

Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrlometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské sociální práce

Diplomová práce

2012

Bc. Věra Berková, DiS.

Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské sociální práce

Charitativní a sociální práce

Bc. Věra Berková, DiS.

*Možnosti využití reminiscenčních technik
v dobrovolnických programech pro seniory*

Diplomová práce

vedoucí práce: ThLic. Michal Umlauf

2012

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně a že jsem všechny použité informační zdroje uvedla v seznamu literatury.

.....

Děkuji ThLic. Michalu Umlafovi za odborné vedení práce a mnoho cenných rad a podnětů při jejím zpracování. Dále děkuji Bc. Kláře Samohýlové za pomoc při přípravě a realizaci ohniskových skupin a všem účastníkům výzkumu za jejich ochotu a čas.

Obsah

Úvod.....	7
1 Reminiscence v kontextu stárnutí	9
1.1 Definice a teoretická východiska v reminiscenci	9
1.1.1 Stádium životní integrity a moudrosti – Erik Erikson	11
1.1.2 Bilancování života – Robert N. Butler.....	12
1.1.3 Koncept validace – Naomi Feilová.....	12
1.2 Přístupy při využití vzpomínek v práci se seniory.....	13
1.2.1 Narativní přístup	14
1.2.2 Reflektující přístup	15
1.2.3 Expresivní přístup	18
1.2.4 Informační přístup.....	18
1.3 Vzpomínání a jeho úloha v lidském životě.....	19
1.3.1 Základní funkce vzpomínání	19
1.3.2 Význam vzpomínání pro seniora žijícího v instituci	20
1.3.3 Osobnost vzpomínajícího	22
1.4 Principy úspěšné reminiscence	22
1.5 Předpoklady pro reminiscenci při práci se seniory	23
1.6 Formy reminiscence.....	24
1.7 Zdroje pro reminiscenci	26
1.7.1 Reminiscenční pomůcky.....	26
1.7.2 Komunitní zdroje	29
1.7.3 Lidské zdroje.....	30
1.8 Využití vzpomínek při práci se skupinou seniorů	31
1.8.1 Struktura a průběh reminiscenční skupiny.....	31
1.8.2 Možné problémy při práci s reminiscenční skupinou.....	34
1.8.3 Specifika využití vzpomínek v péči o seniory s demencí.....	36
1.9 Konkrétní aktivity v reminiscenci.....	37

2 Význam dobrovolnictví při práci se seniory	38
2.1 Vymezení dobrovolnictví	38
2.1.1 Znaky dobrovolné činnosti	39
2.1.2 Motivy k dobrovolnictví	40
2.1.3 Osobnost dobrovolníka	41
2.2 Význam dobrovolnictví	42
2.2.1 Význam dobrovolnictví pro organizaci	42
2.2.2 Význam dobrovolnictví pro dobrovolníka.....	44
2.2.3 Význam dobrovolnictví pro společnost	44
2.3 Dobrovolníci v organizaci	45
2.4 Dobrovolnické organizace a programy	46
2.5 Efektivita dobrovolnických programů	48
2.6 Dobrovolníci v sociálních službách.....	49
2.7 Dobrovolnické programy v zařízeních pro seniory	50
2.8 Zapojení dobrovolníků do reminiscence při setkáních se seniory	51
2.8.1 Role dobrovolníka jako reminiscenčního asistenta.....	52
2.8.2 Nabídka aktivit pro reminiscenci se seniory	54
3 Realizace výzkumu v ohniskových skupinách	58
3.1 Cíl výzkumu.....	58
3.2 Popis použitých metod.....	59
3.2.1 Metoda sběru dat – ohnisková skupina.....	60
3.2.2 Fáze ohniskové skupiny	63
3.3 Popis výzkumného souboru	65
3.4 Způsob zpracování dat	69
3.4.1 Otevřené kódování	69
3.4.2 Tematické kódování.....	70
3.5 Interpretace analyzovaných dat	72
3.5.1 Téma 1	72
3.5.2 Téma 2	75
3.5.3 Téma 3	76
3.5.4 Téma 4	79

3.5.5 Téma 5	80
3.5.6 Téma 6	82
3.6 Shrnutí výzkumného šetření	86
Závěr	89
Seznam literatury	91
Elektronické zdroje	94
Abstrakt.....	95
Seznam tabulek.....	96
Seznam příloh	96

Úvod

Vzpomínka k lidskému životu neodmyslitelně patří. Ve stáří se pro člověka stává cenným bohatstvím, přináší radost a potěšení. V určitých chvílích si člověk říká, že už je vše ztraceno a zapomenuto, minulost může být však stále živá právě prostřednictvím vzpomínek. Každý z nás zná vzpomínání jako přirozenou a spontánní aktivitu, se kterou se ve svém životě nespočetněkrát potkal. V rámci poskytování sociálních služeb pro seniory, v procesu individuální péče zaměřené na člověka můžeme se vzpomínkami pracovat cíleně a záměrně prostřednictvím metody zvané reminiscence, založené na uvědomění si důležitosti vzpomínání pro člověka. Reminiscence se zejména v pobytových zařízeních pro seniory stává důležitým a dostupným nástrojem ovlivňující kvalitu jejich života. Využívání reminiscence bychom měli považovat za součást dobré praxe každé pobytové sociální služby pro seniory, protože je to důležitý krok ke smysluplnější péči, zdůrazňující respekt vůči seniorům.

Sama pracuji v zařízeních pro seniory již téměř 15 let, jsem absolventkou kurzu reminiscence a tato problematika je pro mne osobně významná. Reminiscenci se snažím podporovat a zavádět do péče o seniory v našem domově, protože je dle mého názoru jedním z dostupných nástrojů ke zkvalitnění péče poskytované seniorům a není pro její uvedení do praxe třeba žádných velkých finančních nároků, spíše vyžaduje jen správné nadšení a zapálení pro danou věc.

I když se v současnosti začíná této metody využívat při práci se seniory v sociálních službách stále více, není jí podle mého názoru v praxi pořád věnována taková pozornost, jakou by si zasloužila. V řadě domovů pro seniory stále ještě převládá postoj, že je reminiscence záležitostí pouze školených profesionálů a nejsou akceptovány možnosti využít i jiných zdrojů, které se nabízejí. Odborná literatura např. Špatenková, Bolomská (2011, s. 40-42) však hovoří o využití i jiných lidských zdrojů při reminiscenci se seniory, jako jsou dobrovolníci, rodinní příslušníci atd..

Diplomová práce má za cíl zdůraznit význam vzpomínek pro člověka a přispět k tomu, aby se v rámci reminiscence se seniory využívalo nejen vyškolených profesionálů, ale otevřít pro reminiscenci se seniory i možnosti jiných dostupných lidských zdrojů, například dobrovolníků z dobrovolnických programů pro seniory. Práce se věnuje možnostem zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit připravovaných

pro seniory v domově pro seniory SENIORu Otrokovice, zjišťuje přístup dobrovolníků k této činnosti a připravenost samotné organizace k realizaci tohoto záměru.

Diplomová práce je složena ze dvou částí, teoretické a výzkumné. Teoretická část nastiňuje problematiku reminiscence v kontextu stárnutí a dobrovolnictví a jeho význam při práci se seniory. První kapitola předkládá definice a teoretická východiska v reminiscenci. Popisuje jednotlivé přístupy při využití vzpomínek v práci se seniory a základní funkce vzpomínání. Zdůrazňuje význam vzpomínek pro seniora žijícího v instituci a práci s vhodnými využitelnými zdroji při této metodě. Závěrem seznamuje s jednotlivými formami reminiscence, přitom věnuje zvláštní pozornost práci se skupinou a využití vzpomínek při práci se seniory s demencí.

Druhá kapitola diplomové práce je spojena s dobrovolnictvím a jeho významem pro práci se seniory. V úvodu je vymezeno dobrovolnictví a popsány hlavní znaky dobrovolnictví a motivy k této činnosti. Zvláštní pozornost zasluhuje osobnost dobrovolníka a význam dobrovolnictví nejen pro něj samotného, ale také pro organizaci a celou společnost. Část této kapitoly je věnována dobrovolnictví v organizacích, dobrovolnickým organizacím, dobrovolnickým programům a fungování dobrovolníků v sociálních službách. Závěr teoretické části práce je zaměřen na zapojení dobrovolníků do reminiscence při setkávání se seniory a předkládá širokou nabídku konkrétních aktivit pro reminiscenci se seniory.

Možnostem zapojení dobrovolníků z dobrovolnického programu pro seniory ADRY Zlín do reminiscenčních aktivit v příspěvkové organizaci SENIOR Otrokovice poskytující sociální služby pro seniory, je věnována výzkumná část diplomové práce, která využívá kvalitativního výzkumu. S využitím metody sběru dat v ohniskových skupinách je zjišťován přístup dobrovolníků k využití práce se vzpomínkami při setkáních se seniory, jejich ochota začít nové aktivity, případné obavy a potřeby. Dále je zkoumána připravenost samotného Domova pro seniory SENIORu Otrokovice na zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit připravovaných pro seniory. Pro zpracování dat je využito otevřeného a tematického kódování.

Význam diplomové práce vidím především v rovině praktického přínosu pro SENIOR Otrokovice a Dobrovolnické centrum ADRA Zlín, protože teoretická část seznamuje srozumitelnou formou s touto problematikou a předkládá pro inspiraci konkrétní nabídku reminiscenčních aktivit. Výsledky výzkumu představují širokou škálu informací, které by mohly zmíněné organizace využít při samotné realizaci záměru začlenit práci se vzpomínkami při setkávání dobrovolníků se seniory.

1 Reminiscence v kontextu stárnutí

Jednou ze základních vlastností lidské psychiky je schopnost aktivně si vybavovat vzpomínky. Člověk má schopnost si ve své paměti vybavit prožitky a zkušenosti dávno minulé – kde prožil dětství, kdo ho měl a neměl rád, jaké vztahy byly u nich v rodině, čím byl a co dělal, zvyky a tradice dodržované u nich doma – to vše a mnohé jiné tvoří představy člověka o jeho osobě, dává mu to zažít pocit celistvosti a kontinuity jeho života, vlastní sebeúcty a prožívání vědomého já. Proto vybavování starých paměťových stop v různých souvislostech během celého života patří k základním kamenům lidské identity.

Člověk má potřebu neustálého potvrzování své vlastní identity prostřednictvím interakce s druhými lidmi, potřebuje žít ve vztazích. Přístup a péče o člověka musí být založena na respektu jeho osoby, podpoře lidské důstojnosti a na budování vzájemného vztahu. Dostupnými nástroji těch, jež individuální péči zaměřenou na člověka poskytují, jsou vzpomínky, práce s životním příběhem a paměťovými stopami. Vzpomínky jsou prostředníkem v kontaktu člověka se sebou samým i s okolím. Prostřednictvím vzpomínek člověk bilancuje svůj život a vyrovnává se s křivdami a konflikty (Janečková, Vacková, 2010, s. 11-12).

1.1 Definice a teoretická východiska v reminiscenci

Slovo reminiscence pochází s latinského slova *reminiscere* – vzpomenout si, rozpomenout se, či obnovit paměť a je v češtině užíváno poměrně často jako synonymum pro výraz vzpomínka nebo vzpomínání. Woods (1992, podle Janečková, Vacková, 2010, s. 21) uvádí, že nejčastěji je reminiscence definována podle geriatra Roberta Woodse a jeho kolegů jako hlasité nebo tiché (skryté, vnitřní) vybavování událostí ze života člověka, které je uskutečňováno o samotě, nebo spolu s jinou osobou nebo se skupinou lidí.

Ke složitosti vymezení pojmu reminiscenční terapie vyjadřují určitá fakta Špatenková, Bolomská (2011, s. 21): „Někteří autoři preferují používání pojmu reminiscence, jiní hovoří o reminiscenční terapii anebo tyto pojmy používají více méně jako synonyma.“ Označení reminiscence jako terapie chce tímto slovním spojením zdůraznit terapeutický efekt této aktivity. Reminiscenční terapií je nazýván rozhovor

terapeuta se starším jedincem či skupinou, který je zaměřen na prožitky z jeho dosavadního života, na aktivity, kterým se dříve věnoval, na události, které prožil či na zkušenosti, které mu život přinesl. Při rozhovoru v rámci reminiscenční terapie je využíváno celé řady podnětných pomůcek. Terapeutický aspekt této činnosti se objevuje někdy více, někdy méně, což vyplývá ze skutečnosti, že uvedené aktivity mohou být jak přirozeně spontánní, nestrukturované, tak i připravované, strukturované (Janečková, Vacková, 2010, s. 21).

Základním terapeutickým prvkem při reminiscenci je navození radosti a potěšení, pohody, dobré nálady, sebeuspokojení i kognitivní a komunikační stimulace. Nesmíme však opomenout potřebu člověka vyrovnat se v rámci reminiscence s traumaty svého života. V takovém případě již nejde pouze o stimulaci vzpomínek, navození pohody, ale o psychoterapeutický proces při reminiscenci. V psychoterapii je vybavování vzpomínek prováděno vyškoleným psychoterapeutem, který profesionálně zvládá pracovat s opětovně prožívanými traumaty vyvolanými při vzpomínání. Oproti tomu reminiscence, práce se vzpomínkami má charakter vyprávěcí a prioritní je dobrá nálada a radost z této činnosti. Osoba provádějící reminiscenci má být poučena o terapeutickém účinku práce se vzpomínkami a měla by mít možnost supervize, nemusí se ale jednat o školeného psychoterapeuta (Janečková, Vacková, 2010, s. 22).

Při použití reminiscenčního přístupu v práci se seniory, při aktivitách zaměřených na práci se vzpomínkami je správné vyvarovat se slovního spojení s terapií. V rámci reminiscence je využíváno takové činnosti, která není cizí každému z nás – vzpomínání – sdílení příběhů, zážitků, které byly pro nás důležité (Schweitzer, Bruce, Gibson, 2008, s.10). Výstižně popisuje odlišnosti terapie a práce se vzpomínkami i Gibson (1994, podle Špatenková, Bolomská, 2011, s. 48), kde je dána přednost pojmu práce se vzpomínkami především z toho důvodu, že vzpomínání je vnímáno jako vzájemný proces či společná cesta.

V duševním životě člověka má vzpomínání své důležité místo. Nezastupitelná role vzpomínání je především při tvorbě duševní rovnováhy ve stáří. S cílem zlepšit kvalitu života seniorů se začalo využívání vzpomínek rozvíjet od 60. let minulého století. Pochopení kontextu vzpomínání se objevuje mnohem častěji v závěrečné životní fázi a je významné z pohledu jeho terapeutického využití. Jedná se o různá teoretická východiska a přístupy, jejichž snahou je chápat stáří jako plnohodnotnou etapu lidského života oproti názorům, že jde o poslední, konečnou fázi lidské existence, ve které není nutné věnovat člověku a jeho pocitům zájem a pozornost. Studium postojů ke stárnutí

a stáří níže jmenovaných odborníků Erika Eriksona, Roberta Butlera a Naomi Feilové předkládá teoretický rámec pro lepší chápání významu vzpomínek seniorů (Janečková, 2007, s. 8).

1.1.1 Stádium životní integrity a moudrosti – Erik Erikson

Erik Erikson (1902-1994), psychoanalyticky orientovaný vývojový psycholog se věnoval psychosociálnímu vývoji člověka od jeho narození až do stáří. Erikson rozčlenil vývoj osobnosti do osmi stádií vývoje lidského života tzv. osm věků člověka a ve svých 91 letech doplnil vývoj osobnosti o stádium deváté. Závěrečným fázím života přisuzuje významnou úlohu, hovoří o nich jako o stádiích životní integrity a moudrosti. Jeho názor na stádia věnující se stáří vychází z vlastního hodnocení prožívaného stáří, popisuje fakt, že pokud se v současné civilizaci nebude vyskytovat ideál stáří, nevznikne tak skutečný útulek pro pojetí celého života.

Erikson každému stádiu vývoje života připisuje jednu prioritní potřebu, kterou by se měl člověk snažit uspokojit. Každé stádium musí člověk prožít a zpracovat, aby mohl ve svém vývoji postoupit dále. Podrobněji se budeme věnovat stádiu osmému a devátému, protože má souvislost s naší tematikou. Osmé stádium je stádium zralé dospělosti od 60 let až do smrti, stádium moudrosti, sebeúcty, integrity vlastního já proti zatrpklosti a depresi. V tomto stádiu je úkolem člověka vyrovnat se s bilancí svého života, přijmout svůj život takový, jaký byl včetně faktu smrti. Člověk rekapituluje svůj život a snaží se nalézt sebeuspokojení nad dosaženými schopnostmi. V devátém stádiu dochází Erikson k závěrům, že život postrádá jistotu mládí. Prožívané stáří a úbytek poznávacích smyslů mu dává možnost lepšího pochopení jejich významu, poznání vlastních limitů a omezených výhledů do budoucnosti. Dle něj je důležité objasnit výzvy, které stáří přináší a čelit jim s vírou a pokorou. Stát se moudrým a přijmout svůj lidský osud – užívat si život a radovat se z něj (Erikson, 1999, s. 109).

Vzpomínky hrají v těchto stádiích lidského života důležitou úlohu. Mohou sloužit k novému zarámování života, k rozvoji vlastní identity, k lepšímu přijetí sebe samého a podpoře a udržení kontaktu s vlastním já i s okolní společností až do samotného konce života. Pokud starý člověk nevyřeší dřívější konflikty, nenarovná narušené vztahy, objevují se u něj stavy úzkosti a beznaděje. Má pocit, že má krátký čas na to, aby začal nový život a vydal se jinou cestou. Životní integrita je doprovázena pocitem životního

naplnění a pochopení smyslu života. Stáří je životní etapou, která nás má připravit na smrt a my můžeme zemřít s dobrým pocitem ze svého života. Můžeme umírat se sebeúctou navzdory všem životním prohrám a neúspěchům (Erikson, 2002, s. 267).

1.1.2 Bilancování života – Robert N. Butler

Robert N. Butler (narozen 1927) - americký gerontolog a psychiatr - přinesl na konci padesátých let dvacátého století nový optimistický pohled na stáří. Butler (1980, podle Janečková, Vacková, 2010, s.16) uvádí, že tato etapa života může být úspěšná a čínorodá a nejde vždy jen o období spojené s nemocí, sociální izolací a bezmocí. Jako jeden z prvních poukázal na předsudky a mýty vůči starým lidem a také velkou měrou přispěl k zavedení nového pojmu ageismus (diskriminace na základě věku).

Při práci se seniory jej zaujala skutečnost, že v tomto životním období lidé prožívají náročné období, ale prostřednictvím spontánního vnitřního procesu, kdy svůj život rekapitulují, se snaží pochopit vše, co jim život přinesl. Důležitým prvkem v této rekapitulaci jsou vzpomínky a vyprávění. Životní rekapitulování má dle Butlera mnoho podob a je komplexní. Při práci se seniory začal cíleně užívat vzpomínek a tuto metodu práce nazval life review – rekapitulace, hodnocení života, bilancování celého života, reflexe života. Jak zmiňuje Butler (1963, podle Janečková, Vacková, 2010, s. 16), šlo o strukturovanou aktivitu s cílem nalezení smyslu života. Závěrem tohoto procesu má člověk dospět do fáze smíření se s různými křivdami, které jej v životě potkaly a také jejich odpuštění. Pouze za podmínky smíření a odpuštění všech křivd nalezne člověk vnitřní klid a mír a dojde k uzavření všech nedořešených konfliktů z dob minulých. Prostřednictvím reminiscence tak člověk nalézá nový smysl, odproští se od myšlenek spojených s úzkostí, zlobou a připraví se v klidu na svůj odchod ze života.

1.1.3 Koncept validace – Naomi Feilová

Naomi Feilová (narozena 1932) je původní profesí sociální pracovnice, gerontoložka žijící v USA, jejíž metoda validace poukazuje také na potřebu smíření se a vyrovnání se v křivdami a nedořešenými konflikty. Koncept validace vznikl na základě jejích osobních zkušeností v práci se seniory s demencí a také jako důsledek její nespokojenosti s tradičními metodami práce s lidmi s demencí, které zdůrazňovaly

nutnost uvádět seniory s dezorientací do reality a zklidňovat jejich projevené emoce. Péče postrádala respektování jedinečnosti každého člověka, dostatečný respekt k osobám, které důsledkem demence ztratily smysl a hodnotu života. Projevy chování člověka s demencí však dle Feilové mohou být spojeny s jeho skrytou touhou vyrovnat se s nesplněnými úkoly, nevyřešenými konflikty. Ve svém respektujícím přístupu – validaci – pracuje s emocemi a prožíváním dezorientovaného člověka a jeho snahou vést konečný životní zápas. Pracuje s technikami rozvíjející empatii a technikami, které pomáhají v navázání účinného kontaktu s osobami s demencí. Důsledkem demence dochází k postupné ztrátě paměti, vyjadřování, využití vzpomínek v práci se seniory s demencí však ukazuje na silné stránky člověka. Vzpomínky vedou k poznání seniora, pomáhají k jeho důstojnému přijetí, potvrzují jeho hodnoty (validují), pomáhají v navázání a budování vztahů. Reminiscence je jedna z důležitých validačních technik, která může být člověku s demencí nápomocna při vyrovnání se s obtížnými etapami jeho života, pomáhá prolomit bariéry demence, zmírňovat osamělost, vypořádat se s nedokončenými úkoly a zachovat v maximální možné míře důstojnost člověka (Janečková, Vacková, 2010, s. 17).

Feilová pracuje s emočními vzpomínkami zejména z raného dětství, které dle ní u dezorientovaných osob nahrazují intelektuální myšlení. Přijetím těchto emočních vzpomínek – jejich validací – se dostává těmto osobám vážnosti a důstojnosti. Slovem validovat rozumíme hodnotit, brát na vědomí city druhých. Pokud bychom popírali city druhých, popíráme je samotné. Musíme přijímat i tomu, co nám připadá nerealistické a nelogické, přijímáme fantazie, protože i ony mají určitý smysl a platnost. Jsou mnohdy založeny na vzpomínkách a individuálním vidění světa. V souvislosti s konceptem validace hovoří Feilová i o boji o integritu. Integrita ve stáří značí uznání vlastní síly, vlastního já i přes všechny slabosti. Je moudrostí a prevencí proti dezorientaci. Jednotlivým validačním technikám se bude tato práce věnovat dále v rámci reflektujících přístupů v reminiscenci (Rheinwaldová, 1999, s. 42-43).

1.2 Přístupy při využití vzpomínek v práci se seniory

Jak uvádí Janečková, Vacková (2010, s. 23), lze k využívání vzpomínek v práci se seniory rozlišit čtyři různé přístupy, kde je kritériem členění způsob práce se vzpomínkami, protože ten je základním kamenem pro výsledný efekt práce. Jedná

se o přístup narativní, reflektující, expresivní a informační. Z jednotlivých přístupů při využití vzpomínek v práci se seniory profitují různé skupiny seniorů. Reflektující (analytické) přístupy s mnoha psychoterapeutickými prvky mají prokazatelný dopad na zlepšení duševního zdraví (snížení deprese), kdežto narativní přístupy nemají tak zřejmý měřitelný efekt. Nutné je doplnit, že způsob měření efektu reminiscenční terapie je velmi složitý, protože tento pojem není jednoznačně definován a přijímán. V souvislosti s mírou efektivity je třeba zdůraznit, že reminiscence jako aktivita je zcela něco odlišného, než reminiscence jako terapie.

1.2.1 Narativní přístup

Název tohoto přístupu je odvozen z latinského slova narro, což značí vyprávět, líčit, podávat zprávu či vykládat. Základem tohoto přístupu je práce s volně, spontánně vyprávěnými vzpomínkami, například při nestrukturovaném povídání členů reminiscenční skupiny, či při tichém individuálním vzpomínání nebo při psaní vzpomínek, biografií, knihy života apod.. Typickými představiteli tohoto přístupu jsou Andrew Norris a Pam Schweitzerová, kteří viděli smysl reminiscenčních aktivit především ve vyplnění volného času seniorů, možnosti sociálního začlenění a sebevyjádření, kognitivní stimulaci, podpoře psychické pohody seniora a posilování jeho sebeúcty.

Průběh reminiscence ve skupině dle narativního přístupu se odehrává s podporou facilitátora (asistenta) v bezpečném prostředí a příjemné atmosféře, kde se mohou všichni zúčastnění zapojit do vyprávění příběhů ze života tzv. life story. Pro účastníky takových setkání je to možnost, jak být v kontaktu se svými vrstevníky a také prostor pro sdílení a předávání zkušenosti i pro společné zhodnocení historických událostí. Svým průběhem je takové setkání podobné rodinnému, přátelskému setkání při společném vzpomínání, kde se všichni pobaví a mohou se nenuceně vyjádřit k danému tématu. Téma při setkání reminiscenční skupiny nemusí být vždy předem zvolené a skupina se ho v průběhu nemusí striktně držet. Funkce narativního vzpomínání je prosociální (interpersonální), cílem je společně prožít příjemné chvíle bez jakékoliv známky hodnocení. Hodnocení vzpomínek zúčastněných by měla za následek jejich ohrožení bezpečí. Odhalení svého nitra si lidé v rámci tohoto přístupu kontrolují, je jen na nich samotných, co ze svých vzpomínek odhalí v rámci vzpomínání ostatním (Janečková, Vacková, 2010, s. 23-24).

Svoji důležitou roli zde hraje facilitátor (asistent), který musí umět základní komunikační dovednost – stimulovat k vyprávění, mlčet, naslouchat a umět kontrolovat skupinovou dynamiku (např. předcházet či zabránit konfliktům), vytvářet prostor pro zapojení všech a moderovat vstupy jednotlivců. Jejich zaškolení (trénink) by mělo klást důraz na vlastní zkušenosti s vybavováním vzpomínek a následnou reflexi pocitů vyvolaných vzpomínkami. Krátký trénink ho naučí zacházet s těmito dovednostmi vědomě a kontrolovaně, představí jednotlivé metody a techniky reminiscence, zopakuje běh dějinných událostí a naučí základům vedení diskuze. Rozhovory s účastníky i facilitátory reminiscenčních skupin ukazují, že narativně vedené skupinové vzpomínání si účastníci užívají, aktivně reagovali na nabízené podněty a často se změnilo i jejich chování – spontánní komunikace mezi členy skupiny navzájem. Poznání, že je spojují společné zážitky, osudy v nich vyvolává potřebu vzájemné podpory a respektu, snižuje se míra negativních emocí (Janečková, 2007, s. 11).

Tento přístup, jak zmiňuje Coleman (1986, podle Janečková, Vacková, 2010, s. 24) je často kritizován pro svoji jednoduchost a nedostačující přípravu facilitátorů (asistentů) reminiscenčních skupin na tuto činnost. Výsledkem reminiscence je pouze zábavné prožití společně stráveného času, jednoduchá metoda aktivizace seniorů. Facilitátoři nejsou podle kritiků schopni profesionálně pracovat s traumatickými událostmi, které si účastníci skupiny sebou často nesou ze svého života.

1.2.2 Reflektující přístup

Reflektující, nebo-li bilanční přístupy přináší seniorům navrácení sebeúcty, spokojenost a psychologickou rovnováhu. Směřují seniora k odpuštění a usmíření se s rodinou a přáteli.

Především k těmto přístupům řadíme životní rekapitulaci (life review) Roberta Butlera. V této speciální formě reminiscence jde o proces prozkoumávání, organizování a hodnocení celkového obrazu života člověka. Jedná se o práci, která navazuje na spontánní proces, který přirozeně vyplynul z potřeby seniora urovnat si svůj život. Většinou má tento přístup podobu vybavování vzpomínek mezi terapeutem a jednotlivcem, případně malou skupinou osob s cílem celkové reflexe a pochopením života jako celku, tj. se všemi obtížemi, konflikty a traumaty a také s cílem hledání smyslu života a jeho závěrečného přijetí života takový, jaký byl. Celý tento proces mívá

někdy rozporuplný charakter, je naplněn emocemi, ironií a radostnými i tragickými momenty. Butler zdůrazňoval, že je velmi důležité, aby se seniory, u kterých je životní bilancování složité, pracovali pouze proškolení terapeuti tj. psychologové, sociální pracovníci (Janečková, Vacková, 2010, s. 25).

Sebereflexí vlastního života seniorů se zabývají i jiné metody a techniky, např. doprovázení umírajících na jejich cestě je součástí péče v hospicových zařízeních. V těžkém životní období, kdy je člověk vážně nemocen se zabývá důležitými otázkami po smyslu vlastního života. Pro člověka v takové situaci je nezbytné, aby se dozvěděl, že mu je odpuštěno a i on sám má potřebu odpouštět druhým. Potřeba pochopení, že život, který člověk vedl měl smysl, a až do poslední chvíle smysl má, se objevuje u umírajícího a je třeba mu ukázat, že i v této situaci se dá smysluplně žít (Svatošová, 2003, s. 23-24). Viktor E. Frankl (1995, s.136) popisuje skutečnost, že člověk se v průběhu svého života nesčetněkrát zachová, jak by neměl. Často se u umírajících setkáváme s výčitkami svědomí a je důležité vědět, že lítost nad špatným konáním může smazat vinu. Svědomí většinou dává člověku signály v závěru života, kdy nastává bilancování.

Model kognitivně-reminiscenční terapie patřící k reflektujícím přístupům rozvinul Philippe Cappeliez. Je vhodný zejména pro osoby s depresí a poruchami kognitivních funkcí. Jde o práci s malou skupinou o počtu 4-6 osob, ve které terapeut pracuje se skupinou podle předem daného strukturovaného postupu dvakrát týdně přibližně jednu hodinu až 90 minut. Téma pro dané setkání je vždy předem dáno tak, aby se účastníci mohli připravit, případně si své vzpomínky napsat a každý účastník dostává na setkání prostor a čas hovořit k danému tématu. Účelem této práce je systematické prozkoumávání vzpomínek a případné přerámování postojů a myšlenek účastníků tak, aby nakonec vnímali sami sebe pozitivně. Pracuje se s integrativními a instrumentálními vzpomínkami a smyslem je jejich postupné posilování. Přehodnocení ztrát, vlastních nedostatků a problémů s pomocí integrativních vzpomínek, kdy účastník dokáže ze svých nedostatků (ztrát) čerpat při procesu nastavení aktuálních životních cílů a hodnot. Složitě životní situace zvládnuté úspěšně představují instrumentální vzpomínky, které pomáhají při reflektování nastavených cílů a posilování silných stránek účastníků. Tento model pomáhá při hledání cesty, jak zvládat vlastní problémy a aktivování vlastních zdrojů. Závěr každého sezení je ve znamení shrnutí skutečností, jak je možné nakládat s negativními vzpomínkami a myšlenkami v reálném životě. Cappeliez zdůrazňuje,

že teprve pokud je dán těmto osobám dostatečný bezpečný prostor, vznikne vztah důvěry a pochopení, nastává úleva a snížení deprese (Janečková, Vacková, 2010, s. 26).

K reflektujícím, hodnotícím přístupům patří i reminiscence užívání jako jedna z validačních technik z již zmiňované Naomi Feilové. Smyslem validace je objevovat prožitá traumata, uvědomovat si dřívější události v životě dezorientovaného seniora a vyvolávat jeho vzpomínky. Po objevení a identifikování traumat či prožitků následuje fáze vyrovnání se s nimi (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 114-115). Validace dává díky svým rozličným technikám senioru s demencí dostatečný prostor k rychlému střídání popisu zážitků nebo změnám tématu hovoru a plně tento proměnlivý charakter respektuje. Mezi základní validační techniky patří vedle zmiňované reminiscence také centrování – uvolnění vlastních emocí validačního pracovníka před začátkem práce se seniorem, empatie, užívání vhodných neohrožujících konkrétních otázek (Co? Jak? Kde? Kdy?), parafrázování (opakování slov), užívání polarity, představy protikladu, udržování očního kontaktu a příjemného tónu hlasu, používání nejednoznačných výrazů, zrcadlení, doteky, používání příjemné hudby atd.. Součástí validace je i široká nabídka vhodných činností k zaměstnávání, zaujetí seniora. To příznivě přispívá k ukotvení koncentrace na provedení činnosti či k udržení tématu hovoru, navození klidu apod. Díky validačním technikám se může zpočátku krátká doba udržené pozornosti seniora postupně prodlužovat (Malíková, 2011, s. 239-240).

Pokud hovoříme o reminiscenci jako jedné z validačních technik, můžeme si konkrétně představit společné prohlížení fotografií, dobových předmětů, vzpomínání na milého člověka. Validace může probíhat v setkáních skupiny, senioři vyprávějí na zvolené téma, které je společně rozváděno. Validaci obecně je nutno chápat v širším kontextu, jako součást komplexní péče o seniory s demencí. Přijetí tématu seniora a postupná práce s ním, je základním východiskem validace. Jak validace, tak i reminiscence jsou orientovány na člověka a na jeho bezpodmínečné přijetí. Některé z výše uvedených validačních technik lze oproti reminiscenci uplatnit až do pozdního stádia demence (Holmerová, Janečková, Vaňková, Veleta, 2005, s. 182). Validace usiluje o změnu přístupu pečujících osob, aby byly schopné vcítit se do osobní reality dezorientovaného člověka a uměly této realitě přizpůsobit své chování a jednání (Procházková, 2012, s. 12-13).

1.2.3 Expresivní přístup

Psycholog James Pennebaker preferuje práci s těžkými vzpomínkami, kde dochází k otevření minulosti, expresivnímu vyjádření emocí. Metoda zahrnuje odkrývání těžkých životních témat, která si v sobě člověk nese dlouhou dobu, dále odkrývá traumata, zapříčiněná dávno prožitými událostmi. Pennebaker (1995, podle Janečková, 2007, s. 14) uvádí, že tato přirozená lidská reakce mu přinese úlevu a mnohdy se projeví i ve zlepšení zdravotního stavu. Expresí emocí se rozumí sociální adaptační mechanismus, zapojení ostatních osob do své složité situace – poskytnutí rady, projevení soucitu, ocenění jednání, sdělení souhlasu, naslouchání – vše uvedené pomáhá člověku zbavit se běžných povinností. Mimo to může dojít prostřednictvím promlouvání o problémech ke změně postojů člověka k prožité složité situaci, mění se i pohled na sebe sama.

Mluvení, psaní o prožitých traumatech člověku pomáhá především v tom, že odezní úzkosti, stres či jiné zdravotní problémy, které se u něj projevovaly díky potlačení přirozeného obranného jednání. Tento přístup se odlišuje od narativního a reflektujícího především v tom, že zahrnuje i orientaci na přítomnost a na možnosti do budoucna. Pennebaker a jeho spolupracovníci prostřednictvím celé řady studií potvrdili, že odhalení traumatických, dlouho ukryvaných vzpomínek je pro další život člověka přínosné a velmi důležité (Janečková, Vacková, 2010, s. 29).

1.2.4 Informační přístup

Podle gerontologa Petera Colemana je základem informační reminiscence předávání informací – vzpomínek, zkušeností, poznatků. Informační přístup má podobu vyprávění vlastního osobního příběhu v kontextu historických událostí, jde o vlastní interpretaci těchto událostí přinášející poučení pro mladší generace. Tento způsob práce se vzpomínkami má významnou společenskou úlohu. Pro mnohé seniory, kteří ztratili svoji společenskou pozici, je to velká příležitost pro její znovunalezení. Senioři mohou najít odpovídající společenské uplatnění a vzpomínky se stávají nástroji pro ovlivnění postojů a hodnot sdílených společností. Přípravované reminiscenční programy by proto měly obsahovat i mezigenerační setkávání, retrospektivní výstavy, debatní kroužky, přednášky pamětníků tj. takové aktivity, kde se senioři mohou uplatnit ve svých nových rolích (Janečková, Vacková, 2010, s. 30).

1.3 Vzpomínání a jeho úloha v lidském životě

Charakteristickým znakem vzpomínek je jejich emocionální zabarvenost a má na ně velký vliv osobnost vzpomínajícího. Vzpomínání pro člověka není pouhé zamýšlení se nad prožitými událostmi, bezduché převyprávění o minulosti nebo záznam předchozích událostí života – hodnota vzpomínání je mnohem větší. S vybavením si prožitých událostí se dostávají emoce (hněv, štěstí, smutek) a kontext, který byl spojen s danou událostí (zvuky, vůně). Vzpomínání není pouhý záznam, historický fakt, ale jde o bohatou zkušenost – proces, ve kterém je minulost opětovně prožívána (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 12).

Podle Janečkové, Vackové (2011, s. 31) se dopadu vzpomínání na kvalitu života člověka věnuje celá řada výzkumů, účinky vzpomínání byly zkoumány zejména u seniorů žijících v pobytových sociálních službách. Výsledky prokazují, že práce se vzpomínkami jednoznačně přispěla k širší znalosti historie seniora pečujícími, tj. k lepšímu poznání seniora, což je přínosné pro jejich každodenní práci se seniory a pozitivně ovlivňuje jejich motivaci postojů k práci. Výsledky studií využívajících kvalitativní metody, analýzy, promluvy či pozorovací techniky u osob s demencí ukazují, že různé reminiscenční techniky mohou zvýšit verbální produkci, bdělost, projevy humoru, reakce na podněty a interakci (Janečková, Holmerová, Vaňková, Dragomirecká, 2007 s.153).

Výsledky výzkumu Gerontologického centra Praha nazvaného Vliv reminiscenční terapie na zdravotní stav a kvalitu života seniorů žijících v institucích (2005-2007) poukazují na skutečnost, že čím je demence u seniora hlubší, tím je dopad reminiscence viditelnější a zlepšení nápadnější. V oblasti postojů ke stáří výzkum ukazuje, že reminiscence měla pozitivní vliv na postoje v oblasti psychosociálních ztrát a přispěla k pocitu sociálního začlenění účastníků reminiscenční terapie (Janečková, Vacková, 2010, s. 32-37).

1.3.1 Základní funkce vzpomínání

S přibývajícím věkem je pro člověka důležitou potřebou dosažení integrity a celistvosti našeho života. K naplnění této potřeby dochází člověk prostřednictvím vzpomínek ke smíření, a to se vším, co v životě bylo, co v životě prožil. Z tohoto důvodu mají v této životní etapě vzpomínky svůj opodstatněný význam (Říčan, 1990, s. 421).

Práce se vzpomínkami může člověku ve stáří pomoci pro adaptaci na velké množství změn, které sebou stáří nese. K dalším důležitým funkcím, které plní vzpomínání u seniorů náleží: vyzdvihnutí pozitivních, silných stránek člověka, pomocí nichž si je člověk schopen vážit sám sebe, důraz na vlastní hodnoty – při vzpomínání se člověk dělí s mladší generací o zkušenosti, které získal v průběhu života – posiluje pocit sounáležitosti.

Ve vzpomínkách je ukryt celý život člověka – jeho úspěchy, zkušenosti, zážitky – vše co tvoří nedílnou součást jeho osobní identity a vzpomínáním člověk udržuje pocit vlastní identity (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 13-14). Díky vzpomínkám, tj. poznáním toho, jak senior prožil život, jaké jsou jeho životní úspěchy, se mění pohled okolního světa na něj. Znalost historie člověka pomáhá vnímat ho jako jedinečnou a neopakovatelnou bytost a nabourává stereotypní náhled na stáří, který v naší společnosti převládá, kdy je senior vnímán jako nemocný a zmatený člověk (Haškovcová, 1990, s. 29-32).

Vzpomínky mohou být příležitostí k příjemnému zážitku, k setkání se s ostatními vrstevníky a mohou přinášet člověku radost. Zdravým životem bývá označován radostný život, proto by nemělo být podceňováno vzpomínání jako společná zábavná aktivita. Vzpomínání je i prostor pro nashromáždění dostatečného množství materiálu pro proces bilancování, které již zmiňovaný Robert Butler považuje za součást života každého člověka (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 14). Vzpomínání můžeme pojmut jako určitý způsob, jak se vyrovnat se stářím a vlastním životem. Jedině za předpokladu přijetí vlastního života, přijetí své nedokonalosti a chyb a vyrovnání se se vším, dosáhne člověk integrity (Vágnerová, 2007, s. 305).

Vzpomínky mohou být zdrojem k čerpání síly a povzbuzení v situacích, ve kterých se musí člověk vyrovnávat s nashromážděnými ztrátami nebo změnami. Právě stáří je obdobím, kdy se člověk s mnoha takovými situacemi musí vyrovnat během krátké doby a vzpomínání oživuje ty části Já, které člověka posílí a podpoří (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 15).

1.3.2 Význam vzpomínání pro seniora žijícího v instituci

U seniorů žijících v instituci tj. pobytových sociálních službách např. domovech pro seniory, domovech se zvláštním režimem je využívání vzpomínek jedním

z důležitých faktorů, které mohou mít pozitivní vliv na psychiku i fyzický stav seniora. Zvláštní význam je v reminiscenci přisuzován období překonávání adaptačního procesu. Usnadňuje člověku přechod z dřívějšího bydliště do instituce, vzpomínky vytváří pomyslný most, mezi tím co bylo a co je nyní, a pomáhají udržet kontinuitu individuálního života, která byla nabourána touto změnou. Reminiscence - společné sdílení významných momentů života - může pomoci navázat nové vztahy a přispět k lepšímu sociálnímu začlenění v novém prostředí. (Janečková, Vacková, 2010, s. 54-55).

Pobyt v instituci sebou přináší hrozbu ztráty vědomí o tom, kdo člověk je a kam patří, člověk postupně přichází o vlastní identitu. Toto může mít za následek uzavření se do sebe, člověk přestává komunikovat s okolím a může dojít i ke vzniku deprese. Pokud má pečující personál možnost seznámit se individuálně s každým konkrétním seniorem, poznat jeho životní příběh, zvyklosti, rituály a umí tyto informace využít v péči o něj, nestává se tak pouhým subjektem péče, nýbrž člověkem se svojí historií, který má svoji sebeúctu. K poznání člověka, k posílení jeho důstojnosti mohou výrazně pomoci vzpomínky a práce s nimi při každodenní péči o seniory (Norris, 1997, s. 7-8).

Práce se vzpomínkami je přínosem nejen pro seniora, ale také pro jeho rodinu a personál v instituci a ostatní osoby zapojené do vzpomínání např. dobrovolníky, studenty na praxi atd.. Zapojení rodiny do např. sepsání životního příběhu, vytvoření alba s fotografiemi může přispět k upevnění vzájemných vztahů v rodině a přinášet radost ze společně strávených chvil (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 80).

Personál je schopný se díky znalosti biografie, vycházející ze vzpomínek seniora, případně i rodinných příslušníků lépe vcítit do potřeb a přání seniora. Biografie je vstupní branou pro utváření vztahu mezi pečujícím a seniorem, který je založen na důvěře. Znalost historie seniora pomáhá pečujícím v zachování respektu vůči nim, k jejich životu a pečující se ve své práci neomezují na zúžený pohled na člověka prostřednictvím diagnózy. Práce se vzpomínkami je pro pracovníky dobrým komunikačním nástrojem, který pomáhá v navázání vztahu důvěry. Respektování znalosti zvyků, obyčejů seniora ze strany personálu podporuje jejich pocit bezpečí a individuální vnímání člověka (Procházková, 2010, s. 15).

1.3.3 Osobnost vzpomínajícího

To, jakými se osobnost člověka vyznačuje rysy a také jaký je účel vzpomínek (stimulace, potřeba) ovlivňuje nejen četnost vzpomínání u člověka, ale také i dopad vzpomínek na jeho vnitřní život – na jeho pohodu, spokojenost. Bude-li účelem radost z pravidelného vzpomínání, lze rozdělit základní typy osobnosti na vzpomínající, které reminiscence těší - tito jsou pravidelnými účastníky těchto aktivit, upřednostňují společnost druhých lidí před samotou, mají hodně přátel, se kterými udržují kontakty a celkově se dá shrnout, že mají méně psychologických problémů. Reminiscence je pro ně příjemnou společenskou aktivitou a vzpomínky jsou samozřejmou součástí jejich života.

Druhým typem osobností jsou vzpomínající, kteří mají reminiscenci spojenou se smutkem a lítostí. Tito lidé, i když vzpomínají často, přináší jim tato činnost méně pozitivních emocí, vzpomínky u nich vyvolávají sebelítost nad celým prožitým životem. Třetím typem osobností jsou vzpomínající, kteří jsou nešťastní ve svém stávajícím životě, pociťují vykořeněnost a má pro ně větší smysl slyšet o současném dění kolem nich, než soustředěnost na minulost. Z výše uvedené vyplývá, že reminiscence jako způsob práce se seniory není vhodná pro každého. Aktivity využívající vzpomínek musí vždy respektovat rozmanitost seniorů a jejich individualitu nejen při volbě přístupu a metody, ale také při výběru vhodných podnětů a témat pro vzpomínání (Janečková, Holmerová, Vaňková, Kašlíková, 2008, s. 23).

1.4 Principy úspěšné reminiscence

Základní principem v reminiscenci je vnímat každého člověka jako individualitu – neopakovatelnou a jedinečnou bytost. Prostřednictvím vzpomínek máme možnost blížeji chápat, kým člověk byl a je, a vnímat jej celistvě v holistickém kontextu. Z tohoto principu jasně plyne zásada, kterou je nutno při reminiscenci uplatnit – jedná se o projevení upřímného a opravdového zájmu o člověka. Tento princip by měl být výchozím pro veškeré aktivity zaměřené na práci se vzpomínkami. Další důležitou roli zastávají životní zkušenosti konkrétních vzpomínajících, kterým je nutno flexibilně se přizpůsobit tak, aby pro ně vzpomínání mělo smysl a mohli být přímým zúčastněným. S tím souvisí schopnost reminiscenčního asistenta posoudit, zda bude vzpomínání

pro seniora přínosné nebo zda by pro něj mohlo být traumatizující. V takovém případě se doporučuje vyhnout se práci se vzpomínkami. Při reminiscenci je nutno respektovat právo seniora na soukromí a pokud se on sám rozhodne ponechat si vzpomínky pro sebe, je nutné jeho postoj akceptovat a nenaléhat na něj.

Vždy platí zásada dobrovolnosti v účasti na vzpomínání, nesmíme však opomenout důležitost vhodné stimulace ke vzpomínání (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 73). Důležité je, aby reminiscenční asistent uměl nabídnout např. témata ke vzpomínání a poté povzbuzoval seniora k výběru tématu, které ho zaujme. Mnohdy si senioři sami nevěří, jsou nejistí ve svých vlastních schopnostech, bojí se nových věcí a je úkolem asistenta, aby senior správně porozuměl tomu, co se bude dít a co se od něj očekává (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 122-123).

Jak uvádí Špatenková, Bolomská (2011, podle Coleman, 1994, s. 18-19), zabýval se principy uplatňovanými v rámci dosažení efektivity využití reminiscence například Peter Coleman, jež vytýčil čtyři zásadní skutečnosti, které si musí každý, kdo uplatňuje reminiscenci uvědomit: hledání pozitivních vzpomínek a vyhýbání se střetům s bolestivými vzpomínkami, konfrontaci s traumatickými vzpomínkami ponechat profesionálům v psychoterapii, uvolnění potlačených vzpomínek, které vede k poznání, že ztráty a truchlení jsou součástí našeho života (kapacita seniora v oblasti překonání těchto ztrát je vysoká), podpora jiných typů vzpomínek než pouze narcistických – zaměřených na zvýšení své vlastní hodnoty, kde řešením je podporovat nesobecký zájem o druhé.

1.5 Předpoklady pro reminiscenci při práci se seniory

Jedním ze stěžejních předpokladů úspěšné reminiscence je znalost historie – dějinných událostí, společenských poměrů, které provázely život stávajících seniorů. Velkou výhodou pro reminiscenčního asistenta je umění propojit život vzpomínajících seniorů s událostmi, které proběhly v době jejich dětství, mládí a to jak ve společnosti, tak i např. v místní komunitě. Znalost historického kontextu dává asistentovi větší možnosti při kladení otázek a také při reagování na vyprávění seniora. Výchozím bodem asistenta může být sestavení časové osy, na jehož začátku je doba, ve které se vzpomínající narodili, a na konci je současnost. Na osu jsou zaznamenány důležité historické, politické i společenské události s datem kdy se udály, dále zaneseme dobové

souvislosti a zajímavosti z kulturního i běžného života. Osa poté může být pomocníkem při výběru témat pro reminiscenční skupinu (Janečková, Vacková, 2010, s. 68-69).

K dalším předpokladům úspěšného vzpomínání můžeme zařadit i vhodné prostředí, kde se senioři scházejí ke vzpomínání, a ve kterém se mají cítit příjemně. K tomuto účelu může posloužit tematizace prostředí, jeho zútulnění, vybavení a dekorování předměty stimulujícími vzpomínky. Moderní architektura i vybavení mnohých domovů je neosobní a chladná, senior se v něm necítí jako doma. Doporučuje se vytvořit různá zákoutí, retro-pokoje, která budou vybavena starým nábytkem, dobovými rekvizitami a dekoračními předměty, pořádat výstavy starých předmětů, fotografií apod. (Janečková, Vacková, 2010, s. 69-70).

Základní kamenem reminiscence je rozhovor, který se opírá o aktivní a empatické naslouchání. Důležitá je soustředěnost asistenta, umění navázat kontakt se vzpomínajícími, poskytnutí dostatečného časového prostoru, projevení zájmu o jejich osobu – verbální i neverbální formou, reflektování na vyprávěné vzpomínky a zrekapitulování sděleného obsahu. Komunikace není jen výměnou informací, nýbrž přítomnost mého já. Můžeme dát účastníkům reminiscence pocítit svoji přítomnost zpěvem, dotekem, příjemným tónem hlasu, případně i tichou pozorností. Taková komunikace znamená propojení zúčastněných (Zgola, 2003, s. 139). Porozumět druhému člověku značí pochopit, co nám chce druhý sdělit. K pochopení je třeba naučit se naslouchat, vnímat a vidět i to, co druhý nevidí (Friedlová, 2007, s. 29).

1.6 Formy reminiscence

I přes velké množství různých forem reminiscence, je možno je setřídít a popsat jejich podobu. Jednou z nich je diskuse o minulosti probíhající organizovaným způsobem, při které si např. účastníci prohlíží fotografie či diapozitivy, poslouchají hudbu, sledují filmové ukázky za účelem navození vzpomínek. Setkání k diskusím jsou formální, účastníci jsou předem informováni a průběh takového setkání je sledován a hodnocen. Na tyto aktivity mohou navázat další činnosti, jako např. výlety na dříve známá místa – bydliště, pracoviště apod..

Neformální podobou reminiscence je tvorba prostředí připomínajícího domov při pobytu seniora v instituci, která může probíhat souběžně s určitou denní činností. Pro tuto podobu je třeba podpory pracovníků vedením instituce. V rámci setkání připomíná tato

podoba reminiscence povídání, popíjení kávy (čaje), zpěv, kde cílem je vytvořit prostor pro společné posezení, povídání a navodit domácí atmosféru. K setkání je možno využít tematizovaný prostor s dobovým nábytkem, předměty, fotografiemi (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 25).

Reminiscence může mít i tvůrčí podobu, kde je vytvářeno něco hmatatelného a zcela konkrétního, např. kdy senior zaznamenává svůj životní příběh, nebo je vytvořena ilustrace ke vzpomínkám apod.. V případě, že by tato forma byla pro seniora obtížnou, je možno zapojit i jiné osoby – pracovníky, dobrovolníky, rodinné příslušníky atd.. Vzpomínání se může stát i nástrojem ke snížení pocitu osamělosti seniora a dopadu institucionalizace, kdy i samotní pečující v instituci mohou mít pocit izolovanosti od okolního světa. V takovém případě může zájem o minulost seniora propojit svět instituce s vnějším okolím. Dobrým řešením v této situaci je například zapojení dobrovolníků, stážistů, studentů, žáků mateřských i základních škol apod.. Tato podoba reminiscence může být přínosnou pro všechny zúčastněné. Reminiscence se může nést i ve znamení prohloubení porozumění, kde cílem bude podpora zájmu pečujících o seniory v instituci a fungující vzájemná komunikace. V tomto případě je možno využít již zmíněných forem, ale i celé škály dalších aktivit, například pečující sestaví se seniorem, případně s jeho blízkými biografii (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 26). Biografie je zejména u seniorů s demencí nenahraditelným zdrojem informací a záleží na pečujících, jakou formu zpracování biografie zvolí – zda se zaměří na životopisnou posloupnost, nebo zpracuje biografii v souvislosti s aktivitami denního života (Procházková, 2010, s.20-21).

Reminiscence může mít podobu individuální a skupinovou (formální, neformální), podle počtu účastníků na této aktivitě. Individuální reminiscencí rozumíme činnosti, kdy se jeden asistent/terapeut věnuje jednomu účastníku. Výhodou je možnost vytvoření intenzivního vztahu mezi naslouchajícím a vzpomínajícím, který je založen na vzájemné důvěře. Další pozitivum této podoby je dostatečný prostor časový i prostor pro témata, která vnímá vzpomínající jako důležitá. Za neformální skupinovou reminiscencí je taková činnost, ke které dochází spontánně, a není nijak organizovaná. Pracuje na principu otevřených dveří – kdokoliv se může zapojit do vzpomínání. i přes svoji neformálnost by měla být věnována dostatečná pozornost facilitaci, a diskuse, konverzace by měla být opravdová a třeba i zábavná. Cílem této skupiny je vnášet smysl a radost do života seniorů. Formální skupinová reminiscence je organizovaná a tématicky zaměřená. Skupina má omezený počet účastníků, kteří jsou předem osloveni a s účastí ve skupině

souhlasili. Důležitou roli hraje facilitátor, který by měl umět reagovat promyšleně a citlivě. Praxe ukazuje, že striktní dělení skupinové reminiscence často nefunguje, formálnost a neformálnost se vzájemně prolíná (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 28).

1.7 Zdroje pro reminiscenci

V rámci uplatnění reminiscence v praxi se nabízí velké množství rozličných zdrojů, které je možno soustředit do tří základních skupin: reminiscenční pomůcky (zdroje zapůjčené, koupené, vyrobené, které slouží jako stimulátor vyvolávání vzpomínek), komunitní zdroje (místa k návštěvám), lidské zdroje (spolupracující osoby). Všechny zmíněné zdroje zaujímají důležité místo při naladění se na správnou reminiscenční atmosféru nebo jsou významnými činiteli při aktivizaci vzpomínek, o které se může reminiscenční asistent opřít. Pokud asistent při práci se vzpomínkami používá některý z uvedených zdrojů, měl by se držet těchto zásad: téma ke vzpomínání by mělo být zvoleno s ohledem na věk seniora a prostředí, případně kulturní zázemí, ze kterého pochází, senior by neměl být zahlcován příliš velkým množstvím podnětů (pomůcek), reminiscence by se měla opřít o zážitky, které měli možnost senioři prožít, podpořit účastníky v komunikaci a dopřát jim dostatečný časový prostor k vyjádření svých myšlenek, naslouchat jejich vzpomínkám, neulpívat na zvoleném tématu v případě, že jejich zájmem se stala jiná tematika, nikdy účastníky neomezovat, ale stimulovat (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 31).

1.7.1 Reminiscenční pomůcky

Při vzpomínání je pomůcek užíváno zejména jako pozitivních spouštěčů vzpomínek. Častokrát je vzpomínka vyvolána nejen verbálně tj. komunikací, ale i pohledem na předmět připomínajícím dřívější činnosti, zálibu, zvukem, který jsme dříve slyšeli či vůni, kterou jsme dříve cítili. Zapojíme-li více smyslů za pomoci určité konkrétní pomůcky, tím její použití nabývá na větším významu. V souvislosti se zapojením pomůcek do reminiscence je důležité zmínit fakt, že se čas od času objeví i negativní efekt jejího použití – záleží na individualitě člověka a jeho zdravotním stavu, např. člověku, který má bolesti nemusí být příjemná hudba, i přesto, že ji v mládí s oblibou poslouchal. Další bariérou, která se může při použití pomůcek vyskytnout

je odlišný efekt jejího působení v rámci reminiscence. Pro někoho může být pomůcka spouštěčem příjemných vzpomínek, pro jiného naopak vzpomínek negativních, připomínajících např. prožité období války, hladu. V takové situaci je nutno zachovat klid a vlídným a empatickým přístupem se pokusit člověka zklidnit (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 32).

Pokud senior žije v prostředí bez podnětů a jeho okolí mu nenabízí dostatečné množství vhodných stimulů, může docházet k sekundárnímu poškození zdraví a schopností a psychické deprivaci. Bez podnětů k přirozeným činnostem je zhoršována celková fyzická kondice a prohlubuje se sociální izolace. Z uvedených důvodů je nezbytné hledání vhodných podnětů a jejich přítomnost v prostředí kolem seniora. Spouštěče k aktivitě mohou být cílené k určité vybrané činnosti, zvolenému tématu. Vzpomínky mohou vyvolávat všechny smysly člověka – sluch, čich, hmat, zrak a chuť (Janečková, Vacková, 2010, s. 74-75). Vzpomínky na důvěrně známé obrázky, slova, zvuky, vůně bylinek, hmatem poznávané předměty, příjemné pohyby vyvolané prostřednictvím známé melodie napomáhají v lepší verbální i neverbální komunikaci a tím i při uspokojení potřeb člověka a zajištění smysluplného a plnohodnotného života ve stáří (Wehner, 2011, s. 22).

K vizuálním pomůckám, které jsou v rámci reminiscence užívány patří fotografie, které jsou schopny vyvolávat v lidech atmosféru dávných časů a jsou dobrým pomocníkem k inspirativní diskusi, např. ve stylu srovnávání - co bylo tehdy a co je nyní. Reminiscenční asistent by měl mít možnost si fotografie pečlivě prohlédnout a citlivě si promyslet, jakých zachycených momentů z fotografie využije pro stimulaci vzpomínajících. Musí se snažit vytěžit s fotografií maximum a vůbec přitom nezáleží na stáří fotografie, ale na faktu, jak může fotografie pomoci vyvolat vzpomínky na základě nichž se rozvine následná konverzace. Kromě fotografií se dá v praxi v rámci vizuálních pomůcek použít při vzpomínání kresby, obrázky. Ať už použijeme kteroukoliv ze zmiňovaných pomůcek, musíme mít na paměti, že slouží pouze k navození vzpomínek a je na facilitátorovi, jak se rozvede debata na určité téma. Setkání by se nemělo proměnit v aktivitu, kde jsou pouze donekonečna prohlíženy fotky či obrázky (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 34).

Dalšími vizuálními pomůckami mohou být například diapozitivy promítané např. na plátno, jejichž společné prohlížení je vhodné i pro větší skupinu účastníků. V průběhu promítání klade reminiscenční asistent předem připravené otázky, snaží se upozornit na různé zajímavé momenty na promítaných záběrech, a podporuje diskusi zúčastněných

k tématům. Taktéž články z novin, staré časopisy, knihy – různé dobové tiskoviny – jsou vhodnými pomůckami při práci se vzpomínkami. Využít můžeme i techniku – DVD záznamy, video, televizi – ke zhlédnutí filmů pro pamětníky, historických dokumentů, scén z filmových archívů apod. Po zhlédnutí filmu by měla být na programu společná diskuse, protože by mělo jít vždy o aktivní činnost a ne jen pasivní sledování televize. Nejen sledování filmů, ale i povídání o oblíbených filmech, hereckých hvězdách a o návštěvách biografů v dobách mládí našich seniorů jsou sami o sobě populární témata (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 35).

Sluchové podněty připomenou lidem místa či konkrétní momenty jejich života, vyvolávají živé vzpomínky a silné emoce. Se známým zvukem se člověku většinou vybaví i obraz určité životní situace. Zvuky známé běžného života jako je šustící listí, kapky deště, štěkání psů, zvonění zvonů, se v dnešní době dají pořídit v podobě nahrávek. Taktéž i nahrávky mluveného slova např. recitace, čtené slovo zachycené známou osobou s nezapomenutelným hlasovým projevem jsou pomůckou k reminiscenci. K významným sluchovým podnětům patří nejen hudební nahrávky oblíbených hudebních žánrů, ale také národní písně a jejich zpěv (Janečková, Vacková, 2010, s. 104). Mnohdy i senior, který je omezen v komunikaci, když slyší melodii známé písně, začne si spolu s ostatními broukat a vybavují se mu i celé pasáže z textu písně. Především ve vyšším stádiu demence se stává hudba a zpěv často výlučným komunikačním prostředkem, protože u nich dochází ke ztrátě řeči a ta je nahrazena neverbální komunikací (Čunderlíková, Wirth, 2008, s. 39).

Zrak a sluch jsou důležité smysly, které navozují vzpomínky, nejsou však jedinými prostředky evokujícími vzpomínky. Hmat, přesněji řečeno dotýkání se předmětů dříve běžně užívaných, povrchů různých materiálů a tkanin, ale i prosté podání ruky či pohlazení je velmi stimulující. Senior projeví zájem, pokud si může nejen prohlédnout fotografii, ale i prozkoumat barvu, vůni, chuť či povrch nějakého předmětu (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 36).

Vůně a chutě jsou spolu úzce spojené a téměř vždy se váží na nějaké vzpomínky či asociace člověka. Je doporučeno upřednostnit v reminiscenci přirozených čichových podnětů před vonnými esencemi. K navození známé vůně lze použít různé pomůcky např. mlýnek na kávu či provádět konkrétní činnosti, např. při vaření a pečení, sázení květin atd. Ochutnávání připravených pokrmů, nápojů je dobrým chuťovým spouštěčem vzpomínek. V rámci čichových podnětů nemusí jít vždy o libé vůně, mnohdy je vhodným spouštěčem vzpomínek i zápach, např. vosku na parkety či čistícího prostředku Sidol.

Náměty k reminiscenci, kde se snoubí vůně i chutě je vhodné hledat v sezónních činnostech, které se dříve dělávaly, např. vaření povidel, kompotování, nakládání okurek, krouhání zelí, pečení perníků, sušení ovoce apod. Také pohyb může vyvolat vzpomínku – někdy jednoduchý pohyb člověku připomene stereotypy, které prováděl celý život při své práci nebo jednoduché taneční pohyby, pohupování v rytmu, které je možno kombinovat se sluchovou stimulací (Janečková, Vacková, 2010, s. 104-105).

1.7.2 Komunitní zdroje

Velmi přínosnou pro reminiscenci realizovanou pro seniory v instituci může být spolupráce s místní komunitou – knihovnami, kronikáři měst a obcí, muzei, galeriemi, kluby historiků, mateřskými, základním, středními i uměleckými školami. Společné aktivity by měly být vždy předem dojednány s řediteli výše uvedených institucí, kterým je vysvětlen význam reminiscence, a v čem konkrétně by spočívala naše spolupráce a jak by oni mohli přispět k reminiscenci. Knihovny mohou být zdrojem různých historických informací, materiálů a publikací o historii regionu, prostřednictvím kronikářů měst či obcí je možno také získat informace, fotografie či diapozitivy o historii např. na společných setkáních se seniory. Pracovníky galerií a muzeí je možno oslovit v rámci příprav besed, přednášek ke konkrétním historickým událostem, osobnostem.

V rámci spolupráce se školkami, školami by mělo jít v reminiscenci o posunutí společných setkání, dále nezůstat jen u vystoupení dětí s vánočním či velikonočním pásmem písní. Vzájemná spolupráce může být velmi přínosná pro obě strany – děti se mohou dozvědět detaily ze života v dřívější době zajímavým a poutavým vyprávěním přímých účastníků, a ne mnohdy nudnou formou podávanou ve výuce. Děti tak mají možnost vidět seniory jiným pohledem a učí se ocenit jejich kvality. Spolupráce může být součástí nejrůznějších projektů, např. malování obrázků dětmi podle vzpomínek seniorů, uspořádání divadelního představení, jehož scénář vznikl na základě vyprávění seniorů. Žáci mohou s určitou pravidelností do instituce přicházet, mohou být zváni na různé kulturní akce připravované v instituci apod. (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 38-39).

1.7.3 Lidské zdroje

Bylo by mylné si myslet, že jediným vhodným lidským zdrojem pro reminiscenci jsou proškolení profesionálové v reminiscenční terapii. Práce se vzpomínkami je prostor pro zapojení se nejenom pracovníků instituce – pracovníků sociálních služeb (pečovatelek), sociálních pracovníků, aktivizačních pracovníků, ale také rodinných příslušníků, dobrovolníků, umělců či lidí ovládajících tradiční lidová řemesla (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 40).

Uvědomování si faktu pečujícími (pracovníky instituce), že vzpomínání patří k důležitým potřebám člověka, jim dává oprávnění, aby věnovali svůj čas seniorům, naslouchali jim a tím přispívali ke zkvalitnění jejich života. Vzpomínky jsou pro samotné pečující pomocníkem k jejich práci – dávají příležitost pochopit seniora jako jedinečnou bytost, pomáhají vytvořit vzájemný vztah, umožňují pružně reagovat na potřeby seniora, probouzí v pečujících zájem o ně a jejich životní příběhy a mohou přinést dobrý pocit z nových poznatků, které prostřednictvím vzpomínek od seniorů získají (Janečková, Vacková, 2010, s. 53).

Velmi přínosnou pro vzpomínání je spolupráce s rodinnými příslušníky a blízkými osobami seniorů a to zejména v situacích, kdy je třeba poskytnout kvalitní péči seniorům ve zhoršeném zdravotním stavu (např. ve vyšším stádiu demence). V takové situaci je potřebné získat od rodinných příslušníků maximum informací z předchozího života seniora, které budou využity při navázání kontaktu se seniorem, a informace o zvycích, rituálech a potřebách seniora budou výchozí při poskytování péče (Holmerová, Jarolímová, Suchá, 2007, s. 64-65) Jak uvádí Janečková, Vacková (2010, s. 113), zkušenosti z praxe ukazují, že jsou-li zapojeny reminiscenční přístupy při spolupráci s rodinou hned od samého počátku, tj. od přijetí seniora do instituce, je pro ně samotné spolupráce zajímavou a přináší jim pocit užitečnosti a radosti.

Důležitost spolupráce rodiny s institucí se opírá o skutečnost, že různé formy reminiscence přispívají k individualizaci péče, pomáhají zajistit kontinuitu života jejich blízkého a vytvářet prostředí co nejvíce podobné domovu. Rodinní příslušníci mohou doplnit prostředí kolem seniora důležitými osobními předměty z původního prostředí, z jeho dřívějšího domova, mohou sepsat životní příběh seniora a být účastni různých reminiscenčních aktivit připravovaných institucí – výlety, slavnosti, tematická vzpomínání, pomoci vytvořit krabici vzpomínek, nástěnku, koláž apod.. Významu

spolupráce s dobrovolníky při uplatnění reminiscence v práci se seniory bude podrobněji věnována část následující kapitoly.

1.8 Využití vzpomínek při práci se skupinou seniorů

Práci se vzpomínkami je možno využít nejen v rámci individuální práce s jednotlivci, například při cíleném rozhovoru se vzpomínajícím nebo jako součást každodenní komunikace při pečovatelských úkonech, ale také ve skupině seniorů, která může používat různých reminiscenčních pomůcek (tanec, zpěv, četba, vaření atd.). Cílená práce se skupinou může pomoci seniorům prožít příjemné a hodnotné chvíle spolu s ostatními při vzpomínání (Janečková, 2007, s. 42). Skupinové vzpomínání napomáhá naplňovat sociální potřeby seniora – někam patřit, být součástí něčeho. Reminiscenční skupina může být příležitostí ke společenskému vyžití, možností dobře se pobavit, emoční zkušeností či stimulujícím zážitkem, sociální oporou pro zúčastněné či prostorem pro smysluplnou aktivitu (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 121-122).

Z výše uvedeného výčtu významových prvků reminiscenční skupiny je zřejmé, že primárním cílem této aktivity je vytvoření podnětného prostředí podporujícího sociální interakci nejen mezi účastníky vzájemně, ale taktéž mezi účastníky a facilitátorem – tím, kdo skupinu vede. Tohoto je možné dosáhnout jen za předpokladu stimulující a podporující komunikace. Roger Sim je autorem několika důležitých zásad, které by měl facilitátor při skupinové reminiscenci respektovat. Jedná se o ochotu věnovat čas seniorům, být pozorný v efektivní komunikaci se seniory, věnovat dostatek času přípravě reminiscence a jejímu hodnocení, hovořit o věcech, které jsou zajímavé a smysluplné, podporovat účastníky v komunikaci v případě, že podporu k vyjádření se potřebují, pozitivně reagovat na spontánnost vzpomínajících, kreativně rozvíjet možnosti práce se vzpomínkami, zkoušet nové přístupy a rozvíjet další schopnosti, spolupracovat s ostatními pracovníky instituce a být podporován vedením instituce (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 46-47).

1.8.1 Struktura a průběh reminiscenční skupiny

Doporučovaným počtem členů v reminiscenční skupině je pět až deset seniorů a jeden, případně i dva facilitátoři (reminiscenční asistenti). Je-li překročen uvedený

počet členů, tj. účastníků, je více jak deset, tak nastává celá řada problémů – skupina má tendenci rozpadat se na podskupiny, pravidla se hůře domlouvají, ke slovu se nedostanou neprůbojní jedinci nebo zůstávají příspěvky účastníků povrchní. U menšího počtu členů, tj. účastníků, je méně jak pět, může debata váznout, počet podnětů je snížený a nemožnost vzájemně sdílet vzpomínky je omezená.

Předem by měla být dána určitá pravidelnost ve scházení se skupiny. Frekvence sezení je doporučena alespoň jedenkrát týdně, v šesti až deseti blocích, poté může následovat přerušení za účelem odpočinku, a naplánování další série bloků s novou skupinou. Dodržet by se mělo pravidlo, že jsou předem účastníci informováni, kolik sezení dané skupiny se uskuteční, tj. kdy bude reminiscence zahájena, a kdy ukončena. Tímto postupem bude zajištěno, že se postupně budou mít možnost zúčastnit všichni zájemci o tuto aktivitu, a nestane se výsadou pouze určitých seniorů.

Délka setkání je ovlivněna skutečností, s jakou skupinou seniorů budeme pracovat. i když je doporučená délka přibližně hodinu, tak například u seniorů s demencí je tato doba kratší. Vzpomínající by měli předem vědět, že aktivita pracuje na principu otevřených dveří, tj. že mohou kdykoliv odejít bez udání důvodu. Také je dobré strukturovat průběh skupiny, a předem upozornit účastníky na blížící se ukončení sezení, tak aby zůstal prostor pro zhodnocení aktivity. K navození příjemné atmosféry se může podávat šálek kávy, čaje a malé občerstvení (Janečková, Vacková, 2010, s. 79-80).

Práci s reminiscenční skupinou můžeme rozčlenit na dvě základní fáze – fázi přípravy a fázi existence skupiny. Existence skupiny je tvořena několika podfázemi – první setkání, další vývoj skupiny a závěrečná fáze. V rámci první fáze příprav by měla být věnována pozornost určení výše uvedených okruhů týkajících se struktury skupiny – určení velikosti, délky frekvence skupinového setkání. Dále bychom se měli věnovat výběru účastníků pro reminiscenční skupinu. V případě, že budeme pracovat s osobami se specifickými potřebami, např. se seniory s demencí, je lepší vytvořit jen pro ně menší skupiny o přibližně 4 členech. Co se týče účasti ve skupině, musí být preferována již zmiňovaná dobrovolnost účastníků, nesmíme však zapomínat na uplatnění vhodných forem povzbuzování k účasti na této aktivitě. Motivací pro účastníky vzpomínání je projevení vlastního zájmu facilitátora o témata, na které se bude vzpomínat. Každému oslovenému jednotlivci je třeba věnovat dostatek času – seznámit jej s podrobnostmi a odpovědět na jeho dotazy ohledně vzpomínání.

Součástí příprav na práci s reminiscenční skupinou je správná identifikace očekávání vzpomínajících, je podstatné, aby věděli, co jim tato aktivita přinese, tak aby

vlastní práce ve skupině jejich očekávání naplnila a jejich představy byly reálné. Také je vhodné předem promyslet, kde bude probíhat reminiscence. Prostory by měly být odpovídající co do velikosti, měly by být světlé a nerušené. Prostředí by mělo být dostatečně stimulující, takže pokud je to možné, vytvoříme alespoň částečně tematizující prostředí, např. s reminiscenčním zákoutím. Na prvním místě je, aby se v tomto prostředí cítili účastníci příjemně. Lze také předpokládat, že budou vzpomínající při pravidelných setkáních dodržovat zavedený zasedací pořádek, má to pro ně význam vycházející z potřeby bezpečí a jistoty. Pro seniory je vhodné posezení u stolu, ten je pro ně symbolem stability a domova, mohou se o něj pohodlně opřít či si na něj odložit šálek s kávou či čajem (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 49-51).

V rámci příprav na samotnou práci je důležité si uvědomit, jak bude probíhat začátek a konec reminiscenčních setkání. Každý začátek by měl mít svůj rituál, tak aby přispěl k navození vstřícné a přátelské atmosféry. K tomuto rituálu může patřit například přivítání každého účastníka osobně, podání ruky, nabídnutí občerstvení a oficiální zahájení aktivity facilitátorem (uvedení tématu), přivítání a představení nového člena skupiny. Obdobnou ritualizaci by měl mít i konec setkání, např. rozloučení se písničkou, nastínění tématu, který bude na programu příštího setkání apod.. V závěru sezení by měl být dán prostor všem účastníkům k reflexi – shrnutí toho, co se jim líbilo či nelíbilo, co by příště mělo být jinak a proč, z jakého důvodu, či přednesení nových témat ke vzpomínání. Pravidlem by měla být reflexe absebereflexe facilitátora, která by přispívala k jeho osobnostnímu i profesnímu růstu. Podpurným prvkem při jeho práci je i pravidelná supervize (Janečková, Vacková, 2010, s. 88).

Při prvním setkání reminiscenční skupiny je důležité, aby měl facilitátor na paměti, jaké jsou pocity účastníků - mnohdy to jsou obavy, strach z neznámého. K jejich překonání může facilitátor v úvodu využít několika drobných kroků – vyvolat v účastnících pocit, že jsou srdečně vítáni, vzájemné představení účastníků, dohodnutí se na oslovování, představení sebe samého. Po úvodních krocích facilitátor sdělí krátce, proč se skupina bude setkávat. Už při prvním setkání by mělo dojít na vzpomínání, protože účastníci by měli odcházet s pocitem, že to naplnilo to, co očekávali a že i oni k tomu mohli přispět. Facilitátor musí průběžně sledovat čas a nepřekračovat zbytečně dohodnutou délku trvání. Nesmí být opomenuto zdůraznění diskrétnosti ke sdělením účastníků.

V průběhu dalšího vývoje skupiny jsou vytvářeny nepsaná spontánní pravidla, která jsou akceptovatelná pro všechny účastníky skupiny. Vzájemný respekt

a naslouchání jeden druhému přispěje k rozvoji atmosféry vzájemné důvěry. To, do jaké míry se podaří vtáhnout všechny do společné diskuze, ovlivňují především schopnosti a dovednosti facilitátora. V rámci efektivní komunikace by měl užívat především otevřené otázky, které umožňují ostatním vyjádřit se a rozvinout diskusi. Pokud se podaří navodit ovzduší vzájemného pochopení, jsou účastníci ochotni podělit se i o bolestivé vzpomínky ze svého života. Oporou a útěchou v tomto momentu jsou mu nejen facilitátor, ale i ostatní účastníci skupiny, protože většinou mají své osobní zkušenosti s životními ztrátami a bolestivými situacemi. Facilitátor by měl umět také pracovat s tichem, protože ticho je jedním z důležitých terapeutických nástrojů, zvláště v momentech, jedná-li se o hluboko skryté emoce a traumatizující zážitky, kde je třeba hodně času a práce s tichem zde má své zvláštní místo (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 53-55).

Jedná-li se o reminiscenci jako o strukturovanou a předem naplánovanou aktivitu, je předem jasně dán začátek a konec aktivity. Při každém setkání by měl facilitátor připomenout účastníkům kolik setkání mají před sebou, i konec (stejně jako začátek) je provázen emocemi a práce skupiny by měla být oficiálně zakončena rekapitulací všeho, čeho se podařilo společně v rámci skupiny dosáhnout. Vhodným způsobem, jak uzavřít činnost skupiny je setkání – večírek – na rozloučenou, například v retro stylu (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 56).

Často jsou uplatňovány v institucích i jiné aranžmá skupiny, než je strukturovaná skupina. Pracuje se s nestrukturovanou, otevřenou skupinou (nebere se zřetel na to, kdo přijde), jejich trvání je většinou kontinuální v čase, např. každé úterý a čtvrtek je vzpomínání a není předem stanoven počet sezení. i přesto by měla mít aktivita využívající práce se vzpomínkami ve skupině určitý řád – zahajovací či ukončovací rituál, dohodnuté a jasně dané téma, účast facilitátora, který řídí proces vzpomínání, závěrečné vyjádření účastníků (Janečková, Vacková, 2010, s. 87-88).

1.8.2 Možné problémy při práci s reminiscenční skupinou

V průběhu skupinové reminiscence se mohou vyskytnout různé problémy týkající se nejen struktury, ale také skupinové dynamiky. Může se stát, že účastníci ve skupině nehovoří o minulosti. Je přirozené, že srovnávají to, co bylo v minulosti s přítomností. Pokud má skupina pracovat se vzpomínkami, měl by umět facilitátor vrátit účastníky

z přítomnosti opět ke vzpomínkám. Také může dojít k tomu, že jsou vzpomínky účastníků zkreslené, což je pro vzpomínání typické – zveličování, zkreslování, pozměňování apod. Stává se, že se vzpomínky na různé události vzpomínajícímu smíchají. Nedoporučuje se upozorňovat na tuto skutečnost vzpomínajícího, takovým jednáním bychom zasáhli jeho sebeúctu a sebevědomí, spíše je vhodné tuto situaci přejít či odvést pozornost na téma jiné (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 60). U seniorů s demencí může dojít k tomu, že vzpomínky jsou zmatené. Naomi Feilová v rámci metody validace uvádí, že i takové vzpomínky mají smysl a může jít o snahu seniora uspořádat si svou minulost či ventilovat emoce, které prozatím neměly prostor k vyjádření (Rheiwaldová, 1999, s. 49).

Ve skupině hrozí riziko odmítnutí jednoho či více členů ostatními účastníky z jakéhokoliv důvodu, např. z důvodu demence u seniora či jiného zdravotního postižení. Také se mohou vyskytnout silní jedinci, kteří se snaží získat moc a kontrolu ve skupině. Je v takovém případě na zodpovědnosti facilitátora, aby s mocí jednotlivce uměl zacházet ve prospěch celé skupiny. Dalším problémem může být tempo skupiny, kdy mu někteří účastníci nemusí stačit z nějakého důvodu, např. s důvodů sluchového postižení. Facilitátor by měl o případných ohroženích jednotlivců vědět a poskytnout jim přiměřenou podporu.

K závažnějším problémům řadíme konflikty mezi účastníky skupiny, které si mohou sebou účastníci do skupiny přinést nebo vznikají v průběhu skupinového setkání. Možností pro zastavení konfliktu je několik, například je věnována určitou dobu zvýšená pozornost útočníkovi, je projeven zvýšený zájem o jeho osobu a postupně, když napětí ustupuje, se vracíme k tématu vzpomínání. V příliš vyhrocených situacích je nutno důrazně vstoupit do sumace, slovně jí komentovat a odkázat na pravidla, která zaznívají na začátku našich setkání. Pravidla jsou důležitá pro fungování skupiny a patří k nim – včasné scházení se, vzájemné naslouchání, nepřerušovat druhé a neskákat do řeči, hovořit ve vymezený čas, pustit ke slovu druhé, nehodnotit a nekritizovat, nehovořit se sousedem a vzájemně si věnovat pozornost a právo na účast má i ten, který je tiše přítomen (Janečková, Vacková, 2010, s. 89-93).

1.8.3 Specifika využití vzpomínek v péči o seniory s demencí

Člověk s demencí má příležitost pro využití práce se vzpomínkami ukázat své silné stránky, protože jeho dlouhodobá paměť bývá zachována déle než paměť krátkodobá. Důležitou roli hraje výsledný efekt reminiscence pro pečující, kteří prostřednictvím vzpomínek získávají lepší vztah k seniorům, mají o nich více informací a tím se zlepšuje i kvalita péče. Pečující jsou někdy překvapeni životními příběhy seniorů, což hraje důležitou úlohu při utváření postojů k nim (Schwietzer, Bruce, Gibson, 2008 s. 21). Vytvoření samostatné skupiny pro seniory s demencí je pro účastníky příležitostí pro smysluplný společný zážitek, který bude pro účastníky intenzivnější i z důvodu, že facilitátorem bude člověk trénovaný v zásadách komunikace s lidmi s demencí. Skupina o počtu dva až čtyři účastníci může mít zcela nestrukturovanou podobu, např. položením dobových předmětů na stůl se rozvine spontánní debata (Zgola, 2003, s. 170). Prvořadý je prožitek z toho, že je účastníkům spolu příjemně, že se cítí být součástí společenství přátel. Pocit sounáležitosti je v účastnících během průběhu skupiny neustále podporován. Ve skupině panuje uvolněná atmosféra, každý má dostatek času k tomu, aby se projevil, účastníci se vyjadřují volně, otevřeně, prezentují své názory a vždy se setkají s přívětivou odezvou.

Doporučeno je zpočátku nechat seniora prožít situaci, která je mu důvěrně známá – oslovení, uvítání, podání ruky, pozdrav. Dále se využívá přirozených podnětů, které by měly být nápomocny k vyvolání určité reakce u seniora a k jeho spontánnímu zapojení se do společné aktivity. Protože je u seniorů z demencí dlouho zachováno smyslové vnímání, jsou vhodnými podněty i hmat, čich, zrak a sluch. Zcela přirozená reakce na nabídnutý podnět může potvrdit jeho schopnosti a dát mu prostor pro úspěch, např. při hudbě se ožíví taneční kroky (Zgola, 2003, s. 168-170).

Být členem skupiny má pro seniora s demencí velký význam. Cenné jsou společné prožitky, člověk je sám sebou a přesto součást společenství, má moc a kontrolu a roli v níž je respektován, a je účastník vzájemné podpory jemu rovných lidí (Janečková, Vacková, 2010, s. 102-103).

1.9 Konkrétní aktivity v reminiscenci

Práce se vzpomínkami může nabývat podobu nejrůznějších aktivit a projektů. Všechny aktivity musí brát na zřetel individuální potřeby a zájmy konkrétního seniora či skupiny seniorů. Velmi přínosný je při využívání vzpomínek fakt, že i přes rozličnost používaných podob jednotlivých aktivit, stojí na jejich konci hmatatelný výsledek společné práce se vzpomínkami, například ve formě výstavy, napsaného životního příběhu, výtvarného díla či divadelní hry. Reminiscence dokáže u člověka uspokojit potřebu - něco po sobě zanechat - důkaz o své existenci, část z jejich života, která by zůstala po jejich odchodu (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 81). V následující kapitole věnované nejen dobrovolníkům, ale také možnostem jejich využití v rámci reminiscence při práci se seniory, je uveden výčet konkrétních aktivit, který může být inspirací pro případné zapojení dobrovolníků do této smysluplné činnosti.

2 Význam dobrovolnictví při práci se seniory

Nejvyšší lidské hodnoty jsou v životě člověka naplňovány tím, že život člověk nežije jen pro sebe, ale i pro lidi kolem sebe. Dobrovolnictví je prostorem pro všechny, kteří jsou ochotni nabídnout bezplatně svůj čas a energii ve prospěch jednotlivců, komunity, společnosti mimo okruh svých nejbližších (Šniegoňová, 2011, s.1). Tošner, Sozanská (2006, s. 18) uvádějí: „Dobrovolnictví není obět', ale přirozený projev občanské zralosti. Přináší konkrétní pomoc tomu, kdo ji potřebuje, ale zároveň poskytuje dobrovolníkovi pocit smysluplnosti, je zdrojem nových zkušeností a dovedností a obohacem v mezilidských vztazích.“

2.1 Vymezení dobrovolnictví

Dobrovolnictví provází člověka dlouhou řadu let a každý ve svém životě byl někdy dobrovolníkem, který pomohl sousedovi či příbuznému. Tato dobrovolná pomoc je samozřejmá a spontánní, nečekáme za ni ani poděkování, ani odměnu (Tošner, Sozanská, 2006, s. 35). Je pravděpodobné, že každý z nás určitým způsobem dokáže definovat pojem dobrovolnictví, dobrovolník a dobrovolná činnost. V současné době však neexistuje definice jednotná pro tyto pojmy. Snadnější je definování podstaty dobrovolnictví, naopak velké problémy jsou při identifikaci hranic mezi začátkem a koncem dobrovolnictví.

Dobrovolnictví má své nezastupitelné místo v celém neziskovém sektoru. Zde nalezneme typické oblasti, ve kterých se dobrovolnická činnost liší strukturou dobrovolníků, intenzitou spolupráce (jednorázové akce, dlouhodobá činnost), materiálním zabezpečením i velikostí organizace. Dobrovolnou činnost lze rozčlenit na dobrovolnou občanskou výpomoc, dobrovolnictví vzájemně prospěšné, dobrovolnictví veřejně prospěšné a dobrovolnou službu. Dárcovství, jako jednoduchá a pasivní činnost, bývá také přiřazována k dobrovolnické činnosti, i když u ní není třeba nadšení a odhodlání (Hladká, 2008, s. 1-2).

Tošner, Sozanská (2006, s. 35) uvádějí: „Dobrovolník je člověk, který bez nároku na finanční odměnu poskytuje svůj čas, svoji energii, vědomosti a dovednosti ve prospěch ostatních lidí či společnosti.“ Jiná definice říká, že běžně pojmem dobrovolnictví označujeme činnost, pro kterou se člověk rozhodne zcela svobodně, jeho

úmyslem je pomoci druhým a přispět svou prací ke zlepšení jejich životní situace (Šormová, Klégrová, 2006, s. 5). Duben (1996, s. 158) popisuje, že jádro dobrovolnictví spočívá v participaci jednotlivců na spontánních, svobodně zvolených aktivitách přispívajících k veřejnému blahu, které samotní dobrovolníci pocítují. Šojdrová (2007, s. 54) označuje za velmi zajímavou definici irského vládního dokumentu, ve kterém se uvádí: „Dobrovolnictví představuje čas a energii věnovanou ve prospěch společnosti, místní komunity, jednotlivců, mimo nejbližší rodinu, ve prospěch životního prostředí a dalších. Dobrovolné aktivity osoba podniká na základě své svobodné vůle a bezplatně, s výjimkou případných náhrad výloh spojených s touto aktivitou“.

Zcela konkrétně vymezuje dobrovolníka, podle věku a činnosti, které se dobrovolník věnuje, platná legislativa. Zákon o dobrovolnické službě (Zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě) uvádí, že dobrovolníkem může být fyzická osoba starší patnácti let, jde-li o výkon dobrovolnické služby na území České republiky, nebo fyzická osoba starší 18 let, jde-li o výkon dobrovolnické služby v zahraničí. Zákon dále uvádí, že dobrovolníkem je osoba, která se svobodně rozhodne na základě svých vlastností, znalostí a dovedností poskytovat dobrovolnickou službu. Dobrovolnická služba je činnost, při které dobrovolník pomáhá zákonem vymezeným skupinám osob nebo v konkrétních, vydefinovaných situacích.

2.1.1 Znaký dobrovolné činnosti

K hlavním znakům dobrovolné činnosti patří, že je neplacená, konaná vědomě a zvolená na základě svobodného rozhodnutí. Pojmem neplacená činnost v tomto případě rozumíme neohodnocená finančně jako práce zaměstnanců. Neznačí to však, že by dobrovolník neměl obdržet náklady, které vynaložil v rámci výkonu dobrovolné činnosti (např. náklady na jízdné). Důležité je neopomenout fakt, že zejména forma a způsoby ocenění a odměny práce dobrovolníka ukazují, jak si samotná organizace dobrovolníků váží a cenní si této činnosti. Pojem neplacená nesmí být zaměňován s pojmem bez odměny. Organizace proto musí zvolit vhodné formy morální odměny, např. veřejné poděkování. K dalším vhodným prostředkům odměny, které jsou zároveň vhodnou motivací do další činnosti, patří například předání diplomu či pamětního listu z rukou ředitele organizace, drobné dárky spojené s organizací (výrobky klientů, předměty s logem), uspořádání oslavy u příležitosti Mezinárodního dne dobrovolníků,

pozvánky na společenské akce pořádané v organizaci, blahopřání k narozeninám dobrovolníka, pořádání neformálních setkání týmu dobrovolníků, pomoc v jeho osobním rozvoji apod. (Šormová, Klégrová, 2006, s. 6).

Dalším zmiňovaným znakem dobrovolné činnosti je, že se jedná o vědomou a svobodně zvolenou činnost. Jak již bylo zmíněno, dobrovolnou činností bychom mohli označit jakoukoliv pomoc poskytnutou druhým, kterou vykonáme zcela spontánně - např. poskytneme oporu seniorovi při vystoupení z vlaku – protože si tyto činnosti mnohdy ani neuvědomujeme, nejsou považovány za dobrovolnou činnosti. Svobodná volba k dobrovolné činnosti je jejím nejdůležitějším znakem. Jedná se dobrovolnou činnost spojenou nejen se sociální oblastí, ale i s ostatními oblastmi společenského života – kulturou, ekologií, sportem atd. (Šormová, Klégrová, 2006, s. 6-7).

2.1.2 Motivy k dobrovolnictví

Motivy vyskytující se v rámci lidského chování tvoří celé lidské dějiny. Člověk je hnán nejen motivy pozitivními, vycházejícími ze vzájemného přátelství a potřeby navzájem si pomáhat, ale bohužel i negativními - škodit druhým a ubližovat jim. Podobně je tomu i u dobrovolníků, kdy jejich motivy k vykonávání dobrovolnické činnosti nemusí být zcela jasně prospěšné pro ostatní a mohou obsahovat i skryté nezištné záměry (Tošner, Sozanská, 2006, s. 35). K pozitivně nastaveným motivům patří zejména uspokojení nejvyšší lidské potřeby – seberealizace, svůj čas strávit aktivně a prospěšně, zažít pocit z dobře vykonané práce, pocit smysluplnosti a vědomí vlastní potřebnosti, nasbírat nové zkušenosti, informace, znalosti a dovednosti, získat nové přátele a kontakty, zdokonalovat se a mít možnost zpětné vazby a sebereflexe, najít prostor pro realizaci vlastních nápadů, mobilizovat svůj vlastní potenciál a zvyšovat si kvalifikaci a hodnotu na pracovním trhu, zvyšovat si osobní prestiž a stát se zajímavým pro své okolí. Uvedené důvody k dobrovolnictví můžeme seskupit na menší části – z nichž jednak jsou to pragmatické důvody, dále důvody ryze osobní (potřeba pomáhat, navázat vztah) a posledním je širší motiv zaměřený na možnou změnu mezilidských vztahů (Tošner a kol., 2003, s. 8).

V rámci tématu motivy dobrovolníků k dobrovolnictví je nutné nastínit i přehled nevhodných, často až nebezpečných motivů. Vitoušová (1998, podle Tošner, Sozanská, 2006, s. 45) uvádí, že každý kdo pracuje s dobrovolníky, by se měl umět orientovat

v problematice motivů a měl by umět nebezpečné motivy rozpoznat již ve fázi jednání se zájemcem o dobrovolnictví a takového zájemce korektně odmítnout. Dále Vitoušová uvádí devět zásadných motivů uchazeče o dobrovolnictví, u nichž bychom měli být opatrní: projevovaný soucit s klientem vedoucí až k jeho degradaci, pocit povinnosti k dobrovolnictví, nepřiměřená zvědavost, snaha o zásluhy, obětování se, které pramení z osobního neštěstí, pocit osamělosti – touha uspokojit své potřeby, pocity nenahraditelnosti a vlastní důležitosti, absence vlastní sebeúcty – touha potkat ještě ubožejší lidi, touha ovládat druhé a uplatňovat mocenský vliv. Je-li u dobrovolníka nebezpečný motiv velmi silným, může poškodit nejenom klienta, ale i nabourat vztahy v dobrovolnickém týmu.

2.1.3 Osobnost dobrovolníka

Šormová, Klégrová (2006, s. 11) uvádí: „Dobrovolníkem může být tedy každý zralý a způsobilý člověk, který je ochoten věnovat svůj čas a kompetence. Konkrétní dobrovolná činnost však závisí na možnostech organizace a schopnostech dobrovolníka.“ Posouzení zralosti a způsobilosti je většinou na profesionálovi, který dobrovolníka přijímá, protože jiné možnosti k posouzení a testování organizace k dispozici nemají.

Vykonávání dobrovolnické činnosti je otevřeno všem a není možné vymezit jasné a konkrétní vlastnosti, které by dobrovolníci měli mít. Stěžejní podmínkou výkonu dobrovolné činnosti je ochota člověka pracovat bez nároku na finanční odměnu. Lze však vydefinovat vlastnosti, které dobrovolníkům v dobrovolné činnosti pomohou. Zejména k těmto vlastnostem náleží otevřenost, flexibilita, schopnost spolupracovat, vnímavost, odpovědnost, tolerance a nezištnost. Je dobré, když je činnost dobrovolníka vnímána pozitivně, a on sám je považován za spolehlivého pomocníka.

Organizace by měla při dojednávání činnosti, které se bude v organizaci dobrovolník věnovat, přihlížet k jeho individuálnímu nadání a dovednostem a ponechat mu prostor pro jeho tvořivost a fantazii. V praxi je kladen důraz na sladění potřeb organizace s možnostmi a dispozicemi člověka, který chce u nich působit jako dobrovolník. Nepodaří-li se společného sladění dosáhnout, nestane se pomoc dobrovolníků efektivní (Šormová, Klégrová, 2006, s. 12).

2.2 Význam dobrovolnictví

Dobrovolnictví a jeho význam je možno vnímat ze třech různých pohledů – význam dobrovolnictví pro organizaci, která využívá dobrovolníků, význam dobrovolnictví pro samotného aktéra – dobrovolníka a také je dobré zamýšlet se na tím, jaký je význam dobrovolnické činnosti pro celou společnost. Nyní si jednotlivé pohledy rozebereme podrobněji.

2.2.1 Význam dobrovolnictví pro organizaci

Využívání práce dobrovolníků řadíme k důležitým strategickým rozhodnutím organizace. Organizace se rozhoduje, jaké zvolí způsoby řízení, motivace a práce s dobrovolníky. Pracuje rovněž se vztahy stávajících zaměstnanců k dobrovolníkům, odpovědností dobrovolníka, s vhodnou formou jejich ocenění tak, aby vzájemná spolupráce byla bezproblémová a úspěšná. Nedostatečná příprava na práci s dobrovolníky, či chybné řízení při spolupráci s dobrovolníky, může vést až ke ztrátě motivace dobrovolníka nebo v opačném případě ke ztrátě důvěry organizace. Obecně lze říci, že se práce s dobrovolníky nijak významně neliší od řízení lidí v běžné firmě. Absence finanční odměny za činnost dobrovolníka však přikládá v organizaci větší důraz na využívání jiných forem jejich motivace a vedení. I přes všechny uvedené požadavky na organizaci a její zaměstnance má spolupráce s dobrovolníky nenahraditelný význam (Hladká, 2008, str. 3).

Dobrovolníci prostřednictvím poskytované pomoci rozšiřují a zkvalitňují služby organizace zejména proto, že se mohou věnovat tomu, na co mnohdy nezbývá čas jejím zaměstnancům v rámci plnění svých pracovních povinností. Zaměstnanci se prioritně starají o základní potřeby svých klientů, vyšší potřeby tzv. psychosociální potřeby bývají často opomíjeny. Konkrétním příkladem může být neocenitelná pomoc dobrovolníků v nemocnicích a domovech pro seniory, kdy pouhá přítomnost dobrovolníka, projevení zájmu o klienta, komunikace s ním, je významným prvkem přispívajícím k psychické pohodě klientů (Šormová, Klégrová, 2006, s. 14). Příchod dobrovolníků do organizací, které působí v psychicky náročných oblastech, kde jsou pracovníci ohroženi syndromem vyhoření, může ovlivnit atmosféru v organizaci – být zdrojem nadšení, přinést nového ducha, optimismus, naději a sílu do další činnosti (Hladká, 2008, str. 3).

„Dobrovolnictví může být pro organizaci výzva k ověření si smysluplnosti jejího počínání. Dobrovolníci zde mohou být nositeli nejen pomoci, ale také lidskosti a tvořivosti.“ (Tošner, Sozanská, 2006, s. 54) Dobrovolníci a jejich nové tvůrčí nápady, myšlenky jsou pro organizaci prevencí před stereotypním jednáním a stále stejnou opakující se nabídkou služeb. Mnohdy už pracovníci nejsou schopni vidět organizaci objektivním pohledem a nevidí to důležité, co vidí člověk, který přichází zvenčí. Dobrovolník, který má spoustu energie, přichází mnohdy s takovými nápady a náměty, které zaměstnanci přes množství pracovních úkolů nevidí. Dobrovolníci mohou také přispět i k samotné propagaci organizace tím, že své okolí informují o její činnosti, a tím je rozšířen okruh osob, které organizaci a její činnost znají (Šormová, Klégrová, 2006, s. 14). V současnosti, kdy je úkolem každé organizace zvyšovat kvalitu svých služeb, mohou přinést dobrovolníci přicházející zvenčí, tolik potřebnou zpětnou vazbu o organizaci a jejím fungování. Zpětná vazba získávaná v rámci rozhovorů a diskusí s dobrovolníky, případně i prostřednictvím dotazníkových šetření, tak může vytvořit významný nástroj pro další rozhodování managementu o dalším vývoji organizace (Hladká, 2008, str. 3).

V neposlední řadě je potřebné zmínit i ekonomický přínos pro organizaci. i když dobrovolnictví jako významný finanční zdroj bývá často opomíjen, stává se postupně důležitou potřebou, především v neziskových organizacích, znalost oceněné dobrovolné práce. Vykalkulovaná cena práce dobrovolníků pomáhá při uvědomování si významnosti přínosu dobrovolnictví u tvůrců veřejné politiky, podporuje ostatní v dobrovolnictví a dává prostor ke sledování vývoje dobrovolnictví.

Dobrovolníci představují levný zdroj pracovní síly. Levný zdroj v tomto případě značí, že ani tato činnost není zadarmo. Organizace vynakládá finanční prostředky na přípravu a realizaci práce dobrovolníků, kterou je nutno koordinovat, je důležité zajistit vhodné pracovní prostředky a prostory. Výše nákladů je ovlivněna skutečností, zda organizace pracuje s dobrovolníky podle zákona o dobrovolnické službě, a je tzv. přijímající organizací, nebo zda samotní členové organizace jsou dobrovolníky a pracují pravidelně a bezplatně, např. při práci s dětmi. Dobrovolníci mají také pro organizaci význam jako osoby, které se pohybují na současném trhu práce. Při úspěšné spolupráci s organizací jako dobrovolníci jsou ideálními uchazeči o placenou pozici v organizaci. Výhodou v takovém případě je, že jsou seznámeni s fungováním a chodem organizace, organizace je zná osobně, má představu o jejich práci s klienty a dokáže lépe odhadnout schopnost naplnit očekávání a nároky organizace (Hladká, 2008, str. 3).

2.2.2 Význam dobrovolnictví pro dobrovolníka

Dobrovolnictví dává člověku zejména možnost seberealizace, posiluje jeho sebevědomí, i možnost uplatnit své schopnosti. Zastřešujícím prvkem pro činnost dobrovolníků je s největší pravděpodobností pocit užitečnosti. Dobrovolníci v novém prostředí získávají nové zkušenosti, kontakty a rozvíjí své schopnosti, dovednosti, kreativitu – to vše pak může dále využít i při studiu či v zaměstnání. Dále má dobrovolnictví význam i pro rozvoj osoby dobrovolníka – získává nový pohled na svět, je posilován smysl pro demokratické postupy, přístup občanské společnosti, uspokojení z pomáhání a nadšení z této činnosti. Pro určité skupiny lidí je dobrovolnictví i nástroj ke změně pohledu na svět, a mohou díky němu změnit své postavení ve společnosti. Sociálně slabší občané se díky dobrovolnictví zařazují do společenského dění, lidé nezaměstnaní si udržují prostřednictvím dobrovolnictví sociální dovednosti spojené s prací, dobrovolníci - senioři opět nalézají smysl života a mohou předávat své zkušenosti dalším dobrovolníkům atd.. Dobrovolnictví je také prostorem ke smysluplnému využití volného času. Pro některé dobrovolníky je tato činnost cestou k získání společenského uznání a osobní prestiže (Šormová, Klégrová, 2006, s. 13-14).

2.2.3 Význam dobrovolnictví pro společnost

Všeobecná deklarace o dobrovolnictví se mimo jiné zabývá významem dobrovolnictví pro společnost. Dobrovolnictví umožňuje, jak uvádí Všeobecná deklarace o dobrovolnictví (2001, podle Tošner, Sozanská, 2006, s. 133): „Udržovat a posilovat takové lidské hodnoty, jako jsou soudržnost, zájem o druhé a služba jiným lidem; aby jednotlivci mohli uplatňovat svoje práva a odpovědnost jako příslušníci komunity a aby se zároveň mohli po celý život učit a růst, realizovat veškerý svůj lidský potenciál; propojení navzdory rozdílům, které nás neustále rozdělují, abychom mohli žít ve zdravých, udržitelných komunitách a abychom mohli společně usilovat o nalezení nových řešení pro společné úkoly a mohli jsme utvářet náš kolektivní osud“.

Dobrovolnictví v rámci společnosti podporuje občanskou aktivitu, zapojuje občany do aktivního vyhledávání a řešení problémů a podporuje solidaritu mezi lidmi navzájem. Dobrovolnictví posiluje sociální soudržnost ve společnosti a prostřednictvím

této činnosti dostává společnost sociální rozměr, který zaujímá v rámci fungování moderní společnosti nezastupitelné místo (Šormová, Klégrová, 2006, s. 15).

2.3 Dobrovolníci v organizaci

Každá organizace, která se rozhoduje ke spolupráci s dobrovolníky si nejprve musí ujasnit, jaká bude role dobrovolníků v organizaci, a zda je samotná organizace na tuto spolupráci připravena. Vedle role koordinátora dobrovolníků, kterou se musí organizace také zabývat, je vlastní práce s dobrovolníky zahrnující několik důležitých činností – získávání, výběr a výcvik dobrovolníků, supervize a hodnocení činnosti dobrovolníků. Dobrovolnictví dosahuje úspěchů v organizaci za předpokladu profesionality práce s dobrovolníky. Tím rozumíme, že práce dobrovolníků v organizaci není nahodilá, ale koordinovaná určeným pracovníkem tzv. koordinátorem, který pracuje s dobrovolníky před zahájením jejich činnosti v organizaci, věnuje se získávání nových dobrovolníků, jejich výběru, působí jako prostředník mezi pracovníky, vedením či klienty organizace a dobrovolníky, zajišťuje supervize dobrovolníků a pravidelné hodnocení jejich činnosti (Tošner, Sozanská, 2006, s. 71).

Před zahájením systematické práce s dobrovolníky je nutné zjistit, jaké zastává organizace postoje k otázce dobrovolnictví, jak funguje komunikace mezi pracovníky a jaká obecně panuje v organizaci atmosféra. Pokud se organizace rozhodne pro spolupráci s dobrovolníky měla, by pochopit, že organizované dobrovolnictví může přínos pro organizaci mnohonásobně zvýšit. Doporučuje se na úvod intenzivně pracovat s pracovníky, diskutovat o způsobech zkvalitnění činnosti organizace, a jak konkrétně by k tomu mohli přispět i dobrovolníci. Správným krokem je, pokud pracovníci organizace sami definují, s jakými činnostmi by mohli dobrovolníci pomoci. Existuje jen minimum omezení při hledání uplatnění dobrovolníků. K nim řadíme zejména pravidlo, že dobrovolníci by neměli svou činností nahrazovat práci pracovníků organizace a také by jim neměla být nabízena činnost, která se pracovníkům nechce vykonávat.

Při dojednávání náplně činnosti dobrovolníka zapojíme tvůrčí fantazii nejen dobrovolníka, ale i zástupců organizace a zohledňujeme možnosti a potřeby organizace. Před zahájením spolupráce s dobrovolníky by měla organizace za účasti koordinátora stanovit činnosti, které u nich budou dobrovolníci vykonávat. Vycházet by měli z potřeb a zájmů klientů, tak aby jim tyto činnosti pomáhaly nebo zpříjemňovaly život. Část

zájemců o dobrovolnictví má jasnou představu o své činnosti, ti se snaží si najít prostor, kde by své představy realizovali. Někteří však přichází s nejasnou představou a je na organizaci (koordinátorovi), aby ukázal zájemci správný směr. Tvorba nabídky činností je neustálým a otevřeným procesem, nabídka činností se postupem času upravuje, rozšiřuje, s ohledem na odvahu pracovníků zapojovat dobrovolníky do nových činností a vývoje organizace. Nabídka je měněna také s ohledem na nově získávané zkušenosti dobrovolníků při práci v organizaci (Tošner, Sozanská, 2006, s. 74-75).

2.4 Dobrovolnické organizace a programy

Aby se dobrovolnictví stalo profesionálně organizovanou činností, slouží vedle vymezení základních pravidel dobrovolné činnosti i vytvoření potřebného personálního a materiálního zázemí. Tohoto se dobrovolníkům dostává prostřednictvím dobrovolnických organizací jejichž náplní práce je organizování dobrovolnické činnosti. Při hledání cesty jak organizovat dobrovolnictví je dobré hledat vyvážený stav mezi spontánností a tvořivostí dobrovolníků, tj. jejich volbou, čím se v rámci dobrovolnictví chtějí zabývat a pevnými pravidly, které musí dobrovolník respektovat proto, aby jeho činnost nezasahovala do chodu organizace a byla prospěšná (Tošner, Sozanská, 2006, s.102).

V současné době existuje široké spektrum těchto organizací, k těm nejvýznamnějším řadíme tzv. dobrovolnická centra. Pro dobrovolnictví jsou tato centra cenná zejména z důvodu, že se zabývají tzv. managementem dobrovolnictví, tím se dobrovolnictví dostává vysoké míry profesionality. Tošner, Sozanská (2006, s. 100) zmiňují, že k základnímu poslání dobrovolnických center patří: „propagace a podpora myšlenky dobrovolnictví ve společnosti a spolupráce s neziskovými organizacemi v regionu, s cílem zapojení co největšího počtu obyvatel do řešení problémů komunity“.

K základním činnostem dobrovolnických center patří zejména spolupráce s médii, obcemi, samosprávami i státními orgány v oblastech týkajících se dobrovolnictví; realizace vlastních programů přispívajících k řešení problémů místních komunit; spolupráci s regionálními partnery, především s neziskovými organizacemi i jinými dobrovolnickými centry; vedení databáze organizací se zájmem o dobrovolníky a lidí zajímající se o dobrovolnictví; pořádání nejrůznějších charitativních akcí a aktivit, s cílem získat nové zájemce o dobrovolnictví; vzdělávání a výzkum - diskusní kluby

a semináře pro neziskové organizace, výcvik dobrovolníků i kurzy zahrnující problematiku dobrovolnictví; mezinárodní spolupráci - mezinárodní konference, společné mezinárodní projekty (Tošner, Sozanská, 2006, s.100-101).

Dle výše uvedeného jsou jednou z důležitých činností, kterým se dobrovolnická centra věnují, dobrovolnické programy. Jedná se o konkrétní příležitosti, které mohou zájemci o dobrovolnou činnost využít. Obsah dobrovolnických programů je velmi široký s ohledem na rozmanité oblasti možného působení dobrovolníků. Připravované programy pro dobrovolníky probíhají nejen v rámci území České republiky, ale i v ostatních zemích světa. Aby dobrovolnické programy byly co nejúčelnější, tj. přínosné nejen pro danou organizaci, společnost i samotné dobrovolníky, je nutné při jejich realizaci klást důraz na systematické, koordinované a zodpovědné řízení činnosti dobrovolníků, tzv. koordinátorem dobrovolníků (Tošner, Sozanská, 2006, s.71-72).

Součástí systematického přístupu k dobrovolné činnosti je vytvoření prostředí, které je vyhovující k dobrovolnictví v organizaci. Především se jedná o odstranění bariér rozvoje dobrovolnictví v organizaci. K nim patří například nezáměr vedení organizace o dobrovolníky, negativní či zdrženlivý postoj pracovníků organizace k dobrovolníkům, který je třeba postupně měnit na pozitivní, posilovat vnímání dobrovolnictví jako přínosné pro organizaci. K dalším bariérám řadíme nedostačující řízení činnosti dobrovolníků, chybně zjištěný zájem o dobrovolnictví ze strany klientů, nedůvěra v čestné motivy dobrovolníka a obavy organizace ze zneužívání klientů dobrovolníky (Tošner, Sozanská, 2006, s. 54).

Tvorba nových dobrovolnických programů je neustálým procesem, který je ovlivňován změnami u klientů organizací (např. sociálních služeb), pracovníků nebo dalšími změnami souvisejícími s danou organizací. Stanovení dobrovolnických činností s ohledem na reálnou situaci organizace a na potřeby klientů je jednou z klíčových aktivit při vytváření dobrovolnického programu. Je důležité, aby každý naplánovaný dobrovolnický program měl stanoven cíl a pojmenována možná rizika. Nikdy nemůžeme předem odstranit všechna rizika, která se při práci s dobrovolníky mohou objevit, lze se však na rizikové situace dobře připravit a to pojmenováním důležitých bariér a hledáním cest k jejich minimalizaci či odstranění. Ke stěžejním rizikovým faktorům, se kterými je nutné do budoucna systematicky pracovat, je vymezení role dobrovolníka, určení jeho pravomocí a kompetencí a kvalitní proškolení dobrovolníka. Dále je rizikem nemotivovanost klientů k zapojení se do dobrovolnických programů pramenící mnohdy z nedostatečné informovanosti. Posledním zmiňovaným rizikem je udržení dobrovolníků

v zařízení – dobrovolníkům se mnohdy nedostává o jejich činnosti zpětná vazba (Aronová a kol., 2008, s. 14).

2.5 Efektivita dobrovolnických programů

Jak bylo již zmíněno, efektivita dobrovolnického programu v organizaci je dána mírou profesionality uplatňované koordinátorem při řízení dobrovolníků. V první fázi je věnována jeho pozornost procesu získávání dobrovolníků, kdy se doporučuje použít několik různých prostředků současně. Volba konkrétních prostředků záleží na tvořivosti samotného koordinátora. K nejpoužívanějším prostředkům k získávání dobrovolníků patří použití plakátů či letáků, inzerce v místním tisku či využití rozhlasového vysílání, různé náborové aktivity a propagace např. na středních a vysokých školách, využití osobních kontaktů tj. přes známé, zaměstnance organizace apod., spolupráce s dobrovolnickými centry. Dále je třeba zvolit vhodný postup při výběru a výcviku dobrovolníků. Dobrou praxí v organizaci je uspořádání individuálního nebo skupinového setkání se zájemci o dobrovolnictví. Na nich je prostor pro lepší poznání určitého dobrovolníka, zjištění jeho představ a očekávání, například formou jednoduchého dotazníku a také prostor pro seznámení dobrovolníka s nabízenými činnostmi v organizaci a s podmínkami, které je nutno při dobrovolnictví respektovat (Tošner, Sozanská, 2006, s. 77-78).

K větší efektivitě dobrovolnických programů náleží i kvalitní příprava dobrovolníka na určitou činnost. V rámci přípravy se zaměřujeme na dvě složky - obecně dobrovolnickou a odbornou (speciální), která se pojí s charakterem vybrané činnosti. Obecná část je souhrn důležitých informací, které se musí dobrovolník dozvědět nejen o sobě – svých možnostech, potřebách, závazcích, ale také o organizaci – jejím poslání, principech uplatňovaných v organizaci, specifiky, roli dobrovolníka v organizaci. Také by měl být seznámen s koordinátorem (osobou), na kterou se může v případě nutnosti obracet. Součástí fáze příprav dobrovolníka je i jeho seznámení s prostředím organizace, s jejím běžným provozem.

V rámci odborné přípravy je vhodné zjistit případné obavy dobrovolníka a přípravu zaměřit na povahu činnosti, které se bude dobrovolník věnovat. K této části je doporučeno přizvat vybraného zaměstnance organizace, který dobrovolníkovi nejlépe přiblíží činnost, které se bude věnovat. Zaměstnanec organizace dokáže také lépe

rozpoznat skutečnou motivaci dobrovolníků. V této přípravné fázi, kdy jak dobrovolník, tak i organizace obdrží vzájemně potřebné informace, může dojít k situaci, kdy si dobrovolník nebo organizace uvědomí skutečnost, že by zahájení spolupráce bylo neefektivní. Proto může dojít ke korektnímu ukončení spolupráce. Na závěr je k fázi přípravy důležité zmínit fakta Tošnera, Sozanské (2006, s.81): „dobře připravený výcvik dává dobrovolníkovi pocit jistoty, že ví, k čemu se zavázal, obvykle jeho motivaci prohloubí nebo nabude reálnější podoby, výcvikem předcházíme nereálným očekáváním, či budoucím nedorozuměním mezi dobrovolníkem, personálem i klienty“.

Je-li úspěšně zahájena spolupráce s dobrovolníky, navazuje na výše uvedené činnosti další systematická práce koordinátora. Zejména se musí věnovat podpoře dobrovolníků, motivovat je, dávat jim zpětnou vazbu a oceňovat je vhodně zvolenými prostředky. Jedním z vhodných nástrojů podpory dobrovolníků v jejich činnosti jsou pravidelná supervizní setkání.

Podle Tošnera, Sozanské (2006, s. 81) si: „supervizi dobrovolníků představujeme jako komunikaci dobrovolníka, respektive skupiny dobrovolníků, se supervizorem v neohrožujícím prostředí, které umožní dobrovolníkům konzultovat svoje postoje a pocity pramenící z jejich činnosti. Supervize zároveň chrání zájem klienta před případnými nevhodnými aktivitami dobrovolníka.“

Důležitou činností koordinátora je hodnocení (evaluace) a to nejen práce dobrovolníků, ale i celého procesu dobrovolnictví v organizaci. Koordinátor ve spolupráci se všemi zúčastněnými by měl zhodnotit přínos vykonávané činnosti pro dobrovolníky a pro organizaci. Smyslem hodnocení je pojmenovat problémové situace v rámci organizování dobrovolnictví v organizaci a hledání vhodnějších postupů při této činnosti. Výsledky se mohou odrazit i ve zkvalitnění činnosti celé organizace (Tošner, Sozanská, 2006, s. 83).

2.6 Dobrovolníci v sociálních službách

V sociálních službách je v současnosti díky Zákonu o sociálních službách (Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách) povinností klást důraz na zvyšování kvality poskytovaných sociálních služeb. Klienti pobytových sociálních služeb by měli co nejvíce žít jako jejich vrstevníci, tj. běžným způsobem života, měli by být v kontaktu se svou rodinou, přáteli, jejich život by měl být důstojný, důraz by měl být kladen

na zachování autonomie a respektování lidských práv. Dobrovolníci, kteří nabídnou bezplatně svůj čas, energii a schopnosti, jsou jednou z možností, jak přirozeně výše uvedené zásady naplnit.

Dobrovolníkům se v sociálních službách nabízí široké spektrum činností a otevřenost novým nápadům je vítána. Nejčastěji dobrovolníci s klienty pobytových sociálních služeb tráví čas nasloucháním a rozhovory, poskytují doprovod při vycházce, předčítají z knih, pomáhají s pořádáním kulturních a společenských akcí apod..

Podmínky v některých sociálních službách pro činnost dobrovolníků nejsou zrovna ideální. Rozvoj dobrovolnictví je ztížen geografickým umístěním sociálních služeb, protože se celá řada z nich nachází na odlehlých a špatně dostupných místech. Další překážkou rozvoje dobrovolnictví v sociálních službách jsou časné obavy zaměstnanců a nedůvěra k novým lidem (Aronová a kol., 2008, s. 7).

Na druhou stranu je nutné uvést, že dobrovolník se v sociálních službách stává pozorným hodnotitelem kvality služeb, je naprosto nezávislou osobou na vedení organizace, je svobodnější než rodinný příslušník či student vykonávající v organizaci praxi. Hodnotami představujícími to, proč se do dobrovolné činnosti v sociální sféře zapojil, jsou autentické mezilidské vztahy a vedení kvalitní komunikace.

Důvodů, proč jsou dobrovolníci v sociálních službách nepostradatelní, je nespočetné množství. K těm stěžejním patří, že dobrovolníci pomáhají naplňovat stanovené poslání služby, realizují s klienty činnosti, na které v běžném provozu nezbyvá zaměstnancům čas, poskytují klientům neformální vztahy, nabourávají stereotypy v organizaci a přinášejí nového ducha, mohou přinést také nové kontakty na zajímavé lidi a dělat sociální službě dobrou reklamu, atd. (Tošner a kol., 2008, s. 7)

2.7 Dobrovolnické programy v zařízeních pro seniory

Pobytové sociální služby pro seniory, zejména domovy pro seniory mají jasně definovanou strukturu, a zákonem o sociálních službách vymezený rozsah poskytovaných služeb, mají dānu hierarchii a vymezeny role a kompetence jednotlivých pracovníků. Pokud usilujeme o začlenění dobrovolnického programu do této struktury, je nutné jej plně přizpůsobit podmínkām daného zařízení. Dosavadní zkušenosti z praxe ukazují, že můžeme vývoj dobrovolnického programu shrnout do několika fází. První fází je příprava zařízení na zavedení dobrovolnického programu do organizace, která je často

časově náročná a její trvání je přibližně 1-2 roky. Úspěšnost celého programu je závislá na správném zmapování vstupních podmínek. Úspěšné přijetí programu v zařízení pro seniory úzce souvisí se správným pochopením jeho smyslu. Tento proces nejde nijak obejít či urychlit, a zavedení žádného programu, se bez něj neobejde. Fáze příprav vyžaduje vzájemnou důvěru, vstřícnost a dobrovolnost všech tří stran – dobrovolníků, dobrovolnického centra a zařízení pro seniory. Předností je nadšení všech pro danou věc, tvořivý potenciál a trpělivost při zvládání případných potíží a problémů (Aronová a kol., 2008, s. 9).

Stabilizace a postupné začlenění dobrovolnických aktivit do chodu zařízení představují druhou fázi. Po náročném začátku přináší většinou tato část pocit úlevy a stabilizaci v praxi. Pomocníkem v této fázi je kvalitní evaluace fáze přípravy a prvních zkušeností s dobrovolnickým programem. Evaluace jasně ukáže, co funguje bezproblémově, a v čem naopak je nutné provést určité změny.

Třetí fáze souvisí se zapojením dobrovolníků do dalších činností, zejména těch, které ovlivňují kvalitu péče o seniory. Charakteristickým znakem této fáze je plné přijetí dobrovolnického programu zaměstnanci zařízení a rozvinutá spolupráce zaměstnanců s dobrovolníky, jako jejich rovnocennými partnery v péči o seniory. Takový přístup přináší viditelný podíl dobrovolnické činnosti na zvyšující se úrovni péče o seniory, tím se maximálně zhodnocuje dobrovolnický program v zařízení. Jednou s činností, které je možno dobrovolníkům při práci se seniory nabídnout, je práce s jejich vzpomínkami a to v nejrůznějších podobách, o kterých bude podrobněji hovořit následující podkapitola (Aronová a kol., 2008, s. 9-10).

2.8 Zapojení dobrovolníků do reminiscence při setkáních se seniory

V péči o seniory má v současné době práce dobrovolníků své nezastupitelné místo. Zařízení poskytující péči seniorům má vytvořenu nabídku činností pro dobrovolníky, která se postupně rozšiřuje v souvislosti s postupným získáváním zkušeností dobrovolníků při práci se seniory a také s ohledem na neustálý vývoj kvality péče v zařízení, jehož součástí je zavádění nových metod při práci se seniory. Jak uvádí Tošner a kol. (2003, str. 6) v lednu 2001 zaznělo na celosvětové konferenci o dobrovolnictví v Amsterdamu následující poselství: „Svobodně a dobrovolně zvolená aktivita a pomoc jsou tím, co činí z dobrovolníka nositele procesu změn ve společnosti.

Jeho tvořivá energie je silou, která pomáhá hledat a otvírat zdroje a možnosti nových řešení.“

Vzpomínky, životní příběhy jsou v procesu péče zaměřené na člověka (uživatele služby) důležitým a především dostupným nástrojem ovlivňující kvalitu jeho života. Dobrovolníci jsou jedním z možných lidských zdrojů pro využití reminiscence při setkáních se seniory. Před zahájením takové spolupráce je dobré s dobrovolníkem prodiskutovat jeho zájmy, dovednosti a projednat s čím konkrétně, tj. s jakou formou reminiscence by mohl být nápomocen. Přínosné mohou být nejen jeho dovednosti, ale také jeho osobnostní kompetence – jedná-li se o člověka optimistického a společenského, je už jeho pouhá přítomnost ve společnosti seniora pozitivní. Dobrovolník musí přijmout fakt, že zájmy seniorů jsou vždy na prvním místě, proto hraje důležitou roli vyjasnění si konkrétní náplně činnosti dobrovolníka a také kdy a jak ji budou realizovat. Doporučeno je v rámci uzavření písemného kontraktu (smlouvy) všechny zmíněné skutečnosti výslovně uvést. Dobrovolníci mohou při reminiscenci naslouchat vzpomínkám seniorů a poutavé příběhy převést do písemné podoby, při vycházkách se s nimi mohou vracet na místa, kde senioři žili a pracovali nebo psát knihu vzpomínek u konkrétního seniora. Mnoha dalším vhodným reminiscenčním aktivitám se budeme ještě dále podrobněji věnovat (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 40).

2.8.1 Role dobrovolníka jako reminiscenčního asistenta

I přesto, že v zařízeních pro seniory pracují různé profese (sociální pracovníce, pracovníce sociálních služeb, ergoterapeuti, atd.) věnující se určitým způsobem reminiscenci, rozvíjí se v současné době stále více spolupráce s dalšími lidmi a organizacemi např. s dobrovolníky, kteří pomáhají uspokojovat širší rámec potřeb seniorů. Ten, kdo se věnuje reminiscenci, tj. reminiscenční asistent, by měl dbát v první řadě na to, aby senioři neupadali do pasivity a měl by podporovat psychickou i fyzickou aktivitu, např. prostřednictvím reminiscence. Dobrovolník, který se bude věnovat reminiscenci v zařízení pro seniory, by měl být v rámci příprav k této činnosti seznámen s významem a teorií reminiscence a měl by umět její základní principy aplikovat v praxi. Důraz je kladen na osobnost dobrovolníka – reminiscenčního asistenta. Důležité není jeho formální vzdělání, ale jeho postoje, hodnoty, dovednosti a znalosti.

K základním dovednostem a zásadám, které jsou pro reminiscenci nezbytné, patří

zejména umět aktivně naslouchat druhému a mít dostatek časového prostoru pro naslouchání, být empatický, respektovat jedinečnost seniora, mít zájem o minulost účastníků reminiscence a oblibu ve vzpomínání, být ochoten sdílet vlastní vzpomínky, zvládat kriticky hodnotit vlastní práci a přijímat od okolí zpětnou vazbu (Gibson, 1994, s.19). Dobrovolník, který se chce věnovat reminiscenci se seniory, by měl být vybaven trpělivostí, rozvahou a reálným pohledem na věc. Dále by měl být seznámen se stářím, změnami, které člověka ve stáří provází a vědět, jak přistupovat k případným traumatům stáří, např. k osamělosti, vážným nemocem, umírání apod.. Součástí přípravy dobrovolníka k reminiscenci je problematika komunikace se seniory, protože zvládnutí efektivní komunikace je základ pro veškeré reminiscenční úsilí. Je nutností znát specifikace komunikace se seniory, která je ovlivněna především fyziologickými změnami ve stáří, např. nedoslýchavostí, poruchami paměti atd.. Komunikace se seniory vyžaduje i nutnost dalších opatření, ke kterým patří koncentrace na komunikační proces, jasná artikulace, jednoduchost v komunikaci, podpora seniora v komunikaci, dostatečně hlasitý projev a naprosto nezbytným je aktivní naslouchání (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 44).

Zvládání skupinové aktivity zaměřené na vzpomínání je mnohem náročnější, než zvládání individuálního vzpomínání se seniorem, protože vyžaduje určité dovednosti dotýkající se moderování skupiny. Dobrovolník, který pracuje se vzpomínkami ve skupině, by měl být schopen rozdělit svoji pozornost mezi všechny účastníky, měl by umět pracovat s časem, sledovat dynamiku skupiny i průběh ve vztahu k danému tématu. Pro nezkušeného dobrovolníka by bylo vhodné vést skupinu buď o menším počtu seniorů, nebo vést skupinu ve dvou.

Dobrovolník by měl být dále vnímavý vůči tématům, které jsou pro účastníky určitým způsobem důležitá a zajímavá, a měl by umět podpořit účastníky k vyjádření dalších témat, nad kterými by rádi zavzpomínali. Ke stále vděčným tématům pro vzpomínání řadíme například dětství – hry, hračky, život doma – město, vesnice, kamarádi, slavení svátků, recepty k vaření, školní léta – učitelé, škola, předměty, zaměstnání – volba povolání, kolegové v práci, výplata, volný čas – výlety, rekreace, tancovačky, biograf atd. (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 57-58).

Sim (1997, podle Špatenková, Bolomská, 2011, s. 58) uvádí základní dovednosti, které by měl mít člověk pro vedení skupinové reminiscenční aktivity. K nim patří stimulace interakce účastníků skupiny, podpora členů skupiny k zapojení se do aktivity,

umění naslouchat, motivovat, dodávat podněty, které by vedly k vybavení vzpomínek, usměrňovat s citlivostí reakce na dané podněty a umožnit hladký průběh setkání skupiny.

2.8.2 Nabídka aktivit pro reminiscenci se seniory

Nabídka aktivit k reminiscenci je velmi rozmanitá a široká, níže uvedený výčet aktivit, ve kterých lze uplatnit práci se vzpomínkami rozhodně není úplný, nýbrž spíše inspirativní. Při reminiscenci je nutné zapojit vlastní kreativitu a fantazii a konkrétní aktivitu je nutné vždy volit s ohledem na individuální potřeby a zájmy seniora či skupiny seniorů.

Velké uspokojení všem zúčastněným přinášejí vzpomínkové výstavy, které se na první pohled mohou zdát náročné k organizaci, ale ne vždy to tak musí být. V první fázi je důležité se rozhodnout zda půjde o výstavu všeobecnou zobrazující minulost či specifickou, která se zaměří na určité téma a tomu se bude věnovat do hloubky. Prioritou při pořádání výstavy je vybrat zajímavé téma, které osloví širší okolí. Může jít například o téma, které vyplynulo z pravidelného setkávání reminiscenční skupiny. Po určení tématu přichází na řadu navázání spolupráce s lidmi, organizacemi, které by mohly jakýmkoliv způsobem pomoci při pořádání výstavy. Při organizaci by měli spolupracovat samotní senioři a jejich rodiny. Důležité je, aby se účastníci reminiscence podíleli na celém průběhu vzniku výstavy a nestali se jen pasivními diváky. V takovém případě by veškerá aktivita ztratila svůj smysl. Opomenout bychom neměli i zabezpečení přístupu k výstavě a s tím spojenou vhodnou prezentaci výstavy. Vhodná je účast aktérů reminiscence na výstavě, za účelem přivítání hostů a případné komentování podrobností k exponátům. Význam výstavy nespočívá jen ve stimulaci k aktivitě seniora spojené s přípravou výstavy, ale může být i připomínkou prožitého života, navození většího pocitu domova. Dále nabízí široký výběr témat vhodných pro rozhovory i s těmi, kteří mnohdy hledají o čem mluvit s ostatními. Výstava je vhodný prostor pro odkrytí bohatého světa seniorů široké veřejnosti a propojení s místní komunitou (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 83-84).

Zcela reálný a podnětný cíl reminiscenční aktivity dává tvorba knihy vzpomínek, která může obsahovat příběhy ze života, básně nebo třeba i kuchařské recepty. Dále může být cílem aktivity tvorba knihy života, mapy života, či knihy životních příběhů. Všechno jsou to dokumenty, které obsahují životní příběhy jednotlivců, případně i skupiny více

osob. Kniha je výstupem z individuální nebo skupinové práce se seniory a může ji vytvořit senior sám nebo mu s ní někdo pomůže, např. dobrovolník. Základem při tvorbě knihy je rozhovor vypravěče s pisatelem, při kterém je možno využít k lepší stimulaci vzpomínek stará alba fotografií či různé důležité dokumenty ze života seniora, jako jsou stará vysvědčení, rodné listy dětí, dopisy, vstupenky, tj. vše, co si autor uschoval celý život, a bylo to pro něj nějakým způsobem cenné. Při psaní knihy je možno využít moderní techniku jako jsou diktafony, počítač či videokameru. Finální podoba knihy může být různá – skutečná kniha v tvrdých deskách, kronika, deník, součástí mohou být kopie fotografií, výstřižky novin, pohlednice, jízdenky, svaté obrázky apod. (Janečková, Vacková, 2010, s. 121-122).

Kniha životního příběhu je záznamem z rozhovoru seniora s naslouchajícím, který probíhá po určité časové období. Vzpomínání na prožitý život dává rozhovoru určitý smysl a rozměr, kniha zachycuje život konkrétního člověka. Hloubka zachycení závisí především na jeho autorovi, většinou se jedná o stručnější popis životních událostí, dále informace o osobnosti člověka, zájmech, postojích a názorech. Kniha života bude vždy zachycovat pouhou část prožitků života, protože nelze zachytit celý život člověka co do obsahu (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 86).

Pokud se pustíme do sepsání knihy vzpomínek při skupinové reminiscenci, je nutné vždy získat souhlas všech účastníků a také je důležité objasnit všem důvod, proč chceme jejich vzpomínky takto uchovat. V rámci skupiny je možno se čas od času k sepsaným vzpomínkám vracet, a číst z napsaných knih. Opakované čtení vzpomínek je dobrým prostředkem k potvrzení hodnoty vzpomínajících seniorů. Při skupinovém shromažďování vzpomínek je dobré pracovat s takovými vzpomínkami, které mají smysl pro všechny zúčastněné a také se doporučuje zaměřit se vždy na práci s konkrétním tématem. Pokud se podaří knihu vzpomínek vytvořit, neměla by zůstat bez povšimnutí a měli bychom se zasloužit o vhodnou formu propagace (Janečková, Vacková, 2010, s. 121-122).

Dobrovolník může být seniorovi nápomocen při vytváření tzv. vzpomínkových krabic (v anglických zemích je používán termín memoryboxy). Ty mohou mít podobu krabice, kufru či kufříku, koláče, bedny, police, kabelky, balíčku apod.. Jedná se o shromažďování předmětů, které jsou pro člověka z nějakého důvodu cenné a s nimiž se člověk nechce rozloučit – fotografie, dopisy, pohlednice, šperky, součásti oděvu atd.. S krabicí vzpomínek se dá poté pracovat v rámci reminiscenčních setkání, jak ve skupině, tak individuálně. Krabice uchopitelných vzpomínek nám dává možnost získat o seniorovi

jasnější obraz jeho života, také je vhodným stimulem ke vzpomínání, dává prostor pro naslouchání lidským příběhům, pro vytvoření vztahu a spolupráci seniora s dobrovolníkem, podporuje mezigenerační vztahy. Krabice vzpomínek dává životu člověka smysl, nabízí smysluplnou činnost, a např. u seniorů s demencí pomůže při navázání kontaktů s jeho okolím, a zejména je prostorem pro úzkou spolupráci s rodinou. Tvorbě samotné krabice předchází dlouhodobá práce se seniorem – naslouchání jeho životnímu příběhu, zjištění informací o důležitých předmětech života seniora, poté následuje sbírání významných předmětů, které už samotný senior nemusí vlastnit a je třeba je získat jiným mnohdy i složitým způsobem např. na starých půdách, vetešnictvích, bazarech atd. (Janečková, Vacková, 2010, s. 124-125).

K nejvíce využívaným formám práce se vzpomínkami patří vyprávění. Senioři jsou schopni vyprávět poutavé příběhy svého života celé hodiny, předávají tradice, legendy a mýty mladším generacím. Proto je celá řada reminiscenčních aktivit založena na tomto přirozeném jevu, který je blízký mnoha lidem. Vděčnou aktivitou je nahrávání těchto vyprávění a poté jejich převyprávění v dalších skupinách, kde je součástí i diskuse nad vyprávěným tématem. Oblíbené je i předčítání příběhů nebo historických informací, kde zdrojem mohou být knihy o historii regionu, biografie či autobiografie, místní pověsti a legendy apod.. Čtení by nemělo trvat déle jak 20 minut a opět by měla následovat diskuse nad obsahem.

Zdrojem podnětů se v rámci reminiscenčních aktivit může stát i práce s fotografií, a to jak z minulosti, tak i současnou. Zachycení míst, na které se vážou silné vzpomínky seniorů, například kde senioři žili, pracovali, chodili do školy. Společné povídání nad fotografiemi o tom, jak to bývalo kdysi a jak to vypadá nyní, je prostorem pro příjemně strávený čas. Při práci se vzpomínkami se dá využít i dalších kreativních technik, jako je například poezie, kresba, tvorba koláží, keramika. Poezie má velkou schopnost ukázat emoce člověka a starý člověk si je schopen často i do vysokého věku vybavit slova básní, které se naučil ve škole. K poezii se váží i vhodná témata pro reminiscenční setkání – báseň mého mládí, oblíbený básník, recitační soutěže apod.. Při používání dalších zmíněných kreativních technik je dobré předem zjistit, jaký potenciál se v seniorech ukrývá a zda by tento potenciál nešlo ještě využít, například šití, vyšívání, háčkování, řezbářství atd.. Zachytit v kresbě či koláži je možno vzpomínky seniora v podobě domu kde bydlel, zahrádky, kterou měl rád a dalších klíčových událostí jeho života (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 89-93).

Je přirozené, že vzpomínky seniorů se často vztahují k důležitým místům jejich života, proto je další vhodnou aktivitou vycházka či výlet. Rodiště, škola, pracoviště, i když mnohdy tato místa vypadají dnes úplně jinak, dochází ke spontánnímu vzpomínání a srovnávání minulosti se současností, což vede k propojení pocitu kontinuity vlastního života. Vycházka je pro dobrovolníka nenáročná aktivita, která může mít pro seniora neocenitelný význam. Při výletech je možno navštívit muzea, skanzeny či starožitnictví. (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 97-98).

Velmi zajímavou reminiscenční aktivitou se silným emočním nábojem je dramatizace vzpomínek při práci se seniory, která je prozatím využívána pouze zřídka. Autorkou konceptu tzv. reminiscenčního divadla je Pam Schweitzerová, která připravovala divadelní představení na základě sesbíraných vzpomínek seniorů. Tato aktivita je dlouhodobého charakteru a začíná skupinovým vzpomínáním na vhodná témata. Poté jsou vzpomínky sepsány do konkrétního scénáře, následuje nastudování rolí, volba kostýmů, výroba scény apod. Do této aktivity je možno aktivně zapojit seniory, pracovníky instituce, dobrovolníky, děti z místních škol atd.. Role musí být napsány tak, aby byly pro herce - seniory zvládnutelné a cítili se v nich uvolněně, také je vhodné ponechat prostor pro jejich improvizaci. Cílem reminiscenčního divadla je hlavně pobavení a pozitivní naladění účastníků a radost z výsledků společné práce. Nastudované divadelní představení se může hrát opakovaně pro široké publikum (Janečková, Vacková, 2010, s. 117-119).

K posledním zmíněným formám využití vzpomínek jsou aktivity hudební a taneční. Hudba je pro mnohé seniory prostředek k uvolnění, odpočinku a oslovuje emoce člověka. V reminiscenci má všestranné využití – hudbu je možno poslouchat, hrát na hudební nástroje, zpívat, použít hudbu k tanci, k relaxaci, nebo je možno vhodně zvolenou hudbou navodit příjemnou atmosféru při zahájení či ukončení společné skupinové aktivity. Je chybou si myslet, že k využití hudby je třeba být profesionálním hudebníkem, spíše je dobré mít k dispozici nepřeborné množství nahrávek, a hudbu vybírat citlivě podle nálady seniorů a prostředí, které nás obklopuje. Tanec se může stát spontánní reakcí na poslech oblíbené hudby a v reminiscenci je možno jej využít mnoha způsoby. Vedle aktivit, při kterých je tanečních prvků přímo využíváno, můžeme uspořádat výstavu na téma plesová sezóna nebo při skupinových setkáních vzpomínat o prvních tanečních, oblíbeném tanci, odívání k tanci atd. (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 96-97).

3 Realizace výzkumu v ohniskových skupinách

Využívání vzpomínek je prostorem pro naslouchání seniorům, je to důležitý krok spojený se smysluplnější individualizovanou péčí, s respektem vůči seniorům – uživatelům sociálních služeb. Vzpomínání je dostupným nástrojem ovlivňujícím kvalitu života seniorů, proto bychom měli práci se vzpomínkami považovat za součást dobré praxe každé pobytové sociální služby pro seniory a k využití vzpomínek využít všech dostupných lidských zdrojů, tj. i činnost dobrovolníků. Možnostem zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit v konkrétní organizaci poskytující sociální služby pro seniory je věnován tento výzkum.

3.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit přístup dobrovolníků docházejících za seniory do Domova pro seniory SENIORu Otrokovice k využití práce se vzpomínkami při setkáních se seniory. Dále je cílem výzkumu prozkoumat připravenost samotného Domova pro seniory SENIORu Otrokovice na zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit připravovaných pro seniory.

Význam výzkumu je především v rovině praktického přínosu pro Domov pro seniory příspěvkové organizace SENIOR Otrokovice a Dobrovolnického centra ADRA Zlín. Výsledky výzkumu budou představovat širokou škálu informací, které by mohly zmíněné organizace využít nejen v začátcích při zavádění práce se vzpomínkami v rámci setkávání dobrovolníků se seniory, ale také v průběhu další realizace této prospěšné aktivity.

Švaříček, Šed'ová a kol. (2007, s. 69) uvádí základní funkce výzkumných otázek: „Pomáhají zaostřit výzkum tak, aby poskytl výsledky v souladu se stanovenými cíli, a ukazují také cestu, jak výzkum vést.“ Dále zmínění autoři uvádějí, že je poměrně běžnou praxí volba základní obecné otázky, která je poté rozdělena na více dílčích a konkrétně zaměřených otázek. Ve výzkumu o možnostech zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit byly formulovány následující výzkumné otázky: Jaký je přístup dobrovolníků docházejících za seniory do Domova pro seniory SENIORu Otrokovice k využití práce se vzpomínkami při setkáních se seniory? Jaká je připravenost

Domova pro seniory SENIORu Otrokovice na zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit připravovaných pro seniory?

Tyto výzkumné otázky byly následně rozloženy do šesti specifických otázek:

1. Jaká je motivace dobrovolníka k činnosti v organizaci pečující o seniory?
2. Jakým činnostem se aktuálně při setkávání se seniory dobrovolníci nejčastěji věnují?
3. Jaká je míra ochoty, odhodlání dobrovolníků začít nové aktivity využívající vzpomínky při práci se seniory?
4. Jaké obavy vyjadřují dobrovolníci ohledně reminiscence v rámci dobrovolnictví se seniory?
5. Jaké mají dobrovolníci potřeby ve vztahu k využití reminiscence se seniory ?
6. Jaká je připravenost SENIORu Otrokovice na zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit pro seniory v Domově pro seniory?

3.2 Popis použitých metod

Pro tento empirický výzkum jsem zvolila využití kvalitativního výzkumu, protože jak uvádí Strauss, Corbinová (1999, s.10 - 11), je vhodný pro ty typy výzkumu, ve kterých je snahou odhalení a bližší pochopení podstaty něčích zkušeností s konkrétním jevem, o němž toho prozatím mnoho není známo. Za kvalitativní výzkum je považován každý výzkum, jehož výsledků není dosaženo prostřednictvím statistických procedur kvantifikace. a jak uvádí Gavora (2000, s. 31) jde o zjištění, které má slovní podobu a jeho charakteristickými znaky jsou popisnost, výstižnost a podrobnost. Švaříček, Šedřová (2007, s. 17) předkládají ucelenou definici kvalitativního výzkumu: „Kvalitativní výzkum je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založených na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.“

V kvalitativním výzkumu jde tedy o to, do hloubky prozkoumat určitý jev a získat o něm maximum potřebných informací. Což je zcela výstižné pro tento výzkum, který má za cíl přinést co nejvíce využitelných informací o dvou konkrétních jevech – přístupu

dobrovolníků k zavedení reminiscenčních aktivit při setkávání se seniory a připravenost Domova pro seniory SENIORu Otrokovice na zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit pro seniory.

3.2.1 Metoda sběru dat – ohnisková skupina

Švaříček, Šed'ová (2007, s. 142) definují metody sběru dat jako: „specifické postupy poznávání určitých jevů, které badatel užívá s cílem rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé interpretují a vytvářejí sociální realitu.“ Pro tento kvalitativní výzkum jsem vybrala jako metodu sběru dat ohniskovou skupinu. Morgan (1997, podle Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 185) definuje ohniskovou skupinu (focus group), jako výzkumnou metodu, pomocí níž jsou získávána data s využitím skupinových interakcí, ke kterým dochází spontánně v rámci debaty na předem dané téma zvolené badatelem. Jakým směrem bude diskuse zaměřena, tj. jaké bude ohnisko, určuje tedy badatel. Ohnisko vyplývá z cílů výzkumu a výzkumných otázek, je označeno badatelem a většinou bývá definováno volně jako tematická oblast nebo obecný fenomén, které je pro badatele zajímavý. Důležité je dodržet zásadu, že ohnisko musí být jasně ohraničené a pochopitelné pro všechny účastníky diskuse (Mioviský, 2006, s. 175).

Při volbě této metody sběru dat jsem se opírala o její přednosti, které vychází ze dvou základních rysů – skupinové interakce a definovaného ohniska zájmu. Skupinová interakce zvyšuje kvalitu dat a je postavena zejména na vytváření širokého spektra údajů, srovnávání různých názorů, postojů a zkušeností účastníků a je významným zdrojem nahlížejičím do oblasti chování a motivace. To, že se účastníci sami konfrontují navzájem zvyšuje věrohodnost jejich výpovědí. Přednost spolehnutí se na badatelovo ohnisko zájmu je postavena na schopnosti získat velké množství údajů týkajících se konkrétního předmětu zájmu (Morgan, 2001, s. 27-29). Patton (2002, podle Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 191) shrnul silné stránky této metody a také její limity. K výhodám ohniskových skupin patří dále skutečnost, že přinášejí spolehlivá data za přijatelných nákladů (časových i finančních). Silnou stránkou diskuse v ohniskové skupině je poskytnutí jasných údajů k určitému problému a celkem snadno a rychle si je výzkumník schopen udělat představu o rozsahu sdílených pohledů na dané ohnisko. Tato metoda sběru dat má však i své limity, ke kterým řadíme vysoké nároky na schopnost moderátora, počet otázek k diskusi je omezen složením skupiny, čas jednotlivců na odpověď je omezený,

v rámci skupiny mohou nastat situace, kdy je jejich náhled na danou problematiku v menšině, a proto raději do diskuse nevstupují atd.

Ve svém výzkumu používám ohniskové skupiny jako samostatnou výzkumnou metodu s využitím tichého pozorovatele zachycujícího způsoby jednání účastníků v diskusi. Morgan (2001, s. 35-36) hovoří, že: „základním argumentem ve prospěch samostatných ohniskových skupin je ten, že odkrývají takové aspekty zkušeností a perspektiv, jaké by mimo skupinovou interakci nebyly dosažitelné.“ Viditelným výsledkem vzájemné interakce, který je možno fakticky pozorovat, jsou reakce účastníků na sebe navzájem: vyjadřování souhlasů či nesouhlasů, kladení otázek a odpovědi na ně apod.. Sami účastníci často uvádějí, že bylo pro ně zajímavé intenzivní sdílení a srovnávání jejich zkušeností a představ. V úvodu bylo nutné naplánovat výzkumný design ohniskové skupiny, což sebou nese celou řadu rozhodnutí o průběhu sběru dat. Zejména je nutno učinit rozhodnutí o účastnících skupiny, velikosti skupiny, počtu setkání skupiny, podrobně o tomto pojednává následující podkapitola Popis výzkumného souboru. Dále jsem určila míru strukturovanosti skupiny a intenzitu řízení skupiny moderátorem (Morgan, 2001, s. 50).

Volba míry moderátorova zapojení je v úzkém spojení s určením strukturovanosti diskusní skupiny. Zapojení moderátora je vztaženo k řízení dynamiky skupiny, tj. do jaké míry bude moderátor diskusi kontrolovat. Jelikož tento výzkum začíná s jasně definovanými výzkumnými otázkami, a již předem existuje pevný program výzkumu, volím strukturovanou ohniskovou skupinu. Ve strukturované skupině přispívá větší míra moderátorova zapojení k naplnění požadavků programu výzkumu a skupina se bude maximálně soustřeďovat na tu problematiku, která zajímá badatele a ne na záležitosti nesouvisející s výzkumem. Strukturovaný přístup dává na jedné straně velké možnosti dozvědět se informace o problematice, která badatele zajímá, ale na straně druhé zde hrozí riziko, že tato problematika nemusí zajímat samotné účastníky. Proto jsem byla pečlivá při oslovení a předávání informací o problematice mého výzkumu potenciálním účastníkům skupiny (Morgan, 2001, s. 55-56).

Diskuse v rámci ohniskové skupiny je strukturovanou konverzací, jejíž základem úspěchu je kvalitní příprava. Do této přípravy patří i rozdělení hlavních rolí, které je možné v rámci diskuse sehrávat. Výzkumník může hrát v rámci vedené diskuze různé role a Greenbaum (2000, podle Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 187) rozlišuje tyto základní role: moderátor, pomocný moderátor a tichý pozorovatel. V rámci tohoto výzkumu jsem využila všech tří uvedených rolí. Klíčovou roli zastává moderátor, který je plně

odpovědný za průběh a řízení diskuse. Jeho hlavním úkolem je podpořit účastníky k zapojení se do diskuse, pomáhat jim vyjadřovat své názory, postoje, pocity. Moderátor nikdy nesmí hodnotit názory účastníků diskuse či ovlivňovat diskusi, smí pouze usměrňovat diskusi ve chvílích, kdy se odchýlí diskuse od daného tématu nebo vstupuje do diskuse za účelem navození nového tématu. Tuto roli jsem zastávala v rámci výzkumu já, plně jsem přitom využila svých lektorských a moderátorských zkušeností, výhodou pro mne byly i zkušenosti s koordinováním dobrovolnické činnosti v SENIORu Otrokovice.

Dále jsem využila v rámci sběru dat roli pomocného moderátora. Byla jím moje kolegyně - sociální pracovnice, která měla za úkol pomáhat hlavnímu moderátorovi a v případě potřeby jej doplňovat. Byly jsme si vědomi nutnosti vzájemné spolupráce hlavního a pomocného moderátora, která musí být naprosto přirozená, proto jsme se před zahájením diskuse společně dohodly na jejích detailech a vzájemném doplňování se při diskusi. Nesoulad mezi námi by mohl vyvolat atmosféru nedůvěry a to by mohlo negativně ovlivnit výsledky diskuse (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 187).

Ohnisková skupina je prostorem i pro další zkoumání a to v roli, tzv. tichého pozorovatele, jehož úkolem je pozorovat a zachytit skupinovou dynamiku, neverbální reakce účastníků, gesta, atmosféru a další důležité charakteristiky účastníků. Tichým pozorovatelem byla další moje kolegyně – sociální pracovnice, která byla hlavním pozorovatelem a prováděla terénní zápisy. Díky této činnosti umožňuje ohnisková skupina docela snadnou kombinaci metody rozhovoru (záznamu diskuse) a přímého pozorování (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 187).

Pozorování může přinést jiný typ informací a slouží k popisu jednání účastníků diskuse. Psaní tzv. terénních poznámek má dvojitý účel – slouží jako určitý informační korpus, který vzniká na základě zápisků při samotné diskusi a při psaní výzkumné zprávy slouží jako doklad překvapivých či neobvyklých jevů. V praxi neexistuje žádný přesný postup, jak zachytit terénní poznámky, je však doporučeno zapsat vše a zachycení průběhu interakce by mělo být co nejpodrobnější (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 155-156). Před realizací ohniskové skupiny jsem kolegyni v roli pozorovatele seznámila s cílem výzkumu, s tématy pro ohniskovou diskusi a dojednaly jsme způsob a konkrétní podobu záznamů a zásady naší spolupráce během skupiny.

3.2.2 Fáze ohniskové skupiny

U ohniskové skupiny je specifikem složitá organizační stránka. K prvotním úkolům v rámci přípravy ohniskové skupiny je zajištění vhodného prostoru pro setkání účastníků. Je třeba mít na mysli, že příjemné prostředí poskytující pohodlí a klid je klíčem k celkovému úspěchu (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 188). Pro dobrý průběh ohniskových skupin jsem zajistila pracovní dílnu, která se nachází v Domově pro seniory v budově C SENIORu Otrokovice, na ulici třída Spojenců 1840. Jedná se o příjemné prostory, ve kterých probíhají aktivity pro seniory, pro dobrovolníky je to prostor již známý, protože v něm probíhají pravidelná supervizní setkání dobrovolníků. K přípravné fázi patří také práce s potenciálními účastníky ohniskové skupiny, poskytnutí dostatečného množství informací k výzkumu a použití vhodné podpory k účasti. V rámci zorganizování setkání ohniskové skupiny bylo potřeba zjistit časové možnosti potenciačních účastníků a určit termíny setkání, které budou vyhovovat všem účastníkům. Všichni byli pozváni osobně a také obdrželi písemné informace emailovou poštou.

Vždy před samotným setkáním skupiny jsem připravila prostor, uspořádala jsem stoly a židle tak, abychom seděli do kruhu a všichni mohli být ve vzájemném kontaktu. Součástí každého setkání bylo i malé pohoštění s kávou. K přípravě na skupinu patřilo zajištění a odzkoušení nahrávací techniky, použity byly vždy dva diktafony. o diktafony se v průběhu skupiny staral pomocný moderátor. K přípravným pracím patřilo i vytvoření scénáře pro ohniskovou skupinu s tématy a jednotlivými podtématy (otázkami pro diskusi), který je přílohou č. 1 této práce. V rámci příprav proběhlo setkání hlavního a pomocného moderátora a tichého pozorovatele, společně si upřesnili své role v rámci skupiny, předem měli k dispozici písemné podklady – seznam účastníků a témata k diskusi s konkrétními otázkami, které budou v diskusi kladeny hlavním moderátorem, dojednán byl způsob zachycení terénních poznámek pozorovatele.

Ohniskové skupiny je možno z hlediska jejich průběhu rozčlenit podobně na čtyři základní fáze: zahájení skupiny, úvodní diskuse a motivační práce, jádro diskuse - ohnisko a ukončení diskuse (Miovský, 2006, s. 183). Zahájení setkání je důležitým momentem, který může vést k otevření podnětné diskuse, ale také naopak lze chybným úvodním krokem ovlivnit negativně celý průběh diskuse. Fáze představení zahrnovala seznámení s moderátory, pozorovatelem, účastníci byli informováni o všech etických

aspektech výzkumu. i když účastníci byli předem seznámeni s tématem diskuse, opětovně jsem všem účastníkům do detailů předložila důvod setkání, cíl výzkumu, a jak bude se zjištěnými daty naloženo (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 188). Účastníci byli seznámeni s pravidly společného sezení, při přípravě pravidel jsem vycházela ze zásad, které prezentuje Miovský (2006, s. 183): hovoří vždy jen jeden účastník, diskuse se účastní všichni zúčastnění, nikdo nemá dominantní pozici, každý má právo vyjádřit svůj názor, každý se může vyjádřit k názoru jiného účastníka, nebude ale jeho názory odsuzovat, každý má možnost odmítnout odpověď, případně zastavit svoji odpověď pokud nechce pokračovat, záznam z průběhu skupiny je využit pouze k účelu výzkumu a je plně zajištěna ochrana osobních údajů všech zúčastněných.

Druhou důležitou fází je pozvolné rozhybání diskuse, tzv. prolomení počátečních rozpaků. Obecně je vhodné vyhnout se dlouhému úvodu, který může nasměrovat účastníky k pasivitě, spíše je doporučeno ihned nastartovat společnou diskusi, vtáhnout do ní účastníky a postupně se přibližovat k ohnisku. K tomu napomáhá uvolněná atmosféra a vhodná volba úvodních otázek, které se nemusí ještě přímo vztahovat k hlavnímu tématu, ale mají silně motivační charakter a vedou i k aktivní účasti v diskusi. V tomto momentu je vhodné dát prostor alespoň ke krátkému vyjádření se všem, tím dají jasně najevo svoji přítomnost ve skupině (Miovský, 2006, s. 184).

Jádro diskuse představuje vzájemná, a pokud možno, živá diskuse nad hlavními ohniskovými tématy. Jaká bude forma a způsob diskuse hodně závisí na míře moderátorovi angažovanosti. Moderátor při diskusi vychází z předem připraveného scénáře, pomalu a postupně otvírá podtémata. Pozor si musí moderátor dávat na udržení přiměřeného tempa a práci s časem. V diskusi by nemělo být patrné, že je moderátor v časové tísní a zahlcuje účastníky stále novými otázkami, protože se v takovém případě často stává, že už nebudou mít sílu se vyjadřovat. Diskusi v rámci našeho výzkumu se podařilo udržet zcela přirozenou, v neformálním duchu, a účastníci při odchodu uváděli, že to byl pro ně příjemně strávený čas.

V závěrečné fázi už nepřicházíme s novými tématy, diskuse se volně dobere ke svému závěru a my máme možnost dát účastníkům prostor k vyjádření svých názorů, připomínek a postojů. V rámci výzkumu měl každý účastník prostor pro zpětnou vazbu k celé diskusi. K závěrečnému kroku patřilo poděkování moderátora účastníkům za jejich účast a čas, který výzkumu věnovali. Průběh jedné ohniskové skupiny byl přibližně 90 minut. (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 189-190).

Hlavní témata pro skupinovou diskusi jsem určila následovně:

Téma 1: Motivace k dobrovolnictví

Téma 2: Náplň společně stráveného času

Téma 3: Přístup dobrovolníků k využití vzpomínek při práci se seniory

Téma 4: Obavy dobrovolníků spojené s reminiscencí

Téma 5: Potřeby dobrovolníků při práci se vzpomínkami

Téma 6: Připravenost SENIORu Otrokovice na zapojení dobrovolníků do reminiscence

3.3. Popis výzkumného souboru

V tomto kvalitativním výzkumu jsem vybírala výzkumný soubor tak, aby se stal reprezentantem určitého konkrétního problému, a ne určité populace, to značí, že jsem výzkumný soubor nevybírala nahodile, ale výběr byl zaměřen na cíl výzkumu. Jak uvádí Morgan (2001, s. 51) výzkumný soubor je často veden: „s účelově vybranými vzorky, do nichž jsou účastníci vybráni z limitovaného množství zdrojů.“ Jednostrannost výběru není nedostatkem v případě, že výsledky výzkumu nezobecňujeme a data z omezeného vzorku se nesnažíme prezentovat tak, že představují široké spektrum zkušeností a názorů. Pro ohniskovou skupinu tohoto výzkumu jsem volila účelově vybrané soubory zejména proto, že vybraní účastníci byli schopni maximálně se vyjádřit k ohnisku výzkumu.

Jak bylo již uvedeno v podkapitole cíl výzkumu, mají sloužit výsledky výzkumu konkrétní organizaci poskytující pobytové sociální služby pro seniory SENIORu Otrokovice a taktéž organizaci ADRA Zlín, jejíž Dobrovolnické centrum Zlín je organizací vysílající v rámci dobrovolnického programu pro seniory dobrovolníky do SENIORu. Konkrétní informace, které výzkum přinese k problematice zapojení dobrovolníků do vzpomínání se seniory v Domově pro seniory ukáží uvedeným organizacím, zda je možné nastartovat tento proces změny. Organizace budou znát postoj dobrovolníků k zapojení se do reminiscence se seniory, jejich konkrétní obavy, potřeby. Výzkum na tuto problematiku nahlíží nejen z pozice docházejících dobrovolníků, kdy zjišťuje jaká je jejich ochota k využívání práce se vzpomínkami, ale také zda je samotná organizace SENIOR Otrokovice připravena na zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit, na jakých svých silných stránkách může tento proces změny stavět a naopak jaká jsou jeho slabá místa a rizika.

Protože budou výsledky výzkumu určeny především SENIORu Otrokovice, kam do Domova pro seniory docházejí dobrovolníci z Dobrovolnického centra ADRA Zlín a setkání ohniskových skupin se uskuteční přímo v budově Domova pro seniory SENIORU, na ulici třída Spojenců 1840, představím krátce tuto organizaci a poté výzkumný soubor. SENIOR Otrokovice je příspěvková organizace poskytující sociální služby především seniorům na území města Otrokovice. Zřizovatelem je Město Otrokovice, které schválilo záměr poskytovat v této organizaci pobytové (domov pro seniory, domov se zvláštním režimem, odlehčovací služby), ambulantní (pečovatelská služba, centrum denních služeb) a terénní (pečovatelská služba) sociální služby. Vizí SENIORU je, že organizace poskytuje své sociální služby osobám, které je skutečně potřebují. Ke své činnosti má organizace odpovídající technické i personální zajištění, pobytové služby jsou poskytovány kvalifikovaným personálem v budovách s vybavením odpovídajícím specifickým potřebám osob, kterým jsou určeny. Posláním Domova pro seniory je poskytnout důstojný život seniorům, kteří nemohou žít ve své vlastní domácnosti z důvodu postupné ztráty soběstačnosti, případně závažných změn zdravotního stavu. Podpora a pomoc vychází z individuálních potřeb seniorů, směřuje k udržení, případně rozvoji schopností seniorů a napomáhá při zprostředkování kontaktů s rodinou a okolím. Domov pro seniory poskytuje své služby seniorům nepřetržitě celodenně a kapacita domova je 66 míst.

Při určení počtu skupin a velikosti ohniskové skupiny jsem vycházela z obecných doporučení Morgana (2011, s. 58-61). Při určování počtu skupin je cílem vytvoření takového počtu skupin, jaký je třeba k získání pravdivých informací ke zkoumané otázce. Důležitým faktorem ovlivňujícím počet skupin je míra strukturovanosti rozhovorů ve skupině – čím nižší je míra moderátorova zapojení, tím je třeba většího počtu skupin. Volbu počtu skupin v tomto výzkumu tedy ovlivnila vysoká míra angažovanosti moderátora. S ohledem na cíl výzkumu zjistit přístup dobrovolníků k využití práce se vzpomínkami při setkáních se seniory, a prozkoumat připravenost Domova pro seniory SENIORu Otrokovice na zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit budu v rámci výzkumu pracovat se dvěma ohniskovými skupinami.

Účastníky první ohniskové skupiny budou dobrovolníci docházející aktuálně za seniory do Domova pro seniory SENIORu Otrokovice, setkání této skupiny s ohledem na potřebný objem získaných informací bude realizováno ve dvou termínech. Účastníky druhé ohniskové skupiny budou zaměstnanci SENIORu, kteří jsou v přímém kontaktu s dobrovolníky. Setkání této skupiny z řad zaměstnanců domova proběhne pouze

jedenkrát. Podle Miovského (2001, s. 186-187) je celkový počet ohniskových skupin v rámci konkrétního výzkumu ovlivněn mnoha faktory. Postatou je však záměr, s jakým je ohniskové skupiny ve výzkumu použito, proto mnohdy stačí pouze jediná skupina, např. pokud přímo v organizaci navrhne určitý proces změny a s jejími zaměstnanci provedeme ohniskovou skupinu na téma konkrétní dané změny.

Hlavním faktorem při rozhodnutí se o velikosti skupiny je množství informací, kterými může každý z účastníků do skupiny přispět. Dalším faktorem je otázka, kolik detailních informací potřebuje badatel od účastníků skupiny získat. Základ osvědčené velikosti skupiny, který se opírá o praktické zkušenosti výzkumníků, má být tvořen 6 až 10 účastníky. V případě, že je účastníků méně jak 6, hrozí obtíže při rozhýbání skupiny a menší produktivita skupiny. V opačném případě, kdy je účastníků více jak 10, jsou větší nároky na moderátora skupiny, často dochází k problémům při kontrole nad skupinou, jako je udržení disciplíny, roztržštění skupiny na menší podskupiny apod.. Co se týče velikosti ohniskové skupiny jsem zvolila počet 6 účastníků. Držela jsem se doporučené rady a vždy jsem vybrala o 1 účastníka více, protože je třeba brát v úvahu, že se některý z pozvaných účastníků nedostaví. Tento fakt potvrzují i v praxi, protože vždy bylo pozváno na skupinu 7 účastníků, ale jejich definitivní počet v obou ohniskových skupinách byl 6.

Při sestavení první ohniskové skupiny tvořené dobrovolníky proběhlo první oslovení dobrovolníků s dostatečným časovým předstihem na společném supervizím setkání dobrovolníků, koordinátorky z dobrovolnického centra a pracovníků SENIORu. Dobrovolníky jsem seznámila se svým výzkumným záměrem, krátce jsem objasnila pojem reminiscence a nastínila význam využití vzpomínek při práci se seniory, závěrem jsem poprosila dobrovolníky o spolupráci při výzkumu. Celkem nyní do SENIORu dochází 14 dobrovolníků, supervize se zúčastnilo 10 z nich, a již na místě se přihlásilo 7 zájemkyň (všechno ženy) o účast v ohniskové skupině, proto byly dojednány dva termíny a konkrétní časy konání vyhovující všem a místo konání skupiny. Předběžně byli účastníci seznámeni s časovým horizontem konání skupiny (přibližně 90 min. každé setkání).

Z důvodu přehlednosti jsem sestavila seznam dobrovolníků – účastníků ohniskové skupiny I. do tabulky č. 1, uvedla jsem sociální status, který aktuálně dobrovolník zastává, jeho věk a délku dobrovolnické činnosti v Domově pro seniory SENIORu Otrokovice. V rámci zachování maximální anonymity dobrovolníků neuvádím v tabulce označení (D1 – D6), které budu dále využívat při analýze dat ohniskové skupiny.

Tabulka č. 1: Účastníci ohniskové skupiny I. – dobrovolníci

Sociální status	Věk	Délka dobrovolnictví
nezaměstnaná (částečný invalidní důchod)	54	3 roky
pracující	37	2 roky
důchodkyně	74	3 roky
pracující	39	1 rok
důchodkyně	67	3 měsíce
důchodkyně	62	3 roky

Při sestavení druhé ohniskové skupiny tvořené zaměstnanci Domova pro seniory SENIORu Otrokovice jsem cíleně oslovila ty, kteří jsou v pravidelném kontaktu s dobrovolníky, orientují se v problematice dobrovolnictví (metodik – koordinátorka dobrovolníků SENIORu, sociální pracovnice) a také pracovnice aktivizačního úseku, vedoucí péče a koordinátorku péče, které mají zkušenosti s využíváním vzpomínek při práci se seniory a připravují pro seniory různé volnočasové aktivity a kulturní akce. U všech oslovených jsem se setkala s pozitivním ohlasem a zájmem o účast ve skupině, proto byl opět dojednáán termín, čas a místo konání ohniskové diskuse. Také zde jsem pro přehlednost vytvořila seznam zaměstnanců SENIORu – účastníků ohniskové skupiny II. do tabulky č. 2, uvedla jsem pracovní pozici, věk zaměstnance a délku praxe v SENIORu. V rámci zachování jejich maximální anonymity neuvádím v tabulce označení (Z1 – Z6), které budu dále využívat při analýze dat ohniskové skupiny.

Tabulka č. 2: Účastníci ohniskové skupiny II. – zaměstnanci SENIORu

Pracovní pozice	Věk	Délka pracovního poměru
sociální pracovnice (metodik)	40	4 roky
sociální pracovnice	27	2 roky
vedoucí přímé péče	45	1 rok
aktivizační pracovnice	46	3 roky
aktivizační pracovnice	28	2 roky
koordinátorka péče	52	3 roky

3.4 Způsob zpracování dat

Po skončení realizace setkání ohniskových skupin jsem měla díky fixování dat zvukovým záznamem za použití diktafonu k dispozici základní materiál, který bylo nutno upravit do takové podoby, aby jej bylo možno analyzovat. Nejhodnější podobou dat k analýze je textová podoba dat, proto byl mým dalším důležitým krokem přepis zvukového záznamu do textové podoby. Tuto fázi, která bývá často výzkumníky podceňována nazývá Miovský (2001, s. 205) transkripce. Při přepisu jsem se řídila postupy, které jsou již v praxi osvědčené. Otázka (s označením moderátora) byla vždy na novém řádku odlišena v textu tučným písmem, odpověď (s označením účastníka: D-dobrovolník, Z-zaměstnanec) byla opět vždy na novém řádku běžným písmem. Poznámky tichého pozorovatele jsem odlišila kurzívou, zvýraznila červenou barvou a vkládala buď k odpovědím účastníků nebo mezi jejich jednotlivé odpovědi, např. mlčení účastníků, rozpaky ve tvářích účastníků apod., tak bylo zajištěno že poznámky pozorovatele nesplývaly v textu (Miovský, 2001, s. 207-209). Ukázka přepisu ohniskové slupiny je přiložena v příloze č. 2 této práce.

3.4.1 Otevřené kódování

Data, která jsem měla v textové podobě k dispozici bylo nutné v další fázi zpracovat. Na počátku byla data v rozsáhlé a nestrukturované podobě, k nastartování analýzy jsem použila univerzální a efektivní způsob, tzv. otevřené kódování, které je z pohledu Konopáskova (2007, podle Švaříček, Šedřová, 2007, s. 211) základní vstupní branou k interpretaci dat kvalitativního výzkumu. Na tyto základy vytvořené otevřeným kódováním jsem následně postavila další zvolenou techniku analytické práce - tematické kódování. Morgan (2001, s. 77) uvádí, že pro skupinový rozhovor v rámci kvalitativní analýzy je: „otázka jednotky analýzy v kódování.“ Dále Morgan (2001, s. 77) ke kódování údajů z ohniskové skupiny udává, že: „ani jedinec, ani skupina nepředstavují oddělenou jednotku analýzy, namísto toho musí naše analytické úsilí pátrat po rovnováze, která bude uznávat vzájemné sebeovlivňování těchto dvou úrovní analýzy.“

Technika otevřeného kódování je používána v kvalitativních výzkumech především díky své jednoduchosti a účinnosti. Kódování jsou v praxi operace, pomocí kterých jsou údaje rozebírány a poté složeny novým způsobem. Celý analyzovaný text

je při otevřeném kódování rozebrán na jednotky (slova, slovní spojení, věty, odstavce atd.) a k nim jsou následně přiděleny označení neboli kódy, které mají za úkol vystihnout o čem daná sekvence pojednává, případně jaký konkrétní jev má prezentovat. Průběžně jsem zjišťovala, že se jevy a výpovědi často opakují, proto jsem je značila kódy, které jsem již měla vytvořeny. Systém mojí práce spočíval v tom, že jsem se ke kódům postupně vracela, revidovala je a přejmenovávala je novými názvy, tak jak bylo potřeba (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 211-216).

3.4.2 Tematické kódování

Po fázi otevřeného kódování bude provedeno, tzv. tematické kódování, které vždy začíná v rovině jednotlivých případů. Případy představují pro tyto účely jednotliví účastníci ohniskové skupiny, tj. dobrovolníci, zaměstnanci SENIORu. Na otevřené kódování veškerého materiálu, které bylo provedeno v úvodu analýzy navazuje další analytická práce, ale pouze v rovině samostatných případů. Tematické kódování jsem zvolila z toho důvodu, že je doporučeno v případech, kdy je cílem výzkumu zjistit různé sociální pohledy na konkrétně definovaný jev (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 229-230).

Jako první úkol v rámci tematického kódování je provedena kategorizace kódů v rovině jednotlivých případů, tj. za jednotlivé účastníky ohniskové skupiny samostatně. Poté se postupně procházejí jednotlivé kategorie a hledají se spojitosti v rámci jednotlivých případů. Je nutné si všimnout, zda se u různých případů objevují shodné kategorie, případně, zda se v rámci jednotlivých případů vyskytují kategorie slučitelné do nad-kategorie (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 230). Podobná tvrzení vyjadřuje Morgan (2001, s. 77) když zmiňuje, že k nejběžnějším způsobům kódování ohniskových skupin patří záznam o všech zmínkách daného kódu a záznam o tom, zda každý účastník zmínil daný kód či nikoliv.

Postupně při tematickém kódování vytváříme tabulku, jejíž jednu osu představují jednotlivé případy (účastníci ohniskových skupin D1-D6, Z1-Z6) a druhou osou jsou kategorie, které vznikly na základě výše popsaného postupu práce (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 230). Tabulky, které vznikaly v tomto výzkumu v rámci tematického kódování za jednotlivá diskutovaná témata jsou přílohou č. 3 této práce. v rámci tematického kódování dat postupně vznikly k hlavním tématům ohniskové diskuse následující kategorie:

Téma 1: Motivace k dobrovolnictví - kategorie:

Osobní zkušenost

Uspokojení vlastních potřeb

Potřeby seniora

Zdroj informací o dobrovolnictví

Důvody k dobrovolnictví v programu pro seniory

Téma 2: Náplň společně stráveného času - kategorie:

Oblíbené společné činnosti

Vlivy při výběru aktivity

Způsob výběru společné aktivity

Osobní postoj k výběru aktivity

Téma 3: Přístup dobrovolníků k využití vzpomínek při práci se seniory - kategorie:

Osobní názor na význam vzpomínek

Zkušenost se vzpomínáním v rámci dobrovolnictví

Ochota dobrovolníka podílet se na reminiscenci

Vlivy na zapojení vzpomínek v dobrovolnictví

Otevřenost k určité formě reminiscenční aktivity

Postoj ke vzdělávání se v problematice reminiscence

Téma 4: Obavy dobrovolníků spojené s reminiscencí - kategorie:

Výběr tématu ke vzpomínání

Problémy u seniora

Role reminiscenčního asistenta

Téma 5: Potřeby dobrovolníků při práci se vzpomínkami - kategorie:

Potřeby ve vztahu k nové aktivitě

Očekávání dobrovolníka od SENIORu, ADRY

Potřeby ve vztahu k práci se seniory

Téma 6: Připravenost SENIORu Otrokovice na zapojení dobrovolníků do reminiscence - kategorie:

Otevřenost k reminiscenčním aktivitám

Silné stránky v SENIORu

Slabá místa v SENIORu

Hrozby pro zapojení dobrovolníků do reminiscence

Příležitosti pro organizaci

Připravenost SENIORu

3.5 Interpretace analyzovaných dat

Švaříček, Šed'ová (2007, s. 244) pod pojmem interpretace analyzovaných dat míní: „systematický rozbor toho, co kategorizovaná data a nalezená spojení vlastně znamenají.“ Celá řada autorů používá pojmy analýza a interpretace jako synonyma, je však důležité upozornit, že analýza je spíše o hledání struktur, podobností, spojení, a interpretace je již hlubší přemýšlení nad analyzovaným materiálem. Hledáme odpověď na otázky: o čem naše data vypovídají, co vytvořené tabulky znamenají a proč k popisovaným jevům dochází (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 244).

3.5.1 Téma 1

Motivace k dobrovolnictví

Na úvod bylo v diskusi předloženo téma spíše obecné, zaměřené na motivaci k dobrovolnictví. Volba tématu v této obecné rovině byla záměrná s účelem „rozhýbat diskusi“ a zapojit všechny účastníky skupiny. Většinou v úvodním slovu vyjadřovaly všechny dobrovolnice nějakou **osobní zkušenost**, která je přivedla na myšlenku věnovat se dobrovolnictví. Čtyři dobrovolnice popsaly zážitek ze života jich samotných či provázaný s životy jejich nejbližších příbuzných (D5: „zemřela mi kamarádka a zůstala po ní 92letá maminka, těsně před smrtí jsem kamarádce slíbila, že budu její maminku navštěvovat v domově důchodců... chodila jsem tam 4 roky vždy 1x týdně.“, D3: „...měla jsem maminku, která byla taky postižená ...měla mozkovou příhodu, byla v domově na Burešově 7 let a já jsem za ní pravidelně jezdila a vím jak byla smutná, když jsem za ní nemohla přijet“, D6: „já jsem se vlastně starala o svoji babičku, pak tetu a teď mám matku v Charitě, kam za ní chodím“, D2: „...my jsme totiž s maminkou byly zaplavené při povodních, přišly jsme o všechno a žily jsem nějaký čas v Lukově v domově důchodcůa potom maminka onemocněla a byla v Charitě Otrokovice, já tam za ní chodila a oni mi tam vždycky říkali, že je obdivuhodné, jak poznám co maminka potřebuje“).

Jedna dobrovolnice zmínila osobní zážitek z dětství (D1: „...když jsme se školou chodili do domova důchodců, jak se dřív chodilo recitovat ...tak si mě tam oblíbila jedna paní a prosila mě ..ať za ní ještě přijdu...tak jsem pak za ní asi dva roky chodila na návštěvy a ona byla šťastná“), jedna dobrovolnice uvedla nedávnou osobní zkušenost,

kteřá jí motivovala k dobrovolnictví (D4: „protože babičku a dědečka už nemám...už mi zemřeli, tak jsem se staršími lidmi neměla žádný kontakt a to mi chybělo“)

Další zmiňované důvody, které motivovaly k dobrovolnictví všechny dobrovolnice jsou úzce propojené s problematikou **uspokojení vlastních potřeb**. Ve čtyřech výpovědích se objevuje silná potřeba pomáhat druhým, něco dělat pro druhé vyjadřovaná ve většině případů spontánně bez většího přemýšlení, (D2: „no...víte je dokázané, že když člověk pomáhá druhým, pomáhá vlastně i sobě.....“, D3: „...chtěla jsem prostě něco udělat pro druhé“). Objevují se i zmínky charakterizující vlastnosti člověka jako nesobeckost k lidem, užitečnost, smyslupnost, které pohání dobrovolnice k této činnosti (D1: „...dobrovolnictví беру jako takovou nesobeckost k druhým“). Také potřeba kontaktu s novými lidmi či získání nových životních zkušeností, načerpání moudrostí uvádí čtyři dobrovolnice (D6: „...je to velice dobrá zkušenost....vím co mne čeká...je dobré být připravená“, D4: „tady tato práce je taková jiná....můžu od těch lidí nasbírat nějaké životní zkušenosti a moudra“). Naplnění víry v Boha, smysluplné vyplnění osobního volna, příprava na vlastní stáří a obohacení sebe sama jsou důvody zmiňované ojediněle, přijdou mi však důležité a potřebné zmínit (D2: „no a já su taky věřící ...a Pán Bůh to po nás chce pomáhat“, D5: „...a já zůstala doma a chtěla jsem ten čas nějak smysluplně vyplnit..“, D6: „pro mne je to činnost, o které můžu říct, že jsem ten čas nepromarnila, že to, jak jsem ho strávila má smysl“).

Vyjma jedné dobrovolnice neopomenuly ostatní zmínit ani **potřeby seniora**. Jak ukázaly záznamy pozorovatele, objevuje se při těchto výpovědích silný emoční náboj, odpovědi jsou procítěné, z čehož lze vyvodit, že se jedná o jeden z hlavních motivátorů k dobrovolnictví, který je žene dál pokračovat v této činnosti. Především zazníval popis pozitivních pocitů a nálad, vyjádření, které dává senior najevo při návštěvě dobrovolnice (D3: „když jsem za ní přišla, tak byla pokaždé strašně šťastná, oči jí vždycky zářily..“, D5: „viděla jsem, že měli radost, když tam přijdu...“). Byla zmíněna radost ze společnosti dobrovolnice, viditelné potěšení, úsměv. Také sami senioři vyjadřují, že se těší na příchod dobrovolnice (D6: člověk tam přijde...a oni Vám s úsměvem řeknou...jééé to jsme rádi, že jste přišla, to strašně potěší... že na vás někdo čeká...a když je člověk sám, tak je to úžasné“). Dvakrát byl zmíněn jako motiv pocit osamělosti seniorů, který může svojí přítomností dobrovolník odstranit či alespoň snížit (D1: „já vidím význam v tom co dělám, že někteří lidi jsou často osamělí...nikoho třeba nemají...a my jim nahradíme rodinu....a taky i mě to zahřeje u srdce, že jsem někomu pomohla nebýt sám“). Ve dvou případech bylo zaznamenáno, že je pro dobrovolnice

důležité, že díky jejich pomoci má senior větší šance na kontakt s okolím (D1: „pomůžu jí dělat běžné věci – nakupovat, jít do knihovny, na internet...prostě nebýt jen doma“).

O způsobu, který je k této činnosti přivedl, případně o konkrétní osobě, která je nasměrovala, uvádí každá dobrovolnice v diskusi odlišný **zdroj informací o dobrovolnictví**. Na nábor dobrovolníků, který pravidelně pořádá Dobrovolnické centrum ADRA Zlín reagovaly tři z účastnic. Dozvěděly se o něm z různých informačních zdrojů - z Otrokovických novin, z veřejné vývěsky, a z Úřadu práce Otrokovice. Dále účastnice uvádí jako zdroj praxi v rámci studia v SENIORu, společenství věřících, zaměstnance SENIORu (D4: „kamarádka tu teď pracuje ..a ona mě řekla o možnosti docházet sem jako dobrovolnice“).

Všechny dobrovolnice také doplnily, v rámci problematiky výběru dobrovolnického programu, do kterého se zapojí, zajímavé konkrétní osobní **důvody k dobrovolnictví v programu pro seniory**. Ve třech případech je v odpovědích určitá podobnost a důležitou roli při výběru místa a cílové skupiny, které se budou v rámci dobrovolnictví věnovat, hrál osobní pocit, že seniorům lépe rozumí, nebo že si více rozumí se staršími lidmi, protože jsou jim věkově blíže. Dobrovolnice si také myslí, že umí rozpoznat, co senioři potřebují, chápat jejich svět a vžít se do jejich situace (D6: „už bych asi této mladé generaci nerozuměla, jako těm starším lidem, kdy se dokážu vžít do jejich situace...protože vím jak to je“). Jedna dobrovolnice uvádí jako rozhodující při zapojení se do programu pro seniory fakt, že si senioři umí vážit její pomoci a oceňují její společnost (D1: „a přijde mi, že tady jsem více platná než jinde, lidi si váží mé pomoci, dokážou ocenit, že jsem přišla“). Jedenkrát byl silným motivem k zapojení se do programu pro seniory chybějící kontakt s nimi.

Závěr: Jak vyplývá z výše uvedené interpretace dat účastnic ohniskové skupiny zaměřených na téma motivace k dobrovolnictví, je jejich individuální motivace vysoká a značně rozmanitá. Účastnice se většinou ztotožňují s celou řadou důvodů, které je ovlivnily při jejich rozhodování věnovat se dobrovolnictví. Většinou z jejich výpovědí vyplynulo, že k rozhodnutí věnovat se dobrovolnictví došly přirozeně, postupem času, po určitých osobních zážitcích. K silným motivům je možno přiřadit důvod uspokojení lidských potřeb, a to ve dvou úrovních, tj. jak samotného dobrovolníka, tak i seniora, kterému se dobrovolník věnuje. Dále účastnice diskuse zmiňovaly motivační prvky, které vystihují především užitečnost pro ně samotné a dobrovolnictvím dochází ke spojení vlastního přínosu a pomoci druhým. Jedná se zejména o navázání nových kontaktů, získání nových zkušeností apod.. Závěrem je důležité uvést, že v diskusi zaznívaly pouze

motivy k dobrovolnictví pozitivní, prospěšné, a ani v jednom případě se nevyskytly motivy nevhodného charakteru.

3.5.2 Téma 2

Náplň společně stráveného času

Druhé téma v diskusi věnované náplni společně stráveného času dobrovolníka a seniora bylo zvoleno účelově a bylo prostředkem plynulého přechodu na problematiku nových možností k trávení společných chvil. Všechny dobrovolnice se spontánně a s nadšením vyjadřovaly, jaké jsou **oblíbené společné činnosti** v kontaktu se seniory. Nejčastěji bylo zmiňováno společné povídání a procházky. Ve dvou případech bylo společné povídání doplněno, že jde především o vzájemné naslouchání a vyprávění o tématech, která mají rádi. (D3: „*rádi chodíme na společné vycházky...vidím, že je to velice těší*“, D5: „*mám zkušenosti, že nejraději povídají....no někdy spíš poslouchají a sami mě vyzvou ať povídám já ...co jsem dělala, co je nového v Otrokovicích...*“). Spíše ojediněle se objevila společná četba, společenské hry a návštěvy cukrárny, kavárny, knihovny a nákupy (D1: „*...chodíme na procházky, zajdem na kafičko, ráda paní nakupuje, chodíme do knihovny, na internet*“, D2: „*...já čtu, paní má ráda knížku povídek, velice ji to baví...*“).

Také každá ze zúčastněných vyjádřila konkrétní **vlivy při výběru aktivity**, které mohou průběh společně stráveného času narušit či jinak ovlivnit. Protože se jedná většinou o vlivy spojené se zhoršeným stavem seniorů, jeho omezenými schopnostmi, bylo toto sdělení provázeno pocitem smutku, bezmoci a beznaděje dobrovolnic. Za faktory, které ovlivní průběh společného trávení času účastnice označily zejména míru fyzické i duševní aktivity seniora, jeho nemoc, omezení (zhoršení zraku, sluchu, vyjadřování), to jak se právě cítí, jaký má den a jak je naladěný (D6: „*ono vše záleží na tom, jaký ten klient je*“, D4: „*chodila jsem dlouho za paní, která na konci života už málo mluvila, ale byla ráda, když jsem u ní jen seděla a držela jí za ruku*“). Tři dobrovolnice uvedly také praktické zkušenosti spojené jednak s nereálnými představami seniora, se ztrátou vůle k životu a se zvyklostmi seniora, které měly vliv na společné trávení času (D6: „*nejhorší je postupně vidět, jak člověk ztrácí vůli k životu, jak postupně schází, a už třeba ani nechce chodit ven...*“).

Způsob výběru společné aktivity byl všemi dobrovolnicemi uváděn téměř shodný, jeho základem bylo zjištění představ seniora o tom, jak chce trávit společné chvíle. Konkrétně bylo uvedeno: ptám se, co je potěší, zeptám se co chce, zjišťuji dotazem co chce dělat, řeknou si sami o co mají zájem, domlouváme se dopředu co budeme příště dělat (D6: „jsem zvyklá přijít a ptát se...co budeme dneska dělat?“, D3: „když přijdu, tak se ptám na co má dneska paní náladu, co by ji potěšilo“).

Čtyři účastnice také připojily svůj **osobní postoj k výběru aktivity**, který zachycuje respekt a plnou akceptaci názorů a přání seniora (D3: „vždycky se to odvíjí od toho, co právě ten člověk chce a jak se cítí“, D5: „s každým seniorem dělám něco jiného..je to podle toho co chce on“). Jedna dobrovolnice připojuje svoji radost, že pracuje s aktivními seniory, kde se nabízí široké možnosti k vyplnění času (D1: „já mám aktivní paní...a za to jsem strašně ráda...máme strašně širokou náplň...“).

Závěr: Na základě zjištěných dat lze odvodit, jaký způsob trávení společného času dobrovolnice a seniora je nejčastější. To, že se nejedná o širokou škálu různorodých činností, je určitě dáno cílovou skupinou, které se dobrovolnice věnují, tj. seniorům vysoce závislým na pomoci druhé osoby. Dobrovolnice samy uvedly především faktory spojené se zdravotním stavem a omezeními seniorů, se kterými se ve své praxi setkávají. Důležité však je, že účastnice zdůraznily svůj respekt k přáním a možnostem seniorů, a jako zavedený způsob při volbě společné aktivity zjištění představ samotných seniorů.

3.5.3 Téma 3

Přístup dobrovolníků k využití vzpomínek při práci se seniory

Předložené třetí téma si klade za cíl zjistit, jaké mají účastnice diskuse názory na využití vzpomínek při práci se seniory, a zda by byly ochotny věnovat se v rámci dobrovolnictví reminiscenčním aktivitám. Dále zjišťuje, jak na tuto novou činnost, která by byla součástí dobrovolnické činnosti nahlíží, případně, zda se jim zavedení těchto aktivit jeví z jejich pohledu jako reálné, případně k jakým konkrétním reminiscenčním aktivitám by se přikláněly. Každá účastnice vyjádřila svůj **osobní názor na význam vzpomínek** pro člověka. Vyjma jednoho názoru se všechny ostatní dotkly nějakým způsobem ocenění významu vzpomínek pro člověka: vzpomínky jsou to cenné, co člověk má, důležitý prvek lidského života, vzpomínky představují moudrost a životní zkušenost, vzpomínání je přirozená věc v životě nás všech (D2: „vzpomínky jsou to nejkrásnější,

co jim zbylo...my je taky máme a jsou pro nás cenné“). Dále se téměř ve všech výpovědích objevuje určitý osobní pohled na vzpomínání se seniory v rámci dobrovolnictví: vzpomínání je pro nás prostor, jak společně příjemně trávíme chvíle a téměř vše se při společných setkáních točí kolem vzpomínek a dává jim smysl (D3: *...prakticky každé naše setkání se točí kolem vzpomínek, pokaždé povídá co dělala, ...už znám celý její život“*). Jedenkrát se objevil názor, že dobrovolníci přináší do života seniora něco jiného a vzpomínky k tomu neodmyslitelně patří (D5: *„...my přinášíme něco nového, co je pro ně zajímavé...a určitě k tomu patří ty vzpomínky...oni strašně rádi vzpomínají a rádi poslouchají třeba, co se kde změnilo...i když jsou to jen drobnosti“*).

Ve všech případech byla s nadšením zmiňována osobní **zkušenost se vzpomínáním v rámci dobrovolnictví**, bylo viditelné, že pro ně není téma vzpomínání nové a cizí. Z popisovaných zkušeností vyplynulo, že senioři nejčastěji společně s dobrovolníky vzpomínají na mládí, a na to krásné co v životě prožili (D5: *„mě se zdá, že nejraději vzpomínají na to pěkné...na mládí, na dobu tak do 35 let...“*, D2: *„...vzpomínají na mládí, na manželství, co dělali...veeeelice rádi vzpomínají a jak přitom vždycky ožijí...kolikrát se tomu nechce ani věřit, jako moc radosti jim to přináší...opravdu je vzpomínka úžasná věc“*). Další spojnicí jejich vzpomínání jsou věci, místa, témata, osoby, které společně znali či znají, společné povídání se poté zaměřuje na to, jak to bylo dříve a jak je to nyní atd. (D6: *„, například, když řeknu, že jsem byla v divadle, tak je hned na co vzpomínat...bavíme se o tom, že chodila paní taky do divadla do Olomouce a do Zlína, co měla ráda a jak to tam teď vypadá..a vždycky přinesu divadelní program.. ta má radost..“*).

Dále byla zjišťována **ochota dobrovolníka podílet se na reminiscenci**, čtyři z šesti dobrovolnic byly viditelně toto myšlenkou nadšené, ihned to dávaly najevo i neverbálními signály (D5: *„jsem pro...nevidím v tom problém“*, D1: *„udělám vše o čem jsem přesvědčená, že je prospěšné pro druhé...“*, D6: *„určitě...mě by lákalo zkusit si tu práci ve skupině...“* D2: *„ano, ano, určitě...je to užitečné...i pro nás“*., Dvě dobrovolnice si nechaly delší prostor na odpověď (D4: *„ale jistě...vždyť se to už vlastně děje“*, D3: *„vlastně to není nic nereálného a dokážu si to představit“*). Všechny se však shodly ve svých názorech na tom, že jsou ochotny zapojit se do této aktivity, i když má každá trochu jiné představy o míře svého zapojení a využívaných technikách (viz. níže).

Co by mohlo stát v cestě této aktivitě jsem shrnula do kategorie **vlivy na zapojení vzpomínek v dobrovolnictví**. K této problematice se vyjádřilo pět dobrovolnic a opět

se objevovaly stejně jako u tématu věnovanému náplni společně stráveného času především vlivy související se zdravotním stavem seniora, jeho omezeními či komunikačními schopnostmi (*D6: rozhodující je to, v jakém stavu je klient, jestli je vzpomínání schopen a zda by ho to bavilo*). Dále zazněly ve dvou případech zcela konkrétní situace, které by mohly ovlivnit zdar reminiscenční aktivity, šlo o vhodnou motivaci seniora, aby jeho očekávání byla v souladu s tím co mu aktivita může poskytnout a v rámci skupinové aktivity, aby byl pečlivě proveden výběr seniorů (*D5: „...aby byli všichni naladěni ve skupině na stejnou vlnu a nebylo jich tam hodně*“).

Jak bylo již zmíněno, z diskuse bylo patrné, že každá účastnice má trochu jiné představy o svém případném zapojení do reminiscenčních aktivit, jejich náhled na věc jsem shrnula do kategorie **otevřenost k určité formě reminiscenční aktivity**. Tři dobrovolnice mají představu zůstat u práce s jednotlivci, využít práci se vzpomínkami při povídání nebo při vycházkách na známá místa a neměly by zájem o jiné formy (*D2: „mě určitě vyhovuje to povídání a vycházky s jedním člověkem*). Práci se vzpomínkami využít nejen při setkáních s jedním seniorem, ale i případně s menší skupinou (o velikosti přibližně 3 seniorů) by byly otevřeny tři dobrovolnice (*D6: já bych brala, že bychom se sešli třeba tři, čtyři a povídali si třeba na téma škola...vzpomínejte v čem jste chodili do školy oblečení, měli jste tašku, penál ..a tak různě*“). a jedna dobrovolnice by měla zájem i o práci s životním příběhem a chtěla by se věnovat sepisování životních příběhů, knih (*D1 „já by si troufla i do psaní těch životních příběhů, myslím že by to bylo zajímavé*“)

Závěr diskuse na toto téma patřil možnostem vzdělávat se v této problematice a byla vytvořena kategorie **postoj ke vzdělávání se v problematice reminiscence**. Zpočátku nastalo po položení otázky ticho a viditelné rozpaky účastnic diskuse. Moderátor vysvětlil, že není nutné se obávat, slovo vzdělávání možná ve spojení s problematikou práce se vzpomínkami vyvolává zbytečné obavy. Spíše by šlo o prostor, kde budou mít ony sami možnost dozvědět se o této problematice více informací a doptat se na to, co by je zajímalo, tak aby neměly předem zbytečné obavy. Po tomto vysvětlení se vyjádřilo pět účastnic a potvrdilo důležitost získání bližších informací o reminiscenci (*D5: „hlavně je důležité dozvědět se, co od nás čeká...a může potkat..abych s tím pak uměla pracovat*“).

Závěr: Diskuse věnovaná problematice využití vzpomínek při práci se seniory ukázala, že všechny účastnice vnímají vzpomínky jako nedílnou součást života každého člověka. Vzpomínání vnímají jako normální, přirozenou aktivitu. a jak se ukázalo,

tak vlastně už určitou zjednodušenou spontánní formou se vzpomínkami v kontaktu se seniory pracují, i když doposud se nevěnovaly reminiscenci jako cílené aktivitě.

Této myšlence využívat vzpomínky záměrně se nebrání, naopak jsou jí nakloněny, i když se ukázalo, že by společně s pracovníky SENIORu museli najít konkrétní vhodnou formu, která by vyhovovala nejen seniorům, ale i dobrovolnicím. Také by ze strany SENIORu muselo být pamatováno před zahájením práce se vzpomínkami na společné setkání, kde proběhne určitá forma proškolení dobrovolnic tak, aby se pustily do této činnosti s pocitem jistoty.

3.5.4 Téma 4

Obavy dobrovolníků spojené s reminiscencí

Cílem tohoto tématu bylo zjistit, čeho by se dobrovolnice nejvíce obávaly, pokud by se rozhodly používat práci se vzpomínkami v rámci své dobrovolnické činnosti se seniory, jaké rušivé prvky či překážky by se mohly objevit nejen v začátcích této aktivity, ale také při jejím průběhu, a jak by se podle nich dalo těmto problémům předcházet. Téměř všechny účastnice vidí jako možnost určitých problémů nevhodný **výběr tématu ke vzpomínání**. Popisují, jak konkrétně může být zvolené téma pro někoho nepříjemné, vyvolá negativní emoce, rozpláče či rozlítostní seniora (D4: „*mám strach, že začnu s nějakým tématem, které je rozpláče, rozlítostní...a já nebudu vědět co a jak dál...*“, D5: „*někdy člověk ani netuší, čeho se dotkl...a vyvolá u něj ohromnou lítost, smutek...ale nevím jestli se tomu dá vůbec předejít...*“).

Další skupinu jistých obav, kterou zmiňuje v konkrétních podobách pět dobrovolnic, tvoří možné **problémy u seniora**, přesněji řečeno problémy, které nastanou díky určitému chování, či postoji seniora. Problémy jsou většinou vztahového charakteru – lidé si vzájemně nesednou, začnou se hádat, vyskytne se dominantní osoba ve skupině atd. (D2: „*co když tam bude někdo moc výřečný, kdo mě převálcuje a já ho nebudu umět zastavit, aby mohli mluvit i ostatní..*“, D5: „*důležitý je pečlivý výběr těch lidí do skupiny...aby si sedli a nestyděli se před sebou mluvit*“). Případné zmiňované problémy vychází z osobnosti seniora, objeví se uzavřenost, ostych a obavy hovořit před skupinou, urážlivost (D3: „*...že zrovna kápnem na něco, co se ho dotkne, on se urazí a uzavře...bude to nepříjemné jemu i mě*“). Jedenkrát zazněla i situace, že senior má jiná očekávání od reminiscenční aktivity, a může být poté zklamaný (D6: „*...že by od toho*

senior očekával něco jiného, než to ve skutečnosti bude...než jenom příjemné povídání...proto by měl dopředu vědět, co má čekat“).

To, jak vidí dobrovolníci sebe samého obsazeného do **role reminiscenčního asistenta**, je pro polovinu z nich určitým zdrojem obav, které u všech shodně vychází ze strachu, jak zvládnout komunikaci a práci s více seniory najednou, jak ustojí nároky na ně kladené a spojené s novou prozatím neznámou aktivitou (D2: „*bojím se, že bych ty lidi neuměla kočírovat, když by jich tam bylo víc*“, D3: „*mám obavy, že nezvládnou tu komunikaci – třeba když bude někdo špatně slyšet...*“). Dvě účastnice se nevyjádřily a jedna účastnice zmínila, že díky svým zkušenostem se nemá čeho obávat a myslí si, že to zvládne.

Závěr: Informace zjištěné v rámci tématu zaměřeného na možné obavy dobrovolnic spojené s novou aktivitou shrnuté do tří významných kategorií jasně ukazují, na jaké oblasti by se celý proces zavádění a také postupné realizace reminiscenčních aktivit dobrovolnic při setkáních se seniory musel zvýšeně zaměřit tak, aby se maximálně snížily jejich obavy, a ony se při této činnosti cítily přirozeně a bezpečně. Zejména jde o pomoc ze strany SENIORu nejen při volbě tématu, ale také při výběru vhodné reminiscenční aktivity, dále na práci se seniory – jejich informovanost, zjištění jejich zájmů a představ, sestavení skupiny pro reminiscenci atd. a zajištění podpory dobrovolníka, který začíná ve své nové roli reminiscenčního asistenta, tj. poskytnutí dostatečných informací o práci se vzpomínkami, o zásadách komunikace se seniory, ale i o samotných seniorech, se kterými budou v rámci reminiscence pracovat.

3.5.5 Téma 5

Potřeby dobrovolníků při práci se vzpomínkami

Na téma věnované obavám dobrovolnic z reminiscence plynule navazuje téma, které zjišťuje co vnímají dobrovolnice ve spojení se zahájením reminiscenčních aktivit jako potřebné, čeho by se jim muselo dostat nejen v začátcích, ale co by bylo třeba zajišťovat i v průběhu celého roku, aby snaha a úsilí dobrovolníků bylo co nejefektivnější. Dále jsem zjišťovala, jak konkrétně jim může pomoci domov pro seniory SENIORu Otrokovice, případně i Dobrovolnické centrum ADRA Zlín.

Všechny účastnice pohotově a spontánně reagovaly na téma potřeb, bylo viditelné jejich uvědomění si konkrétních požadavků a potřeb, bez kterých by se do nové činnosti

neodhodlaly pustit. Vše, co bylo zmíněno, jsem shrnula do kategorie **potřeby ve vztahu k nové aktivitě**. Všechny zúčastněné uvedly, že je pro ně nezbytně nutné mít o využití vzpomínek při práci se seniory předem dostatek informací a být na novou činnost řádně připraveny (D2: „na začátku bych chtěla vědět, jak to mám dělat..takže aby mi to někdo pořádně vysvětlil a naučil mě to, řekl co se vlastně po mě chce“, D6: „na úvod se o té reminiscenci potřebuji něco dozvědět...než to začnu realizovat prakticky“). Také několikrát zaznělo, že dobrovolníci očekávají pomoc s výběrem vhodného tématu s přípravou – zjistit o jaké téma je zájem ze strany seniorů, pomoc připravit rekvizity (knížky, časopisy, předměty apod.).

V rámci zjištění konkrétních **očekávání dobrovolníka od SENIORu, ADRY** se objevila celá řada různorodých požadavků, které by bylo třeba ze strany organizace SENIORu zajistit pro hladký průběh zahájení této nové činnosti, požadavky na ADRU nezazněly ani v jednom případě. Všechny účastnice vidí jako prioritní mít neustálou podporu a pomoc ze strany SENIORu, ať už prostřednictvím určeného pracovníka, který bude pověřen procesem zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit (D3: „*takže nějakého pracovníka, který si to vezme na starosti a my se na něj můžeme obracet, a hlavně aby on už měl zkušenosti s reminiscencí*“). Důležité pro dobrovolnice je, aby to byla osoba, která má s reminiscencí zkušenosti a dokáže jim poradit, a je také schopný koordinátor a organizátor, protože bude třeba plynule si vzájemně předávat informace s pracovníky a seniory (D1: „*potřebujeme schopného pracovníka, který tomu rozumí, bude nám pomáhat a radit a je dobrý organizátor, protože my si nemůžeme vše shánět a zajišťovat sami*“).

Dobrovolnice očekávají, že pracovníci SENIORu poskytnou k reminiscenci vhodné prostory, kde je teplo, příjemné a klidné prostředí, případně připraví vždy malé občerstvení v podobě kávy, čaje, sušenek (D6: „*určitě potřebujeme příjemné prostředí, kde je klid*“, D1: „*...i když to třeba zní hloupě, bylo by fajn, kdybychom jim mohli při setkání nabídnout nějaké malé občerstvení jako je kafe, čaj, sušenky*“). Dále je třeba pomoci vhodně motivovat seniory k účasti na těchto aktivitách, předat jim informace a zjistit jejich zájem o nabízené aktivity, v případě jejich zájmu jim poskytnout pomoc s přípravou na reminiscenční skupinu a poskytnout doprovod, bude-li to třeba (D6: „*...taky je potřeba nám seniory na akci pozvat, doprovodit a říct jim předem o co půjde*“). Od pracovníků se také očekává pomoc s výběrem vhodných účastníků k reminiscenci, předání potřebných informací o seniorech dobrovolníkům, doporučení vhodných reminiscenčních aktivit a zvolení zajímavých témat, včetně pomoci s přípravou

na konkrétní aktivitu (D2: „pomoci nám dát dohromady vhodné lidi do skupiny, aby si sedli, říct nám co pro ně bude nejlepší, o co mají zájem a taky něco bližšího o těch lidech... třeba kdo je tichý, kdo ukecaný a tak..“).

Protože všechny účastnice přikládaly zvláštní důraz na **potřeby ve vztahu k práci se seniory**, vyčlenila jsem je jako zvláštní samostatnou kategorii, i když se tyto potřeby částečně již objevily i v kategorii předchozí ve spojení s potřebami od samotné organizace. K potřebám přímo svázaným s osobou seniora začlenily jejich správnou motivaci k účasti na reminiscenčních aktivitách, dostatek informací o průběhu aktivit, zjišťovat o jaké formy práce se vzpomínkami je zájem, a jaké mají senioři zájmy a představy (D4: „je potřeba vědět, co konkrétně kdo z nich chce, čím se mu zavděčíme“, D6: vysvětlit jim o co půjde, co je čeká, aby se nebáli a třeba začít s těmi, které známe“, D1: „správně seniory podpořit k účasti, často to vypadá, že nechtějí, ale když přijdou, jsou pak rádi).

Závěr: Je nutné si uvědomit, že pokud se dobrovolníkům dostane pouhého materiálního zajištění, a nedostane se jim ze strany SENIORu potřebné podpory a pomoci formou poskytnuté opory určeným pracovníkem, může jejich prvotní nadšení pro reminiscenci brzy opadnout, a celý proces zapojení vzpomínek do činnosti dobrovolníků může ztroskotat na našich chybách. Proto, jak vyplývá ze zjištěných informací, je základem úspěchu k začlenění práce se vzpomínkami při setkáních dobrovolníků se seniory míra podpory a pomoci ze strany SENIORu a to, jak odpovědně k tomu budou pracovníci organizace přistupovat, protože to nebude o práci pouze jedné osoby, nýbrž o kvalitní spolupráci celého týmu.

3.5.6 Téma 6

Připravenost SENIORu Otrokovice na zapojení dobrovolníků do reminiscence

Ohnisková skupina II. složená ze zaměstnanců SENIORu byla zaměřena na zjištění připravenosti organizace na zapojení dobrovolníků do různých reminiscenčních aktivit při setkáních se seniory a na prozkoumání aktuální výchozí situace SENIORu. V úvodní fázi za účelem zapojení všech účastníků skupiny byl zjišťován názor každého z nich na obecný postoj v organizaci k využití vzpomínek při péči o naše seniory, a jaká je naše současná praxe v rámci reminiscence. V další části diskuse jsem se při sestavení otázek opírala o metodu SWOT analýzy, pomocí níž lze

společně identifikovat silné a slabé stránky, příležitosti a hrozby v organizaci, spojené se záměrem zapojit dobrovolníky do využívání vzpomínek a konkrétních reminiscenčních aktivit při setkávání se seniory. Díky této analýze je možno komplexně vyhodnotit aktuální situaci v SENIORu ve vztahu k této problematice. Pro případný proces změn v SENIORu lze díky SWOT analýze získat kvalitativní informace, a to vzájemnou interakcí faktorů silných a slabých stránek, na jedné straně vůči příležitostem, a nebezpečím na straně druhé (Herman, Hermanová, Horecký, Mikulková, Černý, 2008, s.54).

Zjištěná data zaměřená na **otevřenost k reminiscenčním aktivitám** ukázala, že je v organizaci běžnou praxí využívání vzpomínek ať už spontánního v kontaktu se seniory, nebo při cílených reminiscenčních aktivitách převážně skupinových (Z2: *„práci se vzpomínkami používám při každé připravované aktivitě, vždy připravený program propojím se vzpomínkami, hlavně když začínáme, tak se to nejlépe rozproudí zapojením všech přítomných díky vzpomínkám spojených s tím, co budeme dělat, začnou díky tomu mezi sebou více komunikovat a dá se říci, že je to i více baví.“*). Dále se využívá práce se vzpomínkami zejména při zjišťování informací o seniorech s demencí, kde není možno informace zjišťovat jiným způsobem, často se v takovém případě podílí na zapojení do reminiscence i rodina seniora (Z5: *„hlavně když k nám uživatel nastupuje, tak jsou vzpomínky mnohdy jediný nástroj jak zjistit určité informace“*). Dále ve dvou případech zazněla i vysoká míra motivace pečujících a vedení na vzdělávání v této problematice a zavádění práce se vzpomínkami do praxe (Z6: *„často jsou připravovány kvalitní semináře s touto problematikou, o které je velký zájem ze strany pečujících a holky chtějí často přijít i ve svém volnu, protože je to zajímavá“*). Zmíněno bylo využívání práce s biografií seniora, bazální stimulace a snoezelen terapie, při kterých je nutno také pracovat se vzpomínkami (Z3: *„...taky provádíme tu bazálku a prvky snoezelenu, což je založeno na práci se vzpomínkami...v tomto směru se hodně školíme“*) a vybavení organizace tematickou místností pro práci se vzpomínkami tzv. „obýváčkem“ jejíž fotografie jsou přílohou č. 4 této práce.

K **silným stránkám v SENIORu** ve vztahu k zapojení dobrovolníků do reminiscence se seniory účastníci skupiny uváděli nejčastěji dobrou spolupráci s Dobrovolnickým centrem ADRA Zlín a také se samotnými dobrovolníky, zvládnutí role koordinátorky dobrovolníků v organizaci, konání pravidelných supervizních setkání dobrovolníků, kterých se účastní i pracovnice organizace (Z1: *„tak určitě je to dobrá*

spolupráce s dobrovolníky, některé si dokonce dokáží představit, jak pracují se vzpomínkami, protože jsou velmi šikovní“). Dále, jak zmiňují tři účastnice a ostatní neverbálně přikyvováním souhlasí, patří k silným stránkám již zmiňovaná zavedená praxe v oblasti práce se vzpomínkami, vzdělávání pečujících v této problematice a v neposlední řadě i nadšení a elán, s jakým tyto aktivity provádějí (Z3: *„hlavně je dobře, že jsme se tu sešli parta nadšenců zapálených pro to dělat něco navíc a pracovat třeba i se vzpomínkami a pomáhat dobrovolníkům“*). Výhodou, která zaznívá je také dobrá znalost historie a potřeb našich seniorů, kterých by se dalo při zapojení dobrovolníků do reminiscence využít (Z1: *„určitě to, že naše uživatele dobře známe, co potřebují a taky jejich historii, sbíráme životní příběh“*). Polovina účastníků označila jako další silné stránky skutečnost, že zaměstnanci organizace vidí v práci dobrovolníků velký přínos a prostřednictvím dobrovolníků je možno poskytnout seniorům kvalitní služby (Z5: *„v práci dobrovolníků vidíme velký přínos, pomáhají nám naplňovat přání našich uživatelů“*).

Jako **slabá místa v SENIORu** označili ve dvou případech účastníci chybějící zpětnou vazbu od dobrovolníků o návštěvě a společné aktivitě (Z3: *„chybí zpětná vazba od dobrovolníka, když přijde, tak se domlouvá a když odchází už vlastně nevíme, jak to probíhalo..“*). Dále nedostatečnou připravenost zaměstnanců na zapojení dobrovolníků do reminiscence, nutná by byla i systematická práce zejména s pečovatelkami. Také jsou dle poloviny účastníků diskuse ne příliš jasné hranice, pravidla spolupráce s dobrovolníky a předávání informací je pouze mezi dobrovolníkem a koordinátorkou, ostatnímu týmu se dostanou pouze okrajové informace, proto by se musela zlepšit týmová spolupráce a vzájemná komunikace (Z1: *„i když to teď funguje, tak je to spíše volné, pak by to muselo být více organizované, jinak by to nefungovalo“*).

Hrozby pro zapojení dobrovolníků do reminiscence vidí účastníci ze třech pohledů. Z pohledu samotných dobrovolníků, zaměstnanců a uživatelů služeb (seniorů). Hrozby ve spojení s dobrovolníky vyjadřují všichni zúčastnění, zejména vyslovili obavy z nedostatku dobrovolníků se zájmem o využívání vzpomínek, případně dobrovolníka opustí počáteční nadšení pro danou věc nebo se ukáže, že dobrovolník práci se vzpomínkami nezvládá (Z4: *„určitě nedostatečný počet zájemců z řad dobrovolníků, všichni víme, že je jich pořád málo...“*). Hrozbou pro zaměstnance je chybějící čas na podporu a pomoc dobrovolníkům, celkově časová náročnost na realizaci celého záměru, nedostatečná týmová spolupráce a komunikační bariery, špatná koordinace a organizace celého záměru (Z2: *„že se to celé uspěchá...chce to pořádně promyslet,*

připravit dobrovolníky, zaměstnance, vymyslet organizaci práce, tak hlavně to celé neuspěchat i když je jasné, že to půjde pomalu...bude to časově náročné....neodradit se tím“). Jedenkrát se objevuje jako hrozba nezájem o reminiscenční aktivity ze strany seniorů.

Příležitosti pro organizaci byly uváděny velmi rozmanitého charakteru. Vícekrát se objevil fakt, že by zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit rozšířilo seniorům nabídku možností jak trávit čas, také by se jim otevřel prostor pro nové zážitky, případně i vztahy. Byl by to přínos a velká pomoc zaměstnancům, protože oni mnohdy nestíhají dát všem seniorům tolik pozornosti, jakou by si zasloužili a také by dobrovolníci mohli přinést nové informace o našich uživateli, které se nám nepodařilo zjistit (Z6: *„kdyby se podařilo aktivně zapojit jen 2-3 dobrovolníky, tak by to určitě znamenalo zpestření nabídky a zvýšení možností jak trávit čas v domově“*). Určitě by se zkvalitnila péče o seniory a tím zvýšila prestiž domova a možná i zájem o nás ze strany veřejnosti (Z3: *„tak je to pro nás výzva, mohli bychom tím stoupnout v očích našich konkurentů i okolí, zvýšit si svoji prestiž“*).

O tom, jaká je **přípravenost SENIORu** si účastníci diskuse převážně myslí, že je organizace spíše než připravená, tak této nové aktivitě zcela otevřená a jak vyplynulo z výpovědí účastníků, je zde i chuť a ochota pracovat na přípravách, které by zajisté obnášely velkou časovou náročnost a to nejen v samotných začátcích, ale i poté při realizaci (Z5: *„jsem určitě pro, hodně nám to pomůže, ale my se hlavně dobrovolníkům musíme věnovat v začátcích, aby byli pořádně připravení, věděli vše o lidech, s kterými budou pracovat ..a tak..“*). Vyžadovalo by to určeného pracovníka, který bude neustále nápomocen dobrovolníkům, dále bude pracovat i se zaměstnanci SENIORu, předávat informace tak, aby nevázla komunikace (Z1: *„určitě by musel být určený pracovník, který by vše potřebné kolem organizoval a zajišťoval“*). Také by bylo nutno najít způsob, jak budou informováni samotní uživatelé, kdo je bude na jednotlivé aktivity zvat, zjišťovat jejich zájem a potřeby (Z3: *„je jasné, že bychom jim museli pomáhat vybrat vhodné seniory, hlavně dát dohromady ty, kteří mají zájem, a nic jim nevnucovat“*).

Závěr: Zaměstnanci SENIORu vidí možnost zapojit dobrovolníky do reminiscenčních aktivit za zcela reálnou. Ve fázi přípravy a spuštění této nové aktivity mohou využít vlastních zkušeností, znalostí a dovedností s reminiscencí. Uvědomují si, že velkou výhodou je už fungující dlouhodobá spolupráce s dobrovolníky, dokonce zaměstnanci vidí příležitost zapojit právě tyto stávající dobrovolníky do reminiscence, protože už se s nimi znají a dokáží odhadnout jejich potenciál. Několikrát bylo v diskusi

zdůrazněno, že tento záměr je velmi přínosný, avšak ve více směrech pro organizaci náročný. Především byla zmiňována časová náročnost a vysoké nároky na samotnou organizaci a koordinaci celého záměru. Úspěšnost tohoto záměru bude hodně závislá na tom, do jaké míry je schopna organizace podporovat dobrovolníky v jejich práci.

3.6 Shrnutí výzkumného šetření

Výzkumné šetření probíhalo ve dvou rovinách. První rovina byla zaměřena na dobrovolníky docházejících za seniory do Domova pro seniory SENIORu Otrokovice, a zjišťovala jejich přístup k využití práce se vzpomínkami při společných setkáních se seniory. Druhá rovina měla zkoumat připravenost samotného Domova pro seniory SENIORu Otrokovice na zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit připravovaných pro seniory. Výsledky výzkumu odpověděly na následující specifické otázky a tím zároveň zazněla odpověď na dvě hlavní otázky tohoto výzkumu:

1. Jaká je motivace dobrovolníka k činnosti v organizaci pečující o seniory?
2. Jakým činnostem se aktuálně při setkávání se seniory dobrovolníci nejčastěji věnují?
3. Jaká je míra ochoty, odhodlání dobrovolníků začít nové aktivity využívající vzpomínky při práci se seniory?
4. Jaké obavy vyjadřují dobrovolníci ohledně reminiscence v rámci dobrovolnictví se seniory?
5. Jaké mají dobrovolníci potřeby ve vztahu k využití reminiscence se seniory ?
6. Jaká je připravenost SENIORu Otrokovice na zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit pro seniory v Domově pro seniory?

Motivací jsou dobrovolnicím zúčastněným v ohniskové skupině zejména potřeby vlastní a potřeby samotného seniora. Zjištění je z velké části podobné výsledkům anket zaměřených na motivaci českých i zahraničních dobrovolníků, které zmiňuje Tošner, Sozanská (2006, s. 47), kde se společně shodli na tom, že: „dobrovolnictví jim přináší nové zážitky, zkušenosti, přátele, možnosti seberealizace i možnosti být někomu užitečný.“ Jak se ukázalo, je náplň společně stráveného času z velké míry ovlivněna zdravotním stavem a omezeními seniora, při výběru společné aktivity

je zohledněno nejen to, jak se senior cítí, ale také je plně respektováno přání seniora. K nejoblíbenějším společným činnostem patří společná povídání a procházky. Pro záměr zapojit dobrovolníky do reminiscenčních aktivit je určitě tento výsledek pozitivní, protože jak uvádí Špatenková, Bolomská (2011, s. 89): „právě vyprávění příběhů je základním kamenem, na kterém stojí celá metoda reminiscence“. Také oblíbené vycházky lze využít k reminiscenci, protože je zcela běžné, že vzpomínky seniorů se pojí k místům, která v jejich životě hrála důležitou roli (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 97).

Výsledky ze společné diskuse ukazují, že většina dobrovolníků má zkušenost se vzpomínáním, protože při setkáních se seniory, i když ne cíleně a záměrně, nýbrž spontánně a přirozeně vzpomíná, nejčastěji a nejraději na příjemná témata, jako je prožití mládí. Osobní názor dobrovolnic na význam vzpomínek pro život člověka velmi ovlivnil výsledky odpovědi na otázku zjišťující míru ochoty, odhodlání dobrovolníků začít nové aktivity využívající vzpomínky při práci se seniory. To, s jakým pozitivním přístupem hodnotí význam vzpomínek pro člověka, je obdivuhodné, označení vzpomínek úžasnou věcí přinášející do mnohdy bolestného života seniora radost mluví za vše.

Jejich projevené názory se ve velké míře shodují s vyjádřením odborníků na význam vzpomínek. Špatenková, Bolomská (2011, s. 9) uvádí, že: „vzpomínky jsou nedílnou součástí našeho života. Mohou dávat našemu životu smysl, mohou být zdrojem radosti.“ Dobrovolnice jsou ochotny cíleně začít využívat při setkáních se seniory vzpomínek, vyjadřují však i vlivy, které by mohly tuto činnost narušit. Polovina dobrovolnic by se chtěla věnovat reminiscenci při návštěvě jednoho seniora, druhá polovina dobrovolnic má zájem vyzkoušet si i skupinové aktivity a vzpomínat se seniory na zajímavé téma.

Z diskuse vyllynuly i konkrétní obavy dobrovolnic ohledně reminiscence se seniory. Nejvíce obav vzbuzuje nevhodný výběr tématu pro vzpomínání, možné problémy u seniora, které by ovlivnily hladký průběh aktivity a také nároky, které by byly na dobrovolnici v roli reminiscenční asistentky kladeny. Pro pocit jistoty při nové aktivitě vyjadřovaly dobrovolnice spontánně širokou škálu potřeb ve vztahu k využití reminiscence se seniory. Nejvíce požadavků, které dobrovolnice očekávají naplnit, se týkalo konkrétní podpory a pomoci přímo od zaměstnanců domova pro seniory SENIORu. Jednalo se nejen o materiální pomoc, ale také o poskytnutí podpory, rady, vzájemné spolupráce, pomoci s potřebami ve vztahu k práci se seniory.

Zaměstnanci senioru jsou otevřeni zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit pro seniory, vyjadřují nadšení pro realizaci tohoto záměru a vidí v něm

smysluplný přínos nejen pro organizaci, ale především pro samotné seniory. Uvědomují si, že reminiscence není jen záležitostí zaměstnanců, ale je možné využít i spolupráce s dobrovolníky, kteří již mají v SENIORu své nezastupitelné místo. Jak vyplynulo z diskuse, je úspěšnost při realizaci tohoto záměru z velké části závislá na zaměstnancích organizace, nikoliv na dobrovolnících, oni sami si uvědomují nejen silné stránky v organizaci, ale také celou řadu slabín a ohrožujících vlivů. i přes vysoké nároky, které by byly na zaměstnance při tomto procesu kladeny, jsou zaměstnanci připraveni a odhodláni pomoci dobrovolníkům při zapojení se do reminiscenčních aktivit.

Závěr

Jak vyplývá z názvu méj diplomové práce, zaměřila jsem se na možnosti využití reminiscenčních technik v dobrovolnických programech pro seniory. Reminiscence jako cílená metoda práce se vzpomínkami nabádá k uvědomění si faktu, že vzpomínání patří k významným potřebám člověka, proto je důležité, aby všichni, kteří jsou v kontaktu se seniory jim věnovali svůj čas, naslouchali jejich vzpomínkám, životním příběhům a přispívali tím ke zkvalitnění jejich života. Vzpomínky se tak stávají pomocníkem pro lepší péči – dávají příležitost pochopit seniora jako jedinečnou bytost, pomáhají vytvořit vzájemný vztah, umožňují pružně reagovat na potřeby seniora, probouzí zájem o ně a jejich životní příběhy a mohou přinést dobrý pocit z nových poznatků, které prostřednictvím vzpomínek od seniorů získáme (Janečková, Vacková, 2010, s. 53).

Teoretická část seznamuje s metodou reminiscence v kontextu stárnutí. Mimo jiné vedle teoretických východisek k reminiscenci, uplatňovaných přístupů při práci se vzpomínkami, základních funkcí této metody hovoří také o základních principech v reminiscenci a předpokladech pro úspěšné zvládnutí této metody v praxi. Za zmínku stojí základní a výchozí princip celé metody reminiscence - vnímat každého člověka jako individualitu, neopakovatelnou a jedinečnou bytost. Druhá polovina teoretické části se věnuje dobrovolnictví a jeho významu pro práci se seniory. Vedle obecných informací se zaměřuje také na zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit pro seniory, na zvládnutí role reminiscenčního asistenta dobrovolníkem a předkládá širokou nabídku konkrétních reminiscenčních aktivit.

Výzkumná část diplomové práce se zabývá možnostmi zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit v konkrétní sociální službě a zjišťuje prostřednictvím kvalitativního výzkumu odpovědi na základní výzkumné otázky: Jaký je přístup dobrovolníků docházejících za seniory do Domova pro seniory SENIORu Otrokovice k využití práce se vzpomínkami při setkáních se seniory? Jaká je připravenost Domova pro seniory SENIORu Otrokovice na zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit připravovaných pro seniory?

Jako metodu sběru dat jsem využila ohniskové skupiny. Účastníky první ohniskové skupiny byli dobrovolníci docházející aktuálně za seniory do domova SENIORu Otrokovice a účastníky druhé ohniskové skupiny byli zaměstnanci domova, kteří jsou v přímém kontaktu se seniory i s dobrovolníky. Získaná data byla v první fázi

analyzována tzv. otevřeným kódováním. Na základy vytvořené touto metodou jsem následně postavila další zvolenou techniku analytické práce tzv. tematické kódování v rámci níž postupně vznikly k hlavním tématům ohniskové diskuse jednotlivé kategorie, které byly podrobně rozebrány.

Analýzou a interpretací dat jsem dospěla v rámci odpovědí na výzkumné otázky k závěrům, že přístup dobrovolníků k využití práce se vzpomínkami při setkáních se seniory byl ve všech případech kladný a všichni jsou otevřeni této aktivitě. V diskusi se pozitivně vyjadřovali k významu vzpomínek pro život člověka, vzpomínání označili jako přirozenou součást života každého z nás a vzpomínka byla spojována s krásnými a příjemnými zážitky, dle nich je pro člověka cennou věcí a zdrojem moudrosti a životních zkušeností. Dobrovolníci jsou ochotni začít využívat při setkáních se seniory vzpomínek, vyjadřují však i jisté obavy, které by mohl tuto činnost provázet a širokou škálu potřeb ve vztahu k využití reminiscence se seniory.

SENIOR Otrokovice je podle zaměstnanců - účastníků diskuse - připraven a zcela otevřen záměru zapojit dobrovolníky do reminiscenčních aktivit připravovaných pro seniory, zaměstnanci neskrývají své nadšení a především vyjadřují přínos, který by tento úspěšně realizovaný záměr přinesl organizaci i samotným seniorům. Zmiňují současnou dobrou praxi při cíleném využívání reminiscence zaměstnanci v každodenní práci se seniory, pravidelné vzdělávání zaměstnanců v této problematice, což je jednou ze silných stránek, na kterých by záměr zapojit do reminiscence i dobrovolníky mohl stavět. Také skutečnost, že je v SENIORu v současnosti zavedena s podporou koordinátora kvalitní spolupráce s dobrovolníky, fungují pravidelná supervizní setkání dobrovolníků by velmi pomohlo těmto záměrům. Zaměstnanci si však uvědomují i nároky, které by byly v souvislosti s případnou realizací tohoto záměru na ně kladeny.

Neměli bychom zapomínat, že ve vzpomínkách je ukryt celý život seniora. Díky vzpomínkám tj. poznáním toho, jak senior prožil život, jaké jsou jeho životní úspěchy, se mění pohled okolí na něj, už se nejedná o cizího, neznámého člověka. Znalost historie člověka pomáhá jej vnímat jako jedinečnou a neopakovatelnou bytost, nabourává stereotypní náhled na stáří, který bohužel v naší společnosti stále přetrvává (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 14). Nezapomínejme proto, jak jsou vzpomínky pro starého člověka důležité a pokusme se využít k práci s nimi všech možných lidských zdrojů.

Seznam literatury

Aronová, K. a tým koordinátorek dobrovolníků Domovů pro seniory Středočeského kraje. (2008). *Dobrovolnictví v domovech pro seniory*. Praha: Hestia.

Čunderlíková, M., Wirth, M. (2008). Komplexná starostlivosť o ľudí s Alzheimerovou chorobou v centre Memory n.o.. *Geriatrics*, č. 1, s. 37-45.

Duben, R. (1996). *Neziskový sektor v ekonomice a společnosti*. Praha: Codex Bohemia.

Erikson, E. H. (1999). *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.

Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.

Frankl, V. E. (1995). *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta.

Friedlová, K. (2007). *Bazální stimulace v základní ošetrovatelské péči*. Praha: Grada Publishing.

Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.

Gibson, F. (1994). *Reminiscence and Recall*. London: Age Concern.

Haškovcová, H. (1990). *Fenomém stáří*. Praha: Panorama.

Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.

Herman, J., Hermanová, M., Horecký, J., Mikulková, Š., Černý, M. (2008). *Základy managementu sociálních služeb*. Brno: T.I.G.E.R.

Holmerová, I., Janečková, H., Vaňková, H., Veleta, P. (2005). Nefarmakologické přístupy v terapii Alzheimerovy demence a praktické aspekty péče o postižené. *Psychiatrie pro praxi*, č. 4, s. 180-184.

Holmerová, I., Jarolímová, E., Suchá, J. (2007). *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha: Gerontologické centrum.

Janečková, H. (2007). „Jsem to přád já“ *Využití vzpomínek v práci se seniory – reminiscence a životní příběh*. Praha: Česká alzheimerovská společnost.

Janečková, H., Holmerová, I., Vaňková, H., Dragomirecká, E. (2007). Studium vlivu reminiscenční terapie na kvalitu života seniorů – využití kvantitativních a kvalitativních metod. *Geriatrická revue*. č. 5, s. 149-155.

Janečková, H., Holmerová, I., Vaňková, H., Kašíková, T. (2008). Reminiscenční terapie a výzkum jejího efektu na kvalitu života seniorů v institucionální péči. *Geriatría*, č. 1, s. 19-27.

Janečková, H., Vacková, M. (2010). *Reminiscence – využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál.

Klvetová, D., Dlabalová, I. (2008). *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada Publishing.

Malíková, E. (2011). *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada Publishing.

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.

Morgan, D., L. (2001). *Ohniskové skupiny jako metoda kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert.

Norris, A. (1997). *Reminiscence with Elderly People*. Bicester: Winslow Press.

Pichaud, C., Thareauová, I. (1998). *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál.

Procházková, E. (2010). Psychobiografický model profesora Erwina Bohma (II. část). *Sociální služby*, č. 3, s. 14-15.

Procházková, E. (2010). Dokumentační systém v psychobiografickém modelu prof. Bohma. *Sociální služby*, č. 12, s. 20-21.

Procházková, L. (2012). Metoda validace – podpora práce s dezorientovanými lidmi. *Sociální služby*, č. 2, s. 12-13.

Rheinwaldová, E. (1999). *Novodová péče o seniory*. Praha: Grada Publishing.

Říčan, P. (1990). *Cesta životem*. Praha: Panorama.

Schweitzer, P., Bruce, E., Gibson, F. (2008). *Remembering Yesterday, Caring Today: Reminiscence in Dementia Care: a Guide to Good Practice*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Strauss, A., Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Brno: Sdružení Podané ruce.

Svatošová, M. (2003). *Hospice a umění doprovázet*. Praha: Ecce homo.

Šojdrová, M. (2007). Dobrovolnictví za našimi hranicemi. In *Dobrovolnictví bez hranic* (sborník z konference). Kroměříž: klub UNESCO.

Šormová, L., Klégrová A. (2006). *Dobrovolnictví*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí.

Špatenková, N., Bolomská, B. (2011). *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén.

Švaříček, R., Šed'ová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.

Tošner, J. a kol., (2003). *Průvodce dobrovolnictvím pro neziskové organizace*. Praha: Hestia – Národní dobrovolnické centrum.

Tošner, J., Sozanská, O. (2006). *Dobrovolnictví a metodika práce s nimi*. Praha: Portál.

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.

Wehner, L. (2011). Smyslová aktivizace pro seniory od Lore Wehner. *Rezidenční péče*. r. 7, s. 22.

Zákon o dobrovolnické službě. Zákon č. 198/2002 Sb. V účinném znění ke dni 1. 1.2003.

Zákon o sociálních službách. Zákon č. 108/2006 Sb. V účinném znění ke dni 1. 1. 2007.

Zgola, J. (2003). *Úspěšná péče o člověka s demencí*. Praha: Grada Publishing.

Elektronické zdroje

Hladká, M. (2008): Význam dobrovolnictví jako specifického lidského zdroje [on-line]. Dostupné 15.4.2012 z http://www.e-cvns.cz/soubory/konference_Pardubice_Hladka.pdf.

Šniegoňová, I. (2011): Za dobrovolnickými příběhy na severní Moravu do Slezské diakonie [on-line]. Dostupné 17.4.2012 z <http://www.dobrovolnik.cz/res/data/015/001798.doc>.

Abstrakt

Diplomová práce zpracovává téma možností využití reminiscenčních technik v dobrovolnických programech pro seniory. Teoretická část práce obsahuje dvě stěžejní oblasti. První oblast je věnována problematice reminiscence v kontextu stárnutí a možnostem využití vzpomínek při práci se seniory. Druhá oblast se zaměřuje na význam dobrovolnictví při práci se seniory a předkládá dobrovolníkům nabídku aktivit pro reminiscenci se seniory. Výzkumná část zjišťuje přístup dobrovolníků docházejících za seniory do Domova pro seniory SENIORu Otrokovice k využití práce se vzpomínkami a připravenost samotného domova na zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit připravovaných pro seniory. v kvalitativním výzkumu bylo využito metody ohniskových skupin. Výsledky výzkumu budou přínosem při samotné realizaci záměru začlenit práci se vzpomínkami při setkávání dobrovolníků se seniory v SENIORu Otrokovice.

Klíčová slova: reminiscence, vzpomínání se seniory, vzpomínka, dobrovolnictví, dobrovolnický program, ohnisková skupina

Abstract

This thesis deals about the possibility of use of the reminiscent techniques in voluntary programs for elderly people. The theoretical part includes two main areas. The first is devoted to reminiscence in the context of aging and to the possibilities of use of remembrances during the work with seniors. The second area is concentrated on the voluntarily programs in the work with elderly and suggests to volunteers the offer of activities for their reminiscence. The research part ascertains the access of volunteers coming to elderly people in the SENIOR home in Otrokovice. It traces their use of the work with remembrances and their readiness for involvement of volunteers into the reminiscent activities prepared for seniors. In quality research was used the method of focus groups. The results of this research will be an acquisition for the realisation of the purpose to involve the work with remembrances during the meeting of volunteers with elderly in SENIOR home in Otrokovice.

Key words: Reminiscence, reflection with seniors, remembrance, voluntary program, focus group

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Účastníci ohniskové skupiny I. – dobrovolníci	68
Tabulka č. 2: Účastníci ohniskové skupiny II. – zaměstnanci SENIORu	68

Seznam příloh

Příloha č. 1: Scénář pro ohniskovou skupinu	63
Příloha č. 2: Ukázka přepisu průběhu ohniskové skupiny – téma č. 1	69
Příloha č. 3: Tématické kódování	70
Příloha č. 4: Fotografie – tématická místnost k reminiscenci v SENIORu.....	83

Přílohy

Příloha č. 1: Scénář pro ohniskovou skupinu

Hlavní témata pro ohniskovou skupinu

Téma 1: Motivace k dobrovolnictví

Téma 2: Náplň společně stráveného času

Téma 3: Přístup dobrovolníků k využití vzpomínek při práci se seniory

Téma 4: Obavy dobrovolníků spojené s reminiscencí

Téma 5: Potřeby dobrovolníků při práci se vzpomínkami

Téma 6: Připravenost SENIORu Otrokovice na zapojení dobrovolníků do reminiscence

Témata a podtémata (otázky) pro ohniskovou skupinu dobrovolníků

Téma 1 - MOTIVACE K DOBROVOLNICTVÍ

- Co Vás vedlo k rozhodnutí stát se dobrovolníkem?
- Co bylo důvodem, že jste dobrovolníkem právě v zařízení pro seniory?
- Co Vás k této činnosti motivovalo? Případně kdo Vás k této činnosti přivedl?
- Jak vnímáte přínos dobrovolnictví – pro sebe samého a pro seniory, za kterými docházíte?

Téma 2 – NÁPLŇ SPOLEČNĚ STRÁVENÉHO ČASU

- Jak nejčastěji trávíte se seniorem společný čas?
- Kdo rozhoduje o plánovaných aktivitách?
- Podle čeho jsou aktivity vybírány?
- O jaké činnosti mají nejčastěji zájem? Co je potěší?

Téma 3 – PŘÍSTUP DOBROVOLNÍKŮ K VYUŽITÍ VZPOMÍNEK PŘI PRÁCI SE SENIORY

- Jaký máte názor na využívání vzpomínání při práci se seniory?
- Byli byste ochotni při společném trávení času se seniorem využít reminiscenci - vzpomínat?

- Nakolik je podle Vás reálné v praxi začít s takovou aktivitou? Na čem by to záleželo? Bylo by to něčím ovlivněno – čím, proč?
- Co si myslíte o využití vzpomínek v rámci dobrovolnictví?
- Jaký způsob práce se vzpomínkami by byl podle Vás nejvhodnější – vzpomínání v rámci vyprávění na určitá témata, sepisování knihy života seniora, případně jeho životních příběhů, společné povídání nad starými fotografiemi, dobovými předměty? Který Vás nejvíce oslovil? Proč?
- Jak se stavíte k možnosti vzdělávat se v této oblasti?

Téma 4 - OBAVY DOBROVOLNÍKŮ SPOJENÉ s REMINISCENCÍ

- Je něco, čeho byste se nejvíce obával/a pokud byste se rozhodovala pro reminiscenci v rámci dobrovolnictví? Co ve vás vzbuzuje obavy spojené s využitím reminiscence v rámci činnosti dobrovolníka ?
- Co by mohlo narušit zahájení práce se vzpomínkami?
- Jaké překážky, problémy by podle Vás mohly nastat při samotné činnosti?
- Jak by se dalo těmto překážkám předejít? Mohl by k tomu nějak přispět Domov pro seniory?

Téma 5 – POTŘEBY DOBROVOLNÍKŮ PŘI PRÁCI SE VZPOMÍNKAMI

- Co byste podle Vás potřebovali, než byste začali reminiscenci využívat? Proč?
- Co konkrétně by Vám v začátcích mohlo pomoci?
- Co bychom mohli udělat MY - jako organizace, ve které byste se vzpomínkami pracovali, případně jak by mohla pomoci ADRA?
- Jak byste si představoval/a své začátky práce se vzpomínáním a poté i další průběh této aktivity?

Témata a podtémata (otázky) pro ohniskovou skupinu zaměstnanců SENIORu

Téma 6 – PŘÍPRAVENOST SENIORU OTROKOVICE NA ZAPOJENÍ DOBROVOLNÍKŮ DO REMINISCENCE

- Jaký je podle Vás zastáván v SENIORu obecně postoj k zapojení vzpomínek při práci se seniory? Jaká je současná praxe?

- Je organizace připravena zapojit do reminiscenčních aktivit dobrovolníky?
- Na jakých svých silných stránkách přitom může SENIOR stavět?
- Jaká jsou slabá místa v SENIORu při nastartování tohoto procesu?
- Co vidíte jako největší možné překážky (hrozby) při zapojení dobrovolníků do reminiscenčních aktivit?
- A naopak jaké příležitosti se SENIORu odkrývají zapojením dobrovolníků do reminiscence se seniory?

Příloha č. 2: Ukázka přepisu průběhu ohniskové skupiny

Téma 1 - MOTIVACE K DOBROVOLNICTVÍ:

M....pokládá otázku.... **Co Vás vedlo k rozhodnutí stát se dobrovolníkem?**

D3 ihned se ujala slova, spontánně se rozpovídala, otevřeně mluvila, pročitěná odpověď – ostatní bedlivě naslouchali...přikyvovali souhlasně...zejména v části jak mluvila o potřebě udělat něco pro druhé

...mě vedlo to, abych byla mezi lidma a abych něco dělala, protože jsem zůstala sama a dceru mám v Americe, vnuky taky, další vnučka je v Londýně..Anglii, a já jsem na stará kolena zůstala sama a nechtěla jsem zůstat doma sama mezi čtyřma zděma..a chtěla jsem prostě něco udělat pro druhé...ještě člověk může něco udělat...i když roky jsou tady...ale prostě chtěla jsem něco udělat

...protože jsem měla maminku, která byla taky postižena ...měla mozkovou příhodu, byla v domově na Burešově 7 let a já jsem za ní každý druhý den jezdívala, a vím jak byla smutná, když jsem za ní nemohla přijet...když jsem prostě nemohla, tam byli lidi kteří byli sami, ale maminka tam vždycky někoho měla, já nebo sestra jsem za ní jezdili, ale bylo to hrozné když vedle ní ležela paní, za kterou nikdo nepřišel, třeba já jsem se s ní bavila...taky nemohla chodit...dala jsem jí na vozík a byli jsme společně.....no.....i když onamaminka se styděla za to, že je ochrnutá ..a když teď zemřela a já nemám nikoho ...tak sem si říkala proč bych to nemohla dělat

....a byla jsem půl roku ve Spojených státech a máme tam paní, která když dcera před 15ti lety přišla do Ameriky tak jí pomohla, ona..ta paní... měla dceru..se kterou žila, ale dcera zemřela a tak se o ní dcera moje starala...teď je v domově...tam je to podle toho kdo má kolik peněz..a ona byla bohatá, tak byla v lepším domově, když jsme za ní přijeli, tak byla strašně šťastná, oči jí vždycky zazářily...že někoho má...to všechno mě tak přivedlo k dobrovolnictví...jak sem se vrátila sem do Čech...tak jsem přišla přes Otrokovické noviny na to, že máte právě nábor....a řekla si proč bych to nezkusila..a jsem tu...*úsměv*

M...*povzbuzuje*....A co vy ostatní.... co Vás přivedlo k dobrovolnictví?

D5 *plynule navazuje, procítěná osobní výpověď o tom co prožila...vložení emocí* Já jsem to měla podobné jako tady paní... zemřela mi kamarádka a zůstala po ní 92letá maminka, těsně před smrtí jsem kamarádce slíbila, že budu její maminku navštěvovat v domově důchodců... chodila jsem tam 4 roky vždy 1x týdně a tam byla taky na pokoji paní, která se k nám tak nějak přidružila...no a prostě jak roky šly ,...tak ony odešly obě dvě ...a já zůstala doma a chtěla jsem ten čas nějak smysluplně vyplnit...viděla jsem, že obě dvě měly radost když tam přijdu...tak když jsem viděla nábor na Úřadu práce, tak říkám zkusím...u úplně cizích lidí...a jak říkám dělám to asi.....no asi vlastně nejdéle tady z nás...*smích*

ihned navazuje –bez pomlky D1...já když jsem zapátrala v paměti, tak už jsem jako dítě byla dobrovolnice....když jsme se školou chodili do domova důchodců, jak se dřív chodilo recitovat ...tak si mě tam oblíbila jedna paní a prosila mě ..ať za ní ještě přijdu...tak jsem pak za ní asi dva roky chodila na návštěvy a ona byla šťastná ...no a já to prostě cítím jako takovou potřebu, že lidi nemohou být k sobě sobečtí...i třeba já jednou budu ráda... když se najde...až já nebudu moci,,za mnou přijde a pomůže mi, a prostě ty dvě hodiny se mnou stráví....prostě já to беру jako takovou nesobeckost...a třeba mi to jednou někdo vrátí...takový byl můj tat'ka, který chtěl pořád někomu pomáhat a já jsem to asi po něm získala. Tak dokud mi čas dovolí...jde o ten čas.../přidávají se ostatní...s tím časem?/?/ bohužel.../pauza...mlčení/ ...já pevně věřím, že pokud budu moci...a třeba budu v důchodě , tak budu něco takové dělat, .../pauza ...bohužel teď je náročný u mě s tím časem..

Ma vy to máte jak? *Vyzývá další dobrovolnici*

D4...no mě k tomu přivedla jedna Vaše zaměstnankyně...já taky ještě pracuji...chodím do práce...a tak sem to chtěla zkusit...*povzdech*... protože babičku a dědečka už nemám...už mi zemřeli, tak jsem se staršími lidmi neměla žádný kontakt a to mi chybělo, tak sem chtěla zkusit jaký to je, a hlavně vlastně aj pomoc druhým ..že?...*podívá se na ostatní, ti přikyvuji*

M...víte ona ta další otázka na to o čem se tady bavíme navazuje ...proč jste si vybraly dobrovolnictví v domově pro seniory...zda to byl nějaký záměr....nebo to vyplynulo ze

situace..... co bylo tím hlavním důvodem.....**Co bylo důvodem, že jste dobrovolníkem právě v zařízení pro seniory?**

ihned se pouští do hovoru ..D5...no víte...u mě to bylo tak, že jsem vlastně starala o svoji babičku, pak tetu a teď mám matku v Charitě kam za ní chodím....a spíš mám vztah k těm starším lidem....protože mě vychovávala babička a teta...a já byla více mezi staršíma lidma....takže mě to víc lákalo...a mám pocit, že i víc rozumím jejich světu...a myslím si že...s dětmi, i když jsem děti měla, mám vnučku...už bych asi této generaci nerozuměla, jako těm starším lidem, kdy se dokážu vžít do jejich situace...protože vím...jak to je...jak to začíná....

M...vidím že vy přikyvujete.....D1 *spontánně přikyvuje a pokračuje*

D1...ano já se musím přidat...já jsem třeba dělala vedoucí skautů....a mě strašně vadilo, že dneska jsou děcka nevděčný, nevychovaný...vy si připravíte program....a oni Vám do očí sprostě řeknou, že takou blbost dělat nebudou a to Vás naštve...když si děláte poctivě přípravu...tak tu mladší generaci vidím já... a v Otrokovicích je SENIOR..který se přímo nabízí....a přijde mi, že tady jsem více platná než jinde, lidi si váží mé pomoci, dokážou ocenit, že jsem přišla.

D4... no já mám ráda i práci s dětmi....ale tady tato práce je taková jiná....můžu od těch lidí nasbírat nějaké životní zkušenosti a moudra...oni rádi vyprávějí...já je ráda poslouchám....v tom je to naprosto jiné...než s dětmi...tam je to tak, že já dětem něco dávám a taky se seniory je to právě naopak...oni dají něco mě

M ...Tak na další otázku jste víceméně odpověděli....ale spíše bych se zeptala.....je někdo, kdo Vás k dobrovolnictví přivedl, jak jste se o dobrovolnictví dozvěděli....**Co Vás k této činnosti motivovalo? Případně kdo Vás k této činnosti přivedl?**

D4 *ihned reagovala....nečekala*....no u mě to bylo tak, že já jsem chtěla nejdříve pracovat se seniory....a tu kamarádku jsem na to navedla...ona tu teď pracuje...a časem mě ona řekla o možnosti docházet sem jako dobrovolnice...a tak jsem tu

...*nikdo nenavazuje...chvilka mlčení*.....M....podpoří skupinu.....takže není to tak, že by to byla nějaká konkrétní osoba...která by Vás k tomu přivedla....*a už na to reaguje D6*

D6..u mě to bylo tak...že jsem znala paní z ADRY...a já jsem jí jednou doma na zahrádce... slyšela povídat o tom dobrovolnictví v rádiu....a tak jsem se zaposlouchala a pak si říkala, že to zkusím....a to vlastně za měsíc po tom byla výzva nalepená na tabuli ve městě...úplně náhodně jsem se dozvěděla, že vy taky hledáte dobrovolníky

D3 ...*přidává se*...u mě taky náhoda...když jsem o tom začala uvažovat...tak jsem zrovna v Otrokovických novinách četla Vaši výzvu...

D6 ...*opět se vrací ke slovu.*

...tak jsem si říkala..proč bych to nemohla dělat...když jsem teda v důchodu ...a zkusím to...jako říkala jsem si mám zkušenosti se starými lidmi, mám zkušenosti z nemocnice...byla jsem zdravotní sestra..a musím říct, že nelituju...a navíc si myslím, že oni hodně dávají, a navíc je to velice dobrá zkušenost....vím co mne čeká...je dobré být připravená...a myslím si , že celá řada lidí v mém věku není...není připravená na důchod...a pak vidím ty hrozné tragédie

Mlčení....M...*pobídka ostatních, pokynutí*....a co vy, jak jste se k této činnosti dostali....?

D2...no já jsem od začátku věděla, že chci pomáhat tady na Baťově...já jsem chtěla být hlavně užitečná...já jsem taky jako zkušenost nabyla...my jsme totiž s maminkou byly zaplavené při povodních, přišly jsme o všechno a žily jsem nějaký čas v Lukově v domově důchodců ..a potom maminka onemocněla a byla v Charitě Otrokovice, já tam za ní chodila a oni mi tam vždycky říkali, že je obdivuhodné jak poznám co maminka potřebuje ...já sem s ní byla velice sehraná....že maminka se potom ještě po mrtvičce 2 roky udržela...a pak jak umřela sem chtěla být dál užitečná.....*...už na tom Lukově...jsem tam navštěvovala ty babičky, potěšovala je a oni mě měli velice rádi ...a já jsem z toho měla velkou radost ...no a já su taky věřící...a Pán Bůh to po nás chce...byť užitečná...proto pomáhám*

D6 *spontánně se přidává* ...no když člověk koná dobro, tak se mu vrátí

D2...je dokázané, že když člověk pomáhá druhým, pomáhá tím sobě

D6...ano, ano...vždycky se obohatí sám...i třeba jenom tím, že člověk tam přijde...a oni Vám s úsměvem řeknou...jééé to jsme rádi, že jste přišla...to strašně potěší...že na vás někdo čeká...a když je člověk sám, tak je to úžasné

D3...já mám úplně stejnou zkušenost...*přikyvuje souhlasně*

D1...já jsem jenom chtěla říct...že já jsem už dlouho přemýšlela o něčem takovém a říkala jsem si, že musí existovat něco takého...ale hlavně až když jsem přišla sem na praxi, tak jsem začala...ale to byl ten první impuls, že když jsem zjistila, že to tady jde...tak sem se do toho dala

M a ještě bych se zeptala...**Jak vnímáte přínos dobrovolnictví – pro sebe samého a pro seniory, za kterými docházíte?**

D4 ...no pro mě...jak jsem už říkala...jsou to hlavně cenné ty životní zkušenosti starých lidí...to mě strašně obohacuje ...a já doufám, že i já je dokážu svou přítomností potěšit....

D2 ...ano,...ano...*přikyvuje*...máte pravdu...já vlastně tím, že jim pomáhám...pomáhám i sobě...být dobrým člověkem..*dojetí*

D5...já bych řekla, že pro mě je to činnost o které můžu říct, že jsem ten čas nepromarnila...že to, jak jsem ho strávila má smysl

D1...já vidím význam v tom co dělám, že hlavně někteří lidi jsou často osamělí...nikoho třeba nemají...a my jim nahradíme rodinu...a taky i mě to zahřeje u srdce, že jsem někomu pomohla nebýt sám

M – tak Vám moc děkuji za odpovědi k prvnímu tématu

Příloha č. 3 – Tematické kódování - téma č. 1 - Motivace k dobrovolnictví

KATEGORIE	D1	D2	D3	D4	D5	D6
Osobní zkušenost	V dětství návštěvy seniorů v domově důchodců	Dlouhodobá péče o matku Povodně – ztráta veškerého majetku	Matka žila 7 let v domově důchodců Domov– místo, kde žije mnoho osamělých lidí	Vzpomínky na vyprávění příběhů babičky, dědečka o životě	Slib umírající kamarádce, že budu navštěvovat její matku v domově – poté 6 let docházení za ní do domova	Dochovala babičku, tetu Dochází za matkou do domova
Uspokojení vlastních potřeb	Být nesobecká Seznámit se se zajímavými lidmi pomáhat	Být užitečná Naplnovat víru v Boha Pomoc druhým je pomoc sobě	Něco dělat Být mezi lidmi Být potřebná	Zkusit nové věci Pomáhat Nasbírat zkušenosti Naslouchat životním moudrostem seniorů	Smysluplně vyplnit čas	Získat nové zkušenosti Být připraven na stáří Obohatit se sama
Potřeby seniora	Je v kontaktu s okolím – lidmi, obchody, kavárny, knihovna, internet	Mají radost, potěšení necítí osamělí	Radost, že jsem přišla Necítí se tak sami Dostanou se díky mě mezi ostatní	X	Viditelná radost z mého příchodu, z mojí společnosti	Hodně dávají, ani o tom neví (úsměvem, slovem) Těší se na mě, jsou smutní když nemůžu přijít
Zdroj informací o dobrovolnictví	Praxe v SENIORu v rámci studia	Přes společenství věřících	Otrokovické noviny	Zaměstnankyně SENIORu	Úřad práce	Výzva na vývěsce Rádio – pořad o dobrovolnictví
Důvody k dobrovolnictví v programu pro seniory	Váží si mé pomoci Oceňují moji společnost	Rozumím ji Mám pocit, že vím co potřebují	Rozumím si s nimi Jsou mi věkově bližší	Chyběl mi kontakt se seniory (úmrtí babičky, dědečka)	Už jsem měla s nimi zkušenosti	Více si rozumím se staršími Chápu jejich svět Dokážu se vžít do jejich situace

Příloha č. 3 – Tematické kódování - téma č. 2 - Náplň společně stráveného času

KATEGORIE	D1	D2	D3	D4	D5	D6
Oblíbené společné činnosti	Povídání Procházky Návštěvy kavárny Nákupy (dárků) Návštěva knihovny internet	Čtení povídání	Procházky Společenské hry Povídání	Vycházky Pomoc s nákupy Návštěva cukrárny	Povídání Naslouchání mému vyprávění	Povídání na témata, která mají rádi Naslouchání- tomu co je nového Čtení Vycházky
Vlivy při výběru aktivity	Míra jejich aktivity – fyzické i duševní síly Nereálné představy seniora (přecenění sil)	Jeho nemoc Jak mu je jak se cítí	Nálada seniora Jak se právě cítí	Jaký má den Jak je naladěná	Omezení seniory (slepota) Zvyklosti (pasivní trávení času)	Ztráta vůle k životu Jaký senior je (něco je pro ně únavné) Jak se zapojí do rozhovoru
Způsob výběru společné aktivity	Domlouváme se většinou dopředu- co budeme dělat příště	Ptám se, co jí potěší - co by chtěla dělat	Nejjednodušší je se zeptat – co chce on	Dotazem – co chce dělat?	Řeknou většinou sami to, co chtějí dělat – když tak jim dám nabídku	Ptám se „co budeme dělat?“ – Navrhuju možnosti – senior se rozhodne
Osobní postoj k výběru aktivity	Jsem ráda, že mám aktivní seniorky – naš program je pestrý a je z čeho vybírat	X	Vše, co děláme se odvíjí od toho, co chce senior	X	Respektuji jejich přání	Dělám vždy jen to, co chce můj klient

Příloha č. 3 – Tematické kódování - téma č. 3 - Přístup dobrovolníků k využití vzpomínek při práci se seniory

KATEGORIE	D1	D2	D3	D4	D5	D6
Osobní názor na význam vzpomínek	Vzpomínky jsou jejich poklad – to cenné co mají Vzpomínání – přirozená věc i pro nás Vzpomínání – prostor pro příjemně strávené chvíle	Vzpomínky – cenné - i pro nás Vzpomínka – to nejkrásnější co jí v životě zbylo, Úžasná věc přinářející radost	Vše se v našich společných rozhovorech točí kolem vzpomínek Jsou pro ně strašně důležité	Vzpomínky starých lidí představují moudrost, poutavé příběhy, životní zkušenosti	Vzpomínání dává našim společným setkáním smysl – je součástí našich rozhovorů	Staří lidé velmi rádi vzpomínají My dobrovolníci přinášíme něco jiného – a vzpomínky k tomu patří Vzpomínky – důležitý prvek života člověka
Zkušenost se vzpomínáním v rámci dobrovolnictví	Vzpomínají rádi na to pěkné, co bylo Mám zkušenost i jak vzpomínají na hrůzy války, co prožili	Vzpomínání na mládí – to je krásné – vždy ožijí	Pokaždé při setkání vlastně vzpomínáme – znám už u některých celý jejich život	Vždy se ptám, jak to bylo za jejich mládí Povídáme nad fotkami Chodíme na známá místa - úžasné zážitky	Nejraději vzpomínají na mládí – tak do 35 let a na to pěkné Vím, že o některých věcech raději nemluví	Zejména vzpomínáme na společná místa, věci, které známe – divadlo – Zlín, Olomouc...
Ochota dobrovolníka podílet se na reminiscenci	Udělám vše o čem jsem přesvědčena, že je prospěšné pro druhé – a vzpomínání je určitě	Ano určitě...je to užitečně nejen pro ně – ale i pro nás	Není to nic nereálného	Ale jistě...vždyť už se to děje	Jsem pro, nevidím v tom problém	Určitě, mě by lákalo zkusit si i tu práci ve skupině- vzpomínat s více klienty na nějaké téma
Vlivy na zapojení vzpomínek v dobrovolnictví	Nekomunikativní senior Umění podpořit, motivovat člověka, aby nebyl pasivní Umět dát nabídky Dát seniorům informace o reminiscenci, aby se nebáli, věděli o co jde	Způsob motivace – podání informací Že by na tom byli špatně – a nešlo by to s nimi vzpomínat	Záviselo by to na tom, jak je člověk schopný, zdravý a taky jakou má náladu a chuť do toho	X	Záleží na komunikačních schopnostech seniora Aby byli všichni na „stejně vlně“ a nebylo jich ve skupince hodně	Rozhodující je to, v jaké stavu je klient, jestli je toho schopen, jestli by ho to bavilo Jaké bude složení skupinky – aby si sedli
Otevřenost k určité formě reminiscenční aktivity	Práce se skupinou na dané téma – knihy, historie, časopisy Psaní životních příběhů	Určitě je práce s jedním seniorem	Vzpomínat s jedním, nanejvýš se 2-3 seniory vycházky	Vyprávět si s jednotlivci a hlavně jim naslouchat	Povídání s jedním seniorem mi vyhovuje nejvíce vycházky	Vzpomínání s jednotlivci, i skupinkou 2-3 seniorů na určité téma – města, historie.....
Postoj ke vzdělávání se v problematice reminiscence	Vědět více informací určitě ano – je důležité být připraven	Vzdělání??? No spíš se jen něco více dozvědět	Ráda se dozvím podrobnosti	Ano, musela bych o tom vědět více	X	Je důležité dozvědět se co nás čeká a může potkat

Příloha č. 3– Tematické kódování - téma č. 4 - Obavy dobrovolníků spojené s reminiscencí

KATEGORIE	D1	D2	D3	D4	D5	D6
Výběr tématu ke vzpomínání	X	Téma může být pro někoho nepříjemné – vyvolává negativní emoce	Kápneme na téma, které je mu nepříjemné	Při vzpomínání se seniory rozprávce, přivedím mu lítost	Dotknu se ožehavého tématu – nechtěně – což vyvolá smutek – co pak dělat???	Nemám z ničeho obavy – témata bych volila vždy radostná – abychom se cítili příjemně
Problémy u seniora	Moc aktivní – řečný senior ve skupině, který nikoho nepustí ke slovu Vzájemně si neseďnou účastníci ve skupině – začnou se hádat	Přijde s velkými očekáváními – čeká něco jiného	Co když nebude chtít mluvit, bude mlčet – nebude se chtít zapojit Urazí se, naštvete se na mě Uzavře se	X	Ostych, obavy seniora mluvit před ostatními ve skupině Bude potřebovat více času, aby se otevřel - rozpovídal	Složení skupiny – lidé si neseďnou (je nutný pečlivý výběr)
Role reminiscenčního asistenta	Abych neměla obavy chci vědět vše, co mne může potkat a vědět, jak se zachovat - vědět, jak pracovat s více lidmi naráz	Bojím se, že to nezvládnou kočírovat...když by jich bylo víc – někdo mě třeba převálcuje	Jediné z čeho mám obavy tak, že nezvládnou tu komunikaci – třeba když bude špatně slyšet nebo mu nebudu rozumět a tak – pro bude vážnou komunikace	X	X	Mám zkušenosti – takže nemám nic čeho bych se vyloženě bála, když něco přijde, věřím si, že to zvládnou

Příloha č. 3 – Tematické kódování - téma č. 5 - Potřeby dobrovolníků při práci se vzpomínkami

KATEGORIE	D1	D2	D3	D4	D5	D6
Potřeby ve vztahu k nové aktivitě	<p>Předem se vzdělávat</p> <p>Vždy se dobře připravit, např. ke vzpomínání na určité téma</p>	<p>Vědět, jak to mám dělat – aby mi to někdo pořádně vysvětlil, řekl co a jak</p>	<p>Mít o reminiscenci dostatek informací – co můžu očekávat, s čím se mohu setkat</p>	<p>Být na to připravená</p>	<p>Vždy se dobře připravit na konkrétní aktivitu Vhodně zvolit téma</p>	<p>Předem se dozvědět o vzpomínání</p> <p>Vždy mít zjištěno téma, o které je zájem – příprava</p>
Očekávání dobrovolníka od SENIORu, ADRY	<p>Místnost – příjemné prostředí, kde je teplo, klid + zajištění občerstvení = káva, čaj, sušenky</p> <p>Zmapovat – kdo je vhodný k této aktivitě (např. ohrožený samotou)</p> <p>Informace, s kým budu pracovat (indispozice klientů) – a naopak oni aby věděli, co je čeká</p> <p>Prodiskutovat vhodná témata ke vzpomínání</p>	<p>Být podporována někým, kdo se v tom vyzná (kdo mi pomůže)</p> <p>Pomoci dát dohromady vhodné lidi – aby si sedli – věděli kdy a kde to bude, co se bude dělat</p>	<p>Dostat informace o seniorech</p> <p>Vědět na koho se mohu obrátit – kdo mi bude se vzpomínáním pomáhat, radit mi</p> <p>Aby senioři věděli, o co jde – zorganizovat to - doprovodit je tam</p>	<p>Vědět od pracovníků, jak se seniory pracovat (jaké mají omezení)</p> <p>Mít určeného pracovníka, který bude pověřený organizovat tyto aktivity</p>	<p>Pomoc při vytvoření skupiny seniorů, kteří o to mají zájem (informovat je o aktivitě)</p> <p>Připravit příjemné prostředí</p> <p>Pomoc s výběrem témat, přípravou</p>	<p>Mít připravený vhodný prostor, kde je klid</p> <p>Pomoc s přípravou – dohodnutí se na tématu</p> <p>Pomoc se seniory – informovat je, doprovodit je...</p> <p>Zapojit třeba i děti- spolupracovat s ostatními možnými účastníky(školy)</p>
Potřeby ve vztahu k práci se seniory	<p>Správně seniory motivovat k účasti</p> <p>Dát jim správné informace o aktivitě</p>	<p>Mít informace o lidech</p> <p>Ptát se jich jakou aktivitu chtějí</p>	<p>Zkusit to s těmi, které už znám</p>	<p>Vědět co konkrétně kdo z nich co chce, potřebuje – povídat, jít na vycházku</p>	<p>X</p>	<p>Pozvat je a vysvětlit jim o co půjde, co je čeká – dát info. Začínat s těmi, se kterými už pracuji</p>

Priloha č.3 – Tematické kódování – téma č. 6 – Připravenost SENIORu Otrokovice na zapojení dobrovolníků do reminiscence

KATEGORIE	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6
Otevřenost k reminiscenčním aktivitám	Každodenní spontánní začlenění vzpomínek do práce se seniory, Občasné cílené reminiscenční aktivity	Téměř denně používám práci se vzpomínkami při každé aktivitě, kterou pro seniory připravuji	Využití vzpomínek jako zdroje informací Pečovatelky připravují cílené aktivity s využitím vzpomínek	Jsme zvyklí na práci se vzpomínkami – zvláště u uživatelů s demencí	Důležitost využívat vzpomínek při přijetí uživatele, který není orientován – pouze vzpomínáme	Snaha vedení naučit personál práci se vzpomínkami, organizování školení, seminářů Podpora pracovníků v této oblasti
Silné stránky SENIORu	Znalost našich seniorů, jejich potřeb, historie Dobře nastavená spolupráce s dobrovolníky, ADROU	Dobrá spolupráce s dobrovolníky Kvalitní práce koordinátorky Pravidelné supervize dobrovolníků Předávání informací	Zapálenost pro práci Nadšení pro nové věci Ochota dělat něco navíc Odhodlanost pomoci dobrovolníkům	Dobrovolníci dělají to na co často nezbývá čas – věnují se uživatelům Navázána spolupráce s dobrovolníky	Zaměstnanci vnímají dobrovolníky jako pomoc, přínos pro seniory, organizaci Dobrovolníci pomáhají plnit přání seniorů	Funguje koordinování práce dobrovolníků Dobrá role koordinátorky Supervize Vzpomínková místnost
Slabá místa v SENIORu	Hranice, pravidla spolupráce s dobrovolníky jsou nejasná – funguje to, ale bylo by potřeba zkvalitnit spolupráci	Zapojení více pracovníků do spolupráce s dobrovolníky	Chybí zpětná vazba od dobrovolníků o proběhlé návštěvě – chybí informace pro tým	X	Personál není dostatečně připravený na tuto změnu – nutná příprava pracovníků, informovanost Zlepšení komunikace	Týmová práce Předávání informací (dobrovolník – organizace)
Hrozby při zapojení dobrovolníků do reminiscence	Nenašli by se vhodní dobrovolníci – Nedostatek času na organizování práce dobrovolníků při reminiscenci	Časová náročnost projektu Nezájem o aktivity ze strany seniorů	Nedostatečná připravenost na nové činnosti Dobrovolníci nezvládnou tuto aktivitu	Dobrovolníků bude nedostatek Bude vážnou komunikací Nezvládneme zátěž – časovou, personální	Nedostatek dobrovolníků Špatná koordinace Nejasná pravidla	Dobrovolníků bude málo a ztratí nadšení pro věc Špatný výběr dobrovolníků Chyby v organizování
Příležitosti pro organizaci	Rozšíření nabídky aktivit pro seniory Vznikne prostor pro nová přátelství, kontakty	X	Nové vztahy pro uživatele Nové zážitky, informace, podněty pro uživatele	Pomoc personálu Zajímavá aktivita pro nás, uživatele i pro okolí	Zkvalitnění péče Větší prestiž domova	Větší možnosti zkvalitnění života seniorů, Rozšířená nabídka aktivit
Připravenost organizace	Personál by bylo dobré více proškolen Dobrovolníkům bychom museli pomáhat, ale zvládnout by se to	Ano, vidím to jako přínosné pro naše zařízení	Myslím že ano, naši seniři by to přivítali, Pečovatelky nestíhají a dobrovolníci by pomohli	X	Šlo by to, museli bychom proškolen dobrovolníky Vytvořit pravidla a vše zorganizovat	Vidím to jako reálné a možné začít realizovat - za určitých podmínek – určená osoba ze SENIORu, dobré zorganizování

Příloha č. 4: Fotografie – tematická místnost k reminiscenci v SENIORu



Příloha č. 4: Fotografie – tematická místnost k reminiscenci v SENIORu

