UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Ústav speciálně pedagogických studií

REMINISCENČNÍ POTENCIÁL PŘÍBĚHŮ PŘI PRÁCI S OSOBAMI SENIORSKÉHO VĚKU

Bakalářská práce

Autor práce: Gabriela HURTOVÁ

Vedoucí práce: Mgr. Oldřich MÜLLER, Ph.D.

Olomouc 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně za pomoci citované literatury a použitých zdrojů pod vedením Mgr. Oldřicha Müllera, Ph.D.

V Olomouci dne 18. dubna 2013

……..

.

Gabriela Hurtová

Poděkování

Děkuji Mgr. Oldřichu Müllerovi, Ph.D. za cenné rady, připomínky a za čas, který mi věnoval při vedení bakalářské práce.

Obsah

Úvod ... **5**

I. Teoretická část ... **6**

1 Charakteristika stáří ... 7

1.1 Vymezení období stáří ... 7

1.2 Změny doprovázející proces stárnutí ... 8

1.2.1 Fyzické změny ... 9

1.2.2 Psychické změny ... 10

1.2.3 Sociální změny ... 11

1.3 Potřeby starého člověka ... 12

1.4 Současný přístup k osobám v seniorském věku ... 14

2 Reminiscenční terapie ... 17

2.1 Přístupy k reminiscenci ... 17

2.1.1 Narativní přístup ... 17

2.1.2 Reflektující přístup ... 18

2.1.3 Expresivní přístup ... 19

2.1.4 Informační přístup ... 20

2.2 Vliv a význam reminiscenčních aktivit ... 20

2.3 Reminiscenční metody a způsoby využití vzpomínek ... 21

2.3.1 Kreativní způsoby a reminiscenční divadlo ... 22

2.3.2 Kniha života ... 22

2.3.3 Vzpomínková krabice ... 23

II. Praktická část ... **25**

1 Záměr aplikace reminiscence ... 26

2 Seznámení s respondentkou ... 28

3 Aplikace reminiscence ... 30

4 Přínos aplikace reminiscenční terapie ... 33

Závěr ... **35**

Seznam použité literatury ... **36**

Seznam internetových zdrojů (IZ) ... **37**

Seznam příloh ... **38**

Úvod

Stáří je přirozenou fází života, přestože se najdou lidé a není jich málo, kteří na stáří nahlíží skrz prsty. Připadá jim nudné, ošklivé, zbytečné nebo jako období, kdy jsou dobré a pěkné věci v životě již prožité a přicházejí jen ty obtížné a smutné.

Mnoho lidí nechce nad skutečností, že neodvratně stárnou přemýšlet. Zdá se, že tento postoj je z velké části ovlivněn společností, ve které žijeme a také médii, která mají na názor člověka velký vliv. Ta většinou prezentují staré lidi jako bezbranné, chudé a nemocné. Z toho důvodu jsem se rozhodla psát svou práci právě o osobách seniorského věku, o tom jakým způsobem lze k těmto lidem přistupovat a jak je možné díky reminiscenci pozitivně ovlivnit život starého člověka.

Cílem práce je seznámit především laickou veřejnost se stářím jako takovým, s jeho změnami i specifiky a účinky reminiscence. Dalším cílem je upozornit na fakt, že je sice v dnešní době věnována velká pozornost i péče seniorům v sociálních zařízeních a to zejména v pobytových, ale již menší pozornost je dána starým lidem, kteří tato zařízení nevyužívají.

K získání informací jsem využila odborné literatury a ke zkoumání vlivu reminiscence jsem použila metodu rozhovoru s respondentkou a aplikováním reminiscenční techniky. Za důležité pasáže práce pokládám zejména změny ve stáří, které by si měl člověk uvědomovat při přístupu ke starším lidem a zároveň jejich potřeby a to, že jsou to stále se rozvíjející osobnosti, které mohou mnoho předat. Dalším důležitým oddílem této práce je seznámení s reminiscenční terapií a představení způsobů, jakými lze se vzpomínkami starých lidí pracovat.

I. Teoretická část

1 Charakteristika stáří

Obecně lze stáří označit jako konečnou etapu geneticky vyměřeného trvání života (Hartl, Hartlová, 2000, s. 561) nebo jako pozdní fázi ontogeneze, tedy přirozeného průběhu života, kdy se jedná o důsledek a projev geneticky podmíněných procesů, kdy dochází ke snížení některých fyziologických a psychických funkcí. (Mühlpachr, 2009)

Tyto procesy lze komplexně označit termínem stárnutí a stáří je jeho přímým důsledkem. Stárnutí je celoživotní proces a je ovlivněn faktory působícími endogenně i exogenně. Započat je narozením dítěte, pokračuje pohlavním vývojem v období adolescence a v jeho závěru následuje smrt jedince. (Šimíčková-Čížková, 2003)

Zmíněné procesy, nazývané též jako involuční mohou být modifikovány chorobami, životním způsobem či životními podmínkami, ale též významnými sociálními změnami jako je osamostatnění dětí nebo penzionování. (Haškovcová, 1990)

1.1 Vymezení období stáří

Obecně lze stáří označit jako pozdní fázi ontogeneze, tedy přirozeného průběhu života. Jedná se o důsledek a projev geneticky podmíněných procesů, kdy dochází ke snížení některých fyziologických a psychických funkcí. Tyto procesy, nazývané též jako involuční mohou být modifikovány chorobami, životním způsobem či životními podmínkami, ale též významnými sociálními změnami jako je osamostatnění dětí nebo penzionování. Z důvodu prolínání či protichůdnosti mnoha změn se stává členění a vymezení termínu stáří velmi obtížným. (Mühlpachr, 2009, s. 18)

Kalendářní stáří je, jak uvádí MUDr. Zdeněk Kalvach ve svém článku „Kdy začíná stáří?“ (IZ 1) zdánlivě velmi obtížně uchopitelné. Jedná se o věk nad dohodnutou hranici, avšak tato hranice není univerzální či konstantní. Mění se s pohlavím, dobou, kontinentem i hospodářským vývojem. MUDr. Kalvach dále píše, že došlo v polovině 20. století k rozdělení stáří E. B. Hurlockovou na etapy dlouhé patnáct let.

Rozdělení dle E. B. Hurlockové

- 30 - 44 let - dospělost
- 45 - 59 let - střední věk
- 60 - 74 let - časné stáří
- 75 - 89 let - vlastní stáří

- 90 a více let - dlouhověkost

Zmíněné rozdělení přijala Světová zdravotnická organizace i OSN. V 60. letech B. L. Neugartová dle MUDr. Kalvacha zavádí pojmy mladí senioři (55 - 74 let) a staří senioři (vice než 75 let). Kalendářní stáří je však stále pouze orientační údaj a společně s civilizačním vývojem, růstem produktivity a poklesem potřeby lidské práce (mimo oblast služeb) dochází k jeho redefinování.

Biologické stáří, jak uvádí Šimon Pelikán a Petr Charvát ve článku „Senioři a pohybová aktivita“ (IZ 2), je dáno genetickými předpoklady společné s vlivem životního stylu. Probíhá tak individuálně u každého jedince. Pojem biologického stáří se pojí s biologickým věkem, který se využívá k označování celkového stavu lidského organismu. Lze jim označit veškeré vývojové změny organismu člověka probíhající na organické úrovni. Přináší nejen změnu struktury, ale také následnou změnu funkcí. Stručné seznámení s biologickými změnami bude předmětem jedné z následujících podkapitol této práce (viz *1.2.1 Fyzické změny*).

Sociální stáří je vymezení období kombinací několika sociálních změn nebo splněním určitého kritéria. Stáří je dáno změnou životní role, životního způsobu i ekonomického zajištění a je tak v tomto smyslu chápáno jako sociální událost. (Mühlpachr, 2009, s. 19)

V souvislosti se sociálním stářím lze lidský život členit

- předproduktivní věk - období dětství a mládí, vývoje, vzdělávání, profesní přípravy, získávání zkušeností a znalostí
- produktivní věk - období dospělosti, založení rodiny, sociální a především pracovní
- postproduktivní věk - období poklesu zdatnosti a odpočinku
- věk závislosti (označení, které je nevhodné, neboť vzniká dojem, že nesoběstačnost je zákonitá jako obecně přijímaná předchozí stádia)

1.2 Změny doprovázející proces stárnutí

Nedílnou součástí procesu stárnutí jsou změny, které lze rozdělit do několika kategorií. Bližší seznámení s fyzickými, psychickými i sociálními změnami bude náplní této podkapitoly, která si klade za cíl nejen stručné seznámení s množstvím změn, ale také snahu poukázat na skutečnost, že navzdory lidským představám není poslední fáze života tak snadná, jak by se mohlo zdát.

1.2.1 Fyzické změny

Fyzické změny, nebo též biologické změny, jsou dle Hajer-Müllerové charakteristické převážně úbytkem tkání a regresivními změnami orgánů. (in Kozáková, Müller, 2006)

Mezi fyzické projevy patří (Kozáková, Müller, 2006, s. 11)

- výška - zmenšení výšky v důsledku snížení meziobratlových chrupavčitých plotének a svalového napětí
- hmotnost - snížení hmotnosti zapříčiněné úbytkem svalové hmoty a podkožního tuku
- svalstvo - objem svalstva se zmenšuje a ztrácí se jeho elasticita. Při nečinnosti se tento proces prohlubuje
- kosti a klouby - v této oblasti dochází k výrazným změnám na základě úbytku kostní hmoty
- kůže - v důsledku ztráty podkožního tuku a vody v kůži, bývá pokožka suchá a vráscitá
- šedivění vlasů - tato změny bývá nejčastější i nejvíce nápadnou a je zapříčiněna převážně dědičností
- další změny - velké množství změn není na první pohled viditelných. Jedná se například o změny oběhového a dýchacího systému, dále pak trávicí a vylučovací soustavy

Během stárnutí dochází také ke zhoršení vnímání, které vede ke zpomalení reakcí, větší úrazovosti, omezení různých činností jako je například čtení či jiné záliby. Změna vnímání se také projevuje snížením schopnosti rozumět mluvenému slovu. Příčina této změny je ve smyslových orgánech, konkrétně v nervovém přenosu a v centrálním mozkovém zpracování. (Šimíčková-Čížková, 2003, s. 137)

Příhoda (1974) popisuje degenerativní působení změn smyslového ústrojí následujícím způsobem. (in Šimíčková-Čížková, 2003, s. 134)

Degenerativní působení změn smyslového ústrojí

- zrak - změny způsobují snížení zrakové ostrosti, špatné rozpoznávání barev, ohrožení zrakové percepce
- sluch - degenerativní změny sluchového receptoru mají vliv nejen na tělesné prožívání seniorů, ale ve velké míře i na jejich psychický stav. V důsledku špatného rozlišování

sluchových vjemů je to především dezorientovanost v komunikaci, nervozita, podezíravost a podrážděnost.

- čich a chuť - změny v těchto dvou oblastech jsou s přibývajícím věkem patrné, ovšem život starého člověka tolik neovlivňují
- hmat - v této oblasti je velmi důležitou tělesnou funkcí termoregulace. V důsledku změn je u seniorů snížená schopnost přizpůsobit se teplotním změnám.

Při stárnutí dochází také ke zhoršení vnímání, kdy je příčina této změny ve smyslových orgánech, konkrétně v nervovém přenosu a v centrálním mozkovém zpracování. Zhoršení vnímání vede ke zpomalení reakcí, větší úrazovosti, omezení různých činností jako je například čtení či jiné záliby. Změna vnímání se také projevuje snížením schopnosti rozumět mluvenému slovu.

1.2.2 Psychické změny

Stáří je životní období charakteristické poklesem duševních funkcí. Na tento pokles mají vliv biologické změny, mezi které patří například atrofie smyslových orgánů a následné zhoršené vnímání nebo zhoršení motoriky. Také sociální změny jsou nedílnou součástí života seniora mezi, které patří ztráta některých sociálních rolí, závislost na ostatních nebo omezení kontaktu s lidmi. Takové změny kladou vysoký nárok na adaptaci seniora ovšem adaptabilita je v tomto věku podstatně snížená. (Šimíčková-Čížková, 2003, s. 135)

Kozáková (2006) uvádí následující psychické změny, které přináší stárnutí. (in Kozáková, Müller, 2006, s. 14)

Psychické změny u osob seniorského věku

- změny poznávacích funkcí - psychomotorické tempo se ve stáří zpomaluje a mezi projevy patří například nechuť řešit aktuální problémy, tyto změny se projevují i v zátěžových situacích, kdy může starý člověk často působit dojem, že je bezradný.
- změny paměti a učení - ve stáří dochází ke zhoršování krátkodobé paměti což má za následek špatné udržení nových vzpomínek, obtížné vybavování některých pojmů a udržení pozornosti
- změny emocionality - starý člověk bývá citlivější a hůře zvládá udržovat emoce
- změny psychomotorické a percepční činnosti - během stáří se zhoršuje rychlost reakce a rozhodování

Senior prochází také vývojem vlastností, které tvoří osobnost. Může se jednat o vlastnosti ustálené na počátku dospělosti nebo také o vlastnosti tlumené ve středním věku či projevované přijatelným způsobem. Příkladem může být změna šetrnosti v lakotu, pořádkumilovnosti v perfekcionalismus, nedůvěřivosti v izolaci, pomalosti v pasivitu a další. (Šimíčková-Čížková, 2003, s. 139)

1.2.3 Sociální změny

Sociální změny je možno chápat jako souhrn změn životních a finančních. Patří zde například odchod do penze, stěhování, ztráta blízkých osob a další. Bližší seznámení s vybranými sociálními změnami, kterým starší lidé čelí, bude předmětem této části práce.

Odchod do penze znamená pro mnoho lidí příchod zaslouženého odpočinku a těší se tak na spoustu volného času. Často ale zjistí, že nemají program pro své stáří a neví, jak a čím vyplnit prázdné dny. (Klevetová, Dlabalová, 2008 s. 24) S odchodem do důchodu začíná období neproduktivního věku. Přichází také obava ze závislosti na druhých lidech, člověk se přestane cítit užitečný a zdá se mu, že je ostatním na obtíž. Tyto emoce vrcholí uzavřeností a izolací vůči společnosti.

Změny životního stylu seniorů jsou provázány se změnami fyzickými i psychickými. Lze zde zařadit například změnu stravování, kdy senior reaguje na změnu zpracování specifických potravin tělem, ale také změny související s nárůstem či úbytkem pohybu, množstvím či kvalitou spánku a využitím volného času.

Stěhování vyvolává nejen u starších lidí silné emoce, které jsou většinou záporné povahy. Protože lidé stráví v domácnostech nemalé množství času, vzniká u nich pouto k danému prostředí. Následná změna je pak brána staršími lidmi jako zcela nepřijatelná. Také skutečnosti, které by mladší lidé brali pouze jako nepodstatné, jsou brány seniory jako zcela zásadní, neboť mají zvýšenou citlivost na změny jakéhokoli charakteru.

Ztráty blízkých lidí bývají u lidí seniorského věku častější než v předchozích životních fázích. Člověk stárne a s ním životní partner ale také jeho blízcí, přátelé z mládí a sourozenci. Kozáková (2006) uvádí, že manželské vztahy v seniorském období sílí, a tak se starý člověk se ztrátou partnera velmi obtížně vyrovnává. Právě v těchto případech je největším problémem osamělost. (in Kozáková, Müller, 2006, s. 17)

Finanční obtíže spjaté se stářím jsou často důsledkem změny výše příjmu. Lidé, kteří pracovali většinu života a zajišťovali si tak finanční příjem nutný k životu jsou najednou

odkázáni na starobní důchod, životní úspory a příspěvky od rodiny či přátel. Změna v příjmové složce může přinést i výrazné rozpočtové změny pro celou domácnost.

1.3 Potřeby starého člověka

Během práce se seniory je třeba dbát na naplňování jejich potřeb. Starší lidé mnohdy využívají sdělených potřeb k naplnění zcela odlišných přání. Může se jednat například o potřebu pomoci jít na toaletu. Senior nemusí usilovat pouze o pomoc, ale může toužit také po lidské přítomnosti, rozhovoru či naslouchání. Samozřejmě tomu tak nemusí být vždy, ale při práci se staršími lidmi je nutné pohlížet na vyslovené potřeby poněkud otevřeněji a nezůstávat pouze u naplňování těch vyslovených.

Americký psycholog A. H. Maslow shrnul základní potřeby lidí, rozčlenil je do pěti kategorií a sestavil je názorně do tvaru pyramidy. (in Pichaud, Thareau, 1998)

Obr. 1.: Pyramida potřeb (in Pichaud, Thareau, 1998, s. 36)

Fyziologické potřeby jsou potřeby zcela zásadní a neuspokojení jediné z nich se může odrazit na celkovém stavu a zdraví. Právě tato skutečnost vede k uvedení fyziologických potřeb na nejspodnější stupeň pyramidy potřeb.

Mezi fyziologické potřeby lze například zařadit

- výživa (jídlo a pití)
- vylučování
- dýchání
- spánek, odpočinek
- zdraví
- fyzické kontakty

Alespoň částečné naplnění všech fyziologických potřeb je nezbytným předpokladem pro možnost naplnění potřeb umístěných na vyšším stupni. Tato skutečnost vede ke správnému vnímání, že fyziologické potřeby jsou velmi důležité a proto lidé věnují jejich naplnění nejvíce času.

Potřeba bezpečí - při naplňování této potřeby u lidí seniorského věku je nutné přistupovat ke každému člověku individuálně. To co je pro jednoho člověka navození pocitu bezpečí (například umístění zábran na postel) může být pro druhého omezení. Cílem by vždy mělo být dodání pocitu bezpečí starému člověku.

Lze rozlišit tři stupně potřeby bezpečí

- potřeba ekonomického zabezpečení - chybí-li člověku vědomí, že má dost peněz na živobytí může jej zasáhnout pronikavá úzkost a strach z budoucnosti, který může být následkem nepříjemné životní zkušenosti seniora
- potřeba fyzického bezpečí - starší člověk často čelí strachu z pádu, který lze odbourat užitím kompenzační pomůcky tj. chodítka či hole či osobní asistenci při pohybu
- potřeba psychického bezpečí - kdy má člověk pocit jistoty, nemá strach a necítí se ztracený

Při práci se seniory dochází velmi často k tendenci přílišné ochrany. Vzniká přehnaná snaha o eliminaci veškerých rizik, které jsou však součástí život a bez jejich správné míry u člověka vzniká pocit, že nežije. C. Herfray (in Pichaud, Thareau, 1998, s. 38) varuje: „Představa, že je staré lidi třeba za každou cenu ochraňovat, je však mnohokrát v rozporu s jejich vůlí.“

Sociální potřeby lze rozdělit do několika skupin

- potřeba informovanosti - mít informace o světě, ve kterém člověk žije, vědět co se děje v zemi, městě či čtvrti
- potřeba náležet k nějaké skupině - být členem skupiny, může se jednat o rodinu, skupinu přátel či klub
- potřeba lásky - mít někoho rád a zároveň tento pocit přijímat od druhého
- potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut - mít možnost s někým mluvit

Potřeba autonomie je potřeba, kdy člověk touží být svobodný, být sám sobě zákonem a rozhodovat se tak za sebe sám. Senior může být fyzicky závislý ale zároveň psychicky autonomní. P. Paillat (in Pichaud, Thareau, 1998, s. 39) prohlašuje: „Svoboda má své místo i

ve společnosti více lidí. Nejvýznamnějším ukazatelem kvality života je pak skutečnost, jak velkou část autonomie v osobním životě sociální zařízení člověku ponechá. A to nelze počítat handicapy, které v každém případě člověku ubírají svobodu, i když žije doma nebo u svých dětí. Tento díl autonomie není pouze otázkou čtverečních metrů nebo vyhrazeného prostoru, který má člověk například v domově důchodců k dispozici. Je to možnost znovu si tam vytvořit svůj vlastní svět. Je to také vážnost a úcta pro toho nebo tu, kteří psychicky těžce snášejí své postavení."

Potřeba uznání a vážnosti je součástí potřeby autonomie stejně jako potřeba pocitu užitečnosti, kdy má starý člověk možnost někomu či něčemu sloužit. Lze tak u seniorů potlačit nepříjemný pocit, že jsou zbyteční.

Potřeba seberealizace, rozvoje vlastní činnosti, kdy může člověk naplnit tuto touhu pomocí rodiny, práce, vášnivým zájmem o něco nebo vírou. Na tomto stupni potřeb lze nalézt i prvky z nižších stupňů, které dávají smysl života (pocit uznaní, rodina). Udělit svému životu smysl je problémem každého člověka v jakémkoli věku avšak u starších lidí ještě možná závažnějším.

1.4 Současný přístup k osobám v seniorském věku

V současné době toho lidé o stáří mnoho nevědí a nejedná se pouze o mladé lidi ale také o většinu osob ve středním věku. Mnozí z nich nevidí důvod znepokojovat se něčím, co se jich netýká nebo případně až za desítky let. Moderní člověk chce žít „tady a teď“ a zabývání se nepříjemnými věcmi jako je například stárnutí je pro něj nežádoucí. Ztrácí se fakt, že člověku je v tomto reálném světě vymezen určitý čas, a že se v tomto čase člověk vyvíjí a zároveň také stárne. (Haškovcová, 1990, s. 12)

Haškovcová (1990) dále uvádí několik mýtů, které se pojí s pojmem stáří v důsledku úmyslného opomíjení tohoto fenoménu

- mýtus falešných představ - založen na přesvědčení mnoha lidí, že starý člověk touží po materiálním a ekonomickém zabezpečení a míra takového zabezpečení vede následně k jeho spokojenosti
- mýtus zjednodušené demografie - v důsledku mylného vnímání stáří vznikl mýtus, jehož základem je myšlenka, že se člověk stává starým v den, kdy odejde do důchodu. Pak je také odchod do penze vnímán jako ztráta smysluplnosti života nebo možnosti si život ještě nějak obohatit.

- mýtus homogenity - tento typ reprezentuje pojetí stáří jako něčeho stereotypního a všechny staré lidi vnímá stejně bez ohledu na individualitu každého člověka

Zajímavou myšlenku, pojící se se zkresleným pohledem na stáří, pohlíží-li člověk na seniora jako na možný obraz svého osudu. Jako kdyby mezi nimi bylo zrcadlo, a mladší člověk už nevidí jiného staršího člověka, ale sám sebe. Podvědomě usiluje o zbavení svého vlastního obávaného obrazu, a proto takovou osobu odstrkuje. Přehnané „zrcadlové" pohlížení na druhé je nebezpečné a nutnost přiměřeného ztotožňování se s konkrétními seniory je na místě stejně jako respektování jejich vnitřního světa, tolerance a úcta. (Pichaud, Thareau, 1998, s. 19)

Lze se setkat s velmi známým tvrzením, že se lidé v minulosti chovali ke starému člověku převážně s úctou a respektem. Ovšem středověké vyprávění od B. Veysseta (in Pichaud, Thareau, 1998, s. 15) ukazuje, že soužití více generací bylo sice pravidlem, ale neznamenalo to, že bylo vždy dobré. *Jeden venkovan nadále nemohl snést v chalupě přítomnost svého starého otce, který už nebyl schopen udržet čistotu. Rozhodl se tedy, že ho odloží do starobince. Požádal nejmladšího syna, aby z chléva přinesl pro dědu přikrývku. Dítě však přišlo pouze s polovinou přikrývky. „Proč?" zeptal se ho otec: „Nechal jsem si druhou polovinu do budoucna, až dojde k tomu, kdy tě zase já vyženu z domu." Ponaučení zní, že venkovan prozřel a starého otce si nechal u sebe.* Jestliže se tedy dříve takové historky mezi lidmi vyprávěly, musely se nejspíš opírat o skutečnost.

Důležitým a v dnešní době také často užívaným pojmem spojeným s touto problematikou je ageismus. V sociálně-politické praxi se tento termín užívá již čtyřicet let a poprvé byl vysloven koncem šedesátých let 20. století v USA Robertem N. Butlerem. Ten jako předseda Poradního sboru pro stárnutí distriktu Columbia a ředitel amerického Národního institutu pro stárnutí později uvedl (in Vidovićová, 2008, s. 111): „Ageismus můžeme chápat jako proces systematického stereotypizování a diskriminace lidí pro jejich stáří, podobně jako se rasismus a sexismus vztahují k barvě a pohlaví. Staří lidé jsou kategorizováni jako senilní, rigidní ve svém myšlení a způsobech, staromódní v morálce a dovednostech." Později se ustálila definice, kterou uvádí Vidovićová (Vidovićová, 2008, s. 113), že *ageismus je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu, manifestovaná skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo na jejich příslušnosti k určité kohortě/generaci*.

Staří lidé vnímají velmi těžce a bolestně, když panuje nesoulad mezi jejich vnitřním prožíváním a tím, jak se na ně ostatní lidé dívají zvnějšku a jaký si o nich vytvářejí obrázek. Stále přetrvává nutnost uvědomovat si, že i staří lidé mají stále svou důstojnost. Nejedná se o něco, co lze náhle ztratit, jak se někteří domnívají a také si nelze myslet, že ji lze znovu přisoudit. Člověk může udělat jedinou věc, a sice uznat, že každý jedinec, mladý či starý má svou důstojnost a to navzdory tomu, že se již nenachází v produktivním věku, má sníženou pohyblivost nebo i když se zdá, že ho opouští rozum. Jistě lze pokládat za správný přístup k seniorům takový, který je plný pozitivního vnímání starých lidí navzdory jejich postižení různými trápeními. Uvědomování si, že i senioři jsou lidské bytosti zasluhující respekt, jehož velikost nezávisí na stavu člověka. (Pichaud, Thareau, 1998, s. 16-20)

Příkladem potlačení negativních jevů ovlivňujících přístup ke stáří a starým lidem je Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Byl jím zvolen rok 2012 a hlavní myšlenkou této akce, jež je aktivitou Evropské Unie je budování vstřícných postojů ke všem generacím a podpora aktivního stárnutí. Člen Komise odpovědné za zaměstnanost, sociální věci a sociální začleňování, Laszlo Andor, se k tomuto plánu vyjádřil (in Evropská komise, 2012): „Mnoho lidí má obavy, že život v mnohem starších společnostech, v nichž budeme žit, bude těžší a že dojde k nevyhnutelným tlakům, nebo dokonce otevřenému konfliktu mezi generacemi. Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity 2012 se snaží takovému negativnímu vývoji předejit. Klíčem je podporovat aktivní stárnutí napříč všemi životními aspekty, od profesních, společenských a rodinných činností po možnost stárnout zdravě a nezávisle. Pravě to bude v nadcházejících letech základem mezigenerační solidarity.“

Konkrétními cíli této iniciativy je nejen zvýšení obecného povědomí aspektů aktivního stárnutí, uvědomění si přínosu, který starší lidé mají pro společnost ale také zdůraznění potenciálu těchto lidí a podpora solidarity mezi generacemi. Dále je to zajištění informovanosti o stárnutí, podněcování diskuzí a jiných činností, které bojují s věkovou diskriminací i snaha o překonání bariér a nabourání stereotypů, které se stářím souvisejí. V neposlední řadě patří mezi tyto cíle mezinárodní spolupráce členských států Evropské Unie ale i vnitrostátních organizací se záměrem předávat si vzájemně zkušenosti a osvědčené postupy a rozvíjet tak politiku aktivního stárnutí.

2 Reminiscenční terapie

Vymezení pojmu reminiscenční terapie není jednoduché. Často je možné setkat se s tím, že někteří autoři preferují užívání pojmu reminiscence, jiní se přiklánějí k pojmenování reminiscenční terapie, nebo oba tyto pojmy používají jako synonyma. (Špatenková, Bolomská 2011) Pojem „reminiscence“ je často v literatuře definován jako vybavování si událostí ze života, které probíhá o samotě nebo za přítomnosti jiné osoby či skupiny. (Woods in Janečková, Vacková 2010) Oproti tomu reminiscenční terapii lze chápat tak, jak ji definoval Roger Sim: *Reminiscenční terapie v sobě zahrnuje celou řadu interaktivních, tvořivých a výrazových aktivit, jejichž společným jmenovatelem je zájem o minulé životní zkušenosti lidí, kteří se jí účastní. Jedná se o celé spektrum aktivit, od interaktivních setkání, na kterých lidé hovoří o své minulosti, až po umělecky zaměřené projekty a projekty, při kterých dochází k navázání úzké spolupráce s komunitou.* (Sim in Špatenková, Bolomská 2011)

2.1 Přístupy k reminiscenci

To jakým způsobem se bude při reminiscenci se vzpomínkami nakládat, je důležité pro výsledný efekt celé práce se seniorem. Vzpomínky lze uchopit čtyřmi základními způsoby. Tyto způsoby je možno chápat jako přístupy k reminiscenci.

2.1.1 Narativní přístup

Během narativního přístupu dochází k volnému a spontánnímu vyprávění vzpomínek, které může probíhat mezi dvěma lidmi nebo ve skupině. Jedná se zejména o vyprávění životních příběhů a hlavním cílem této aktivity je vyplnění volného času seniorů, navození psychické pohody, přirozená podpora i rozvoj myšlení, sociální začlenění a prostor pro sebevyjádření. Vše probíhá v příjemném a bezpečném prostředí. (Janečková, Vacková, 2010)

Téma, o kterém skupina nebo dvojice hovoří, může, ale i nemusí být dané. Vzpomínky mohou přicházet jako asociace na vyprávění jiného řečníka nebo se vybaví při pohledu na staré fotografie či jiné předměty. Jednou z důležitých podmínek narativního přístupu je nehodnocení vyprávěného příběhu. Hodnocení není také očekáváno a klient sám určuje které vzpomínky a do jaké míry bude sdílet s ostatními. Důležitým prvkem těchto setkání je poskytnout všem zúčastněným pocit bezpečí a právě hodnocení příběhů by mohlo vést k nejistotě a uzavřenosti účastníků. Vyprávění má sloužit k uvolnění a zábavě, nikoli ke zkoumání nitra člověka. Bylo by chybné se domnívat, že jde jen o pouhé povídání účastníků a

zlehčovat tak či přímo opomíjet roli vedoucího skupiny. (Coleman, 1986; Bender, 1997 in Janečková, Vacková, 2010)

Vedoucí je nepostradatelný zejména v situacích, kdy je nutné včas zabránit konfliktu nebo nastane-li situace, že se některý člen skupiny nemůže dostat ke slovu vlivem velké aktivity ostatních. Důležitou úlohou vedoucího (facilitátora) je moderovat jednotlivé výstupy účastníků, vytvářet prostor pro zapojení všech, podporovat vyprávění a všímat si procesů probíhajících ve skupině. To je také důvod proč by měl facilitátor projít tréninkem, který jej krátce zaškolí v oblasti vedení diskuzní skupiny, seznámí ho s metodami i technikami reminiscence a připomene historické souvislosti. Při samotném zaškolování je však důležité, aby sám vedoucí skupiny prošel procesem vzpomínání a reflektoval pocity spjaté s vybavováním vlastních vzpomínek. (Janečková, Vacková, 2010)

2.1.2 Reflektující přístup

Speciální forma reminiscence, která je řazena mezi reflektující nebo hodnotící přístupy, je nazývaná jako životní rekapitulace. Vyplynula z potřeby starých lidí srovnat si svůj život, vypořádat se s jeho traumaty a přijmout ho takový jaký byl. K vybavování vzpomínek dochází při individuálním rozhovoru s terapeutem nebo v méně početné skupině. Vedoucími těchto rozhovorů by měli být psychologové nebo sociální pracovníci, kteří absolvovali psychoterapeutický výcvik. (Lewis, 1974 in Janečková, Vacková, 2010)

Zejména pro osoby s depresí a poruchami kognitivních funkcí je určen model, který vychází z reflektujícího přístupu a je nazýván jako kognitivně-reminiscenční terapie. Tento model zahrnuje malou skupinu 4-6 lidí, kteří se scházejí pravidelně jednou týdně při 60-90 minutových sezeních v časovém rozmezí 6-12 týdnů. Skupina by měla být homogenní, pokud jde o stupeň postižení klientů. Vede ji jeden nebo dva terapeuti a jejich role je direktivní avšak zároveň podpůrná. Jednotlivá sezení probíhají způsobem, kdy každý z účastníků má určený čas, ve kterém mluví na předem dohodnuté téma o svém životě. Tato témata jsou zvolena předem zejména proto, aby se na ně mohli klienti psychicky připravit, nebo aby si své vzpomínky zapsali. Téma se týkají vztahů v rodině, životních úspěchů či proher nebo odkazů pro mladší generaci. Terapeut během sezení klade otevřené otázky, pomáhá účastníkům hledat vlastní strategie zvládání a řešení problémů a radí jim, jakým způsobem mohou zacházet s negativními vzpomínkami v reálném životě. Jedná se o osobní a bezpečný přístup, při kterém má člověk možnost a dostatečný prostor sdílet těžké věci ze svého života a ve kterém vzniká vztah, důvěra a pochopení. Díky těmto pozitivním pocitům může dojít i k

redukci deprese a celkovému zlepšení kvality života. (Cappeliez, 2004 in Janečková, Vacková, 2010)

Mezi hodnotící přístupy řadíme i reminiscenci využívanou jako jedu z technik validace. Projevy chování, psychické a emocionální změny zejména u lidí s demencí, jsou přirozenou součástí prožitého života. Validace spočívá v přijetí člověka se všemi jeho zvláštnostmi a projevy. Jedná se o způsob komunikace, který se snaží o vzájemné sblížení s tímto člověkem. Rozvíjí zejména emoční komunikaci, řeč klienta i veškeré jednání ať už je pochopeno či nikoli. Validace toto jednání vykládá jako snahu vyjádřit vnitřní pocity, které se promítají do přítomnosti z již uplynulého života a snaží se jim porozumět. Reminiscence chápána jako samostatná terapie a validace mají spoustu společného. Obě vycházejí z principu, že se člověk po celý svůj život rozvíjí a svůj život má také potřebu reflektovat a hodnotit. V obou případech je minulost vnímána jako něco, co vstupuje do přítomnosti, ovlivňuje ji a nutí člověka, aby se s ní vyrovnal a dosáhl smíření. Každý člověk využívá jiné prostředky a projevy při tomto procesu. Reminiscence i validace nabízejí člověku způsob, jak může dosáhnout klidu. (Janečková, Vacková, 2010)

Reflektující přístupy jsou podpůrné mechanizmy, které pomáhají starým lidem získat duševní rovnováhu, sebeúctu a spokojenost. Velmi často vedou k odpuštění a smíření mezi členy rodiny nebo přáteli a měly by být nepostradatelnou součástí péče o seniory v rodině i instituci. (Lewis, 1974 in Janečková, Vacková, 2010)

2.1.3 Expresivní přístup

Techniku, jejíž hlavní podstatou je práce s těžkými vzpomínkami a odkrývání traumat způsobených dávnými událostmi popsal jako metodu expresivního vyjádření emocí, otevření minulosti psycholog James Pennebaker (in Janečková, Vacková, 2010). Odhalení těchto složitých témat, které člověk nosí dlouho v sobě je přirozenou lidskou reakcí přinášející pocit úlevy a uvolnění. Může mít i nemalý vliv na zlepšení zdravotního stavu klienta.

Exprese emocí je proces, při kterém se okolí přizpůsobí jeho nelehké situaci. Lidé se aktivně zapojí například tím, že naslouchají klientovu vyprávění a reagují na něj, vyjádří souhlas nebo projeví soucit. Mohou mu také poradit nebo nabídnout pomoc například tím, že mu ulehčí jeho každodenní povinnosti. Samotné mluvení o traumatizujících vzpomínkách může změnit vnímání zážitku, to jaké pocity s ním má člověk spjaté nebo i pohled na sebe sama. Zmizí úzkost, stres, zdravotní obtíže nebo jiné poruchy vzniklé na základě potlačení

traumat. Pozitivní změny u člověka, který takto odhalí těžké, a dlouho skrývané vzpomínky jsou významné. U takových expresivních přístupů na rozdíl od přístupů narativních či reflektujících je při odhalování vzpomínek kladen důraz nejen na minulost, ale také na přítomnost a na potenciál do budoucna. (Janečková, Vacková, 2010)

2.1.4 Informační přístup

Informativní reminiscence podle gerontologa Petera Colemana (Janečková, Vacková, 2010, s. 30) klade důraz na předávání poznatků a postojů. Dochází zejména k využívání autobiografické metody, kdy senioři vyprávějí svůj osobní příběh. Při sdílení vzpomínek v kontextu historických událostí se dostávají do role rádců a učitelů mladší generace. Taková role je společensky významná a díky ní se klient i v důchodovém věku cítí užitečný. Má možnost na základě svých zkušeností ovlivnit pohled na historii i budoucnost jiných lidí a na utváření hodnot ve společnosti. Velmi blízká k této roli je pozice stařešiny v primitivních sociálních skupinách. Pro člověka, který se díky přirozenému stárnutí ocitl v již neproduktivním věku a nemá příležitost být pro své okolí nějak užitečný, zvláště pokud má zdravotní problémy, které ho omezují, je tento reminiscenční přístup zásadní. Proto by měly být přednášky pamětníků, debatní kroužky a mezigenerační setkávání součástí reminiscenčních programů, na kterých se budou senioři podílet ve svých nových rolích.

2.2 Vliv a význam reminiscenčních aktivit

Na reminiscenční aktivity lze pohlížet jako na jeden z nejdůležitějších nástrojů naplňování kvality života seniorů. Všeobecně dochází k jejich větší životní spokojenosti odvíjející se od kladného subjektivního prožitku jako je dobře vykonaná práce, dobré rodinné vztahy, dobře strávený čas, ale také proto, že přispívá k udržování potřebné tělesné a duševní výkonnosti. Může také výrazně přispět k posílení fyzické kondice, paměti, myšlení a tvořivosti. Dochází tak ke smysluplnému zapojení do společnosti. (Kozáková, Müller, 2006, s. 41)

Významným vlivem reminiscenční terapie je její podpora vědomí vlastní identity. Toto vědomí se u člověka začíná utvářet v období adolescence a mladší dospělosti a hraje důležitou roli v dalších fázích života. Uvědomění si kým člověk je, přináší výraznou pomoc v udržení kontroly nad vlastním životem a v situacích, kdy s ním druzí jednají jako s pouhým objektem bez emocí a vlastního názoru. Právě takto je někdy přistupováno ke starým lidem, a pokud jim není dán dostatek podpory a uznání, mnoho z nich ztrácí schopnost ocenit sebe

sama. Za pomoci reminiscenční terapie, je možné u člověka znovu obnovit pocit jedinečnosti, osobní identity a hodnoty jeho života. Tato pozitivní reakce je přirozeným důsledkem projevení zájmu o jeho život a o něj samotného. (Gibson in Špatenková, Bolomská 2011) S tím také přímo souvisí zvýšení sebevědomí a sebeúcty klientů a vrací starým lidem jejich důstojnost. Ten, o kterého je ve většině času pečováno, se nyní může stát tím, kdo sdílí své dovednosti, předává zkušenosti a moudrost získanou během života. Přestože reminiscence není terapií v pravém slova smyslu, má bezpochyby terapeutický efekt. Má uzdravující účinek v případě kdy je osobnost jedince zraněna v důsledku celé řady okolností. Reminiscence nabízí bezpečný prostor pro vyjádření emocí, podporuje komunikaci a interakci a může napomoci i k vyrovnání se s minulými konflikty a špatnými životními zkušenostmi. Nepostradatelným významem je také přínos radosti a pohody do života klienta. Mik Bender popsal následující faktory, které v reminiscenci působí terapeuticky:

- katarze – tento ozdravný zážitek můžeme též popsat jako osvobození se od vnitřního napětí, nahromaděné agrese, duševních konfliktů a stresových stavů
- sebeodhalení – jde o sdílení vnitřních, dříve nevyřčený pocitů, myšlenek nebo zkušeností s dalším člověkem
- větší otevřenost – tento stav nastává při komunikaci s účastníky reminiscenční terapie
- pocit přijetí – ten nastává zejména po sdílení vlastního životního příběhu
- podpora – tu získává klient od členů reminiscenční skupiny nebo terapeuta (facilitátora)
- porozumění – klient může díky sdílení svých problémů s jiným člověkem získat nový pohled na situaci a také porozumět sám sobě

2.3 Reminiscenční metody a způsoby využití vzpomínek

Základním pilířem reminiscence je především praxe, kterou je konkrétní využití vzpomínek při péči o seniora a při jeho aktivizaci. Tyto reminiscenční aktivity a projekty přinášení smysluplnější, vstřícnější a lidštější přístup k těmto klientům. Veškerou práci se vzpomínkami ve formě aktivit, je nutné přizpůsobit osobnosti klienta a jeho individuálním potřebám. Velký přínos mají zejména ty aktivity, na jejichž konci se nachází hmatatelný výsledek, který se stává důkazem o existenci jeho autora a odkazem pro další generace. Peter Coleman k této potřebě něco po sobě zanechat uvádí: *Nejcennější vzpomínkou je ta, která se vztahuje i k životům druhých a pomáhá osvětlit jejich zkušenost. Vzpomínáme-li, pomáháme ovlivňovat chování ostatních a to, pro co se rozhodují, protože při vyprávění našeho životního*

příběhu popisujeme především to, co mu dalo smysl. Díky tomu sdělováním příběhu našeho života nevytváříme pouze sami sebe, ale i kulturu, ve které žijeme. (Coleman in Špatenková, Bolomská 2011)

2.3.1 Kreativní způsoby a reminiscenční divadlo

Cílem kreativního využívání vzpomínek je na rozdíl od verbálních metod, které se zaměřují na proces, samotný výsledek tohoto procesu. Typickým prvkem těchto aktivit je zapojení fantazie a imaginace při vytvoření určitého díla. Může se jednat o kresbu, keramický výtvor, koláž nebo divadelní představení. Proces vytváření artefaktu doprovází pozitivní pocity, uvolnění, zábava a radost z toho, že na konci je výsledek hmatatelný a viditelný.

Reminiscenční divadlo vychází z myšlenky, že hraní rolí je člověku přirozené a napodobování, scénky, používání rekvizit a převleků je oblíbenou činností po celý život. Do divadelního představení se mohou zapojit samotní senioři ale také profesionální scénáristé, herci či dobrovolníci. Celá příprava je dlouhodobým procesem. Na samotném začátku je skupinové vzpomínání, při kterém se účastníci shodnou na společném tématu. Následuje napsání scénáře, zvolení a rozdělení rolí, výběr a příprava kostýmů rekvizit a kulis. Role by měly být napsány tak, aby se v nich účinkující cítili dobře a byly jim příjemné. Představení nemá striktní zadání a je v něm prostor pro improvizaci nebo pro zapojení dalších herců z řad publika. Nejde o dokonalé herecké výkony nýbrž o radost ze hry a pobavení. (Janečková, Vacková, 2010, s. 117)

Možnou podobu formy dramatizace vzpomínek v praxi podrobně popsala Pam Schweizová, která v roce 1983 založila The Age Exchange Reminiscence Theatre (Reminiscenční divadlo působící při charitativní organizaci Age Exchange). Cílem této profesionální divadelní společnosti bylo vytvoření představení na základě vzpomínek starých lidí. Veškeré hry vznikaly v blízké spolupráci se vzpomínajícími, kdy po volbě vhodného tématu následovalo nahrávání vzpomínek, spolupráce při tvorbě dialogů, choreografie a jejich aktivní účast při zkoušení hry, po které následovala samotná prezentace a diskuze se všemi členy publika. (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 94)

2.3.2 Kniha života

Dokumenty, kterými jsou knihy obsahující individuální příběhy, mohou vzniknout prací jednoho člověka či jako výsledek spolupráce více lidí. Jde především o psanou formu

memoriálů, ale součástí díla mohou být i kresby, koláže, staré fotografie či vzpomínkové předměty. Záleží na tvůrci, jakým způsobem vzpomínky zpracuje. Mohou být napsány ručně nebo na počítači a svázány jako kniha nebo zpracovány pouze jako malá brožura. Vytvoření takového díla je přínosné v mnoha směrech. Připomíná autorovi jeho úspěchy a věci, kterých v životě dosáhl. To podporuje uvědomění si vlastní identity a jedinečnosti jeho vzpomínek, které měly v životě význam a stojí za zdokumentování. Senior tímto dílem také informuje mladší generaci a předává jim skrze ně zkušenosti a poučení. Může být i vyjádřením touhy něco tvořit. Umožňuje udělat si přehled, zpětně vyhodnotit životní situace, připomenout si šťastné okamžiky a uzavřít ty smutné.

Dalším přínosem knihy života je také bližší poznání života a osobnosti seniora. To podporuje komunikaci a porozumění ze strany rodiny nebo personálu v zařízení. Mělo by být ale samozřejmé, že takový dokument je osobní věc a právo do něj nahlédnout má pouze ten, komu to to dovolí sám autor.

Příprava knihy vyžaduje několik postupů. Mezi první kroky patří sesbírání příběhů a vzpomínkových předmětů, které budou součástí díla. Předměty jako staré fotografie, pohlednice, rodokmeny nebo výstřižky z novin jsou také velmi vhodné pro podněcování vzpomínek. Senior může na díle pracovat sám, nebo za pomoci někoho dalšího, kdo mu například přepíše ručně psané poznámky do počítače a vytiskne. Konečnou verzi může dát autor k dispozici rodině, může se stát součástí veřejné knihovny nebo jeho osobním pokladem. Kniha nese i jeho jméno a má svůj název. V případě, že tvůrce nestihne knihu dokončit má tuto možnost někdo z rodiny a tak vzniká cenná vzpomínka na již zesnulého člena.

2.3.3 Vzpomínková krabice

Vzpomínkové krabice nazývané též jako reminiscenční krabice či memoboxy mají podobu bedny, kufru, ale i koláže, knihy nebo vzpomínkového zátiší. Prostřednictvím této krabice uspořádávají starší lidé své životní portréty a zveřejňují svůj životní příběh. Výsledkem úsilí seniorů jsou významné umělecké a historické artefakty, které se mohou stát dekorací interiéru. Vytváření vzpomínkových krabic má i terapeutický vliv, kdy umožňuje otvírat a vnímat nejen temné, ale i pozitivní rozměry vlastní minulosti, objevit skryté skutečnosti a podělit se o ně s okolím. Krabice nemusí mít pouze funkci objektu určeného pro širokou veřejnost, ale může být výhradně předmětem soukromé sbírky.

Mezi hlavní důvody vytváření vzpomínkových krabic lze zařadit

- naslouchání lidským příběhům, kde v prostředí, kdy někdo vypráví a jiný poslouchá, vzniká krásné výtvarné dílo
- podpoření spolupráce a vytvoření intimního vztahu mezi starším člověkem a jeho asistentem
- podpoření mezigeneračních vztahů, kdy senior pracuje se studenty, vnoučaty či dobrovolníky z řad příslušníků mladé generace
- vytvoření dokumentu o subjektivních prožitcích lidí na pozadí historických událostí
- zamyšlení nad vlastním životem

Základem tvorby vzpomínkové krabice je vyprávění, kdy se starý člověk a jeho partner (asistent, či výtvarník) musí poznat a vybudovat k sobě důvěru. Příběhy mohou doplnit i členové rodiny, což je také způsob, jak lze rodinu zapojit do péče o člověka v instituci. Následuje shromáždění výtvarných předmětů, které se ukrývají na půdách, u rodinných členů nebo je potřeba zakoupit v bazaru. Poté přichází na řadu výroba doplňků, kulis a nových předmětů, kdy jde o vlastnoruční výrobu seniora. Připravené a vyrobené předměty se následně vkládají a fixují do krabice. Samotný závěr tvorby vzpomínkové krabice je zakončen vyzdobením víka, sepsáním vyprávěného příběhu či životopisu.

Vzpomínková krabice slouží především pro osobní potřebu a radost seniora. Jedná se o prostor odrážející jeho osobní identitu umožňující udržení kontinuity života. Informace uvedené v této části práce vycházejí z poznatků uvedených v knize Reminiscence. (Janečková, Vacková, 2010, s. 123-128)

II. Praktická část

1 Záměr aplikace reminiscence

Nejčastěji se v literatuře uvádí využívání reminiscence při práci se starými lidmi v ústavní péči a také při práci se seniory postižené demencí. V takových zařízeních jako jsou domovy nebo stacionáře je možné pracovat s lidmi ve skupině a jsou zde pro skupinovou práci dobré podmínky. Reminiscenční terapie má velmi pozitivní dopad na adaptabilitu seniorů, pokud jsou do takovýchto zařízení umístěni a nepochybně také na zlepšení jejich psychického a s tím i souvisejícího fyzického stavu.

Cílem této části práce je zaměřit se na reminiscenční potenciál příběhu při práci se seniory žijícími doma, kteří nejsou umístěni v žádném zařízení a ani do žádného zařízení nabízející sociální služby nedocházejí. Přestože tato skupina lidí žije ve své domácnosti a jejich partner stále žije, neznamená to, že potenciál jejich příběhů a vzpomínek pro využití reminiscence je menší než u lidí, kteří jsou odkázáni na péči v sociálních zařízeních.

Pro sběr dat, která by dokázala, že reminiscence přináší výsledky i při práci se starými lidmi v domácnosti, byla využita metoda kvalitativního výzkumu. Jedná se o metodu hloubkového polostrukturovaného rozhovoru. „Hloubkový rozhovor je nejčastěji používanou metodou sběru dat v kvalitativním výzkumu. Můžeme jej definovat jako nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek.“ (Švaříček, Šeďová, 2007. s. 159)

Stáří přináší spoustu změn v životě a tyto změny ho ovlivňují jak ve fázi závislosti na péči ostatních lidí, tak také ve fázi, kdy je člověk stále soběstačný. Také u samostatného seniora se začínají projevovat fyzické ale i psychické a sociální změny. Tento člověk potřebuje ujištění, že je stále užitečný, že život, jenž prožil, měl smysl a že jeho nynější fáze není jen o větším prohlubování zdravotních i dalších problémů přinášející proces stárnutí. Člověk má potřebu sdílet své vzpomínky s dalšími lidmi, touhu předávat životní zkušenosti mladší generaci a přispívat k budování společnosti. Dochází ke vzniku mylné představy, že jen staří lidé v zařízeních jsou nespokojeni, že jsou ochuzeni o životní možnosti a potřebují péči a porozumění. Navzdory tomu lidé mající vlastní bydlení, partnera a možnost svobodného pohybu jsou relativně šťastni a nějakou zvláštní péči nepotřebují. Pokud jsou ale brány v úvahu změny vyvolané stárnutím a potřeby ve stáří, dojdeme k závěru, že každý starý člověk bez ohledu na to, zda je umístěn v zařízení či nikoli, prochází ať v menší či větší míře stejnými změnami a ani jeho potřeby se nemění. Každý senior vlastní nespočet příběhů ze života a je tak pouze na lidech kolem něj, zdali mu dopřejí možnost se s příběhy sdílet. Tento

přístup má pozitivní vliv i na člověka, který se může na první pohled jevit jako naprosto spokojený. Na rozdíl od psychoterapie pracuje reminiscence i s duševně zdravými jedinci a jejím primárním úkolem je vnést do života člověka radost a podpořit jeho pozitivní smýšlení o něm samotném.

Všichni senioři bez ohledu na společenské postavení jsou ohroženi samotou, sebepodceňováním a uzavřením se do sebe. Jistě lze tak považovat tuto životní fázi za velmi citlivou. Pokud dojde na zaměření se na psychicky zdravé a patologickým chováním neohrožené jedince, dojde k závěru, že je člověk v seniorském věku díky přirozenému procesu stárnutí ohrožen v mnoha oblastech svého života. Navzdory zmíněné skutečnosti se velmi málo předchází problémům, které mohou u lidí pokročilého věku nastat. Dosti často jsou senioři vedeni ke způsobu, jak čelit problémům v domovech a zařízeních podobně orientovaných na zmíněnou cílovou skupinu. Avšak i lidé nevyužívajících zmíněných služeb se potřebují s problémy sdílet. Příležitost popovídat si nebo zrekapitulovat svůj život jim není umožněna a proto by měla být reminiscence užívaná i mimo sociální zařízení pečující o seniory.

Na základě zmíněných skutečností, jsou uvedena následující kritéria pro výběr respondenta

- respondentem se může stát osoba seniorského věku
- osoba žijící ve vlastní domácnosti
- respondent není klientem žádného sociálního zařízení poskytujícího služby seniorům
- osoba má zájem sdílet vzpomínky ze svého života

Pro splnění zmíněných podmínek byla vybrána pětasedmdesátiletá paní Jarmila žijící v bytě panelového domu se svým manželem. Velice přínosným materiálem k uskutečnění tohoto výzkumu, byla brožura vzpomínek, kterou respondentka sepsala, čímž byla splněna i poslední podmínka pro výběr respondenta. (ukázka v příloze č. 1)

2 Seznámení s respondentkou

Paní Jarmila (75) se narodila v roce 1938 jako první dítě do rodiny, která žila v kopcích poblíž města Vsetín. Otec vlastnil malé pole, které obdělával a choval dvě krávy, prase i drůbež. Kromě zmíněných činností pracoval ještě také v podniku, který vyráběl příbory. V letech 1940 až 1942 byl uvězněn v koncentračním táboře. Po návratu již však nemohl vykonávat fyzicky náročnou práci a dvě léta v krutých podmínkách ho poznamenaly také psychicky. Matka chodila často do města prodávat tvaroh, mléko i vejce. Nezanedbatelný příjem plynul také z šití a zpracování oděvů ženám z vyšší společnosti. Právě na ni připadla povinnost postarat se o celé hospodářství s občasnou pomocí svého bratra při pobytu manžela v koncentračním táboře. Musela častěji docházet do města, a jelikož samotná cesta tam a zpět domů zabrala několik hodin, zůstávala paní Jarmila od svých dvou let v domě po větší část dne sama. Po roce a půl časté samoty si její matka najala ženu na výpomoc za bydlení a stravu. Mezi lety 1944 a 1945 ubytovávala rodina proti své vůli skupinu partyzánů a na konci tohoto období se narodil bratr paní Jarmily. Šest let poté se jí narodila sestra a o čtyři roky později sestra druhá.

V době, kdy bylo paní Jarmile šestnáct let, v den porodu nejmladší sestry, odcházela do vzdáleného města s cílem vyučit se prodavačkou. V sedmadvaceti letech se vdala a rok později se jí narodila dcera. Porod byl velice komplikovaný a právě v důsledku komplikací nemohla mít další děti. Do padesáti šesti let pracovala v obchodě s galanterií, kde se postupně dostala až na pozici vedoucí. Během života prodělala jeden vážný úraz, kdy ve svých osmapadesáti letech utrpěla popáleninu třetího stupně na ruce i popálení dýchacích cest ke kterému došlo v důsledku vzplanutí plynu v domácnosti. Nyní žije se svým manželem v panelovém bytě. Manžel podstatnou část dne tráví u počítače. Sourozenci paní Jarmily žijí blízko a jednou týdně se s nimi vídá stejně jako s rodinou své dcery. Má několik přátel, se kterými se občas vzájemně navštěvují. Společně s manželem vlastní malou chatu na kopci poblíž města, kde tráví velkou část roku. Během pobytu na chatě se věnuje práci kolem zahrádky, kde kromě květin pěstuje také ovoce i zeleninu. V současné době se však její zdravotní stav poměrně zhoršil a tak už není schopna vynakládat tolik energie do údržby chaty a jejího okolí. Zdravotní stav paní Jarmily je zhoršen převážně respiračními obtížemi, které jsou částečně způsobeny popáleninami, ale také problémy spojenými se srdcem a krevním tlakem. Zmíněný stav jí velmi často omezuje v některých činnostech, ale navzdory

zdravotním komplikacím je stále aktivní a nenechává se izolovat ani od svých blízkých ani od činností, které má ráda.

3 Aplikace reminiscence

Výzkum probíhal v prostředí, které je pro klienta přirozené, příjemné a především bezpečné. Uskutečnilo se dvanáct setkání po dobu tří týdnů, kdy vedoucí výzkumu docházel vždy v předem domluveném čase ke klientce. Mezi jednotlivé části setkání patřilo seznámení respondenta s průběhem právě započatého sezení, nachystání reminiscenčních pomůcek (brožura vzpomínek, fotografie), pokládání otevřených otázek vedoucím, samostatné sdílení klientky a na závěr krátké seznámení s tématem nebo aktivitou příštího setkání.

Výběr respondentky byl ovlivněn, jak již bylo zmíněno, jejím sepsáním brožury vzpomínek. Brožura obsahuje kromě stručného životopisu otce a matky také spoustu vzpomínek z dětství a fotografie. S tiskem a vazbou dalších kopií ji pomohl její manžel.

Hlavním důvodem sepsání a vydání vzpomínek bylo především informovat svou rodinu a blízké o tom, jak se žilo v době, kdy nebyla televize, svítilo se petrolejovou lampou a lidé si velkou část věcí potřebných k životu dokázali vyrobit či obstarat sami.

V dětských letech nevlastnila paní Jarmila pohádkové knížky a tak ji její matka vyprávěla formou pohádek o svém dětství. Velmi jí to bavilo a zajímalo. V době, kdy byly její vnučky v předškolním věku, toužily po vyprávění nejrůznějších příběhů. Začala jim tedy vyprávět vzpomínky z dětství a tak došlo ke zrození myšlenky sepsat pro pobavení ale i pro poučení vnuček a ostatních členů rodiny brožuru.

Během prvního setkání ochotně poskytla jedno vydání vzpomínkové brožury k dispozici a tento cenný zdroj informací se stal základem reminiscenční práce. V průběhu prvních setkání došlo ke společnému pročtení celé brožury. Paní Jarmila sepsané vzpomínky doplnila i o spoustu podrobností a vyprávěla i o zážitcích, které brožura neobsahovala. Zajímavostí jsou i podrobnosti, které si paní Jarmila pamatuje. Jedná se například o podobu chalupy i místnosti, ve které žil její praděda (viz příloha č. 2). Dokázala si vybavit místnost do nejmenších detailů ale také vůni tabáku, kafrové masti i právě upečeného chleba.

Ve stáří se člověku zhoršuje krátkodobá paměť, ale vzpomínky uchované v dlouhodobé paměti jsou stále živé a je tak možné jich využívat a pracovat s nimi. V sepsaných vzpomínkách paní Jarmily se často objevuje téma samoty. V době kdy byl otec uvězněn a matka se musela o celé hospodářství starat sama a docházet velmi často do města, zůstávala paní Jarmila velkou část dne sama doma. Někdy se matka vracela i pozdě v noci a tak se strach ze samoty stal součástí jejího útlého dětství.

První sourozenec se narodil, když jí bylo sedm let a tak si musela od svých dvou let hledat zábavu v zamčené místnosti sama. Jak respondentka uvádí: „Lákala mě kamna. Nahoře měla maminka hmoždíř, kafemlýnek a různé věci. Kamna měla nahoře dvířka, kterými se čistila od sazí. Napadlo mě, že udělám mamince radost a kamna vyčistím. Vyhrnula jsem si rukávy, otevřela dvířka a začala vybírat saze. Díra byla pro mne moc velká, a tak jsem do ní hodila hmoždíř a ostatní věci na kamnech, vše co se tam vešlo. Ruce jsem měla černé jako kominík. Svlékla jsem si šaty, abych je neušpinila. Maminka nešla, trvalo ji to asi tři hodiny, nejspíš jsem začala s akcí moc brzy. Dala jsem se do breku a rukama si roztírala slzy po obličeji a po těle. Když přišla konečně maminka, nevěděla, jestli se má smát nebo plakat. Ona utahaná s těžkým nákupem, který musela vynášet hodinu cesty do kopce. Byla upocená a doma žádná voda na mytí. Musela pro ni chodit do studánky a opět vynášet do kopce.“ Obdobných vzpomínek má paní Jarmila spoustu a většina z nich je zábavných a dobře se poslouchají. Dojde-li však k zamyšlení z čeho tyto vzpomínky plynou, není to již velká zábava. Do dnešního dne, jak sama respondentka uvádí, má v sobě vnitřní strach který plyne z časté samoty a odloučení od matky.

Během dalších setkání si paní Jarmila vzpomněla i na méně příjemné oblasti pojící se k jejímu životu. Přestože se reminiscence primárně zaměřuje na příjemné vzpomínky a pozitivní aspekty vzpomínání, je takřka nemožné se vyhnou i těm smutným, někdy i bolestivým vzpomínkám, jelikož i ony jsou součástí života. Konkrétně se jednalo o vzpomínky, které již byly zpracované, ale z vyprávění vyplývalo a to také respondentka později sama uvedla, že strach a stres, který při těchto situacích zažívala, jí stále ovlivňuje i dnes. Jedná se o vzpomínky na dobu, kdy její rodiče museli proti své vůli ubytovávat doma skupinu partyzánů za druhé světové války. Hrozba nebezpečí plynoucího z prozrazení a následně jistá poprava německými okupanty, ale i samotní partyzáni chovající se hrubě a vyhrožující rodině zabitím jsou zcela jistě oprávněnými důvody k obavám. Napětí i neustálý strach trvaly takřka rok. Respondentka si uvědomuje, že strach, který v současné době prožívá, má svůj původ v minulosti a rozpoznání vazby na události z dětství jí mohou pomoci osvobodit se od toho, aby strach připisovala jiným věcem i situacím. Navzdory otevření citlivých témat během práce se vzpomínkami, bylo možné tato témata uchopit tak, aby na nich klient nalezl vždy něco pozitivního jako například fakt, že měl sílu se i s takovou zkušeností vyrovnat.

Při práci s respondentkou byly především užity narativní a informační přístupy k reminiscenci. Již po prvních setkáních bylo zřejmé, že jí tyto přístupy nejvíce vyhovují.

Probíhala také snaha o motivaci k různým kreativním činnostem a ztvárnění vzpomínek, avšak tento přístup paní Jarmilu příliš neoslovil. Prostor pro vyprávění, který byl respondentce vytvořen společně s přítomností posluchače, měl velmi kladný dopad na paní Jarmilu.

Jak vyplynulo z rozhovorů, velký a negativní vliv na současnou celkovou pohodu paní Jarmily má manželovo sedění za monitorem počítače. V takových chvílích s ní muž nekomunikuje a ani nevnímá, když na něj paní Jarmila mluví. Úkolem reminiscence však není tento rodinný problém řešit, ale dát účastníkovi prostor a příležitost hovořit o věcech a vzpomínkách, které pokládá za důležité s někým, kdo jej vyslechne a reaguje. Právě využití narativního přístupu se ukázalo jako velmi prospěšné. Společně s tímto přístupem se zároveň prolínal také již zmíněný informační přístup. Bylo zřejmé, že respondentka je velmi vděčná za prostor pro sdílení a zároveň za možnost předávat zkušenosti mladšímu člověku a být tak užitečná i v této oblasti.

K vybavování vzpomínek nesloužila jen ona brožura ale také fotky rodinných příslušníků (viz příloha č. 3) a oblíbených míst jakým byla například již zmíněná chalupa pradědečka. Při několika posledních návštěvách se zdálo, že se respondentka natolik otevřela a osmělila, že by se při práci dalo využít i kreativních metod sdílení vzpomínek, kterým se na počátku silně bránila.

4 Přínos aplikace reminiscenční terapie

Na základě informací získaných z rozhovorů s klientkou vyplynula tato zjištění, která budou během této kapitoly více rozvedena

- reminiscenční terapii je možné aplikovat i u seniorů žijících ve vlastní domácnosti nevyužívajících sociální zařízení zaměřená na tento typ klientely
- reminiscence má pozitivní dopad na klientovo vnímání sebe sama
- využíváním reminiscenčních metod se viditelně zlepšila nálada klienta
- užitím reminiscence se prohloubily sociální a komunikační dovednosti seniora

První zjištění je založené na viditelných změnách, které u klientky nastaly a které budou konkrétněji níže rozebrány. Aplikace reminiscenčních metod u klienta doma, v jeho přirozeném prostředí, má pozitivní vliv na celkový proces vzpomínání. Klient se cítí bezpečně, má lepší přístup k předmětům vyvolávající vzpomínky i k dalším podnětům, pokud trpí zdravotními obtížemi, nemusí ho tyto obtíže omezovat při docházení do jiného zařízení. Také role hostitele je pro klienta pozitivní. Respondentka se cítila v roli velmi příjemně, jelikož měla možnost pečovat a starat se o pohodlí jiné osoby. Ve srovnání potřeb klientů sociálních zařízení a osob žijících ve vlastní domácnosti může vyplynout, že potřeby první skupiny seniorů jsou podstatně naléhavější a jimi samotnými hůře naplnitelné. Právě proto jsou při práci s nimi využívány nejrůznější aktivizace a metody. Na rozdíl od druhé skupiny, která má větší možnost své potřeby naplňovat. Z celkového pozorování však vyšlo najevo, že reminiscence byla pro klientku přínosná a že díky ní došla naplnění i některých osobních potřeb. To dokazuje, že se reminiscence nemusí stát jen prostředkem ke zlepšení kvality života v ústavní péči, ale muže být i nástrojem pro vyvolání pozitivních změn v běžném životě.

Při vyprávění životních zkušeností si klientka měla možnost uvědomit, které situace v životě ji ovlivnily a jakým způsobem ji ovlivňují v aktuální fázi života i jaký mají vliv na nejrůznější situace. Klientka měla možnost verbalizovat některé pocity a uvědomit si původ některých svých reakcí. Dále byla díky reminiscenčním technikám schopná vyjádřit své potřeby a také způsoby, kterými je schopna tyto potřeby naplnit.

Během prvních setkání bylo zjevné, že je klientka nervózní a nejistá. Po krátkém a zároveň jasném seznámení s postupy i průběhem setkání a po ujištění, že nejde o nic, co by mohla pokazit, začala být klientka uvolněnější. Po uplynutí třech setkání, byla již

respondentka více otevřená různým metodám a postupům a bylo vidět, že mají na její náladu pozitivní vliv. Jak klientka sama uvedla, setkání se jí líbila a vždy když skončilo, cítila se uvolněně.

Reminiscenční terapie nabízí klientovi především prostor pro vyjádření. Staří lidé se někdy uzavírají, jelikož díky negativním změnám, které způsobují ztrátu paměti, mají často problém s verbalizací myšlenek. Při rozhovoru bylo důležité klientku ujistit, že skutečnost nemoci si vzpomenout, neovlivňuje setkání v negativním smyslu. Tato skutečnost ji pomohla odstranit vnitřní zábrany a později již byly patrné změny ve vyjadřování a rychlosti komunikace. Prohloubení komunikačních a sociálních dovedností pozitivně ovlivnilo i setkávání s mladším člověkem. Chvílemi, se klientka během vzpomínání na své mládí dotazovala i na současné postoje mladé generace. Došlo tak k výrazné změně komunikačních dovedností a zvýšení sebedůvěry klientky při komunikaci s druhými lidmi.

Závěr

Uchovávám naději, že se mi podařilo čtenáře seznámit se změnami, které stárnutí přináší, s tím jaký mají tyto změny vliv na celkovou osobnost starého člověka a jak je důležité je v přístupu k němu neopomíjet. Také doufám, že se mi podařilo popsat reminiscenci jako možný přístup k seniorům a jejich aktivizaci a že její účinnost se projevila i na konkrétním příkladu popsaném v praktické části. Jsem přesvědčena, že aktivizace seniorů, kteří nejsou odkázáni na pomoc ostatních a umístěni do zařízení, je stejně podstatná, jako aktivizace lidí v domovech pro seniory.

Z odborné literatury, rozhovorů i z vlastních pozorování je patrné, že mají reminiscenční techniky pro starého člověka kladný přínos. Pozitivní vzpomínání je přirozený a přínosný proces, kterým lze pracovat pomocí nejrůznějších reminiscenčních metod. Dochází tak k pozitivnímu ovlivňování přístupu seniora ke svému okolí ale především k sobě samému.

Mým přáním je, aby si každý člověk uvědomil, že stárnutí je přirozenou součástí života a nese s sebou i jisté problémy. Může však také velmi obohatit lidi kolem sebe a zejména ty, kteří umějí naslouchat.

Seznam použité literatury

EVROPSKÁ KOMISE. *Příspěvek EU k aktivnímu stárnutí a mezigenerační solidaritě*. Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie, 2012. ISBN 978-92-79-25119-1. Dostupné z: http://bookshop.europa.eu/cs/p-sp-vek-eu-k-aktivn-mu-st-rnut-a-mezigenera-n-solidarit--pbKE3212224/?CatalogCategoryID=WI8KABst1t8AAAEjnZAY4e5L

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 774 s. ISBN 80-717-8303-X.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990, 407 s. Pyramida (Panorama). ISBN 80-703-8158-2.

JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 151 s. ISBN 978-807-3675-813.

KOZÁKOVÁ, Zdeňka a Oldřich MÜLLER. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, 54 s. ISBN 80-244-1552-6.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 203 s. ISBN 978-802-1050-297.

PICHAUD, Clément a Isabelle THAREAU. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. 1. vyd. Překlad Abigail Kozlíková. Praha: Portál, 1998, 156 s. ISBN 80-717-8184-3.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezměn. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, 175 s. ISBN 80-244-0629-2.

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

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

VIDOVIĆOVÁ, Lucie. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita Brno, Mezinárodní politologický ústav, 2008, 233 s. EDIS, ediční řada disertačních prací Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity, sv. 2. ISBN 978-802-1046-276.

Seznam internetových zdrojů (IZ)

(IZ 1) KALVACH, Zdeněk. *Kdy začíná stáří?* [online]. 2010 [cit. 2013-04-14]. Dostupné z: http://www.muzes.cz/aktuality/tema/kdy-zacina-stari/

(IZ 2) PELIKÁN, Šimon a Petr CHARVÁT. *Senioři a pohybová aktivita* [online]. 2011 [cit. 2013-04-14]. Dostupné z: www.vemeste.cz/2011/05/seniori-a-pohybova-aktivita/

Seznam příloh

Příloha č.1: Ukázka z brožury vzpomínek paní Jarmily

Příloha č.2: Chalupa pradědy paní Jarmily

Příloha č.3: Příbuzní paní Jarmily (otec a matka)

Teď pár vzpomínek o tom, jak jsem se bavila, když maminka musela odejít do města.
Bylo mi v té době 2-4 roky. Maminka mne zamkla a já zůstala v domě sama – bylo mi 2 a půl roku. V kuchyni byla skříň, která sloužila jako špajska, zásoba potravin. Na jedné straně skříně byly 3 velké šuplíky. Ty jsem povytáhla a jako po schodech vylezla na skříň a usadila se nahoře. Byly tam knížky a jiné pro mě důležité věci, ale hlavně to, že jsem se dívala z ptačí perspektivy. Vzala jsem si zpěvník a protože se maminka se mnou doma modlila a zpívala, zpívala jsem taky, aby Pán Ježíš opatroval mého tatínka. Slézt dolů už nebylo v mých silách, čekala jsem, až se maminka vrátí.
Jindy zase se mnou zůstaly malé kačenky v kamenném hrnci na kachlových kamnech. Chvíli jsem si hrála sama, pak se vyčurala do nočníku a šla si hrát s kačenkami. Jedna se mi tak líbila, že jsem ji ze samé lásky umačkala. Viděla jsem, že je mrtvá a protože maminka přede mnou kačeny zabíjela a kuchala, vzala jsem vidličku a nůž a snažila se přichystat kačenku k obědu, jak to dělala maminka. Pak mi došlo, že asi dostanu. Milou kačenku jsem schovala za okno. Když maminka přišla a zjistila že chybí kačenka, byl výslech. Já ale zatloukala, že je pod posteli, ale nakonec kačenku našla a byl výprask.
Jindy zase sama a na kamnech kuřátka. Jedno mezi nimi černé-moje bobaňa. Zase nočník a sama. Vzala jsem bobaňu a vzpoměla si, že kačenky uměly v tůni plavat. Vzala jsem nočníka načůrala až byl plný a dala kuřátko plavat. Bylo ještě maličké a tak se utopilo. Tak jsem je schovala i s nočníkem pod postel. Zase byl výprask.
Další příhoda ze samoty. Lákala mě kamna. Nahoře měla maminka hmoždíř, kafemlýnek a různé věci. Kamna měla nahoře dvířka, kterými se čistila od sazí. Napadlo mně, že udělám mamince radost a kamna vyčistím. Vyhrnula jsem si rukávy, otevřela dvířka a začala vybírat saze. Díra byla pro mne moc velká a tak jsem do ní hodila hmoždíř a ostatní věci na kamnech, vše co se tam vešlo. Ruce jsem měla černé jako kominík. Svlékla jsem si šaty, abych si je neušpinila. Maminka nešla (trvalo jí to tak tři hodiny), asi jsem začla s akcí brzy. Dala jsem se do breku a kukama si roztírala slzy po obličeji a po těle. Když přišla konečně maminka, nevěděla, jestli se má smát nebo

plakat. Ona utahaná s těžkým nákupem, který musela vynášet hodinu cesty do kopce. Byla upocená a doma žádná voda na mytí. Musela pro ni chodit do studánky a opět vynášet do kopce. Mívala to se mnou těžké ale, ale já příliš malá jsem potřebovala maminku, její lásku a ne samotu. Hrozně jsem se bála až jsem si nakonec zvykla. Dodnes to však ve mně zanechalo pocity vnitřního strachu.
Jiný příběh samoty: Čas od času jsme doma pekli chleba a maminka vždy předešlého večera udělala do díže řídký zákvas z mouky, vody a nátěsty. Ráno pak přidala další vodu a mouku a zamíchala těsto a nechala vykynout. Jednou brzy ráno utíkala do města, asi neměla doma sůl a mně nechala ještě spát. Já se vzbudila a maminka nebyla doma. S čím si hrát? Na štokrleti lákala velká mísa přikrytá ubrusem. Vylezla jsem po štokrleti k díži. Ubrus spadnul do řídkého kvásku a utopil se v něm. Kvásek se lepil na ruce. Vzala jsem si lžíci a s tou šly dělat divy. Těsto se dalo nabírat. A tak jsem nabírala a házela na dveře, kde chvilku vydrželo, ale pak stékalo na podlahu. To byla hezká zábava. Těsta bylo dost a vystačilo, než se maminka vrátila. Bylo napečeno i sněženo a té práce navíc. A zase byl mazec.
Další pohromou pro maminku byla nějaká moje dětská nemoc, spalničky či neštovice, doprovázená horečkami. Venku zima a sníh. K doktorovi mě neměla jak dopravit, tak ze vypravila za ním a mně nechala doma v postýlce. Všechno zamkla a šla. Když dlouho nešla, vylezla jsem z postýlky, trochu se oblékla , obula papučky a s horečkou šla hledat maminku. Dveře na chodbě (podsíňku) byly zamčené, ale pes měl boudu vevnitř a mohl přes ni chodit ven i dovnitř. Tak jsem vylezla psí boudou a šla k tetě přes kopeček ve sněhu napůl nahá. Došla jsem k tetě a tam čekala až se maminka vrátí i s panem doktorem. I tentokráte jsem to přežila.
Jednou jsem si hrála s kaučukovou panenkou-tenkrát se vyráběly celuloidu, vlastně stejného materiálu jako bezdýmý střelný prach, velmi hořlavý materiál. V kamnech se topilo a já šla ukázat panence jak hoří oheň v kamnech. Panenka se rázem vzňala velkým plamenem. Naštěstí šla maminka, otevřela dveře a právě nesla vědro s pitím pro prase. Polila mne i panenku, z které zbyl jen škvarek tím nápojem. To byl pro mne hrozný šok, dodnes se velice bojím ohně.

Příloha č.1: Ukázka z brožury vzpomínek paní Jarmily

Příloha č.2: Chalupa pradědy paní Jarmily

Příloha č.3: Příbuzní paní Jarmily (otec a matka)

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Gabriela Hurtová
Katedra:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	Mgr. Oldřich Müller, Ph.D.
Rok obhajoby:	2013

Název práce:	Reminiscenční potenciál příběhů při práci s osobami seniorského věku
Název v angličtině:	Story potential in reminiscence therapy with elderly people
Anotace práce:	Práce se zabývá vlivem reminiscenční terapie na kvalitu života osob v seniorském věku. Teoretický vhled popisuje proces stárnutí, změny nastávající při tomto procesu a potřeby seniorů. Dále pak reminiscenční terapii, její vliv a konkrétní využití. V praktické části je popsána práce s respondentkou s využití reminiscence.
Klíčová slova:	Senior, stáří, stárnutí, reminiscence, reminiscenční terapie, vzpomínky.
Anotace v angličtině:	This thesis deals with the influence of reminiscence therapy on quality of life of the elderly people. Theoretical insight describes the proces of aging, the changes occurring in this process and the needs of seniors. .The thesis further describes the reminiscence therapy, the effect of reminiscence therapy and specific use. Practical part of this thesis describes work with the respondent to use reminiscence.
Klíčová slova v angličtině:	Senior, old age, aging proces, reminiscence, reminiscence therapy, memories.
Přílohy vázané v práci:	Příloha č.1: Ukázka z brožury vzpomínek paní Jarmily Příloha č.2: Chalupa pradědy paní Jarmily Příloha č.3: Příbuzní paní Jarmily (otec a matka)
Rozsah práce:	38
Jazyk práce:	Český jazyk