŇ)** Takže si myslím, že bych, jestli to půjde, pokračovala s tím vedením jógy a... Což mě docela naplňuje a dělá mi to klid a pohodu a radost, že ty lidi jsou spokojený a tak. No a pak ta práce na té zahrádce.

JÁ: Takže si myslíte, že jste na tu změnu připravená?

PÍ: Já si myslím, že jsem *(nejistý hlas)*. **(SMÍŠENÉ POCITY)** Ale kdyby... Cejtím, že kdyby mi teď někdo řekl, že mám jít do důchodu už teď, tak bych z toho nebyla spokojená. Nebyla bych. Byl by to pro mě šok. **(STRACH Z NEMOŽNOSTI ROZHODNOUT SE SAMA)**

JÁ: Jakto?

PÍ: Byl by to pro mě šok jít hned. Čekám to, že to přijde až ještě za nějakou dobu. **Hned bych to nechtěla. Jednak tu máme nějakou povinnost ještě se synem, jo, že jako přece jenom potom v důchodu je už těch peněz málo. (STUDUJÍCÍ DĚTI)** A nevím, jak by se mi dobře hledala ještě práce. Přeci jenom čtyři roky ještě dlouhá doba, jo. Kdyby to byly dva roky, tak ty už se dají nějak pořešit, ale čtyři roky je dost. **(OBAVY Z HLEDÁNÍ PRÁCE VE STRARŠÍM VĚKU)** Takže zatím do důchodu jít nechci, ale svým způsobem se na něj těším. A jak, když to člověk tak nějak má před sebou a ví, že něco přijde a že to přijde za tu dobu, za tu dobu, za tu dobu, tak je na to, si myslím, **připravenej, než když najednou lup to někdo změní a udělá to jinak. (PŘEDVÍDATELNOST)** Takže teď nechci ještě jít do důchodu a vim to, protože jak nastaly v práci takový nějaký ty tlaky a cítím je, tak cítím, že nechci... Jo? Že kdyby mi někdo jenom vo tom vyprávěl a nebylo by to, že to procituju, tak bych třeba řekla: „No bůž, tak půjdu dřív a užiju si ten život že jo.“ Jak dlouhej ho ještě budu mít? Člověk neví, jo, tatínek mi umřel vcelku brzy, jo. Tak, tak jako proč si to neužít, ale... Teď by to byl šok.

JÁ: A co si myslíte, že by lidem při tom ukončování kariéry mohlo nejvíce pomoci?

PÍ: Aby měli koníčky, aby měli nějaký zájem **(MÍT NÁPLŇ)** a aby měli kolem sebe pár přátel. **(UDRŽOVAT PŘÁTELSKÉ VZTAHY)** Myslím si, že jako rodina... Se členama rodiny se komunikuje jinak jako s přáteli.

JÁ: V jakým smyslu? Jak je to jiný?

PÍ: Je to jiný no. Já si myslím, že i, i mladý to možná můžete vnímat jinak. Že... **Nebo já to vidím na svých dětech, že když třeba řeší nějaký problém, tak ho prvně řeší s přáteli, a pak ho řeší třeba s rodiči. Že ho nejdou řešit hnedka s rodiči. Že si o tom popovídají s kamarádkama. Tak či onak sdílí spolu nějaký zkušenosti, a pak s tím třeba jdou někam dál. Takže si myslím, že s dětma se bavím jinak o problémech rodinných jako s manželem a jako s přáteli. (UDRŽOVAT PŘÁTELSKÉ VZTAHY)** A zase jsou věci, který jsou třeba úplně u mě uzavřené, který bych neřekla třeba nikomu, mohly by být. A zase jsou věci, který bych neprobrala s dětma, ale probrala bych je s manželem. A to ne, protože by to bylo třeba o dětech, ale prostě myslím si, že fakt s každým se mluvím o něčem jiným a jinak. Nebo vo stejným problému, ale jinak.

JÁ: Jasně, chápu.

PÍ: Takže asi i ty přátelé jsou hrozně důležitý. A myslím si, že v životě člověk nemá těch přátel až tolik, jo. **Že může to bejt člověk jeden, můžou to bejt dva, tři a když by jich bylo pět, tak to už je asi úplně velkej úspěch, jo. Že ono kamarád a kamarád teda, že člověk může mít kolem sebe... Jsou lidi, který jsou hodně jako družný a mají kolem sebe, říkají kamarád úplně každému, kterýho vidí jednou v životě a už je to kamarád, tak takovýho kamaráda nemyslím. Fakt myslím člověk, na kterýho se dá spolehnout. A když je člověk v nouzi, tak on přijde a pomůže jo. (PRAVÉ PŘÁTELSTVÍ)**

JÁ: Takže udržovat si nějak ty vztahy s těmi přáteli?

PÍ: Jo určitě no. Nebýt jenom zavřený v tý rodině.

JÁ: Jak si myslíte, že by měl reagovat zaměstnavatel? Co on by měl udělat pro to, aby ukončování kariéry toho zaměstnance bylo co nejllehčí?

PÍ: Já si myslím, že by se spolu o tom měli bavit dostatečně dopředu, aby i ten zaměstnavatel byl připravený na to, kdy ten zaměstnanec do toho důchodu chce jít, protože on má taky určitý povinnosti, který od něj potřebuje získávat a taky, aby jeho nedostal ten zaměstnanec do problému, jak ho rychle nahradit. Ale pak by to měli i dodržet, jo. (FÉROVÉ JEDNÁNÍ) A pak si myslím, že by, pokud s tím člověkem nejsou problémy a je to člověk, kterýho tam mají třeba fakt dlouho nebo něco takovýho a spokojený s ním byli, tak aby se s ním, řekla bych... Důstojně rozloučili. Aby mu za tu práci poděkovali a dali mu nějak najevo, že: „Díky, žes tady byl, a byls nám prospěšnej,“ jo. (UMĚT OCENIT) I když by třeba ke konci vzhledem k věku, protože ty důchody se samozřejmě posouvaj a ty lidi samozřejmě se budou zpomalovat. To jako nejsem tak rychlá, jako když mi bylo pětadvacet. To je prostě znát a ty mladý, který nastoupí, tak to neví. Až tam budou a takoví jsme byli taky, (směje se) takoví jsme byli taky, to je úplně normální jev. (UVĚDOMIT SI STÁRNUTÍ) Ale myslím si, že by bylo fajn, aby věděly obě strany, kdy se budou loučit vzájemně a aby se, pokud byli spolu v dobrém kontaktu, tak aby se rozloučili důstojně a až s takovým jako poděkováním. (FÉROVÉ JEDNÁNÍ)

JÁ: Zase ta komunikace mezi nimi je důležitá?

PÍ: Jojo.

JÁ: A co si myslíte, že by mohlo udělat město pro lidi, co ukončují kariéru a budou doma?

PÍ: No já si myslím, že by mohlo udělat programy. Programy zábavný různýho druhu, aby ty lidi se tam mohli družít a mohli, jak říkám, třeba jako klub cyklistů, klub turistiky jo, klub já nevím houbařů. (NABÍZET AKTIVITY) Ale já si myslím, že i takovýhle jako věci existují, akorát že teď nehledám jo tak, aby prostě byly i na to prostory, ty prostory tady chybí. Propagace taky chybí, ale myslím si, že když člověk něco hledat chce, tak to jde, jo. I třeba přes známý, že se dozví a tak. Ale musí hledat, to je pravda, že to je jako ta propagace není. (KDO CHCE, HLEDÁ ZPŮSOBY + ZKUŠENOSTI OSTATNÍCH) A jestli těch věcí je, když si přečtu teda plakáty, co Mekuc pořádá, tak se tam mnohdy nenajdu teda, jo. Dobře, je tam třeba nějaká přednáška, je tam nějaký večer hudební. Ale aby to byl třeba jako styl kroužků, do kterýho můžu, ale nemusím úplně chodit pravidelně zas, aby tam nebyl takovej ten mus, aby člověk měl tu volnost. Tak bych řekla, že naopak se to začíná zhoršovat na to, že buď teda budeš chodit anebo nebudeš chodit. (NESPOKOJENOST S NABÍDKOU PROGRAMŮ) Jo, což se mi teďko děje tady na Chloumku, kde vlastně jsem i, řekla bych, že jsem zakladatelem toho RC, RC Chloumek, toho rodinného centra. Nejen já teda, bylo nás víc, ale jezdily jsme maminy s kočárkama a říkali jsme si: „Hele, přece nám tam nedají bydlet někoho,“ takže vymyslíme, že to bude rodinný klub. Tak někteří to dali ekonomicky prostě dohromady a na úřadech a jiný zase i třeba jako já jsme tam dělali program. Takže se to rozjelo a jsem tam jediná vod tý doby, kdy jsem tam zůstala. No jsem věrná a lidí jsou věrný mně. Jako od toho začátku mám asi ještě čtyři, pět, pět, šest lidí, který chodí cvičit celou tu dobu. Tak to je jako takovej velkej úspěch a já jsem na ně hrozně pyšná, jo, ale oni odpadají, že už je jim přes osmdesát let, takže odpadají jako stáří. Tak ale tohleto jako bylo fajn, ale teď se nám to tam mění, protože oni chtějí mít svý jistý, takže chtějí vytvořit docházkový systém. Do docházkového systému se budou muset lidi přihlašovat a budou se muset přihlašovat na každou lekci, jestli přijdou, kupovat si permanentky, permanentky vyčerpat včas, když je nevyčerpají včas, tak jim propadnou. Já říkám:

„Ano, já si dovedu představit ty lidi starý, těch sedmdesát pět a vejš, jak mají tlačítkový telefony a už se někde přihlašují,“ takže tímhle způsobem odřezávají generaci, která je třeba, možná bych řekla šedesát a výš, možná i mladší, tak je úplně odřezávají. (BEZ NÁTLAKU)

JÁ: A hlavně když potom do toho člověka tlačí, tak nemusí chtít chodit. protože cítí ten nátlak, že musí, že to není dobrovolný...

PÍ: Ano, nemusí. My jsme měli permanentky, ale já jsem říkala: „Až si vyberete, tak bude vybrána jo,“ takže měli levnější vstupný, ale oni tím chodili pravidelně, pokud nebyli nemocní a podobně, jo. **Docela jako fakt ty lidi, který o to stojí, tak pak chodí pravidelně. A ten úspěch tam je nejen vidět, ale oni sami říkali, když začínali, udělali takhle (ukazuje rukama cvik), víc neudělali, jo. Dneska tam dělaj kobru, dělají střechy a je jim osmdesát, jo, jsou úžasný. A co... Nechodí po doktorech, nechodí na rehabilitace, nebaští prášky, jsou spokojený, no. (PREVENCE ZDRAVÍ)** Když je něco bolí a nechce se jim, prostě nepřijdou. Ale teď mi do toho teda s prominutím hází tenhle ten problém a já to sama cejtím, protože jsem chodila třeba do Cvičírny dolů si zacvičit i sama, abych taky jako ještě něco jinak a... Teďko vidím, že tam je hodně velkej problém, že asi lidi nemají peníze, nebo prostě už se tolik nehlásí. A taky to mají omezený na permanentky a vyčerpat do nějaké doby a podobně. **A přihlásí se na cvičení, přihlásí se jedna, dvě, tři, a pak jim přijde zpráva, že se to ruší, protože jsou jenom tři. Tak se přihlásí další týden a takhle to prostě funguje, že se jim odhlašuje lekce za lekci. Takže jestli bych chtěla i pravidelně někam chodit, tak ve finále pak nemůžu, protože mi to budou rušit z hodiny na hodinu. (PROBLÉMY MALOMĚSTA)** No jako digitalizace fajn, ale...

JÁ: Provedení...

PÍ: No, zase já to chápu, no. Tak něco stojí topení, něco stojí nájem, že jo. Tak se to taky musí vykompenzovat tím, aby ty lidi přišli. **Ale nemyslím si, že když je natlačí... Natlačí do nějakýho mus, tak ty lidi zůstanou doma u televize anebo si půjdou na procházku, nebo nakopnout to kolo a pojedou na kole. Prostě najdou si jinou aktivitu než tadyten tlak. (BEZ NÁTLAKU)** Takže jako město by mohlo asi dělat různý akce a tu propagaci, to je pravda, ale aby to nebylo pod tlakem.

JÁ: Je ještě něco, co Vás k tomu tématu napadá, nebo co byste chtěla vypíchnout?

PÍ: No tak co by mě napadlo... Že se musí něco díť, že určitě nechci zůstat sedět prostě někde u televize, jo. Jako taky se podívám ráda na televizi, vyberu si svoje jo, není to prostě, abych koukala na nějaký seriály, co mi nic nedají, ale... Prostě bejt aktivní a asi... **Třeba až budu v důchodu, tak si fakt udělat i trošku ten plán dne, jo. Říct si: „Hele, dneska budeme dělat to, ale fakt to budeme dělat, jo.“ A ne to měnit, což se docela teď v týdletý honičce děje, jo. Že si řeknem, že uděláme tohle, a pak je to prostě úplně jinak. (MÍT PLÁN)**

JÁ: Takže mít nějaký plán?

PÍ: Jo, jo, určitě jo. **Na něco se těšit, jo to bych vypíchla. Možná než něco prožít, je lepší se na to těšit. Myslím si, že ta doba na něco se těšit kolikrát je hodnotnější, než když už člověk v tom je, a pak si říká: „Hele zejtra to skončí.“ (smějeme se) (MÍT NÁPLŇ)**

R6

JÁ: Nejprve bych se Vás zeptala, kolik Vám je let?

PÍ: Sediemdesát šest.

JÁ: Takže již jste v důchodu?

PÍ: No to už jako hej.

JÁ: Jaké bylo Vaše pracovní uplatnění od konce střední školy až do toho odchodu?

PÍ: No já jsem lekarka a robila jsem odbor, obor teda anesteziologia a resuscitacia, čiže na áru som pracovala celý čas.

JÁ: Takže jste studovala medicínu a celý život jste pracovala na anesteziologii?

PÍ: Áno lékarskú fakultu.

JÁ: Jak často a z jakých důvodů jste tu práci přerušovala? Byla jste například na mateřské?

PÍ: Bola som na materskej dvakrát len po jeden rok. S prvým synom rok a s druhým som bola... Asi rok a čtvrt', alebo něcelý rok a pol, tak ak to vyšlo právě nějak s jesličkami. Potom děti do jaslí chodily a já som jedině vtedy přerušila.

JÁ: A co pro Vás to zaměstnání znamenalo?

PÍ: **Veľa hodně, veľa hodně. Povedala bysom, že to zaměstnanie som mala velmi rada, takže to vlastně bol můj koníček a někedy som mala pocit, že... (SEBEREALIZACE) Že snad chvíľami... Boly chvílky, kedy bolo aj na prvém miestě, bolo před rodinou. Ale jako samozřejmě, že som sa o to snažila takto udržat', hej. Ale skutečně som... Znamenalo pre mňa veľa a venovala som tomu dost času, tak ako... (PRÁCE NA 1. MÍSTĚ)** Prostě že mi zaberalo. A hlavně moju mysel mi zaberalo.

JÁ: Takže Vás hodně naplňovalo?

PÍ: Ano, že aj doma treba s prací som ještě ako... **Samozrejme že rozmýšlela nad mnohými vecami, pokiaľ som bola sama, že som němala děti, s kterými som sa rozprávala, alebo manžela, tak som ještě rozmýšľala, prípadně som večer volala kvóli nějakým pacientom nebo o víkend, pokiaľ som bola doma a nie v práci, tak som sa tiež zaujímalala ještě... (PRÁCE NA 1. MÍSTĚ)** No prostě hodně.

JÁ: A co Vás na té práci lékaře nejvíce bavilo?

PÍ: **No tak v podstatě to, že robíte něčo dobré pre lidí, pomoc ludiom. Hlavně aj moj obor, aj že prostě pomáhat ludiom němocným, ktorý to potrebujú. (POMOC POTŘEBNÝM)**

JÁ: A v kolika letech jste ukončila tu profesní dráhu?

PÍ: Komplet som ukončila profesní dráhu... Dva mesiace do sedmdesátých piatich rokov mi chýbalo, **ale já ještě aj teraz pracujem na drobný úvezok, ale tak jako inů náplň mám troška než to bolo předtím, hej. (PRÁCE NA 1. MÍSTĚ)** Teraz už něčo také ale lahčie a na dohodu, takže ještě aj teraz chodím, ale tu vlastně dráhu som skončila jako na tom trvalom pracovisku, to mi chýbaly dva mesiace do seděmdesát peť. **Už som sice pracovala na zkrácený úvezok, ale vlastně asi od roku dvetisíc děsať... Asi od roku dvetisíc jedenáct alebo dvanáct som si začala tak ako zkracovat' o jeden den úvezok. Že som o jeden d'ěň si ubrala, a potom za dva tri roky zase o jeden d'ěň, a pak na konci som mala dva dny v týždni no... (MOŽNOST ZKRACOVÁNÍ ÚVAZKU)** A aj som sloužila, lebo součást'ou našej práce je to, že sme cez d'ěň v práci, ale zároveň máme služby, hej, čiže sa tomu hovorí pohotovostné služby, ta služba znamená to, že... Za mojích čias jako mladších to znamenalo to, že som prišla ráno do práce, mala pracovní d'ěň od tej pol čtvrtrej prebrala akutnej věci a domov som išla druhý d'ěň okolo tretiej. A víkendy to bolo tak, že som prišla v sobotu ráno do práce a odcházala v pondělok po poludni. A v útorok zas do práce, žádné náhradné nič. No ale teraz je situácia taká, a to ma našťastie zastihlo ještě tiež, tak posledních petnášť možno aj dvacať rokov, že vlastně može byť najdalšia smena dvacať čtyrka, takže ráno sa pridě, do rána druhého sme boli v práci a ráno sa išlo domov na náhradné volno a až d'alší d'ěň. Podobně aj víkend dvacať čtyrku a druhý d'ěň volno, no.

Takže to ma ešte tiež zastihlo, pretože bysom bola musela asi začať skvor slúžiť, ináč som slúžila do sedemdesát rokov.

JÁ: A byla jste tedy se zaměstnavatelem nějak dohodnutá, že si budete těch pár let zkracovat úvazky a odejdu tehdy a tehdy?

PÍ: (*kýve*) No tak to som vždycky akorát... Dopredu som nepovedala, kedy odijdem, lebo to som ani sama nevedela, kedy skončím, pretože som vychádzala aj z toho, že... To je moja predstava, za moju osobu, ale keby bola potreba v rámci rodiny aj že bysom skončila, tak ukončím, alebo si zkrátim kedykoľvek by to bolo treba. **No a tak jako vždycky keď som cítila tu potrebu, že zkrátiť si – ubrat ten den, tak som to oznámila primárovi, či súhlasí, a potom na riadiťelstvo sa podala žiadosť a... Jako nikdy nebol problém. Nanejvyš by povedali trebaže o mesiac dve to majtť dlhšie alebo tak. (VSTRÍCNOST NADRÍZENÝCH)** No a keď som definitívne končila, tak takisto mi jaksi nikdo nebránil, ani... Ono sa jako, to vietě, doba sa zmenila, mladý primár na našu generáciu už troška aj mal iný pohľad a... Hlavně som sa ho spýtala na to, že... Povedala som, že chcem skončiť a či si mám dať normálně trojmesiačnu výpoveď, hej ak je to... Ale dochodcovia ináč majú nárok na okamžitú výpoveď. Čiže keby som povedala dněska, že zajtra nepriděm, tak mam na to nárok, no. A takže keď som sa ho dotazovala, tak on povedal: „Nie, vy stě dochodkyňa, máte nárok,“ čiže som sa ho pýtala nějak koncom června, hej, lebo ináč bysom podala výpoveď, takže som koncom... Posledného července končila dvetisíc dvacaťdva.

JÁ: A říkala jste, že tedy ještě pořád pracujete na dohodu, tak co Vás k tomu vede?

PÍ: **No... Vedie ma k tomu to, že preca je to odborná činnost určitá, hej, takže kontakt aj s určitou odbornou... (STYK S OBOREM)** Prostě s lidmi, já většinou prichádzám do styku s rentgenologmi tentokrát, no ale prostě že to je odborná náplň určitá, nějaká koruna pridě, a hlavně že iděm jako medzi lidí, protože sme doma s manželom obaja. Hociako se máme radi, všetko, ale keby som mala byť ako plně, každý děň, tak ako asi, asi bysom z toho bola trošička jako... Frustrovaná. (*směje se*) **Takže aj to troška medzi lidí ako, (PRÁCE KVŮLI KONTAKTU S LIDMI)** ale aj pocit estě tej profesnej potreby.

JÁ: A kromě tohoto měla jste ještě jiné plány, jakými aktivitami vyplníte svůj volný čas?

PÍ: Tento teraz v dochodku? **No tak mame ještě dom so zahrádkou, takže musím sa venovať tomu, sice niseom nekáky superzahrádkar, no ale takú tu bežnú prácu – udržiavat' zahrádku, tak to dám. (ZAHRADA)** Tiež dost' práce v domu – upratať, udržávat' (**PÉČE O DOMÁCNOST**) a zároveň máme vnúčata, kdě od staršihó syna sú už velké, ale od mladšihó syna máme malá vnúčata, takže prostě tam som sa chtěla tiež venovať a aj sa jim jako venujem. Snažím sa jim věnovat, takže to je taká naša náplň další. (**ČAS S VNOUČATY**) No a plus hovorili sme si, že buděme chodit na výlety, vychádzky a to na nějaké většie akce. Cestovanie máme radi. (**VÝLETY**) A na nějaké také většie a jednodenně výlety, a to jsme sa zatiaľ nedostali, tak raz za pol roka. Ale vychádzky sa snažíme si robiť, takže sa jako aj manželovi venujem, ktorý je starší o desať rokov, takže sa snažím, abychom chodili hodně a... (**PÉČE O ČLENY RODINY**) Potom nějaká kultura, na koncerty, mame permanentky do divadla, takže prostě tak... (**KULTURNÍ VYŽITÍ**)

JÁ: Jaké jste měla pocity ohledně ukončování své kariéry?

PÍ: **No... Němala som dobré pocity. Já som planovala, že skončím tak nějak koncom toho roku někedy v listopadu, a to že už... Povedala som si, že už něhcem d'alšú zimu chodit' do práce. No ale potom se stala taká věc, že manžel mal úraz nohy a mal nohu v sádre, a tak sme to jako troška kombinovali, aj synovia pomáhali a tak. No a potom som už cítila potrebu, že buděm jako museť viac se mu venovať – rehabilitáciu a tak, takže som vlastně jako keby tak neplánovaně o tri mesiace končila skvor a... Takže musím povedat' dohromady s tým manželovým úrazom, ktorý to tiež nienesol dobře,**

a ja som to, ja som to ako... Malo to na mňa tiež vplýv, tak som ako... Nĕbola som v dobrom duševnom stave, keď som končila tu pracu. Ale nĕbolo to tou vlastnou pracou, ale takými tĕmi okolnostami, ktoré som nĕmohla ovlivnit, a ještĕ do toho som dostala covid. Takže keď som bola posledný dĕň v práci, tak za dva dni na to som dostala covid. Takže už asi aj to bolo, že už asi som bola v inkubačnej dobe, keď som končila, takže to celkove na mňa tak ako dolĕhalo, že som ako nĕbola v dobrej pohodĕ. A trvalo mi dni, než som sa zkompenzovala. (NEVLASTNÍ ROZHODNUTÍ – NÁHODY) Ale hned' keď som si uvĕdomila, tak... Aj keď sa ma dotazovali niekedy, že ty už nejsi v práci, tak kupodivu toho, čeho som sa bála, tak mi... Vobec mi nevadilo, keď som šla treba na tu Bulovku, kdĕ som pracovala čtyricat' rokov, keď som tam išla na vyšetrenie s manželom, lebo sama pre niečo, tak ako... Sice ma to tak ako oslovilo, ale nĕbolo mi ľuto, že už nejdem do práce. Takže v tom mojom vnútri... Prostĕ asi všetko má svoj čas a ten dozrál. (ČAS ZAHOJÍ VŠECHNY RÁNY)

JÁ: Co jste od toho ukončování očekávala? Jaké změny?

PÍ: No tak predovšetkým asi to, že budem mať viac voľného času, (PÁNEM SVĚHO ČASU) predovšetkým to, že sa vyspím ráno (*smĕje se*), pretože já ráda spím a aj moj manžel, takže my si rádi pospíme to taky jako je jeden z hlavných bodov a motivací. (POZDĚJŠÍ VSTÁVÁNÍ) Ale zároveň taky to, že budem mať taký ako voľnejší čas, nĕbudem mať všetko ako... Prostĕ že si budem voľnejšie všetko robiť a naplánovat. (VOLNOST)

JÁ: Stalo se potom ukončení něco, co Vás překvapilo, co jste nečekala?

PÍ: Asi nie. Asi nie, len to že vlastně človĕk potom zjistí jak hovoria všetsi dochodcovia, že vlastně zjistíte, že toho času nĕmá až tak veľa, pretože tým že sa stane človĕk trochu pohodlnĕjším, tak ten čas se zkrátí potom, no. Takže nĕjak ako prostĕ nĕmožem povedať, že bysom mala čas, kedy si poviem: „Nudím sa, nĕmám čo robiť,“ to jako nie... (VOLNĚHO ČASU NENÍ TOLIK, KOLIK SE ZDÁ)

JÁ: Takže do jaké míry si myslíte na škále od jedné do deseti, kdy deset je nejvíc, že jste byla na ty změny připravená?

PÍ: Tak sedĕm, osem.

JÁ: A co Vám mohlo pomoci, aby to byla desítka?

PÍ: (*dlouhá odmlka*) No... Já si myslím, že by mi nič nĕpomohlo asi, pretože stále ta vezba na tu pracu bola, hej, čiže já som tak jako stále vietĕ to... Já nĕchapem lidí takých, ktorí tak jednak dopredu hovoria: „Až mi padně, tak já odidĕm z práce.“ Povĕtšínĕ keď som sa s takými stretla, tak nikdy to... Alebo aspoň v pedesáti procentech to nedodržali, a pak keď nastala ta chvíla, tak ticho a pracovali d'alej. Já som nikdy nĕmala také pocity, že ako... Že skončím, až nĕjak dozrajem, alebo mi pridĕ ten určitý čas. Ani som si nestanovila taký nĕjaký čas, že kedy skončím. (NEPLÁNOVAT PŘESNÝ ODCHOD) Akurát vtedy som si povedala, že no tých sedĕmdesát pet', to by mohla být taká doba, že by to možno chcelo skončit, ale s tým som počítala, že niečo budem povedla ještĕ robiť, ale tych sedĕmdesát pet' a hlavnĕ... (ROZHODNOST NESKONČIT) Hlavnĕ to, že už som nĕchcela v zime chodiť do práce, pretože já sa bojím, keď je klzko, vietĕ? Alebo nĕjak pod nohami, takže toho hlavnĕ, z toho já mám strach. Takže preto som to chcela skončit', ale nikdy som nĕmala taký ten pocit', že teraz to useknĕm, takže asi nič by mi nĕpomohlo, aby som bola komplet na desiatku nachystaná.

JÁ: Jak moc pro Vás byla důležitá podpora rodiny?

PÍ: No to bola dvoľezitá. Podpora a pochopenie rodiny. Pretože takto... Bez pochopení mojho manžela bysom to vĕbec nĕmohla robiť. To jsou aj dvovody, prečo mnoho manželstiev sa rozpadá, pretože keď manželka, matka není doma takú dobu, jako som

Vám tam hovorila, tak nie každý muž to jaksi toleruje, že sa musí treba o víkend u postarať o deti, aj keď ja som sa snažila, niečo som jim uvařila, pripravila, ale niečo musel aj on, hej. (POCHOPENÍ OD RODINY) Alebo aj takto príprava ráno – já som odchádzala skvor, manžel v práci začínal pozdššie, čiže rano vodil deti to zaradenie, do jasli, so školky, potom do školy. Já som len pripravila šatičky a on už ich budil a staral sa o to – jedlo, oblečenie a ich tam odvedl. Nie každý muž by to tak jako toleroval. Potom keď som neprichádzala z práce domov, keď som mala službu, tak zase... A on dlho pracoval, tak tam sme mali niekedy, ale nebolo to úplně pravidelně, ale snažila sa nám pomoc manželova mama, která bola už v dvochodku, takže ta nám vyzdvihla deti, dovedla domov a bola s nimi, kým prišiel manžel ako, hej. Takže tam bola aj ta pomoc babičky. No a to bolo dvoležitě velmi, lebo bez toho bysme, bysom to asi němohla robiť.

JÁ: A co si myslíte, že by lidem při ukončování jejich profesní dráhy nejvíce pomohlo?

PÍ: No... Možno by mi to bolo pomohlo to, keby bol manžel ako fit a teraz bysom ukončila a šli bysme na nějakú... Šli bysme na nějakú peknú dovolenku, tak to by mi asi bolo pomohlo, hej, že pridem do iného a zas neviem, jako bych znášala to, keby som sa vrátila a nešla do práce no. Ale tak to si predstavujem tak ako ideálné.

JÁ: A jak by se měl jedinec připravit na ten odchod? Co by si měl rozmyslet?

PÍ: No... **Já si myslím, že je dobré si rozmyslet... Si dobře rozmyslet, čo člověk bude robiť, (MÍT PLÁN)** pretože potom asi nastane vakuum a mnoho ľudí tak jako som počula, že sa ocitli v takej situácii. Většinou to bylo vtedy, keď šli nědobrovolně, hej, že jim teraz ukončili pracovnú smluvu. **No ale je dobré si to promyslet i podľ'a toho kdo čo má, aké potreby vůči rodině, vnúčatam a tak, a potom si... (SKLOUBIT AKTIVITY S MOŽNOSTMI)** A naplánovat si nějaké bud' športové aktivity, hej, nějaké cvičenie, (AKTIVNÍ POHYB) alebo univerzitu tretieho veku, kterých je teraz něspčetné množství, jazyky a tak no... (CŽU) To já som si tiež hovorila, zatiaľ som sa nědostala k tomu abysom jaksi konkrétně si vzala, pretože mam tam dost... Dost velký rozptyl a voľu časovú si nechávam na tie vnúčata, pretože vlastně... Ta malá, nejmenšia vnučka mala pol roka, keď som končila. No a ďalšie deti tiež teraz jim je šest, čtyry a pol a něcelé dva, hej. Čiže před tím rokem a štvrt' byly to malé deti a chcela... **Chodily sice do školky, ale často byly tie školkářské němoci a tak, takže som si nechávala takú jako volnost, aby som mohla tej snache pomóct'. A jednak tie deti vziat', alebo ona keď mala nějaké s dětmi vyšetření, lebo sama, lebo nějaké aktivity, tak abysom bola k dispozici. (VÝPOMOC RODINĚ)** Tak preto som zatiaľ si niečo také ako... Že bysom mala celý d'ěň tu univerzitu tretieho veku alebo niečo, tak som to zatiaľ něplánovala jako. Důfám, že časom na to dojdě. No manžel chodil a ten chodí aj na nějaké cvičenie, to ho též jaksi povzbuzujem, aby tam chodil raz do týždňa. No a já zatiaľ to mam tak, no. **Ale mám potom ještě nějaké iné aktivity s tou paní X, a takto prostě s nějakými babkami, takže to mám jako pravidelně, to bolo aj predtým, a to mi zostalo no. (UDRŽOVAT PŘÁTELSKÉ VZTAHY)**

JÁ: A jak si myslíte, že by měl zaměstnanec připravovat jeho zaměstnavatel? Jak by měl on reagovat na jeho odchod, aby byl co nejhladší?

PÍ: Nějak jako pod'akovat', prostě pod'akovat' tomu člověku za tu práci, ktorú tam vykonal. A podle toho, jak je zaveděné, aj odmena nějaká je. (UMĚT OCENIT)

JÁ: A jak by pro hladší odchod mohlo pomoci město nebo obec? Týká se to především výplně volného času...

PÍ: No tak... **Že by člověk mohl sa zobrať na ten nějaký odbor obecného úradu a spýtat' sa, či němajú práci, bud' platěnú brigádnicky, alebo aj nějakú dobrovolnickú a takto, kdě by sa člověk mohl uplatnit'. (BÝT INFORMOVÁN)** Sú nějaké aktivity pre dochodcov, to je Praha osem, my jsme Praha osem, ale to my jsme zatiaľ něvyužili.

Takto manžel chodí na to cvičení, a to je v rámci toho, to je Centrum aktivného... Neviem ako sa to volá. Centrum aktivného pohybu? Alebo nějak tak. A jedno stredisko je tu v Burešovej a jedno je v Bohniciach, Mazurskej a oni tam majú hodne... Tam sú aj jazykové kurzy rozne, aj treba práca s počítačom základy, alebo potom rozvoj. Práca s fotografiou, potom cvičenia sú tam rozne, tak si myslím, že v tom smysle by bolo... A nějaké výlety – ty asi sú, ale zatiaľ som na ty nedošla. Nejistila kde, kde to je. (VÝHODY VELKOMĚSTA)

JÁ: Je ještě něco, co Vás k tomuto tématu napadá?

PÍ: Já nevím, asi nic. Jedině – to ma napadá, že si myslím takto, že ľudia by, keď jen trošička jich ta práca baví, hej, **lenže často ľudia odchádzajú do dvochodku preto, že ich ta práca nebaví a chcu sa už konečne tomu vyhnúť.** (NESPOKOJENOST) No koneckoncov si myslím, že aj keď odejdu, tak aj tak sa dá... **Mali by mať jako predstavu, čo by jich jako bavilo.** (MÍT NÁPLŇ) **A myslím si, že každý, keď len troška mu fyzické sily dovolujú a zdravie, aby bol aktivný čo najdlhšie, pretože si myslím, že tam jaksí začíná stárnutie, ktoré toho človeka potom pohltí a taká ta jako pasivita, naberananie váhy,** (DŮLEŽITOST POHYBU) **potom nadávajú samozrejme, že nemajú ani peniaze, takže je to koneckoncov aj otázka financií, ale prostě že člověk by mal mať trošička radost zo života, keď je nějak jako aktivní někde. Hoci aj dobrovolnicky třeba jen někde, alebo pracovně. Prostě naíst' si někde svoje pole zájmové.** (MÍT NÁPLŇ + DOBROVOLNICTVÍ)

R7

JÁ: Nejprve bych se Vás chtěla zeptat, kolik Vám je let?

PÍ: Uuu. No tak to je natvrdo otázka. (*směje se*) No tak jsem ročník devatenáct set padesát.

JÁ: Takže už tedy nepracujete?

PÍ: No tak v důchodu jsem už dvanáct let. Třináctej rok, ale přestala jsem pracovat před rokem.

JÁ: A co Vás k tomu vedlo, že jste ještě pracovala?

PÍ: **No já jsem měla docela ráda tu svoji práci ve škole, a hlavně studenty jsem měla ráda, protože jsem učila dospělé studenty a...** (KONTAKT S LIDMI) **Tak jsem jako měla menší úvazek,** (MOŽNOST ZKRAVOVÁNÍ ÚVAZKU) **no a peníze se mi hodily, protože jsme kupovali, nebo já jsem kupovala chalupu z pozůstalosti po mojí mamince zemřelé v tři a devadesáti letech, tak jsem byla relativně bohatší než kdykoliv jindy, jako souběh mzdy a důchodu.** (FINANČNÍ REZERVA A PŘILEPŠENÍ) **A současně se mi ten důchod i navyšoval žejo po tu dobu ještě toho zaměstnání.**

JÁ: Takže jaké bylo Vaše pracovní uplatnění od konce střední školy. Byla jste učitelka celý život?

PÍ: No to vůbec ne. (*směje se*) Od konce střední školy? No tak já mám vysokou školu, mám kandidaturu, mám státnici. No tak já jsem studovala průběžně dlouho... Po střední škole jsem chodila na brigády jenom žejo... A studovala jsem Univerzitu Karlovu.

JÁ: Jako pedagogiku?

PÍ: Ne, vůbec ne. Já jsem vystudovala přírodní vědy – RNDr. chemii jako specializace biochemie, ale ne učitelkou vědu.

JÁ: Kam Vás tedy poté vedla Vaše kariéra?

PÍ: No já jsem dělala výzkum jako třináct let, ale pak jsem si chtěla pořídit rodinu žejo, tak potom už to ani nešlo, protože... Tak Vám to určitě něco říká X v Ruzyni. Tam jsem

dělala na oddělení fyziologie rostlin, a to jsem už pak jako měla i tu kandidaturu a... **Nedalo se to skloubit prostě. Výzkum a dvě děti do toho – to se nedalo skloubit, protože my jsme bydleli na Zbraslavi, neměli jsme ani auto, ani ho manžel nechtěl pořídít, tak pak jsem teda jako začala dělat odborný překlady pro... (UPŘEDNOSTNĚNÍ DĚTÍ)** Nevím, jestli to teda ještě dneska existuje – X. To ještě bylo v době, kdy nebyly počítače prakticky, tak to byly takový kartičky, na to se psaly – do určitýho seznamu překlady jednotlivých... Jednotlivých odborných článků rusky, francouzsky a anglicky v originále jako, no. No a pak už to bylo teda jenom takovej jako předstupeň toho, že po roce osmdesát devět... Jsem se mohla rozhodnout buď jít na Ministerstvo životního prostředí, které se vytvořilo, anebo učit. Tak jsem se rozhodla učit. Zase tak jako docela z pragmatických důvodů, že na dvě děti že bylo příjemný mít dlouhý prázdniny a... No bylo to trošku jako dobrodružství, protože jsem nebyla zvyklá učit.

JÁ: A to byla střední škola? Nebo základní?

PÍ: No to byla střední škola, ano, samozřejmě. A učila jsem i na gymnáziu, tam jsem taky si dělala státnice z angličtiny, kvůli tomu gymnáziu. Velmi rychle to teda muselo bejt, pan ředitel spěchal, ale pak jsem odešla z toho gymnázia, a pak jsem teda vlastně zbytek času učila na střední a vyšší zdravotnické škole. **No tak tam jsem učila vlastně až do toho loňského roku, kdy jsem tam dala výpověď. (VLASTNÍ ROZHODNUTÍ)**

JÁ: A co pro Vás to zaměstnání znamenalo?

PÍ: Já jsem to dělala ráda, už jsem to jednou vlastně Vám říkala. **Jsem to dělala ráda, jako mě baví jako styk s lidma, no a je pravda, že někdy ti studenti byli tak jako tam... (KONTAKT S LIDMI)** Hůř vzdělavatelni, že to nebyli ti žádní elitní intelektuálové jako na tom gymplu, ale ty výsledky, když byly, tak jsem tak jako měla z toho i radost. **Ale, ale bylo to náročný v tom smyslu, že zase učitelé nikdy neměli vysoký platy, tak já jsem pak musela učit ještě na... Souběžně na obchodní akademii. (FINANČNÍ NEDOCENĚNÍ)** Tak jak jsem přebíhala z tý Ječný do Podskalský, tam zvonilo jinak, tam zvonilo jinak, tady to byla business english, tady to byla zdravotnická angličtina, a to jsem teda nedávno se prohrabovala v papírech, tak jsem se tam koukala na svůj rozvrh, šestatřicet hodin tejdně učit, to prostě jako už vůbec si neumím představit, jak jsem to mohla zvládnout. Plus příprava doma no a třídnictví. Já jsem měla třídnictví na tý zdrávce a... Když to bylo možný, tak jsem si tam jako navyšovala úvazek a z tý business english jsem utekla, protože já k tomu nemám žádný vztah, ani česky, natož pak anglicky. *(směje se)* **To bylo výborně placený, ta ředitelka dávala velký odměny a... Ale nebylo to prostě pro mě, ta business english mě nebavila. (DOBŘÝ POCIT PŘED PENĚZI)**

JÁ: A co Vás před tím rokem vedlo k tomu už úplně skončit?

PÍ: No tak... Tam bylo víc těch důvodů, protože. **Tak zaprvé – člověk nemládne a já jsem si říkala, že chci taky dělat něco jinýho, než jenom jako se štvát prostě do školy... (PŘIJMUTÍ KOLOBĚHU)** Navíc to bylo v době covidu, to bylo strašně těžký, protože my jsme tu přípravu museli dělat elektronicky samozřejmě, online se studenty. A oni... Část těch studentů dospělých byli zaměstnaní samozřejmě a oni taky byli vázaní v těch nemocnicích, žejo. **Za covidu to bylo prostě strašně obtížný ty výsledky, aby oni potom nějaký měli, ale měli je, ale já už jsem z toho byla vyčerpaná, i z toho důvodu, že jsem dvakrát covid měla a... Tak jsem si řekla, že už to teda nepotřebuju, že to fakt nepotřebuju, (NEČEKANÁ UDÁLOST)** že se chci věnovat víc vnučatům a rodině **(ČAS PRO RODINU)** a tý zahrádce mojí a... **(ZAHRADA)** A že prostě vovejdu, ale... **Odevzdala jsem vlastně tu práci, která byla prostě do konce školního roku v tom minulým letním semestru prostě potřebná, studenti dostali jedničky a dvojky, měli krásný výsledky u toho absolutoria. (ZODPOVĚDNOST)** A já jsem dostala kytky a šla jsem do kanceláře a podala jsem výpověď. Šestnáctýho června jsem podala výpověď, a ta X, co tady byla u toho stolu, tak ta předtím jako brala pár známých na doplnění zájezdu

do Řecku na Ischii. Takže šestnáctýho jsem dala výpověď a asi, nevim, dvacátýho jsem vodjela do toho Řecku, to bylo úžasný a já jsem to věděla, že to tak bude. No a pak jsem teda musela ještě znova do té školy žejo, když uplynula ta výpovědní lhůta jednatřicátýho srpna, ale tak jsem se tak jako ráda odstříhla no, prostě jako.

JÁ: A jaké jste měla představy o tom, co budete po ukončení dělat?

PÍ: No vždyť Vám to říkám žejo – zahrádka, chalupa, rodina, vnučky, no (ZAHRAADA + ČAS PRO RODINU + ČAS S VNOUČATY) a víc času teda na kamarádky, (UDRŽOVAT PŘÁTELSKÉ VZTAHY) na kulturu, prostě tak nějak. (KULTURNÍ VYŽITÍ) A trošku taky už jako pečovat o zdraví, abych jako preventivně, abych nějak se držela v kondici no. Já chodím cvičit do Sokola totiž. (AKTIVNÍ POHYB + PREVENCE ZDRAVÍ)

JÁ: Jaké jste měla při tom ukončování kariéry pocity?

PÍ: No bylo to těžký trochu, hlavně když jsem se tam zbavovala těch věcí za ta léta, tak... (LOUČENÍ SE VZPOMÍNKAMI) Jsem nechtěla dělat žádný rozruch ve škole, tak jsem to tak v průběhu toho školního roku rozdávala těm kolegům a kolegyním. (směje se) (KLIDNÝ ODCHOD) Něco jsem musela vyházovat žejo, no tak, tak jako jsem to uzavřela ráda jako, upřímně řečeno – už.

JÁ: Takže smíšené pocity?

PÍ: No, smíšené, ale ne nějaká nostalgie nebo ukřivděnost nebo... Nevim, jak bych to nazvala. (SMÍŠENÉ POCITY) Jako spíš pozitivně to bylo tak jako... S tím výhledem, že začíná nová kapitola mého života. (smějeme se) (OPTIMISMUS)

JÁ: A jaké změny s sebou ta kapitola přinesla?

PÍ: No... Myslim si, že dobrý jako. Jsem taková svobodnější no. A... Můžu si naplánovat prostě věci. (PÁNEM SVÉHO ČASU) Je pravda, že já jsem rozvedená od roku devadesát osm a vychovávala jsem ještě jakoby... Neplnoletý dva syny, žejo. Jsem potřebovala mít peníze, aby mohli dostudovat, no a... Tak to bylo těžký žejo v té době, ale teď jsem jako. Já mám takovou povahu, že mi nevadí, že jako jsem sama jako... Ale zase když chci, tak se prostě zúčastním nějakých tadyhle jak je ta farnost, (NEBÝT NEUSTÁLE SÁM) to je pro mě můj druhý domov, musím teda říct. Druhý domov, jo, protože oni jsou hodně tak jako pestrý tady ty činnosti volnočasový a kurzy Alfa třeba. (VÝHODY FARNÍ KOMUNITY) Nevím, jestli jste to slyšela někdy? (mluví o Salesiánech Dona Boska a jejich středisku v Kobylisích)

JÁ: Já jsem tady byla na koncertě v září a přítel sem chodil jako malý na kroužky, takže to tu tak nějak znám.

PÍ: Takže máte povědomí. Říkám, tady je to jako velmi přátelský prostředí pro všechny generace, a pokud teda – abych nevypadala zas jak nějaká... Optimista úplně jako bláznivej, tak musím říct, že hrozně těžký období bylo pro mě po tom rozvodu, když jsem se musela stěhovat ze Zbraslavi na sídliště. Tam jsme měli velkej rodinný dům se zahradou a kvůli manželovi, musím říct, že zkrátka prostě jsem byla nucena shánět teda sídliště, protože nebyly peníze na jiný bydlení, a já jsem měla averzi vůči Proseku od studentských dob, kdy jsem tam myla okna a uklízela byty před kolaudací, jsem si říkala: „Tady v životě nechci bydlet,“ no takže teď už tady bydlím od toho roku devadesát osm, ale právě... Těžký bylo to, že já jsem tady nikoho neznala vůbec, jo... Prostě farnost na Proseku byla taková jako zvláštní, tam z více důvodů jsem tam nějak jako nezapadla, nikdo tam nějak jako se nezajímal o nikoho. No a tady když, když... U těch Salesiánů, tak... Jsem si říkala: „Tak musím tady nějak jako uvíznout prostě, abych tady znala nějaký lidi,“ tak jsem si říkala: „Budu tady chodit uklízet nebo něco takovýho.“ No a pak teda jsem opravdu, tak nějak bych řekla ne náhodou zachytila ten letáček Kurzů Alfa, a tak to jsem jako.

To mně hrozně vyhovovalo, a tím jsem se jakoby vůbec po těch asi šesti letech, musím říct, zapojila. (VÝHODY FARNÍ KOMUNITY) No, takže těch šest let bylo hroznejch, protože mladší syn se mu taky jako tady nelíbilo, že tam ztratil kamarády, že proč jsme tady a, no. Říkám, na to nerada vzpomínám na to období. Ale jako v globálu tadyta farnost mi pomohla se tak jako překlenout přes to těžký období no...

JÁ: A od té doby jste jí zůstala takhle věrná...

PÍ: Ano, ano.

JÁ: Říkala jste, že tu dělají kurzy pro různé generace. Mají tedy něco speciálně pro tu generaci šedesát pět plus?

PÍ: No dělají, ale... Já tak jako moc nemám. **Oni to dělají třeba v neděli v půl třetí nějaký, jednou za měsíc jako nějaký sezení... Někaký rozjímání nad starými pohlednicemi, ale já prostě ještě na to tak si říkám, že to ještě je ve výhledu, takovýhle programy. Moc s nima jako ne to... No jsem s nima v kontaktu taky žejo, spíš farní výlety, když jsou, (VÝHODY FARNÍ KOMUNITY) zájezdy a... Tak ty Kurzy Alfa jsou takový, že vlastně tam choděj mladý i starý jako, takhle by se to dalo říct. Tak tam pracuju teďkon v tom týmu už asi deset let. (DOBROVOLNICTVÍ)**

JÁ: Nastalo při tom ukončování zaměstnání něco, co jste neočekávala? Něco, na co jste nebyla připravená?

PÍ: **No, protože jsem to ukončovala já, tak jsem to měla rozmyšlený. Já jsem dávala výpověď, jako nikdo mě nevyhazoval nebo co, Tak asi ani ne. (VLASTNÍ ROZHODNUTÍ + PŘEDVÍDATELNOST)**

JÁ: Takže na kolik procent jste byla připravená na změny?

PÍ: Jako myslíte změna životního stylu nebo něco? No já bych řekla tak sedmdesát procent asi.

JÁ: A co tam chybělo? Co je těch zbylých třicet procent, aby to bylo stoprocentní?

PÍ: No tak já už jsem vlastně druhé rok takhle žejo. **No možná, možná loni jsem trošku jako se obávala, nebo postrádala jako, nebo nevím. Protože ten cizí jazyk se musí neustále používat. jo... Tak abych jako nějak tady se nezačala v tom jako se zhoršovat třeba nebo to. Tak to jsem měla trošku obavy, nebo nebyla jsem připravená na to jak to teda vyřešit, ale já mám... (OBAVY Z ÚPADKU SCHOPNOSTÍ)** Přes padesát let mám Angličanku. Nejdřív jsme si dopisovaly, a pak už jako i rodinu jako poznala, nebo jsme se i občas navštívily a... **Ona má, protože to preferuje, nebo preferovala, tak ona prostě vobčas zavolá, jo jako. Takže půl hodiny mluvit, to je docela dobrá, dobrá teda jako metoda, jak nezapomenout angličtinu, no. (směje se)** Tak to bylo loni takový, bych řekla, nečekaný, ale užitečný, jako že, že jsem si říkala, že to je jako těžký, ale že to je dobrý. **(PROCVIČOVÁNÍ)** No a pak tady s tou X ještě zase kromě toho **Řecka před rokem, tak letos, letos... Jsem se připojila k jejich akci, to byly dvě auta osobní a jeli jsme do Taizé ve Francii. (VÝLETY)** A to je taky mezinárodní komunita, takže tam si můžete vybrat, týden můžete hovořit. Tam jsou taky přednášky dopolední, a pak odpolední skupinky, práce ve skupinkách na různý témata, tak jestli chcete v anglický, nebo ve francouzský, nebo německý, nebo v polský, nebo v ruský, nebo v jaký jo. Tak to jsem jako, já se strašně na to těšila. Tak synové si mysleli, že jsem blázen, že pojedu prostě dámská jízda autama, jo, osobní auta, no... Ale bylo to úžasný. My jsme teda bojovaly o to, jo, abysme jako senioři, protože to byly všechno šedesát plus ty účastnice zájezdu, šest, sedm asi nás bylo, abysme teda jako si zajistily nějaký lepší ubytování, protože tam se spí opravdu, to je velmi prostý. To se zeptejte toho svýho přítele, to on bude určitě vědět. Buď ve stanu, nebo ubytovna, nebo pod širákem, prostě jakkoli, tam nejsou žádný hotely, tam je to opravdu velmi prosté, včetně jídla velmi prostého. Čeká se, že pomůžete i s každodenním chodem

toho společenství, takže mežete nádobí, nebo prostírate, nebo sklízíte ze stolu, nebo zametáte, takovýhle jako malý činnosti. A vlastně pracujete i jako s tou svojí skupinkou, kde jste, a tam se taky jako ještě víc seznámíte, takže to je báječný na takovej intenzivní jazykovéj kurz, kterej máte zadarmo, protože ten vstupní poplatek na ten týden je minimální, tam v podstatě nejde o žádněj business jako... Tak to jsme se dostaly k těm mejm obavám, že prostě zapomenu jazyk, takže nezapomenu. *(smějeme se)*

JÁ: Co si myslíte, že by nejvíce pomohlo lidem, kteří odcházejí z toho svého zaměstnání. Jaká forma podpory?

PÍ: **No nejhorší je, když se uzavrou do sebe a akorát se pozorují, co je kde bolí a co je kde píchá a kde jim kdo v životě ukřivdil. To je nejhorší, to je po spirále prostě úplně jako si ty lidi škoděj. (NEUZAVŘÍT SE DO SEBE) A já jsem ještě jako dobrovolnice Života devadesát, tak já tam pracuju v programu Přátelské návštěvy, (DOBROVOLNICTVÍ) ale bohužel v týhle době je tam tak trošku jako koordinátorka, která má strašně práce a má toho víc na starosti, takže mně umřela paní před rokem, bejvalá ředitelka školy, velice chytrá dáma prostě, ale umřela, a tak já jsem potom požádala o nějaký... Období, abych zkrátka trošku to jako truchlila v klidu, a pak, pak mě nabídli, že budu mít jako telefony prostě, nebo telefon s nějakou paní, která taky potřebuje trošku povzbudit a... Mimopražskou, takže ty prostě nemůžou nějak se navštěvovat žejo. Tahleta paní bydlí v Náchodě, ale je to teda právě taková chodící truchlohra, a je to někdy hodně vyčerpávající. Ona je mladší než já, ale tam právě...**

JÁ: A to si voláte každý týden?

PÍ: Každý týden, no. Po dohodě, žejo samozřejmě. Ale ona je taková trošku jako, prostě málo flexibilní, takže ona vyžaduje, aby se jí volalo ve čtrnáct nula nula jenom, tak prostě je to někdy pro mě jako... Když chcete půl hodiny s někým v klidu mluvit a zrovna jste na cestě. Někdy to prostě nejde jako čtrnáct nula nula zrovna. No a já jsem jí nabízela, že jestli to nemůže být třeba jako dřív nebo později. Ne, dopoledne ne... Pozdějc taky ne, protože ona měla nějakýho pejska, kterej jí umřel, toho chodila venčit v půl třetí, takže prostě chce ve čtrnáct hodin, aby se jí volalo no... Takže to je někdy voříšek, aby člověk ji z tý deprese jako trošku... **Ted' nechce mít chytrej mobil, to vůbec, nesnáší elektronickej smog, nechodí ani na internet do svého notebooku, nebo málokdy, no... To je právě to, co lidi, který přestanou pracovat, strašně jakoby si neuvědomují, že jim to škodí, jo. Že jim to prostě takovejhle životní styl jim škodí. (NEZŮSTÁVAT POZADU) To uzavření se, odmítání. Ona třeba, ona prej neotevře televizi dřív než v sedm. Tak jako přes den jsou tam zajímavý pořady, žejo, i pro takovouhle věkovou skupinu. Ne, to nikdy. Takže tam jako někdy je těžký, co jí má člověk jako poradit. No a my máme v tom Životě devadesát, tam jsou supervize a tam se právě takovýhle jakoby případy maj potom společenství těch dobrovolníků řešit. Jak z toho ven, co jim doporučit, jak postupovat, kdyby začali mluvit o sebevraždě nebo nevim, tak to už prostě člověk jako nezvládá, musí zase přes nějaký jiný odborníky, no takže...**

JÁ: Jak si myslíte, že by k tomu měl přistupovat zaměstnavatel, jak on by měl zaměstnanci pomoci, aby ten jeho odchod byl co nejlehčí?

PÍ: No tak ten se na to vykašle. *(směje se)*

JÁ: No ale co by v ideální případě podle Vás, jak by k tomu on měl přistupovat?

PÍ: **Já neznám takový zaměstnavatele, to prostě, prostě to není charita žejo. Proč by to dělali. Někdy jsou hodně suroví teda jako, až bych řekla jako... (NEBRÁNÍ OHLEDŮ) Tady kolikrát ty moje tadyty známý taky vyprávějí, jak jim bylo řečeno do října, a pak ať už dá výpověď. Já myslím, že zaměstnavatel takhle nejedná vůbec.**

JÁ: Ano, ale tady jde o to, co by měl dělat.

PÍ: Tak on má svoje priority. On má jako... Na druhou stranu já jako to třeba bych si ani nepředstavovala, že by to měl zaměstnavatel i jako řešit. Tak oni jsou tak jako zařízení, že třeba některý zaměstnanec přijímají jen na dobu určitou a... Pak jim to neprodloužej žejo. To je jedna věc. **No a druhá věc, když mají nějaký volný místo, tak nějaký v tom dotazníku nebo v žádosti o místo, když viděj datum narození, nevím, padesát a víc, tak to hoděj rovnou do koše a vůbec se tím nezabějval žejo. To je taková jakoby skrytá diskriminace žejo no. (NEBRÁNÍ OHLEDŮ)** Ale to vim, že tak jako je no. To myslím, že je taková otázka, která je trochu idealistická. **Já jsem si to zařídila podle sebe, protože jsem si řekla: „Já odejdu, až budu chtít já.“ (VLASTNÍ ROZHODNUTÍ)** A já jsem věděla, že mám pracovní poměr na dobu neurčitou, takže já si odejdu tím, že dám výpověď. Tak se to taky podařilo no, ale...

JÁ: A kdybyste to štěstí neměla?

PÍ: Oni některý prostě zaměstnanci třeba jako neznají vůbec tyhlety svoje jakoby... Mantinely jo. **Jako dostat výpověď, to je hodně deprimující vždycky, že. Ať už je to mladej člověk nebo starší. A u toho staršího je to ještě horší, tak to potom opravdu je důvod k nějaký trpkosti nebo... Nevím, prostě až jako depresi třeba no... To je prostě potřeba nějakou prevenci. (FÉROVÉ JEDNÁNÍ)**

JÁ: A jak si myslíte, že má pomáhat okolí?

PÍ: No okolí by mělo pomáhat. Okolí, **hlavně rodina by měla pomáhat žejo. (DŮLEŽITOST RODINY)** A to je zase taky trošku taková teoretická otázka, protože ať už se nám to líbí nebo ne, tak v týchletý době jste mladí, nadějní a perspektivní vy, žejo. A já už jsem stařenka nad hrobem, ale já to tak sama jako říkám, jo, já to tak říkám. **A tak jako si říkám no, tak jako mladí, nadějní, perspektivní, tak vy si to užijte, ale já už jsem stařenka nad hrobem, tak už zas určitý věci dělat nebudu žejo. Ale málokdo si tak jako ze sebe umí udělat legraci žejo. A když se potom berete tak hodně vážně, tak pak zjišťujete, že vás třeba ta mladá generace tak jako bere trošku jako s takovým ageismem. No, tak to tak prostě taky je... (BRÁT ŽIVOT S LEHKOSTÍ)**

JÁ: Je ještě něco, co Vás ohledně tohoto tématu napadá?

PÍ: **No napadá mě to, že když prostě člověk má víru a má nějaký tyhle spirituální... Potřeby i bych řekla, nebo... Jistoty nebo prostě, jak bych to řekla, prostě je takhle zaměřenej, tak pak i to stárnutí se líp snaší, protože samozřejmě to znamená úbytek sil. (POTŘEBA VĚŘIT)** Já vždycky jsem si naplánovala do diáře prostě od sedmi ráno do sedmi do večera, taky musím vyškrtávat, to se nedá nic dělat prostě. Zkrátka je potřeba to brát s klidem a připustit to **(BRÁT ŽIVOT S LEHKOSTÍ)** a prostě to třeba i těm mladejm jako trošku jako naznačit, protože já vim, že ten starší syn... **Jako on to nemyslí zle, ale on vždycky když za mnou náhodou přijede na chalupu, tak chce prostě, že půjdeme na houby do lesa, ale tak jako v pět odpoledne, a to já už jsem prostě unavená. (POCHOPENÍ OD MLADÝCH)** Vstávám v sedm ráno prostě třeba a nejvíc jako bych měla chuť a je to i rozumný do toho lesa jít v těch osm ráno třeba a tam to brouzdat a sbírat houby, to mam strašně ráda, ale já v pět odpoledne fakt už nemůžu, jo. A on: „No ty bys stejně nešla a todle,“ no tak prostě nešla. Protože prostě už se tam někde budu ploužit a budu unavená no, tak je potřeba mu to opakovat takhle.

JÁ: Takže je důležité nějaké pochopení od rodiny?

PÍ: Ano. Nepředpokládat, ale... **Jako se nebát asi to v nějaký formě sdělit ty svoje omezený schopnosti, možnosti, jo. (POCHOPENÍ OD MLADÝCH)** Možnosti... Protože zvlášť teď já, když mám tu chalupu osmdesát kilometrů od Prahy, tak... To jsou brigády prostě u mě. Jako někdo přijede jen tak jako si na kafičko žejo, nebo tohle. Ale já jsem hrozně ráda, když přijedou, ale ve skutečnosti je tam pořád jako práce nějaká. Hrabat listí

teď momentálně. *(směje se)* **No ale mně to dělá radost jako, že prostě vypadnu z Prahy. (UTÉCT Z VELKOMĚSTA)**

R8

JÁ: Nejprve bych se Vás chtěla zeptat, kolik Vám je let?

PÍ: Jsem jednašedesátý ročník, je rok dvacet tři – dva a šedesát.

JÁ: A v důchodu tedy ještě nejste?

PÍ: Jsem v důchodu, šla jsem dokonce do předčasného důchodu loni. A měla bych jít správně v lednu dvacet čtyři. Šla jsem o rok dřív.

JÁ: Z jakého důvodu?

PÍ: Důvod... **Měla jsem toho už plné kecky, už jsem byla fakt unavená, vyhořelá a... (SYNDROM VYHOŘENÍ) Druhý důvod je, že s manželem máme větší věkový rozdíl a... Prostě celý život jsme jenom pracovali, tak jsme si řekli, abychom si ten důchod vůbec užili, protože když mi umřel otec, tak jsem... (ČAS PRO RODINU) Naši jako měli taky takový velký věkový rozdíl, tak jsem si uvědomila, že když potom jeden, i kdyby to bylo obráceně, zůstane sám, tak že ten život už potom není, nedává smysl někdy, no. (VZOR RODIČŮ)**

JÁ: A jaká tedy byla Vaše kariéerní cesta od konce studií až do toho loňského roku?

PÍ: Vystudovala jsem kantořinu a celý život jsem kantořinu dělala, pocházím z Ostravy, provdala jsem se na Vsetín, ale už přes dvacet let žiju v Praze a tady jsem učila na gymnáziu.

JÁ: Jak probíhalo to pracovní uplatnění? Přerušila jste tu práci z nějakých důvodů – ať už je to rodičovská dovolená nebo?

PÍ: Dvakrát z rodičovské dovolené. Mám dvě děti, no a mezi jedním a druhým mi tam úplně nevyšlo být v kuse, tam jsem nastoupila asi měsíc do školství, nebo na dva možná, pak přišly prázdniny, a to druhé dítě je srpnové, no takže... *(směje se)*

JÁ: A co pro Vás to zaměstnání znamenalo?

PÍ: **Hodně, to byl můj koníček. (SEBEREALIZACE)**

JÁ: Co Vás na něm nejvíce bavilo?

PÍ: To jde těžko říct. **Tak máte tam práci s lidmi, já jsem byla jedináček, takže to bylo takové motivující. (KONTAKT S LIDMI) Navíc oba dva mí rodiče byli kantoři, takže jako jsem věděla celkem do čeho jdu. (VZOR RODIČŮ)** Já jsem učila češtinu a dějepis, takže mi přišlo, že jsou to takové dva předměty, které musí všechny bavit, zároveň tam ale byla odpovědnost, protože češtinu musej zmaturovat všichni v té třídě, jo jako ten dějepis tam nebyl. Ale prostě mě to bavilo si povídat o těch knížkách a co čtou a co by mohli číst... **Byl to můj koníček, milovala jsem tu práci a... (SEBEREALIZACE)** Těžko říct, no. Věnovala jsem tomu spoustu času teda.

JÁ: A najdou se nějaké nevýhody?

PÍ: V té kantořině? Tak... **Časová zátěž, která nevypadá, ale v té češtině je obrovská, protože tam máte opravování slohu, písemné... Musíte se připravovat na ty hodiny a poměrně poctivě, (ČASOVÉ VYTÍŽENÍ)** protože po osmdesátém devátém – jsem ještě studovala za totáče, státnicovala jsem v osmdesátém pátém, žejo. Po osmdesátém devátém přišli autoři, kteří se do té doby oficiálně neprobírali žejo, čili to byl první takový náraz, no a potom taky pořád měnili maturity. Jednou vyšší, nižší úroveň, prostě furt se to nějak měnilo a problém byl v tom, že bylo by to celkem jedno, kdyby se nemusely pokaždé vypracovávat nové pracovní listy. Ty pracovní listy byly strašně časově náročné. Možná

kdybich učila na jiné škole než na gymplu, tak tam měli prostě menší počet knížek, ale my jsme vycházeli těm studentům vstříc, takže co si víceméně řekli, že by chtěli mít v tom seznamu, to Vy už asi taky pamatujete, tak jsme se snažili vyjít vstříc, to znamenalo vyrobit ten pracovní list, a to prostě zabralo hodně času, takže jsem dělala většinou sedm dní v týdnu, jo. Že i když to tak nevypadá, tak... Protože odučit hodinu je něco jiného než třeba sedět nad papíry hodinu. **Administrativa byla taky šílená. Tenkrát se čím dál více zvětšovala a mě už to potom přestávalo bavit. (PŘEHNANÁ ADMINISTRATIVA)** To byl taky možná jeden z důvodů, že člověk byl zvyklý v té kantorině dělat jako více věcí najednou, jo. **Učíte, teď máte okno, jo? Ale v tom oknu musíte... A teď zazvoní, tak musíte práci nechat v půlce, jo. A teď, než se zase do toho vrátíte zpátky, kde jste skončila... Takže, jo, s přibývajícím věkem mě to čím dál více vyčerpávalo. Takhle bych to řekla, a potom už jsem si říkala, že ne... (ČASOVÉ VYTIŽENÍ)**

JÁ: A on byl i covid žejo...

PÍ: Ale ten covid kupodivu, ten mi úplně teda nevalil, vzhledem k tomu, že... Jako vzhledem k typu předmětu, jo. Matikáři to asi měli těžší, nebo chemikáři, nebo nevim jo. Ale ta čeština mi nevalila, naopak bych řekla, že někdy chvílemi to bylo jako takové docela fajn, protože my jsme měli jako takovou tu online výuku, takže třeba i na malinké okýnka jsme se viděli jako celá ta třída, no a to už jsem říkala, trochu se mi splnilo přání, protože jsem vždycky říkala, že ta čeština by se měla učit někde v kavárně, každý by si měl donést knížku nebo prostě to... Že povídat si o tom, tak to najednou byla taková... Já nevim, jak bych to řekla. Taková...

JÁ: Jako nějaký knižní klub?

PÍ: No, no, no. Tvořilo to nějaký takový zase jiný dojem, rozhodně si myslím, že ta čeština rozhodně problém nebyl. My jsme tam měli osmileté... Nebo je tam osmiletý gympl. U těch malých dětí – tam jsem měla kvartu, tam byla gramatika, tak to bylo horší, ale to jsem měla jenom jednu třídu, ostatní třídy jsem měla takzvaný ten velký gympl, jo. Takže tam, tam to nevalilo jo, ten pohyb. Svým způsobem člověk ušetřil čas, jo, když to řeknu, dojížděním. Ale administrativa zase, ta zůstávala no...

JÁ: Jak probíhalo to ukončování?

PÍ: Já už jsem o tom přemýšlela několik let. Kdyby nebyl ten covid, tak bych skončila ještě dřív. No a takže já už jsem v září věděla, že chci skončit v prosinci. **(NEČEKANÁ UDÁLOST)** Prostě už jsem najednou neměla sílu to znova všechno předělávat, protože každý rok má člověk maturitní třídu, jo, že bych... Bylo to možná pro ně těžké, ale já už jsem prostě nemohla. Takže, takže jsem v prosinci skončila. **(SYNDROM VYHOŘENÍ)** Ale jako už jsem o tom mluvila delší dobu. Říkám, kdyby nebyl ten covid a taková ta situace kolem toho, tak bych už asi skončila dřív.

JÁ: A jaké jste měla představy o tom, co bude, až ukončíte svou kariéru? Měla jste to nějak rozmyšlené?

PÍ: No jasně, jasně. **Že konečně budu mít čas (směje se) na to, na co jsem čas neměla teda, (ČAS PRO SEBE)** jako třeba cestování, jo, protože vždycky jsem měla ty dva měsíce – červenec, srpen, jo. A najednou se nabízely i jiné měsíce, a že se podíváme **někam do světa, (VÝLETY)** že si najdu konečně čas na nějaké knížky, na které jsem čas prostě neměla... Věděla jsem, že přijde vnučka, takže měla jsem i představu vnučky. **(ČAS S VNOUČATY)** A jeden z důvodů taky byl, že mám maminku, ta má osmdesát čtyři, teďka po novém roce bude mít osmdesát pět let, no a mám ji v Ostravě, protože pocházím z Ostravy, žejo. A ta vzdálenost je prostě... Ona je soběstačná, všechno, ale... Je pro mne složitě jezdit tři sta padesát kilometrů po dé jedničce, nebo kdyby aspoň byla nějaká normální infrastruktura u nás. Tak to taky byl jeden z důvodů, abych mohla kdykoliv, když je potřeba. **(PÉČE O ČLENY RODINY)** Ona někdy taky potřebuje

k lékaři, většinou si to zařídí všechno sama, ale samozřejmě ona špatně slyší a někdy se ti lékaři tak jako k tomu hodně starému člověku nechovají úplně stoprocentně tak, jak by jim kodex ukládal. To je spíše výjimka, to musím říct, že jako no... Ale tak... Těch důvodů, nebo těch představ byla celá řada takhle.

JÁ: A jaké máte tedy pocity ohledně toho ukončení?

PÍ: **Zavřela jsem dveře a konec. (směje se) (BRÁT VĚCI TAKOVÉ, JAKÉ JSOU)** Ale studenti třeba píšou a to, takže s těmi studenty jsem v kontaktu. To je taková práce, která v podstatě nekončí, nebo já nevím, jak bych to řekla, protože s některými studenty jsem před dvaceti lety tady začínala a teď si ještě píšeme a tak... **Takže jako na jednu stranu konec je a na druhou stranu prostě... To, co se někdy utvořilo, řekněme nějaká kamarádství nebo přátelství, nebo nevím, jak to nazvat, jo, tak to zůstává samozřejmě. Bez ohledu na to, jestli jsem v důchodu nebo nejsem. (UDRŽOVÁNÍ KONTAKTŮ)**

JÁ: Takže ty pocity byly, dá se říct, pozitivní?

PÍ: Jo... **Jako, ten konec – já už jsem byla vyčerpaná, jo. To máte jako prostě už tam nechcete být, už prostě vidíte, že je všechno problém pro vás, jo. (SYNDROM VYHOŘENÍ)** Ale teďka, když už jsem se tak nějak jako nadechla a to, tak jako... **Jako neměnila bych tu situaci. Kdyby byla otázka takhle, tak já bych tu situaci prostě neměnila. (BRÁT VĚCI TAKOVÉ, JAKÉ JSOU)**

JÁ: Jaké změny tedy nastaly?

PÍ: No tak jedna změna nastala, co mně... Jako narodila se vnučka, všechno fajn a **v dubnu, když jsme se chystali, že konečně si uděláme s manželem někde nějaký výlet, tak manžel, jak je takový aktivní, hraje ping-pong, tak oklouznul při ping-pongu a zlomil si tady na páteři dva obratle, takže jsme měli program až do konce srpna. (směje se) (NEČEKANÁ UDÁLOST)** A teď je ještě manžel v lázních a dává se dohromady, takže jo, plány byly, ale patří tady přesně ta věta: „Svěř se Bohu se svými plány, ať se může zasmát,“ jo. Takže asi tak, jo. Ale... Říkala jsem, byl to asi nějaký osud, protože kdyby se to v tom dubnu nestalo, tak já bych s tou třídou stejně neodmaturovala, protože jsem s tím manželem musela být doma, byl jako nepohyblivý, jo. Vyzkoušela jsem si práci zdravotní sestry a věděla jsem, že jsem neudělala chybu, když jsem na zdravotní sestru nešla. (směje se)

JÁ: Takže jak jste byla na ty změny připravena na škále od jedné do deseti, kdy deset je nejvíce?

PÍ: Jako nebyla jsem připravena na ten manželův úraz, **ale jinak jsem to měla naplánované. (MÍT PLÁN)** Já už jsem... My už jsme měli zaplacenou dovolenou jako květen, červen, září, říjen. To už jsme měli zaplacené, protože v červenci, srpnu to jsme si říkali, že pojedeme za mamkou a nějak jsme tam měli jiný program. No ale toto už jsme měli naplánované, a tak v září už byl manžel schopný odjet k tomu moři, tak jsme jeli k moři, ale ten začátek byl takový jako ne podle mých představ. (směje se) Ale tak to byly špatné... No bylo to těžký, musím říct teda. Já nejsem takový fakt opatrovací typ, tak jsem se s tím nemohla nějak, šlo mi to těžko. Je to těžká práce. Jenom nakrmit ležáka v podstatě je práce na hodinu, protože ten člověk to jednak odmítá, protože nemá chuť k jídlu. Jednak jí děsně pomalu, protože zkuste si vleže něco polknout, jo. Tak to jako, to bylo něco, co mě netěšilo. To musím říct, že tak jsem si to nepředstavovala, ale ta shoda okolností... Už to má zakázané. (smějeme se) Nesmí hrát ping-pong, jsem mu říkala.

JÁ: Co si myslíte, že by lidem při tom ukončování jejich kariéry nejvíce pomohlo? Jaká forma podpory.

PÍ: Tak... Možná... **By měli vědět – jo tak nevím, já jsem se o to dost zajímala, jak... Protože žejo, jsou to už pak poslední pen... Co se týče financí – jsou to poslední peníze,**

o kterých se rozhoduje, že člověk dostane. Čili měli by dostat ten... Od té České správy sociálního zabezpečení perfektní informaci k tomu, kdy je nejlepší pro ně ten pracovní poměr ukončit, protože u nás to není jako že by se to počítalo na dny, ale počítá se to na roky, takže když třeba pracujete tři sta šedesát dní, tak se vám to nepočítá jako rok. Čili měli by mít stoprocentní informace, kdy do té penze odejít, aby to pro ně bylo finančně nejvýhodnější, jo. (BÝT INFORMOVÁN) To je jedna věc. Určitě by měli mít na ten důchod něco našetřeno... Ze začátku si myslím, že se to ani nezdá, ale třeba já tím, že mam mamku ještě přes těch osmdesát let, tak vidím, že ti lidé už potřebují i nějakou dražší lékařskou péči, že třeba potřebují léky... (FINANČNÍ REZERVA) U máti to tak úplně teda není, ale protože se stýká s lidmi podobně starými, kteří teda ještě dožili, no tak vim, že za ty léky utratí poměrně dost peněz, i když je to potom tam zase nějaká sociální síť, všechno jo. Ale tak prostě aby počítali s nějakým finančním zázemím, no... Nevím no... Dohoda asi i s tím zaměstnavatelem, dát mu to potom dostatečně dopředu vědět, aby si mohl místo vás někoho najít, to je jako krok... (FÉROVÉ JEDNÁNÍ) A co ještě. Jakou podporu... Já nevím... Může být v různých rodinách, že třeba s tím někdo nesouhlasí, aby ten člověk odešel do důchodu nebo něco, nevím. Jako tady, tady nevím, co bych jako si sobě ještě řekla. (POCHOPENÍ OD RODINY) Já jsem tu podporu měla, protože jsme měli nějaký plán. Čili mít nějaký plán, co v tom důchodu budu dělat. (MÍT PLÁN) Proč do toho důchodu odcházím, jo. To si asi člověk má ujasnit. (MÍT NÁPLŇ)

JÁ: Jak by měl reagovat zaměstnavatel? Jak by on měl přistoupit k tomu, aby ten odchod zaměstnance byl co nejlehčí?

PÍ: No měl by být férový, (FÉROVÉ JEDNÁNÍ) což třeba u mě úplně teda nebylo, i když ten zaměstnavatel to věděl jako dost dlouho, protože já jsem mu to už říkala v červnu, že ještě v září upřesním, ale že prostě dosloužím rok, protože se to tam nekrylo se školním rokem, žejo. Klasicky školní rok vypadá jinak, no a tak jako necítila jsem tam takovou nějakou podporu ze strany toho vedení, spíše takové jako no... Ale prostě my jsme – takhle ještě. My jsme tam měli v podstatě výměnu řiditele i zástupkyně chvíli před tím covidem a... Jako kdyby to bylo možná za starého vedení, se kterým jsem tam byla skoro těch dvacet let, tak bychom si asi vyšli vstříc nějak jinak, jo. (PODPORA OD VEDENÍ) Tam možná to bylo dáno i tady tím.

JÁ: Napadají Vás nějaké aktivity, kterými by osoby po ukončení kariéry mohly vyplnit čas?

PÍ: No teda jako. (směje se) To je taková mylná představa, že důchodci mají spoustu volného času. Já skoro nestíhám, jo. (VOLNÉHO ČASU NENÍ TOLIK, KOLIK SE ZDÁ) No tak zaprvé – člověkovi všechno najednou, ne najednou, ale s přibývajícím věkem vám různé činnosti trvají dýl, jo. (ZPOMALENÍ) Takže to je jedna věc. A druhá věc. Jako... Já nevím, jak bych to řekla, ale já ten čas mám tak nějak rozplánovaný, naplněný. (MÍT PLÁN) Nevím jak kdo. Ale zrovna dneska mám to jednou za čtrnáct dní v tom centru na Maninách, jako Centrum vzdělávání dospělých nebo tak nějak se to jmenuje, což je výborná věc. (CŽU) Chodí tam – jsem z nich skoro nejmladší, to je příjemný pocit. (směje se) Ale chodí tam lidé, kteří se o něco třeba zajímají, si myslím, i když už třeba jsou hodně staří. Vidím tam berličky, ale to je v pořádku. A nabídka je tam široká, většinou jsou tam témata nějaký zeměpis, nějaké otázky zdraví a tak dále. Máte tam spoustu přednášek, které si můžete vybrat, jo. Stanovíte si takový svůj studijní plán, tak já jsem si vybrala památky Prahy a pak římské dějiny, (VÝHODY VELKOMĚSTA) to jsem vždycky ráda učila, a tak jsem si říkala: „Podívám se, jak to učí někdo jiný nebo jak o tom mluví někdo jiný, určitě se něco dozvím,“ mluví o tom výborný nějaký človíček, nějaký doktor, PhD. a je strašně zábavný, dovede to dobře podat. Ta paní, která mluví o těch památkách Prahy, ta tak zábavná není, ale tak jako dobře, tak si to poznamenám, co všechno bych mohla vidět a jaké pověsti se k tomu stahují. Takže, takže mě to baví, ale je tam i spousta jiných... Spousta jiných přednášek. Manžel si taky

vybral ty památky Prahy a on si vybral potom ještě asi nějaké, něco ze zeměpisu, toho vždycky bavilo cestovat, nebo pracovně i cestoval jako do Afriky i do... Na Blízký východ a tak, takže on je takový, kam bych si já netroufla, dobrodruh, takže on si o tom rád poslechne. Takže on si vybral nějaké takové téma, ale ještě na tom nebyl, protože teď je v těch lázních, no ale už příště půjde. (*směje se*) No tak to je třeba taková aktivita. **Pak má člověk většinou vnoučata, jo... (ČAS S VNOUČATY) Teďka já mám politický úkol uklidit ve skříních. (PÉČE O DOMÁCNOST)** Vyházet věci, do kterých se nevejdu, které nenosím, a to už já zdárně teda třičtvrtě roku odkládám, ale je to takové, že to bych měla no. Za chvíli padne pečení cukroví, jo. A je furt něco. Shánění dáreků, no... Občas i... **Protože žejo ti češtináři obvykle doučují, tak mám i takovou jednu rodinu, které když ty děcka je něco potřeba, jo, tak jim taky něco dovysvětlím. (STYK S OBOREM)** Ale už našťestí se blíží k maturitě, takže práce je furt, nenudím se zatím... **Do divadla chodím třeba, teď jsem byla na Návod na přežití v divadle Mana, jsem tam byla poprvé teda, takové malé divadýlko. (KULTURNÍ VYŽITÍ)** To je na nějakém náměstí...

JÁ: Takže si myslíte, že je důležité i nějaké společenské vyžití, nějaká aktivita?

PÍ: Určitě, určitě.

JÁ: Je ještě něco, co Vás k tomuto tématu napadá? Něco, co byste chtěla vypíchnout jako nejdůležitější?

PÍ: **No nejdůležitější je zdraví, jo. Jestliže někdo má problém se zdravím, tak... Jo třeba nemůžete chodit, já nevím, máte odoperované kyčle nebo máte nějaké bolesti nebo něco, tak to Vás samozřejmě limituje. Čili je to tam tak nějak – dožít se toho stárí ve zdraví. (PREVENCE ZDRAVÍ)** V okamžiku, kdy to zdraví není, tak... **Třeba moje máti, jak špatně slyší, tak je limitovaná nejenom u těch lékařů, ale už ona v té Ostravě nemůže ani do toho divadla, protože když tam třeba nějaký kulturní život je, tak nemůže do divadla, protože z toho nic neslyší. Chodívala na koncerty, ale teď má nějaké problémy s nohou, protože ten koncert slyšela jo, ona zas tak hluchá není, ale slovo ona musí... Nebo i když má sluchátko, tak neslyší dobře. (SKLOUBIT AKTIVITY S MOŽNOSTMI)** Že jí to šumí třeba nebo něco. Čili to zdraví limituje, pokud je člověk zdravý a chce jako... **Já si myslím, že v tom důchodu je člověk stejný, jako byl v práci. Máte taky takové typy jako přijdu z práce, jdu do hospody a tam jako strávím zbytek večera, přijdu domů, druhý den jdu do práce, jdu do hospody, jo? Anebo máte lidi, kteří celý život žili aktivně, tak asi v tom pokračují, no. Akorát že ráno nemusí stát na značkách. (*smějeme se*) (POKRAČOVÁNÍ ŽIVOTNÍHO STYLU)**

Příloha č. 2: Seznam kódů a kategorizace

• VNÍMÁNÍ KARIÉRNÍ DRÁHY

– POZITIVNÍ

– ZAMĚŘENÍ NA DRUHÉ

- KONTAKT S LIDMI (R1 + R2 + R7 + R8)
- DOBRÝ KOLEKTIV (R2)
- ODDANOST (R1)
- OBĚTAVOST (R2)
- POMOC POTŘEBNÝM (R6)

– SEBEREALIZACE (R5 + R6+ R8)

- NEUSTÁLÉ VZDĚLÁVÁNÍ SE (R1)
- PRÁCE JE DÍTĚ (R2)
- BÝT POTŘEBA (R4)
- SMYSL ŽIVOTA (R4)
- HRDOST (R5)
- VÝZVA (R5)
- ZVYŠOVÁNÍ EFEKTIVITY (R5)
- PRÁCE NA 1. MÍSTĚ (R6)
- DOBRÝ POCIT PŘED PENĚZI (R7)

– FINANČNÍ JISTOTA

- TVORBA REZERVY (R1)
- PRAVIDELNÝ PŘÍJEM (R4)

– ZAMĚSTNAVATELÉ

- VSTRÍCNOST NADŘÍZENÝCH (R1+ R6)

– NEGATIVNÍ

– ZAMĚSTNAVATELÉ

- NEVHODNÝ PŘÍSTUP NADŘÍZENÝCH (R1)
- ORGANIZAČNÍ PROBLÉMY (R3)
- NEOVLIVNITELNÉ ROZHODNUTÍ (R3)
- FINANČNÍ NEDOCENĚNÍ (R3 + R7)

– ČASOVÁ ZÁTĚŽ

- MÁLO ČASU PRO RODINU (R2)
- ZTRÁTA ČASU (R3)
- OSOBNÍ OMEZENÍ (R4)
- ČASOVÉ VYTÍŽENÍ (R8)
- PŘEHNANÁ ADMINISTRATIVA (R8)
- UPŘEDNOSTNĚNÍ DĚTÍ (R7)

– PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ

- PSYCHICKÁ NÁROČNOST (R2)
- PODŘÍZENÍ SVÝCH POTŘEB (R2)
- PŘEPRACOVÁNÍ (R2)
- ZNECHUCENÍ PRÁCE (R3)

- SYNDROM VYHOŘENÍ (R8)
 - **NEJISTOTA Z NEOVLIVNITELNÝCH VĚCÍ (R5)**
 - OBAVY (R5)
 - AUTOMATIZACE (R5)
 - UDRŽENÍ MLADÝCH NA ÚKOR STARÝCH (R5)
- **SETRVÁNÍ V ZAMĚSTNÁNÍ**
 - **MOTIVACE**
 - ZNÁMÉ PROSTŘEDÍ (R1)
 - MENTORING (R2)
 - FINANČNÍ REZERVA A PŘILEPŠENÍ (R1 + R7)
 - STUDUJÍCÍ DĚTI (R4 + R5)
 - PRÁCE KVŮLI KONTAKTU S LIDMI (R5 + R6)
 - MOŽNOST ZKRACOVÁNÍ ÚVAZKU (R2 + R6 + R7)
 - STYK S OBOREM (R6 + R8)
 - ROZHODNOST NESKONČIT (R6)
 - BÝT AKTIVNÍ (R1)
 - **DEMOTIVACE**
 - CIZÍ ROZHODNUTÍ (R1)
 - NEMOŽNOST SNIŽOVÁNÍ ÚVAZKU (R4)
 - NESPOKOJENOST (R6)
 - PRÁCE NE NA 1. MÍSTĚ (R3 + R5)
- **OKOLNOSTI ADAPTACE NA ZMĚNU**
 - VLASTNÍ ROZHODNUTÍ (R7)
 - CIZÍ ROZHODNUTÍ (R1)
 - ŽÁDNÁ ZNAMENÍ (R1)
 - NEČEKANÁ UDÁLOST (R1 + R7 + R8)
 - PEVNÉ PŘESVĚDČENÍ (R2 + R3 + R4)
 - VYROVNANOST (R3)
 - GENDEROVÉ ROZDÍLY (R2)
 - OBAVY Z HLEDÁNÍ PRÁCE VE STARŠÍM VĚKU (R5)
 - PŘEDVÍDATELNOST (R5 + R7)
 - ZATÍM NENÍ TŘEBA POMOCI (R4)
 - NEPLÁNOVAT PŘESNÝ ODCHOD (R6)
 - ZODPOVĚDNOST (R7)
- **POSTOJE SPOJENÉ S UKONČENÍM**
 - **POZITIVNÍ**
 - PÁNEM SVÉHO ČASU (R1 + R2 + R4 + R6 + R7)
 - KDO CHCE, HLEDÁ ZPŮSOBY (R1 + R5)
 - ČAS ZAHOJÍ VŠECHNY RÁNY (R6)
 - OPTIMISMUS (R4 + R7)
 - VZOR RODIČŮ (R8)
 - BRÁT VĚCI TAKOVÉ, JAKÉ JSOU (R8)
 - POKRAČOVÁNÍ ŽIVOTNÍHO STYLU (R8)

- UDRŽOVÁNÍ KONTAKTŮ (R8)
- **NEGATIVNÍ**
 - ZRADA (R1)
 - ZKLAMÁNÍ (R1)
 - NEVLASTNÍ ROZHODNUTÍ – NÁHODY (R6)
 - MÉNĚ POHYBU (R2)
 - PRVOTNÍ OBAVY (R4)
 - STRACH Z NEMOŽNOSTI ROZHODNOUT SE SAMA (R5)
 - LOUČENÍ SE VZPOMÍNKAMI (R7)
 - SMÍŠENÉ POCITY (R2 + R5 + R7) → TĚŽKÉ OPOUŠTĚNÍ (R2)
 - OBAVY Z ÚPADKU SCHOPNOSTÍ (R7)
 - MÉNĚ FINANČÍ (R3)
- **DOPORUČENÍ**
 - PŘIJMUTÍ KOLOBĚHU (R1 + R7)
 - ODPUŠTĚNÍ (R1)
 - USMÍŘENÍ (R2)
 - SMÍŘENOST SE SMRTÍ (R2)
 - NEUSTÁLÉ PŘIPRAVOVÁNÍ SE (R2)
 - BRÁT ŽIVOT S LEHKOSTÍ (R7)
 - POTŘEBA VĚŘIT (R7)
 - VŠÍMÁNÍ SI MALÍČKOSTÍ (R2)
 - NEDOSTATEČNÁ PŘÍPRAVA (R2)
 - BÝT POTŘEBNÝ (R4)
 - NEBÝT NEUSTÁLE SÁM (R7)
 - NEUZAVŘÍT SE DO SEBE (R7)
 - FINANČNÍ REZERVA (R3 + R8)
 - NEZŮSTÁVAT POZADU (R7)
 - PREVENCE ZDRAVÍ (R5 + R7 + R8)
 - MÍT PLÁN (R1 + R2 + R4 + R5 + R6 + R8)
 - MÍT NÁPLŇ (R1 + R3 + R5 + R6 + R8)
 - SKLOUBIT AKTIVITY S MOŽNOSTMI (R4 + R5 + R6 + R8)
 - DŮLEŽITOST POHYBU (R1 + R6)
 - KLIDNÝ ODCHOD (R7)
- **PŘEDSTAVA AKTIVIT**
 - VOLNOST (R2 + R5)
 - VOLNÉHO ČASU NENÍ TOLIK, KOLIK SE ZDÁ (R6 + R8)
 - DOBROVOLNICTVÍ (R6 + R7)
 - PROCVIČOVÁNÍ (R7)
 - UTÉCT Z VELKOMĚSTA (R7)
 - VÝPOMOC RODINĚ (R1 + R2 + R3 + R5 + R6)
 - CŽU: CELOŽIVOTNÍ UČENÍ (R1 + R6 + R8)
 - PÉČE O ČLENY RODINY (R2 + R3 + R6 + R8)
 - POZDĚJŠÍ VSTÁVÁNÍ (R2 + R5 + R6)

- ČAS PRO SEBE (R2 + R3 + R4 + R8)
- STMELOVÁNÍ RODINY (R2 + R3)
- VÝLETY (R3 + R4 + R6 + R7 + R8)
- AKTIVNÍ POHYB (R4 + R5 + R6 + R7)
- ZAHRADA (R4 + R5 + R6 + R7)
- KREATIVNÍ ČINNOSTI (R1 + R5)
- PÉČE O DOMÁCNOST (R2 + R5 + R6 + R8)
- ČAS S VNOUČATY (R2 + R6 + R7 + R8)
- KULTURNÍ VYŽITÍ (R6 + R7 + R8)
- ČAS PRO RODINU (R7 + R8)
- ZPOMALENÍ (R8)
- **IDEÁLNÍ PODPORA**
 - **RODINA**
 - OBĚTAVOST RODINY (R2)
 - PODPORA MANŽELKY (R3)
 - RODINNÉ ZÁZEMÍ (R3)
 - UDRŽOVÁNÍ RODINY (R4)
 - OHLEDUPLNOST (R4)
 - POCHOPENÍ OD RODINY (R6 + R8)
 - DŮLEŽITOST RODINY (R7)
 - **OKOLÍ**
 - DŮLEŽITOST BLÍZKÝCH (R1)
 - ZKUŠENOSTI OSTATNÍCH (R1 + R3 + R5)
 - UČENÍ BEZ TLAKU (R1)
 - KLUBY SENIORŮ (R2 + R4)
 - SKUPINOVÉ AKCE (R5)
 - UDRŽOVAT PŘÁTELSKÉ VZTAHY (R1 + R2 + R4 + R5 + R6 + R7 + R8)
 - PRAVÉ PŘÁTELSTVÍ (R5)
 - VÝHODY FARNÍ KOMUNITY (R7)
 - POCHOPENÍ OD MLADÝCH (R7)
 - **OBEC**
 - NESPOKOJENOST S NABÍDKOU PROGRAMŮ (R5)
 - ČASOPIS (R1)
 - VÝHODY VELKOMĚSTA (R2 + R3 + R6 + R8)
 - NABÍZET AKTIVITY (R4 + R5)
 - AKTIVIZACE (R4)
 - ZVÝŠENÁ POZORNOST OSAMOCENÝM (R4)
 - SBLÍŽENÍ SPOLEČNOU ČINNOSTÍ (R4)
 - INSPIRACE VELKOMĚSTEM (R4)
 - BEZ NÁTLAGU (R5)
 - PROBLÉMY MALOMĚSTA (R5)
 - BÝT INFORMOVÁN (R6 + R8)

– **ZAMĚSTNÁNÍ**

- KONTAKT S BÝVALÝMI KOLEGY (R1)
- UVĚDOMIT SI STÁRNUTÍ (R2 + R4 + R5)
- PŘÍSPĚVKY NA AKTIVITY (R3)
- FÉROVÉ JEDNÁNÍ (R2 + R5 + R7 +R8)
- UMĚT OCENIT (R5 + R6)
- PODPORA OD VEDENÍ (R8)
- NEBRÁNÍ OHLEDŮ (R7)
- NEZÁJEM ZAMĚSTNAVATELŮ (R3)