

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie

Dobrovolnictví seniorů jako forma aktivního stárnutí

Voluntaries of the seniors as a form of active aging

Bakalářská diplomová práce

Ing. Olga Tutková

Vedoucí bakalářské diplomové práce: Mgr. Pavel Veselský, Ph.D.

Olomouc 2014

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Dolní Bečvě dne 16. února 2014

Na tomto místě chci poděkovat především vedoucímu mojí bakalářské diplomové práce panu Mgr. Pavlu Veselskému, Ph.D. za vstřícné vedení a cenné rady, které mi při práci poskytoval. Dále bych chtěla poděkovat koordinátorce DC ADRA ve Valašském Meziříčí paní Nadě Šimové za poskytnutí informací o dobrovolnickém centru a také za pomoc při domlouvání termínů schůzek se seniory. V neposlední řadě chci poděkovat také členům své rodiny za podporu a trpělivost, kterou mi všichni věnovali.

Obsah

Úvod	6
1 Stárnutí a stáří	8
1.1 Význam pojmu stáří a jeho věková hranice.....	8
1.2 Změny ve stáří.....	9
1.3 Současný pohled společnosti na stárnoucí a staré lidi.....	11
2 Problémy a možnosti adaptace seniorů na stáří	13
2.1 Potřeba změny přístupu společnosti ke stárnutí a stáří.....	13
2.2 Jak může člověk sám přispět ke kvalitnímu životu ve stáří.....	14
3 Dobrovolnictví	16
3.1 Vymezení pojmů altruismus, dobročinnost, dobrovolnictví.....	17
3.2 Vznik a rozvoj dobrovolnictví v zahraničí a u nás.....	18
3.3 Současnost dobrovolnictví v ČR a jeho význam.....	20
3.3.1 Organizace dobrovolnictví u nás a jeho současný stav.....	20
3.3.2 Význam dobrovolnictví a úloha dobrovolnictví v životě seniorů.....	22
4 Empirická část	23
4.1 Popis prováděného šetření.....	24
4.1.1 Popis DC ADRA ve Valašském Meziříčí.....	24
4.1.2 Metodologie.....	26
4.2 Výsledky a interpretace prováděného šetření.....	28
4.3 Diskuze.....	37
Závěr	39

Použitá literatura.....42

Přílohy.....43

Příloha č.1 Pravidla dobrovolnického programu

Příloha č.2 Otázky dotazníku s hypotézami

Úvod

Všichni stárneme.

Dnes jsme mladší, nežli budeme zítra.

Zítra budeme starší, nežli jsme dnes.

Žít dobře znamená i dobře stárnout.

A dobře stárnout znamená žít dobře.

Stárnutí se nevyhneme – jde o to je dobře přijmout – jako dar – a moudře s ním hospodařit (Křivohlavý 2011, s. 12).

Téma stárnutí a stáří je dnes ve vyspělých zemích poměrně často diskutováno. Populace stárne a my stojíme před otázkou, jak zvládnout všechny problémy, které jsou s tímto faktem spojeny. Touto problematikou se zabývají odborníci z řad lékařů, sociologů, psychologů, sociálních pracovníků i ekonomů. Vzhledem ke kvalitnější zdravotní péči se dožíváme stále vyššího věku a záleží na každém z nás, jak toto své poslední životní období prožije. I tento úsek života může být krásný, obohacující a naplněný činnostmi, které nám přinášejí radost a pocit uspokojení.

Ve svém volném čase se věnuji dobrovolnictví a tato moje aktivita mě přivedla i k tématu mé bakalářské práce. Jako dobrovolník neziskové organizace ADRA pracuji již čtyři roky v jednom domově seniorů. Na pravidelných supervizích, pořádaných pro dobrovolníky, se setkávám i s dobrovolníky v seniorském věku. Zajímalo mě, co je k této aktivitě vedlo a co jim práce pro druhé přináší. Při hledání literatury o této věkové kategorii dobrovolníků jsem zjistila, že vlastně žádná neexistuje. Nepodařilo se mi najít žádnou knihu, která by se podrobněji zabývala dobrovolnictvím starých lidí. I toto byl jeden z důvodů, proč jsem se chtěla této problematice věnovat.

Tématem mé bakalářské práce je Dobrovolnictví seniorů jako forma aktivního stárnutí. Stáří nemusíme devalvovat na nicnedělání (Haškovcová, 1989). Naopak, je dobré nacházet v tomto životním období i pozitiva. Všimnout si velkého počtu seniorů, kteří stále pracují, jsou aktivní a naplňují

svůj volný čas *jiným smysluplným alternativním programem* (Janečková in Matoušek 2005, s. 163). Cílem mojí bakalářské práce je představit stárnutí a stáří jako období, kdy člověk může být aktivní i jako dobrovolník, a zjistit v jakých oblastech života a jak dobrovolnictví seniorům pomáhá. Získaná data mohou sloužit také jako zdroj informací pro podporu dobrovolnictví starých lidí.

K naplnění výše uvedeného cíle jsem zpracovala dané téma teoreticky a provedla jsem empirické šetření u konkrétní skupiny seniorů dobrovolníků. V teoretické části jsem považovala za nezbytné, pojem stárnutí a stáří nějak vymezit. Všimla jsem si změn, které v tomto období v životě člověka nastávají, pohledu současné společnosti na staré lidi i zodpovědnosti každého člověka za kvalitu jeho života ve stáří. Čtenáře seznámím s dobrovolnictvím, s jeho historií a současným stavem v České republice. Zajímaly mě důvody, proč se mu lidé věnují a význam této aktivity v životě starého člověka. Empirické šetření, které vychází z teoretické části mojí práce, jsem prováděla u všech seniorů dobrovolníků, kteří se této aktivitě věnují v Dobrovolnickém centru ADRA ve Valašském Meziříčí. K šetření jsem použila polostrukturovaný rozhovor s 20 otázkami. Kromě zjišťování základních dat o jejich dobrovolnické činnosti jsem v něm ověřovala také tři hypotézy – dobrovolnictví pomáhá seniorům naplnit potřebu seberealizace, udržet si pocit užitečnosti a lépe se vyrovnat s osamělostí. V empirické části uvádím výsledky tohoto šetření a jejich interpretaci.

Dobrovolnictví seniorů je podle mého názoru obdivuhodné a je důležité, aby společnost na tuto činnost upozorňovala, aby ji oceňovala a také podporovala. Ke zvýšení povědomí o této záslužné aktivitě seniorů jsem chtěla přispět také svojí bakalářskou prací.

1 Stárnutí a stáří

Jak říká Schirrmacher (2005, s. 141): *Naším posláním je zestárnout. Jiné nemáme. Je to úkol našeho života.* V první části své práce bych se chtěla věnovat stáří, časově ho ohraničit, povšimnout si změn, které člověka v tomto životním období čekají a popsat trendy současné moderní společnosti v přístupu ke stáří.

1.1 Význam pojmu stáří a jeho věková hranice

Stáří je přirozenou součástí lidského života, mohli bychom říci, že se jedná o jeho závěrečnou etapu nebo jakési završení a vyvrcholení individuální lidské existence. Názory na to, kdy je člověk považován za starého a kdy je objektivně starý, se u různých autorů liší. Pravému stáří jako stavu předchází proces stárnutí, což je podle Weila průběžný proces změny, která začíná již počítím (Weil 2007). Dnešní společnost považuje za starého člověka každého, komu vznikl nárok na starobní důchod bez ohledu na jeho věk (Haškovcová 1989). Podle Dienstbiera začíná stárnutí ve chvíli, kdy si ho poprvé uvědomíme (Dienstbier 2009). Nejen v souvislosti se stárnutím a stářím dělíme věk na:

- chronologický – podle data narození;
- funkční – sem patří věk biologický (daný stárnutím buněk), věk psychologický (s věkem se měnící osobnost člověka) a sociální věk; tento sociální věk se dle Stuart-Hamiltona vztahuje k tomu, co okolí od člověka v určitém věku očekává (Stuart-Hamilton 1999);
- subjektivní – ten udává, jak starým se jedinec subjektivně cítí, bez ohledu na kalendářní věk;

(Klimentová 2005).

Většina gerontologů (tedy vědců, kteří se zabývají stárnutím a stářím) považuje za počátek stáří věk 60 až 65 let, kdy je patrné oslabení fyzických i psychických sil (Stuart-Hamilton 1999).

Jednoznačné stanovení hranice stáří uvádí Světová zdravotnická organizace:

- 45 - 59 let střední, zralý věk
- 60 – 74 let vyšší věk, rané stáří
- 75 – 89 let pokročilé stáří (75. rok je považován za počátek stáří)
- 90 let a víc dlouhověkost

(Haškovcová 1989).

1.2 Změny ve stáří

Stárnutí je provázeno fyzickými, psychickými a sociálními změnami a je výsledkem komplexní interakce řady faktorů, které na sobě vzájemně závisí (Stuart-Hamilton 1999). Výsledky těchto procesů jsou určující pro to, jak člověk své stáří prožívá a jak se s ním vyrovnává.

Již po „padesátce“ dochází u člověka k poklesu tělesné výkonnosti, zpomaluje se metabolismus, zhoršuje se smyslové vnímání i činnost mozkových buněk. U žen dochází k menopauze, se kterou souvisejí různé tělesné potíže. Vlivem snížené látkové výměny se více objevuje obezita a s ní spojená zdravotní rizika. Tyto fyzické změny se s věkem dále prohlubují. S tím, jak se délka lidského života ve vyspělých zemích prodlužuje, přibývá nemocí, spojených se stárnutím (Říčan 1990). Jak uvádí Vágnerová, je základním znakem nemocnosti ve stáří polymorbidita, což znamená, že člověk trpí současně větším počtem chronických nemocí (Vágnerová 2000). Podle mého názoru tyto tělesné změny dokáží člověku velmi znepríjemnit život, zvláště pokud se stává závislým na pomoci svého okolí.

Stárnoucí člověk se mění nejen fyzicky, ale podstatné jsou i změny psychické. Podle Vágnerové dochází vlivem stárnutí ke změnám poznávacích procesů (zhoršená orientace v prostředí, objevují se poruchy paměti, mění se intelektové funkce), regulačních procesů (jiné emoční prožívání, změny vůle) a konečně se může nějakým způsobem měnit i osobnost starého člověka (Vágnerová 2000). Těchto změn osobnosti, které jsou obecně považovány převážně za negativní, bych si chtěla více

povšimnout. Podle Říčana dochází k jakési demontáži osobnosti, starý člověk se začíná podobat dítěti. Při zvýraznění některých nežádoucích povahových rysů se může stát až karikaturou sebe sama (Říčan 1990). Jak uvádí Vágnerová, u starých lidí dochází ke snižování sebedůvěry, narůstání nejistoty, nerozhodnosti a puntičkářství. Objevuje se nižší tolerance k zátěži, zároveň se zvyšuje úzkostnost a sklon k nespokojenosti. Vzhledem k přibývání různých chronických nemocí vzniká závislost na pomoci druhých a s tím je spojen egocentrismus, zvyšuje se i podezřavost a vztahovačnost. Závažný je nárůst demencí, kdy je vždy postižena celá osobnost člověka (Vágnerová 2000). Psychické změny ovšem nemusejí být jen negativního rázu. Jak píše Křivohlavý, se stářím je spojena také zralost. Stárnoucí člověk dospívá postupně ke zralosti a integritě celé osobnosti. S těmito pojmy souvisí i moudrost. Ta se začíná projevovat až v době, kdy již máme za sebou řešení různých životních situací a dospíváme tak k určité vyrovnanosti a porozumění složitosti lidského života. Pokud se člověk dokáže adaptovat na nové životní období a pociťovat určitou vděčnost za celý svůj uplynulý život, pak může být i stáří velmi šťastným obdobím lidského života (Křivohlavý 2011).

Kromě změn fyzických a psychických s sebou stáří přináší také změny sociální. Zásadní životní změnou je odchod do důchodu. Jak soudí Vágnerová, dochází tím ke ztrátě profesní role a tedy i společenské prestiže. Tím, že člověk nepracuje, je společností celkově níže hodnocen. Stává se ekonomicky závislým, ale do dění společnosti již nemůže tolik zasahovat. Odchází do svého soukromí, až izolace, svůj životní program si najednou musí vytvořit sám (Vágnerová 2000). *Člověk bez práce se stává Nikým. Penzionování je proto děsivou událostí, aktem, který člověka „háže do starého železa“* (Haškovcová 1989, s. 45). Jak říká Haškovcová, jen menšina lidí odchází do penze radostně. Ostatní se musí učit, pro koho a jak být ještě aktivní, aby byli kladně přijímáni, jako tomu bylo v práci (Haškovcová 1989).

I manželství stárnoucích a starých lidí prochází vývojem a změnami. Prodlužuje se doba, kterou lidé tráví spolu doma a dochází ke zpomalení

denního režimu, život se stává stereotypním, i proto je nezbytné vytvořit si nový životní program. Životní partner se stává více než dříve zdrojem porozumění, podpory i pomoci. Nemoc partnera chápe starý člověk jako ohrožení sebe sama a velmi těžce ji nese. Pokud dojde ke smrti jednoho z partnerů, znamená to vážnou a nenahraditelnou ztrátu, která zvýší pocit osamění a zhorší se i ekonomická situace jedince (Vágnerová 2000). Podle Haškovcové se ovdovělý starý člověk stává rizikovým gerontem, tato situace ho zasáhne nejen psychicky, ale i fyzicky (Haškovcová 1989).

Vývojem prochází i vztah s dětmi a nejbližšími příbuznými. Jak uvádí Vágnerová, váže starý člověk zbytek svého života na své potomky (Vágnerová 2000). Podle Říčana platí pro sociální vazby s nejbližšími dvě zásady: udržovat odstup a pěstovat blízkost. Závislost starých lidí na dětech roste, poslední zkouškou vzájemnosti je bezmocnost starého člověka (Říčan 1990). Jak říká Haškovcová (1989, s. 245): *Nic naplat, každý člověk stárne a starý člověk se dříve či později stane dítětem svých vlastních dětí a dospělé děti se stanou rodiči svých vlastních rodičů.*

Vágnerová konstatuje, že s růstem nemocnosti a ztrátou soběstačnosti se pojí další sociální změny. Starý člověk je častěji hospitalizován v nemocnici a nakonec bývá umístěn do domova seniorů. Opuštění vlastního domova je obrovským zásahem do soukromí, člověk ztrácí známé teritorium, pocit bezpečí a mění se i jeho identita. Tuto změnu životního stylu může chápat jako signál blížícího se konce (Vágnerová 2000).

Všechny tyto změny jsou pro starého člověka velmi náročné a on se musí vyrovnávat nejen s těmito změnami, ale i s pohledem společnosti na stárnutí a stáří, tomuto tématu bych se chtěla věnovat v další části své práce.

1.3 Současný pohled společnosti na stárnoucí a staré lidi

Podle mého názoru není pohled současné společnosti na stárnoucí a staré lidi příliš pozitivní. V této stati bych si chtěl povšimnout ageismu, mýtů spojených se stářím, kultu mládí a snaze popírat a odmítat stáří jako takové.

Podle Vágnerové je ageismus předsudek, který lidi diskriminuje na základě stáří. Starý člověk je podceňován a je považován za přítěž (Vágnerová 2000). Haškovcová charakterizuje ageismus jako nepřátelské a agresivní chování vůči starým lidem (Haškovcová 1989).

Stáří je stále opředeno řadou mýtů a stereotypů. Podle Schirmmachera panuje ve společnosti představa, že starý člověk je senilní, křehký a nemohoucí (Schirmmacher 2005). Velmi rozšířený je podle Haškovcové mýtus, že starým se člověk stává automaticky po odchodu do důchodu. Stáří je podle řady lidí nicnedělání. Společnost rovněž popírá, že součástí stáří je i sexualita. Řada dětí není schopna tolerovat nový partnerský vztah u svých rodičů. Dalším škodlivým mýtem je představa, že všechny problémy stáří vyřeší medicína a instituce (Haškovcová 1989).

Ve vyspělých zemích vládne ve společnosti kult mládí. Jak uvádí Weil, byla v USA založena v roce 1993 Americká akademie medicíny proti stárnutí. Dnes má kolem 12 500 členů v 73 zemích, vydává své vlastní časopisy, učebnice, pořádá velké konference po celém světě. Podstatou filozofie této akademie je nepřijetí a popření stáří. Cílem je lidi stáří zbavit. Tomuto cíli je podřízena produkce farmaceutických firem a snahy plastických chirurgů. Lidé nejsou ochotni stáří přijmout a bojují proti němu různými strategiemi. Jednou z nich může být i stále vysoké pracovní nasazení bez ohledu na věk (Weil 2007). Podle Schirmmachera je společnost posedlá mládím, krásou a konzumem. V reklamách, filmech, vtipech i rozhovorech se dává přednost krásným, mladým lidem, staří jsou líčeni jako nemohoucí a hloupí (Schirmmacher 2005). *Slovo „stáří“ má tak špatný zvuk, že se ho lidé bojí* (Řičan 1990, s. 343).

V první kapitole své práce jsem se věnovala vymezení pojmu stárnutí a stáří, změnám, které jsou s tímto životním obdobím spojeny a také tomu, jak současná společnost ke stáří přistupuje a jak ho vnímá. V následující kapitole upozorním na potřebu změny stereotypních přístupů ke stáří a na možnosti jednotlivce, jak kvalitu svého života ve stáří ovlivnit.

2 Problémy a možnosti adaptace seniorů na stáří

Pokud nezemřeme mladí, všichni se stáří dočkáme a moderní společnost bude muset svůj odmítavý pohled na stáří změnit. Nejen těmto změnám ve společnosti, ale i iniciativnímu přístupu každého člověka k vlastnímu stáří se věnuji v další části své práce.

2.1 Potřeba změny přístupu společnosti ke stárnutí a stáří

Společnost ve vyspělých zemích stárne. Jak uvádí Shirrmacher, čeká svět do roku 2020 zásadní přeměna. Do důchodového věku totiž bude přecházet generace dětí, narozených v tzv. babyboomu, který probíhal ve 40. až 60. letech minulého století. Miliony lidí budou starší 65 let a stanou se ve vyspělých zemích většinou. Zároveň se v těchto zemích rodí stále méně dětí, na jednu ženu připadá v průměru 1,4 dítěte, což nestačí k přirozené obnově populace. Společnost bude muset začít se starými lidmi počítat, rostoucí počet stárnoucí lidí totiž ovlivní i volební programy vyspělých států (Shirrmacher 2005).

Podle Haškovcové je třeba postupně měnit pohled na staré lidi u celé společnosti a s výchovou v tomto smyslu je třeba začínat již u malých dětí. Dnešní rodina se změnila, staří lidé již nežijí pohromadě se svými dospělými dětmi. Rodina navíc vzhledem k prodlužující se době zaměstnání nemůže vždy zajistit péči o své staré příbuzné. Pokud chceme změnit postoj společnosti ke stáří, nemůžeme ovšem staré lidi pouze přesouvat do různých zdravotnických a sociálních zařízení. Jedním z řešení by bylo budování malometrážních a bezbariérových domů, kde by byly byty pro mladé lidi s dětmi i pro seniory. Tak by vzniklo přirozené a nenásilné soužití více generací pod jednou střechou (Haškovcová 1989).

Podle mého názoru se úcta ke stáří, která byla patrná u dřívějších generací, opravdu vytratila. Výchova v tomto smyslu by se měla začít uplatňovat nejen v rodinách, ale i na školách. A zásadním způsobem by se měl změnit způsob prezentování starých lidí v masmédiích. Především

reklamy a některé filmy podporují humorný a zlehčující pohled na seniory. Názory některých politiků zase vyvolávají u lidí pocit, že staří lidé jsou jen přítěží pro ekonomiku. Podle nich tím, že nejsou produktivní, zatěžují státní rozpočet. Přitom, jak konstatuje Haškovcová (1989, s. 213): *Kulturní vyspělost země se dá vyjádřit mnoha způsoby; jedním z nich je, jak stát zajišťuje péči o staré lidi.* Možná bychom se měli zamyslet i nad slovy významného římského politika, řečníka a spisovatele Cicera (1960, s. 62), který říká: *A právě také ty pocty, které prokazujeme starým lidem a které, jak se snad někdy zdá, jsou bezvýznamné a jen tak obyčejné, že totiž je uctivě pozdravujeme, tiskneme jim ruce, ustupujeme jim z cesty a uvolňujeme jim všude místo, že před nimi povstáváme, doprovázíme je z domova na fórum a zpět, že se s nimi radíme, ty všechny pocty jsou obvyklé nejen u nás, nýbrž i v jiných státech, a čím je který stát mravně vyspělejší, tím jsou tyto zvyklosti zachovávány pečlivěji.* Podle mého názoru máme proti starověku co dohánět. Je třeba zase začít ctít staré lidi, vážit si jejich moudrosti a naučit se využívat jejich zkušeností a znalostí.

2.2 Jak může člověk sám přispět ke kvalitnímu životu ve stáří

Každý z nás by chtěl prožívat stáří co možná nejlépe a v dobrém zdravotním stavu, jako završení celého svého života. Jak uvádí Říčan s nadsázkou, pokud chceme být dlouho živi, pak je třeba mít dlouhodobě rodiče, být bohatý s dobrým společenským postavením, být inteligentní a být ženou (Říčan 1990). Jistě budete souhlasit s tím, že mít kombinaci všech těchto podmínek se podaří opravdu málokomu. Ale i přesto toho můžeme pro svůj kvalitní život ve stáří hodně udělat. Důležitá je včasná příprava na důchod a také celkový přístup k vlastnímu zdraví.

Jak říká Haškovcová, je důležité, aby člověk přijal svou zodpovědnost za kvalitní život ve stáří. Již ve středním věku by se měl každý ptát sám sebe, co bude dělat, až bude muset odejít do důchodu. Podle Haškovcové doporučují odborníci přípravu dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou. Dlouhodobou přípravou je myšlena příprava celoživotní. Střednědobá

začíná po 45. roce života a zahrnuje pěstování zdravého životního stylu s cílem zachovat si co nejdéle soběstačnost. Patří sem i schopnost přijmout fakt, že stárneme a zestárneme a vytvořit si druhý životní program. Důležité je také pěstovat rodinné a přátelské vztahy. Jako krátkodobou přípravu uvádí Haškovcová období 3-5 let před odchodem do důchodu. Tehdy by si člověk měl vytvořit podmínky pro život ve stáří ve vlastní domácnosti - odstranění bariér v bytě, uzpůsobení koupelny, vytvoření si finančních rezerv (Haškovcová 1989).

Lidé se stáří bojí. Bojí se nemoci, nemohoucnosti, závislosti. Podle Haškovcové není stáří nemoc, ale nemoci ho provázejí (Haškovcová 1989). Zdravým životním stylem si můžeme udržet tělesnou i duševní svěžest až do vysokého věku. Starý člověk by měl pravidelně cvičit, chodit na procházky a pečovat o svou tělesnou schránku (Křivohlavý 2011). Také Dienstbier zdůrazňuje potřebu jakýchkoliv tělesných aktivit ve stáří (Dienstbier 2009). Součástí péče o tělesné zdraví jsou podle Weila pravidelné preventivní prohlídky, udržování si správné tělesné váhy, zdravá strava, nekuřáctví, dobrý spánek (Weil 2007).

Duševní zdraví, vyrovnanost a optimistický pohled na život jsou podle mého názoru pro optimálně trávené stáří zásadní. Chtěla bych zde uvést názory některých odborníků na péči o duševní pohodu ve stáří. Stuart-Hamilton uvádí, že spokojeného stáří můžeme dosáhnout tak, že zestárneme s čistou a otevřenou myslí (Stuart-Hamilton 1999). Podle Dienstbiera se můžeme se stářím lépe vyrovnat pomocí jakékoliv tělesné a duševní aktivity. Množství volného času, které najednou člověk odchodem do důchodu získá, by měl vyplnit koníčky, dalším vzděláváním a také prací pro charitativní organizace (Dienstbier 2009). Pro zvládnutí nové životní situace v dobrém duševním zdraví je nezbytná schopnost adaptace, jak poznamenává Křivohlavý. Je třeba umět si stanovit priority, čemu se člověk ještě chce věnovat a jak by mohl obohatit svůj život a život lidí kolem sebe (Křivohlavý 2011).

I ve stáří se člověk může realizovat v různých oblastech života, ale nezbytné je své stáří přijmout a dokázat svůj život přizpůsobit svým

možnostem a omezením (Vágnerová 2000). Podle Weila je třeba vytrvale pěstovat a podporovat optimistický pohled na život. Autor doporučuje pro dobré duševní zdraví a pohodu ve stáří udržovat styky s optimisticky laděnými lidmi a věnovat svůj čas a energii pomoci druhým (Weil 2007). Stáří je totiž často spojeno s nedostatkem sociálních kontaktů, jak píše Vágnerová. To má zásadní vliv na dobrý psychický stav starého člověka (Vágnerová 2000). Kromě vztahů vertikálních - nejbližší rodina a příbuzní, je třeba pěstovat a rozvíjet také vztahy horizontální - přátelé, známí, spolupracovníci (Haškovcová 1989). Domnívám se, že nové vztahy může starý člověk rozvíjet při různých aktivitách, kterým se začne věnovat třeba až po odchodu do důchodu (univerzita třetího věku, kluby důchodců, dobrovolnická činnost). Psychicky vyrovnaný a naplněný starý člověk snáší lépe i své vlastní zdravotní problémy, které se začínají s rostoucím věkem objevovat. Proto by mělo být v zájmu společnosti podporovat seniory v jakékoliv aktivitě, která jim pomáhá udržet si pocit užitečnosti a dobré sebevědomí.

Ve druhé kapitole jsem zdůraznila nezbytnost pozitivnějšího pohledu celé společnosti na staré lidi a všimla jsem si i toho, jak může každý jednotlivec svůj život ve stáří ovlivnit. V další kapitole bych se chtěla věnovat dobrovolnictví, jako jedné z činností, které mohou starým lidem vrátit pocit, že jsou potřební a užiteční, a které napomáhají také k jejich zdravému sebepojetí.

3 Dobrovolnictví

Slovo dobrovolnictví bychom si mohli vyložit tak, že člověk koná dobro z vlastní vůle nebo také volí dobro. Je to činnost, která má svou historii, současnost a jistě i budoucnost. V této části své práce bych Vám chtěla vysvětlit základní pojmy spojené s dobrovolnictvím a všimnout si historie i současnosti dobrovolné činnosti. V závěru kapitoly zdůrazním význam dobrovolnictví a všimnu si úlohy dobrovolnictví v životě seniorů.

3.1 Vymezení pojmů altruismus, dobročinnost, dobrovolnictví

Altruismus je podle Friče jak morální princip, tak i reálné chování a vztahuje se na rozdíl od dobročinnosti pouze na chování jednotlivců, ne institucí nebo organizací. Altruismus rozděluje Frič na reciproční, normativní, emocionální, křesťanský a pravý. Reciproční altruista očekává, že mu jeho dobrý skutek bude jednou oplacen. Normativní altruista se ztotožňuje s morálkou dobročinnosti, která je ve společnosti považována za žádoucí. Jeho altruistické chování vychází z kombinace morálních zásad a sociálního tlaku. U emocionálního altruisty jsou zásadní pocity soucitu, se kterým souvisí i pocity radosti a uspokojení z vlastní dobročinnosti. Morálně se ale liší od egoisty, který by dobročinnost prováděl jen k vlastnímu uspokojení. Na lásce k bližnímu, soucitu a milosrdenství staví své chování křesťanský altruista (v ČR stále převládá křesťanský morální kodex). Podle Friče nemůžeme říci, který altruismus je ten pravý. Je to jen relativní pojem, jednotlivé druhy motivace altruistického chování se vzájemně nevylučují (Frič 2001).

Dobročinnost je vázána na chování institucí a organizací. Pod tímto pojmem si člověk představí konání dobra pro druhé. Dobročinnost má své hluboké kořeny v dějinách lidstva a dnes má v moderní společnosti charakter masové a organizované činnosti (Frič 2001). Je možné ji rozdělit na dárcovství a dobrovolnictví (Tošner, Sozanská 2002). Dárcovství se týká darů, sbírek, nadací a nadačních fondů.

Dobrovolnictví je složitější. Patří sem sousedská výpomoc, vzájemně prospěšné dobrovolnictví a veřejně prospěšné dobrovolnictví. Veřejně prospěšné dobrovolnictví organizují dobrovolnické organizace, k tomu jim slouží dobrovolnická centra. Veřejně prospěšné dobrovolnictví se uplatňuje především v nestátních neziskových organizacích, kde se jedná o jednorázovou nebo dlouhodobou spolupráci. Příjemce dohodnuté pomoci se na ni může v rámci sjednané smlouvy spolehnout. Dobrovolná pomoc sousedská, vzájemná nebo veřejně prospěšná se mohou vzájemně prolínat.

Z hlediska časového dělíme dobrovolnictví na:

1. jednorázové – jedná se o zapojení do kampaní, sbírek, pořádání benefičních koncertů
2. dlouhodobá dobrovolnická pomoc – koná se pravidelně, opakovaně a na základě sepsané dohody o spolupráci mezi dobrovolníkem a organizací, kde jsou upraveny závazky, práva a povinnosti obou stran
3. dobrovolná služba – jedná se o dobrovolný závazek na několik měsíců i let pracovat jako dobrovolník mimo svou zemi. Tato služba je organizována profesionálně.

Dobrovolníci pracují nejčastěji ve státních neziskových organizacích (občanská sdružení, obecně prospěšné společnosti, účelová zařízení církví). Objevují se v domovech seniorů, nemocnicích, školách a školských zařízeních. Dobrovolnictví funguje v řadě oblastí lidské činnosti, jako jsou ochrana životního prostředí, práce humanitárních organizací a organizací na ochranu lidských práv, sociální a zdravotní oblast, sportovní a vzdělávací činnost a zahraniční dobrovolná služba. Dobrovolnictví je zásadně bezplatné, pokud je někomu poskytnuta odměna, není to již dobrovolník (Tošner, Sozanská 2002). *Dobrovolník je člověk, který bez nároku na finanční odměnu poskytuje svůj čas, svoji energii, vědomosti a dovednosti ve prospěch ostatních lidí či společnosti* (Tošner, Sozanská 2002, s. 35).

3.2 Vznik a rozvoj dobrovolnictví v zahraničí a u nás

Abychom správně chápali význam a postavení dobrovolnictví v současné společnosti, musíme si krátce připomenout historii této lidské činnosti. Dobrovolnictví v Americe a Evropě vznikalo a rozvíjelo se poněkud odlišným způsobem.

V Evropě se dobrovolnictví rozvíjelo v rámci církevních charitativních organizací a spolků, které začaly vznikat s rozvojem průmyslové výroby. V současnosti je dobrovolnictví v západoevropských zemích samozřejmou součástí života moderní společnosti. Převažuje zde evropský (komunitní)

model dobrovolnictví. Toto dobrovolnictví vzniká na základě společných zájmů, kdy se ze sportovní, církevní nebo dětské organizace postupně vyvíjí dobrovolnické centrum, specializované na určitý druh dobrovolnické činnosti. Hlavní vazbou mezi zúčastněnými jsou přátelské vztahy (Tošner, Sozanská 2002).

V Severní Americe má dobrovolnictví dlouhou tradici. Občané, žijící v komunitách, se vzájemně podporovali ještě dříve, než byla vytvořena ústřední vláda. Dobrovolníci se angažovali v církevních i jiných občanských spolcích. Dnes má velká část obyvatelstva USA a Kanady potřebu pomáhat druhým, i když sami nejsou součástí žádné dobrovolnické organizace. Běžná je neformální občanská pomoc v rámci každé komunity. Organizované dobrovolnictví zde funguje podle amerického (manažerského) modelu. Základem jsou profesionálně vedená dobrovolnická centra, která aktivně vyhledávají občany a získávají je pro dobrovolnickou činnost. Tato centra dobrovolnictví propagují, realizují vlastní dobrovolnické programy, pořádají semináře a workshopy. Dnes je do dobrovolnictví zapojeno kolem 20% populace v USA a 25% populace v Kanadě! Každá dobrovolnická iniciativa je podporována významnými osobnostmi veřejného života (Tošner, Sozanská 2002).

U nás se spolková činnost a s ní spojené dobrovolnictví rozvinulo hlavně v 19. století. K dalšímu výraznému rozvoji došlo po vzniku Československa. Dobrovolnické organizace vytvářely síť organizací a sdružovaly se v okresech, zemských nebo národních ústředích. Tento vývoj byl přerušena německou okupací a vznikem socialistického státu. Obnova občanských iniciativ začala až po roce 1989. V současnosti se u nás vyskytují oba modely dobrovolnictví. Komunitní model převládá v charitativních a humanitárních organizacích církví. Manažerský model se prosadil hlavně ve větších městech a má širší záběr. Pravdou ovšem je, že neziskový sektor a tedy i dobrovolnictví zůstávají v našem státě stále na okraji zájmu společnosti (Tošner, Sozanská 2002).

3.3 Současnost dobrovolnictví v ČR a jeho význam

Jak jsem uvedla výše, je dobrovolnictví u nás stále jakousi okrajovou záležitostí. Komunismus nám zanechal z hlediska dobrovolnictví vesměs negativní dědictví. Situace se začíná pomalu zlepšovat s tím, jak se rozvíjí občanská společnost. *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* (Tošner, Sozanská 2002, s. 18). Dnešní podobě a organizaci dobrovolnictví bych se chtěla věnovat v následujícím textu.

3.3.1 Organizace dobrovolnictví u nás a jeho současný stav

S tím, jak u nás začala po roce 1989 vznikat občanská sdružení, obecně prospěšné společnosti, nadace a další podobné organizace, začalo se rozvíjet i dobrovolnictví. V roce 1999 vzniklo v Praze Národní dobrovolnické centrum jako první pracoviště specializované na dobrovolníky. Bylo zřízeno občanským sdružením Hestia. Toto centrum bylo finančně podpořeno Nadací Open Society Institute v New Yorku a Open Society Fund v Praze jako součást Programu rozvoje dobrovolnictví v bývalých komunistických zemích. V jednotlivých regionech republiky vznikla dobrovolnická centra, navazující na činnost národního centra. Centra fungují jako samostatné neziskové organizace nebo jsou součástí jiné neziskové organizace (např. ADRA). Cílem snažení Národního dobrovolnického centra Hestia je vybudování sítě profesionálních dobrovolnických center ve všech regionech České republiky. Tato centra by měla spolupracovat s neziskovými organizacemi, nemocnicemi, školami, zastupitelstvy obcí, měst a krajů, i s veřejností a médií. Na jaře roku 2001 vznikla Koalice dobrovolnických iniciativ v ČR jako volné sdružení neziskových organizací, které se podílejí na dobrovolnických programech a projektech v ČR. Tato koalice reprezentuje navenek Národní dobrovolnické centrum Hestia a všechny organizace, které do ní vstupují, zůstávají plně nezávislé. Do této

koalice patří jak organizace, které působí jako regionální dobrovolnická centra, tak i ty, které realizují vybrané dobrovolnické programy (Tošner, Sozanská 2002).

Organizovanou dobročinnost, jak uvádí Frič, dnes reprezentují především neziskové organizace. Tyto organizace jsou do určité míry institucionalizované, mají soukromou povahu (jsou oddělené od státní správy), případný zisk musí použít na financování cílů dané organizace (nerozděluje ho mezi vlastníky nebo vedení organizace), jsou samosprávné a dobrovolné. Neziskové organizace koordinují, regulují a zprostředkovávají dobročinnost. S pomocí nezávislých médií budují vstřícný postoj společnosti k dobročinnosti, podílí se na vytváření neformálních pravidel dobročinného chování a kontrolují jejich dodržování (Frič 2001). Dobrovolnická činnost je v České republice upravena zákonem č.198/2002 Sb. O dobrovolnické službě a o změně některých zákonů ze dne 24. 4. 2002 (Winfrey-Machutová 2008).

Podle Friče se dnes dobrovolnictví věnuje více než 8% obyvatelstva ČR. Nejvíce jich pracuje pro občanská sdružení, dále pro církve a jejich zařízení, obecně prospěšné společnosti, nadace, pro obce a jiné organizace. U těchto lidí se projevuje především zájem o druhého a aktivní postoj k lidem a životu vůbec. Časté jsou u nich i přátelské vazby k někomu v organizaci, pro kterou pracují, a také příklad dobrovolnictví u někoho blízkého. Dobrovolníci se nejčastěji věnují poskytování služeb a individuální péči o své spoluobčany, organizování různých akcí a kampaní, vedení kroužků, oddílů a klubů, manuální práci a navštěvování osamělých lidí a těch, kteří to potřebují (Frič 2001). Platí, že dobrovolník by neměl nahrazovat práci profesionálů nebo vykonávat činnosti, které nechce nikdo dělat (Tošner, Sozanská 2002). Doba, po kterou se lidé ve svém životě věnují dobrovolnictví, je různá, někteří dobrovolníci pracují aktivně 1-2 roky, jiní i 5-10 let (Frič 2001).

Jak jsem již uvedla na jiném místě, česká společnost stále nepovažuje dobrovolnictví za samozřejmou součást života a převládá názor, že dobrovolnictví je náhražkou za neschopnou veřejnou správu. Ve výzkumu,

který publikoval Frič (2001), si tři čtvrtiny dotázaných myslí, že dobrovolníci toho příliš nedokáží, a že problémy měst a obcí mají řešit úřady. Aby došlo ke zlepšení situace v dobrovolnické činnosti, je třeba nové dobrovolníky aktivně získávat a přitom kombinovat několik forem propagace (letáky a plakáty, využití místního tisku, rozhlasového nebo televizního vysílání, náborové akce spojené s koncertem, výstavou, veletrhem). Významnou roli při získávání nových lidí pro tuto činnost hrají dobrovolnická centra. Doporučuje se pořádat besedy a přednášky na toto téma na středních a vysokých školách. Jednou z nejčastěji využívaných forem získávání dobrovolníků jsou stále osobní kontakty přes příbuzné a známé, kteří již jako dobrovolníci pracují (Tošner, Sozanská 2002).

Myslím si, že dobrovolnictví je pro celou společnost jednoznačně přínosem a bylo by dobré, aby mu byla věnována zasloužená pozornost, a aby stát podporoval jeho rozvoj. Naše společnost se stále mění a vyvíjí a věřím, že i dobrovolnictví přestane být okrajovou záležitostí, a že se stane i díky dobré propagaci samozřejmou součástí našeho života.

3.3.2 Význam dobrovolnictví a úloha dobrovolnictví v životě seniorů

Frič zdůrazňuje, že dobrovolnictví je důležitý činitel integrace společnosti, podporuje u lidí ideu vzájemnosti a pospolitosti (Frič 2001). Je to činnost, kterou člověk nejen pomáhá ostatním, ale je přínosná i pro každého, kdo ji vykonává. Pokud shrneme všechna pozitiva do jediné věty, pak podle Friče přináší dobrovolnictví člověku pocit prospěšnosti, seberealizace, smysluplnosti, tvořivosti a naplnění. Důležitá je i psychologická role této činnosti. Někteří dobrovolníci se rekrutují přímo z řad klientů určité organizace, a tak pomáhají současně nejen druhým, ale i sami sobě. Mladým lidem umožňuje dobrovolnictví aktivně trávit volný čas, získávat nové životní zkušenosti. Nezaměstnané a starší osamělé lidi chrání před sociálním vyloučením. Většina dobrovolníků oceňuje navázání nových vztahů, kontaktů a přátelství (Frič 2001).

Ve své práci se věnuji dobrovolnictví u seniorů. Bohužel musím konstatovat, že literatura, která by se věnovala této skupině dobrovolníků,

prakticky neexistuje. Většinou se jedná jen o malou zmínku o tom, že je dobré zapojit do dobrovolnické činnosti i staré lidi, aby nebyli tak izolovaní a osamělí. Tuto skutečnost uvádí například Frič, jak jsem již uvedla v části o současnosti dobrovolnictví v České republice (Frič 2001). O významu dobrovolnictví v životě starých lidí se zmiňuje Jaro Křivohlavý ve své knize Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie. Podle Křivohlavého by měl stárnoucí člověk předávat kulturní i společenské dědictví, které přijal od svých předků, zase dál. K tomuto předávání řadí autor také dobrovolnictví starších lidí. Dobrovolná smysluplná činnost pro druhé, kterou si člověk sám volí, mu přináší pocity spokojenosti a štěstí. Křivohlavý doporučuje zapojit se do dobrovolnických aktivit přes různá dobrovolnická centra, církevní organizace apod. Informace mohou senioři získat například na sociálním odboru příslušného města. Tuto činnost však nemusí staří lidé vykonávat jen prostřednictvím dobrovolnické organizace. Důležitá je jakákoliv dobrovolná pomoc v rámci rodiny a nejbližšího okolí. Zajímavý je příklad Kanady, kde je podle Křivohlavého dokonce 78% dobrovolnické práce vykonáváno penzisty. Chtějí tak využít své, během života získané, dovednosti a zkušenosti pro pomoc a dobro ostatních (Křivohlavý 2011).

Téma seniorů dobrovolníků mě zajímá i proto, že je tak opomíjené, a doufám, že svou prací mohu alespoň částečně přispět k větší propagaci seniorů dobrovolníků. V další, praktické části své práce, představím seniory, kteří se věnují dobrovolnické činnosti pod záštitou obecně prospěšné společnosti ADRA.

4 Empirická část

V empirické části své práce jsem se soustředila na praktické ověření významu dobrovolnictví v životě seniorů u konkrétní skupiny dobrovolníků. Jak jsem již uvedla, dobrovolnictví seniorů se u nás nevěnuje dostatečná pozornost, troufám si tvrdit, že je to víceméně neprobádaná oblast.

4.1 Popis prováděného šetření

V této části čtenáře seznámím s Dobrovolnickým centrem ADRA ve Valašském Meziříčí, které oslovené dobrovolníky zastřešuje, a také objasním, jak jsem své empirické šetření u seniorů prováděla.

4.1.1 Popis DC ADRA ve Valašském Meziříčí

Pro své šetření jsem si vybrala seniory dobrovolníky, kteří pracují pro Dobrovolnické centrum (DC) obecně prospěšné společnosti ADRA ve Valašském Meziříčí.

Zkratka ADRA (Adventist Development and Relief Agency) znamená v překladu adventistická agentura pro pomoc a rozvoj. Je to mezinárodní křesťanská humanitární organizace, která vznikla v USA v roce 1956. Poskytuje humanitární, rozvojovou a sociální pomoc a působí ve více než 125 zemích světa. V České republice zahájila svoji činnost v roce 1992 jako nadace, od roku 1994 byla občanským sdružením a od 6. 9. 1993 funguje jako obecně prospěšná společnost. Poskytuje okamžitou humanitární pomoc, ale zajišťuje také dlouhodobé rozvojové projekty u nás i v zahraničí. Důležitá je i její dobrovolnická činnost, v celé republice koordinuje celkem 11 center, která pomáhají především seniorům, dětem a zdravotně postiženým (<http://www.adra.cz/adra/kdo-jsme> ze dne 24. 1. 2014).

Na tomto místě bych chtěla ve stručnosti přiblížit Dobrovolnické centrum ADRA ve Valašském Meziříčí, pod kterým senioři dobrovolníci pracují. Uváděné informace jsem získala při rozhovoru s koordinátorkou tohoto centra. Dobrovolnické centrum ADRA ve Valašském Meziříčí bylo založeno z iniciativy paní Ludmily Obadalové a pana Františka Tomance k 1. 1. 2005. Chod centra zajišťuje vedoucí (v současnosti pan František Tomanec) a koordinátorka, která má na starosti veškerou agendu dobrovolníků a přijímacích organizací (paní Nad'a Šímová). Vedoucí centra je dobrovolná funkce, koordinátorka pracuje na poloviční úvazek jako zaměstnanec ADRA, o.p.s.

Náplň a poslání centra nám přiblíží informace ze Závěrečné a hodnotící zprávy DC ADRA Valašské Meziříčí za rok 2013. V tomto roce se zde zapojilo do dlouhodobé dobrovolnické činnosti celkem 99 dobrovolníků. Pracovali v devíti organizacích na 13 pracovištích ve Valašské Meziříčí a okolí a během roku odpracovali celkem 6 193 hodin. Dobrovolníci pomáhají v sociálních zařízeních seniorům, dětem, lidem sociálně slabým a sociálně vyloučeným a mentálně a fyzicky postiženým klientům. Dobrovolnické centrum se snaží zapojit do dobrovolnické činnosti i nezaměstnané a tak pomáhá předcházet sociálnímu vyloučení lidí bez práce. V roce 2013 se věnovala dobrovolnické činnosti více než desítka nezaměstnaných. Každý rok pořádá ADRA i letní brigády v různých sociálních zařízeních. Při těchto aktivitách bylo vloni odpracováno více než 500 dobrovolnických hodin. Dobrovolníci pomáhají také v Klubu zdraví ve Valašské Meziříčí s organizací a přípravou přednášek.

V období mého šetření, tedy od 18. října 2013 do 5. prosince 2013, bylo z celkového počtu 99 dobrovolníků, kteří se dlouhodobě zapojili do dobrovolnické práce v rámci Dobrovolnického centra ADRA ve Valašském Meziříčí, celkem 28 seniorů. Tito senioři dobrovolníci věnují svou pomoc jiným seniorům a lidem sociálně slabým a sociálně vyloučeným. S dobrovolnickou činností jsou spojena i pravidla dobrovolnického programu, uvádím je v Příloze č. 1.

Činnost dobrovolnického centra ADRA se i v dalších letech zaměří na vyhledávání nových dobrovolníků a přijímajících organizací a na vytváření podmínek pro organizovanou a metodickou práci s nimi. Dobrovolnické centrum je zapojeno do Komunitního plánování města Valašského Meziříčí a snaží se získávat pro dobrovolnictví a dárcovství širokou veřejnost. Pořádá každoroční veřejné sbírky ve Valašském Meziříčí a v Rožnově pod Radhoštěm a propaguje dobrovolnickou činnost v regionálním tisku a v TV Beskyd.

Činnost DC ADRA Valašské Meziříčí je financována z grantů (město Valašské Meziříčí, Rožnov pod Radhoštěm, Ministerstvo vnitra, Nadace ADRA) a z darů sponzorů a veřejných sbírek.

4.1.2 Metodologie

Cílem prováděného šetření bylo zjistit v jakých oblastech života a jak dobrovolnictví seniorům pomáhá.

Pro organizaci ADRA, o.p.s. ve Valašské Meziříčí pracovalo v období mého šetření celkem 28 seniorů dobrovolníků. Všechny seniory jsem oslovila dotazníkem, odpovědi na otázky jsem získala technikou polostrukturovaného rozhovoru. Srozumitelnost otázek jsem si ověřila u několika seniorů dobrovolníků v červnu 2013 na jedné ze supervizí, které jsou pro dobrovolníky pravidelně pořádány. Na základě tohoto průzkumu jsem formulace otázek pro rozhovor mírně upravila, aby byly co nejsrozumitelnější.

Vlastní šetření bylo velmi náročné, především časově, ale i organizačně. Senioři pracují v šesti samostatných sociálních zařízeních, jak uvádím v následujícím přehledu:

Šatník Charity ve Valašském Meziříčí – 6 seniorů

Šatník Diakonie ve Valašském Meziříčí – 4 senioři

Stacionář Diakonie ve Valašském Meziříčí – 2 senioři

Domov seniorů Rožnov pod Radhoštěm – 9 seniorů

Hospic ve Valašském Meziříčí – 5 seniorů

Domov seniorů v Podlesí – 2 senioři

V těchto zařízeních pomáhají v různé dny podle smlouvy s DC ADRA a podle individuální domluvy s odpovědným pracovníkem každého zařízení. Seniory osobně neznám, jen s několika jsem se setkala na pravidelných supervizích. S každým seniorem jsem si musela domluvit termín pro rozhovor, který by nám oběma časově vyhovoval a důležité bylo, aby probíhal také na vhodném, nikým nerušeném místě. V přípravě na šetření mi velmi pomohla koordinátorka Dobrovolnického centra ADRA ve Valašském Meziříčí. Poskytla mi jmenný seznam seniorů, rozdělených podle zařízení, ve kterých pomáhají. S několika seniory, které bylo náročné sehnat, mi domluvila schůzku, případně mi na základě jejich souhlasu poskytla jejich telefonní číslo. Všechny ostatní jsem oslovila buď přímo na pracovištích, kde pomáhají, nebo na různých akcích, kterých se účastní.

V šatníku Charity se mi podařilo zastihnout všechny seniory dobrovolníky v jeden den. Ve velké místnosti je i částečně oddělený prostor s knihovnou a posezením, kde jsem mohla rozhovory se seniory uskutečnit. Za pracovníky šatníku Diakonie jsem vyrazila ve třech různých termínech, pracují zde dvakrát za týden, v poledne se střídají. Setkání s dobrovolníky ve stacionáři Diakonie jsem si domluvila s vedoucí stacionáře, která mi sdělila termín, kdy tam docházejí. V DS v Podlesí pracují dvě seniorky. S jednou z nich, kterou jsem oslovila již na supervizi, jsem si sjednala schůzku přímo v DS, telefonní číslo na druhou paní mi s jejím souhlasem poskytla koordinátorka ADRA a rozhovor se uskutečnil po naší vzájemné dohodě vhodného termínu na Obchodní akademii ve Valašském Meziříčí. Dobrovolníky z DS v Rožnově pod Radhoštěm jsem oslovila na několika akcích, informace o nich jsem získala od jedné dobrovolnice, kterou znám ze společného cvičení. Osm dobrovolnic jsou členky Spolku rožnovských žen. Jednu jsem oslovila po předchozí domluvě po cvičení, s dalšími třemi jsem hovořila na bazaru, který pořádají jednou za rok v jedné základní škole. Čtyři dobrovolnice jsem mohla oslovit ve dvou termínech na přípravě výstavy adventních věnců. Schůzku s poslední dobrovolnicí mi pomohla domluvit koordinátorka dobrovolnického centra ADRA a sešly jsme se přímo v DS v Rožnově pod Radhoštěm. Získání rozhovorů od dobrovolníků z hospice bylo nejnáročnější, docházejí sem jednotlivě a v různých dnech. Zde mi pomohla se sjednáním termínů koordinátorka DC ADRA. Rozhovory proběhly ve čtyřech termínech v jídelně nebo v kavárně hospice. Jeden rozhovor se uskutečnil po společné telefonické domluvě v pizzerii.

Všechny seniory dobrovolníky jsem oslovila v období od 18. října 2013 do 5. prosince 2013. Průměrná délka polostrukturovaného rozhovoru byla 30 minut. Na začátku rozhovoru jsem se vždy představila, každého jednotlivce jsem seznámila s účelem mé práce a snažila jsem se o vytvoření příjemné atmosféry. Musím říci, že i když zpočátku byli někteří dobrovolníci trošku nedůvěřiví a opatrní, po prvních otázkách se otevřeli a viděla jsem, že jsou rádi, že se někdo takto o jejich práci a o ně samotné zajímá. Většinou se rozprávěli i o svém životě, rodině, ostatních zájmech.

Někteří odpovídající byli stručnější, jiní by měli chuť povídat i o věcech, které s otázkami přímo nesouvisely. Setkala jsem se mezi nimi i s velmi výraznými a zajímavými osobnostmi. Rozhovor byl veden řízeně podle 20 otázek, na které měli oslovení senioři odpovídat. Při celkovém počtu 28 oslovených mohu zmínit některá fakta, která jsou navíc, jen okrajově. Rozsah mojí bakalářské práce a její téma mi nedovolují použít všechny informace, získané v rozhovorech.

Otázky k polostrukturovanému rozhovoru jsem připravovala tak, abych získala všeobecné informace o dobrovolnické práci jednotlivých seniorů, a také jsem chtěla ověřit tři hypotézy – dobrovolnictví pomáhá seniorům naplnit potřebu seberealizace, udržet si pocit užitečnosti a vyrovnat se s osamělostí. V dotazníku jsem použila otázky otevřené i uzavřené a vzhledem k tomu, že jsem oslovovala seniory, rozhodla jsem se pro řazení většiny otázek v určitém logickém sledu, kdy jedna otázka navazuje na druhou. Myslím si, že při rozhovorech se starými lidmi je vhodnější příliš nepřeskakovat z jednoho tématu na druhé, povídání je pak ucelenější a lidem se lépe odpovídá. V dotazníku jsem rovněž ponechala otázku, zda se jedná o muže nebo ženu, i když již při diskuzi s koordinátorkou DC ADRA bylo zřejmé, že všichni senioři dobrovolníci jsou ženy. Otázky dotazníku, který jsem použila pro polostrukturovaný rozhovor, jsou uvedeny i s hypotézami v Příloze č. 2.

4.2 Výsledky a interpretace prováděného šetření

V této části své bakalářské práce bych chtěla podrobně zaznamenat a shrnout odpovědi seniorů na jednotlivé otázky dotazníku a získané výsledky také interpretovat. Pro zjednodušení budu u výsledků používat ženský rod, jak jsem již uvedla, mezi dobrovolníky není žádný muž.

Nejprve se budu věnovat otázkám, které nejsou spojené s žádnou hypotézou. Vybrané otázky nám poskytnou všeobecné informace o této dobrovolnické skupině seniorů. Číslování otázek ponechám stejné jako u

použitého dotazníku. U příliš různorodých výsledků jsem nepoužila vyjádření v procentech.

1. Co pro Vás znamená být dobrovolníkem, proč se tomu věnujete?

Odpovědi na tuto úvodní otázku lze shrnout následujícím způsobem.

Z celkového počtu 28 dobrovolnic:

- 10 dobrovolnic (35,7%) nejraději pomáhá druhým, mají pocit uspokojení z práce pro druhé
- 8 žen (28,6%) vykonává tuto aktivitu, aby byly užitečné, je to užitečná činnost, mají při ní pocit užitečnosti
- 3 další (10,7%) vidí v této činnosti smysluplné naplnění času, jsou i takto aktivní
- 3 dobrovolnice (10,7%) zdůraznily křesťanské hodnoty a křesťanskou pomoc, která je pro ně nejdůležitějším důvodem, proč se této činnosti věnují
- 2 seniorky (7,1%) chtějí být hlavně mezi lidmi
- 1 žena (3,6%) přešla na dobrovolnickou činnost v tom samém zařízení, kde do té doby pracovala
- 1 dobrovolnice (3,6%) zdůraznila především své sociální citění

Pokud se zamyslíme nad získanými odpověďmi, můžeme konstatovat, že při dobrovolnické činnosti může člověk uplatnit svoji přirozenou potřebu pomáhat, být užitečný, konat něco smysluplného, žít jako křesťan. Za všechny bych citovala jednu seniorku: *Jsem v důchodu a chci být nějak prospěšná. Sama jsem se starala šest let o svoji maminku, mám pro staré lidi pochopení, dovedu se do nich vcítit.*

13. Má dobrovolnictví i nějaká negativa?

Zatímco jedna polovina dotázaných u dobrovolnictví žádná negativa nevidí, druhá polovina oslovených u této aktivity určitá negativa nachází.

Pracovnice šatníku Diakonie byly velmi zklamané z toho, že se při prodeji použitého šatstva za nepatrný příspěvek setkávají i se zloději. Je to pro ně vždy velké zklamání. Další seniorky, pomáhající v DS, hospici a stacionáři, trápí bezmoc klientů, je jim líto, že jim nemohou pomoci ze smutku a apatie. Jako dobrovolníci se musejí vyrovnávat i s tím, že jim klient zemře.

S řešením takových problémů pomáhají supervize. Tato setkání se konají pravidelně čtyřikrát ročně za účasti koordinátorky DC a supervizora (psychologa). Dobrovolníci jsou rozděleni do šesti skupin podle zařízení, ve kterých pomáhají. Na supervizi se mohou svěřit s problémy, které je při dobrovolnické činnosti trápí, a s nimiž potřebují poradit.

15. Jste muž nebo žena?

Všechny seniorky dobrovolnice jsou ženy. Tento fakt mě příliš nepřekvapil. Ženy jsou po celý svůj život orientovány především na výchovu dětí, na rodinné vztahy, na pomoc svému okolí. Dobrovolnictví je nezištnou pomocí, která nemá okamžité hmatatelné výsledky. Možná, že právě proto muži, kteří jsou zaměřeni více na konkrétní výkon, tato činnost příliš neoslovuje. Pravdou také je, že muži se dožívají kratšího věku než ženy, což může mít na výsledky mého šetření také vliv.

16. Jste ve věkové kategorii: 55-60, 60-65, 65-70, nad 70?

- 11 dobrovolnic (39,3%) je ve věkové kategorii 60-65 let
- 8 žen (28,6%) se zařadilo do kategorie 65-70
- 9 seniorek (32,1%) má nad 70 let

Nejmladší dobrovolnice pracuje v hospici a má 60 let, nejstarší pomáhá v šatníku Charity a je jí obdivuhodných 82 let. Zaujal mě počet devíti seniorek ve věku nad 70 let. Pět z nich pomáhá přímo klientům, kteří jsou často mladší než ony samy. Při interpretaci tohoto výsledku mohu jen vyjádřit svůj velký obdiv těmto starým ženám.

17. Jaké jste měl/a předchozí zaměstnání?

- 11 pracovníc v administrativě
- 6 učitelek – z toho tři na ZŠ, dvě na SŠ, jedna na ZUŠ
- 3 dělnice
- 2 prodavačky
- 1 pečovatelka
- 1 holička
- 1 knihovnice
- 1 kulturní referent
- 1 podnikatelka

- 1 restaurátorka historických gobelínů

Z celkového počtu 28 dotázaných při důchodu stále pracují čtyři ženy.

Tato otázka je čistě informativní, dobrovolnice nám pouze blíže specifikuje.

18. Jakou činnost jako dobrovolník vykonáváte?

19. Jak často se dobrovolnictví věnujete? Jak dlouho již jako dobrovolník pracujete?

Odpovědi na tyto dvě otázky jsem se rozhodla spojit dohromady, souvisí spolu, takže výsledky budou přehlednější.

V šatníku Charity pracuje celkem šest dobrovolnic. Třídí zde použité šatstvo a to, které se nespotřebuje, balí pro odeslání do humanitárního skladu Diakonie v Broumově.

V šatníku pracují 5 hodin (podle potřeby i více), 1x až 2x týdně, od 7 do 17 let, v průměru tedy 12 let.

Šatník Diakonie využívá pomoci čtyř dobrovolnic. Použité šatstvo zde třídí a za příspěvek 5-20 Kč prodávají sociálně potřebným lidem.

Pracují zde 4 hodiny týdně, od 3 do 10 let, v průměru 6 let.

Do DS v Rožnově pod Radhoštěm dochází devět dobrovolnic. Osm z nich pomáhá nepravidelně podle potřeb organizace při skupinových akcích, na které vyvázejí nemocné seniory na invalidních vozících a přitom se jim také věnují. Jedna dobrovolnice v domově pravidelně navštěvuje na lůžko upoutanou klientku, které předčítá a povídá si s ní.

Osm dobrovolnic věnuje 4-5 hodin jedné akci, v průměru je 10 akcí za rok, pracují zde 2 roky. Jedna žena pomáhá 3 hodiny, 1x za týden, 1 rok.

DS v Podlesí navštěvují dvě dobrovolnice. Jedna zajišťuje každý týden nákupy pro ležící klienty (cca 170 lidí), druhá se věnuje 20 ležícím seniorům, vede s nimi rozhovory a předčítá jim. Tato paní chodí pomáhat ještě do hospice.

První dobrovolnice zde pomáhá 7,5 hodiny, 1x za týden, 2 roky. Druhá pracuje 2-3 hodiny, 1x za týden, 3 roky.

V hospici pomáhá celkem šest dobrovolnic, pokud započítám i paní, která pracuje na dvou pracovištích (i v DS Podlesí) Dobrovolnická činnost zde

spočívá často v pouhé přítomnosti u lůžka těžce nemocných a umírajících klientů. Důležité jsou i rozhovory a četba.

V hospici pracují dobrovolnice následovně:

- 2 ženy 2 hodiny, 1x týdně, 1 rok
- 1 žena 2,5 hodiny, 1x týdně, 3 roky
- 1 žena 4 hodiny, 1x týdně, 6 let
- 1 žena 3 hodiny, 1x týdně, 8 let
- 1 žena 4 hodiny, 1x týdně, 9 let

Stacionář Diakonie je určen pro denní pobyt seniorů s různým zdravotním postižením. Na toto pracoviště pravidelně docházejí dvě dobrovolnice, klientům věnují svou společnost, pomáhají jim s různými aktivitami a při podávání jídla.

Obě dobrovolnice zde pomáhají 4 hodiny, 1x týdně, jedna 10 let a druhá již 13 let.

Z výsledků je patrné, že dobrovolnice pomáhají seniorům nebo lidem sociálně slabým a vyloučeným. V zařízeních pomáhají většinou jednou za týden, v průměru 4 hodiny a dobrovolnictví se věnují různě dlouho, od jednoho roku do 17 let.

20. Jak jste se o možnosti pracovat jako dobrovolník dozvěděl/a?

- 8 dobrovolnic jsou členky Spolku rožnovských žen, zapojily se do dobrovolnictví jako organizace
- 6 dobrovolnic získalo informace o této aktivitě od přítelkyně, sousedky, známé
- 4 ženy viděly oznámení v tisku
- 4 dobrovolnice se zapojily přes evangelickou církev
- 2 dobrovolnice začaly pomáhat v rámci katolické církve
- 1 žena pracuje na svém bývalém pracovišti dále jako dobrovolník
- 1 znala organizaci Diakonii a přes ni se dostala k dobrovolnictví
- 1 pracovala jako pečovatelka, věděla o dobrovolnictví, navázala na svou práci
- 1 dobrovolnice se věnovala této aktivitě jako středoškolská učitelka dlouhodobě se svými studenty, teď pokračuje sama jako důchodkyně

Odpovědi jsou pestré, je z nich patrné, že pokud má člověk chuť a zájem, může informace o dobrovolnictví získat a začít se mu sám věnovat.

Na základě výše uvedených odpovědí si můžeme o seniorech dobrovolnicích udělat určitou představu. V další části se budu věnovat ověření třech předpokládaných hypotéz.

První hypotéza tvrdila, že **dobrovolnictví pomáhá seniorům naplnit potřebu seberealizace**. Tuto hypotézu jsem ověřovala třemi otázkami, očíslovány jsou podle svého pořadí v dotazníku.

2. Řadíte dobrovolnictví mezi své důležité životní aktivity?

27 dobrovolnic řadí dobrovolnictví na úroveň svých dalších aktivit, stala se z něho součástí jejich běžného života. Důvody, proč tomu tak je, byly podobné, jako u odpovědí na první otázku (co pro ně znamená být dobrovolníkem). Pouze jedna dobrovolnice uvedla, že pro ni tato aktivita není důležitá, stará se hlavně o manžela a vnoučata.

Jak bylo patrné z rozhovorů, jsou seniorky velmi činnorodé a volný čas mají naplněný řadou aktivit. Dobrovolnictví je těší, je jednou z činností, na kterých jim záleží. Jedna ze zajímavých odpovědí byla: *Ano, je to pro mě důležitá aktivita, je to životní náplň, něco užitečného. Každý člověk, se kterým se setkáme, má pro nás nějaké poselství. Něčím mě obohatí...*

3. Dovedete si představit, že byste dobrovolnictví zanechal/a? Chybělo by Vám?

- 22 dobrovolnic (78,6%) si dovede představit, že by dobrovolnictví zanechaly
- 3 další (10,7%) si to představit nedovedou
- 3 ženy (10,7%) o tom vůbec nepřemýšlí

K otázce, zda by jim tato činnost chyběla, se vyjádřily následovně:

- celkem 24 dobrovolnicím (85,7%) by tato činnost chyběla
- 1 ženě (3,6%) by dobrovolnictví nechybělo
- 3 ženy (10,7%) o tom vůbec nepřemýšlí

Důvody, které by je vedly k ukončení dobrovolnictví, jsou u všech 24 dobrovolnic, kterým by tato práce chyběla, shodné. Jednalo by se pouze o

zdravotní důvody, které by jim znemožnily v dobrovolnické činnosti pokračovat.

14. V čem je dobrovolnictví jiné než zaměstnání, co nabízí navíc, co naopak chybí?

Tato činnost je podle všech úplně jiná a nedá se příliš srovnávat, protože:

- jak zdůraznilo 17 dotázaných (61%), je zde především dobrovolná volba, nemusí se tomu věnovat, pokud nechtějí, člověk si tuto aktivitu volí sám, sám si určí režim návštěv, nemusí chodit přesně, má více času, činnosti se věnuje v klidu a svobodně
- 11 oslovených (39%) uvedlo jako zásadní věc bezplatnost, což je podstata dobrovolnictví a velký rozdíl proti zaměstnání

Pokud vyhodnotíme odpovědi na tři výše uvedené otázky, pak můžeme konstatovat, že dobrovolnictví pomáhá seniorům naplnit potřebu seberealizace. Podle Dientbiera je v důchodovém věku velmi důležitý aktivní způsob života, který pomáhá člověku k seberealizaci. Autor doporučuje mimo jiné také pěstování koníčků a práci pro charitativní organizace (Dientbier 2009). Pro seniorky z dobrovolnického centra ADRA se dobrovolnictví stalo součástí jejich běžného života, naprosté většině z nich by chybělo a zanechaly by ho jen ze zdravotních důvodů. Ve srovnání se zaměstnáním si tuto aktivitu opravdu užívají, cítí se svobodně a je to jejich volba. Jak vyjádřila trefně jedna z dobrovolnic: *Člověk nic nemusí a všechno může.*

Druhá hypotéza předpokládala, že **dobrovolnictví pomáhá seniorům udržet si pocit užitečnosti**. K této hypotéze se vztahovaly čtyři otázky.

4. Jak jste se vyrovnával/a s odchodem do důchodu?

Z celkového počtu 28 dobrovolnic se 24 (85,7%) vyrovnalo s odchodem do důchodu výborně. Pro toto tvrzení měly ženy různé důvody. Jednak mají spoustu aktivit a koníčků, na které mají konečně čas. Mohou se věnovat své rodině, vnoučatům. Několik odpovědí se týkalo zdravotních důvodů, dotázané již nemohly a ani nechtěly být déle v práci. Objevila se i odpověď, že podnik zkrachoval, takže důchod přišel v pravý čas. Jedna dobrovolnice si pochvalovala, že jí skončila velmi těžká fyzická práce, další zmínila

špatný kolektiv, takže možnost odejít přijala s radostí. Pouze čtyři ženy (14,3%) si zvykaly na život bez zaměstnání těžce:

- jedna pracovala v knihovně, mezi lidmi, v důchodu se stěhovala, takže byla dvojnásob vytržená ze svého prostředí
- jedna z žen musela odejít do důchodu již v 46 letech z důvodu vážného onkologického onemocnění a musela se s touto nemocí naučit žít
- další si zvykala na novou situaci deset let, v práci měli výborný kolektiv, zaměstnání jí velmi chybělo, měla proto dlouhodobé problémy se spaním
- konečně jedna z odpovídajících měla zpočátku problémy si zvyknout, ale postupně si našla nové zájmy a situaci zvládla

5. Dává Vám dobrovolnictví pocit uspokojení z práce pro druhé?

Všechny dotázané odpovídaly, že určitě ano. Některé dobrovolnice svoji odpověď více rozvedly.

6. Je pro Vás při Vaší práci dobrovolníka důležitá odezva od těch, kterým pomáháte? (hodně důležitá, důležitá, málo důležitá, nepřemýšlím o tom)

- pro 15 dobrovolnic (53,5%) je odezva od klientů hodně důležitá nebo důležitá
- pro jednu ženu (3,6%) je odezva málo důležitá
- 7 dalších (25%) o žádné odezvě vůbec nepřemýšlí a nepotřebuje ji
- 5 pracovníků (17,9%) z charitního šatníku žádnou odezvu nemá, třídí šatstvo a s klienty do styku vůbec nepřijdou

12. Co Vám v životě přináší pocit užitečnosti?

- 19 dotázaných (67,8%) uvedlo, že jim pocit užitečnosti přináší práce pro druhé, pomoc druhým lidem a to i v rámci rodiny
- pro 4 dobrovolnice (14,3%) je důležitý aktivní způsob života, zde je ovšem podmínkou dobré zdraví, které jim umožňuje mít řadu aktivit, udržet si soběstačnost a také pomáhat ostatním
- 1 oslovená (3,6%) řekla, že pocit užitečnosti jí přináší každá dobře vykonaná práce
- 4 dobrovolnice (14,3%) pocit užitečnosti neřeší, nepotřebují ho

Shrneme-li získané výsledky, pak je možno říci, že odchod do důchodu neznamenal pro zkoumanou skupinu dobrovolnic ztrátu užitečnosti, jak by se dalo předpokládat. Naopak, získaly svobodu a volný čas pro své aktivity. Dobrovolnictví dává všem osloveným pocit uspokojení z práce pro druhé, přičemž odezva od klientů je hodně důležitá nebo důležitá jen pro 15 dobrovolnic. Většině z dotázaných přináší pocit užitečnosti práce pro druhé a pomoc druhým, což je hlavním smyslem dobrovolnictví. Můžeme tedy říci, že je to jedna z činností, která pomáhá seniorům udržet si pocit užitečnosti. Rada jedné z dobrovolnic zní: *Je důležité dělat něco pro druhé, vystoupit ze své ulity. Zajímat se o ostatní a nežít jen sám pro sebe.*

Třetí hypotéza tvrdila, že **dobrovolnictví pomáhá seniorům vyrovnat se s osamělostí**. Pro ověření této hypotézy jsem měla připraveno pět otázek.

7. Jste ovdovělý/á?

Z celkového počtu 28 dobrovolnic je:

- 12 vdaných (42,9%)
- 9 ovdovělých (32,1%)
- 4 jsou rozvedené (14,3%)
- 3 jsou svobodné (10,7%)

8. Žijete s rodinou nebo sám/sama?

S rodinou žije 14 dobrovolnic (z toho 12 s manželem a 2 s dětmi) a 14 jich žije osaměle.

9. Cítíte se osamělý/á? (často, někdy, málokdy, ne)

- 18 dotázaných (64,3%) se necítí nikdy osaměle (z tohoto počtu přitom 6 osaměle žije)
- 9 oslovených (32,1%) se cítí osaměle někdy nebo málokdy
- 1 dobrovolnice (3,6%) se cítí často osamělá, je vdova

10. Pomohlo Vám dobrovolnictví seznámit se s novými lidmi, navázat nová přátelství?

- 14 dobrovolnic (50%) navázalo při své práci nová přátelství, ať už s klienty nebo i s dalšími dobrovolníky
- 12 seniorek (42,9%) vytvořilo nové vztahy, nejedná se přímo o přátelství

- 2 ženy (7,1%) navštěvují své známé z dřívějších let

11. Doporučil/a byste dobrovolnictví svým vrstevníkům jako jednu z cest k překonání osamělosti?

16 dotázaných (57,1%) odpovědělo, že by dobrovolnictví svým vrstevníkům z tohoto důvodu doporučilo. 10 dalších (35,7%) zdůraznilo, že tato činnost není pro každého. Záleží na povaze a pozitivním vztahu k lidem. Dvě odpovědi byly výrazně jiné. Jedna žena uvedla, že ji nikdo nepřemlouval, ani jí nic nedoporučoval, sama si vyzkoušela, že jí tato aktivita v tomto směru pomáhá. Další dotazovaná uvedla, že se jedná především o užitečnou aktivitu a ona by ji doporučila z tohoto důvodu, ne kvůli překonání osamělosti.

Při úvaze nad těmito výsledky je třeba si povšimnout, že 14 dobrovolnic žije osaměle, ale 18 se jich přitom osaměle necítí nikdy. Nejde tedy vždy o životní situaci, která nám přináší pocit osamění, jde spíše o vnitřní nastavení každého člověka. Haškovcová doporučuje seniorům pěstovat vztahy nejen s rodinou, ale i s přáteli, sousedy, bývalými kolegy (Haškovcová 1989). Jak je vidět z odpovědí, polovina senierek navázala při své dobrovolnické činnosti nová přátelství, 12 dalších (42,9%) nové vztahy a dvě navštěvují své staré známé. Naprostá většina dobrovolnic by tuto aktivitu svým vrstevníkům k překonání osamělosti doporučila, ale část z nich zdůraznila fakt, že ne každý se dobrovolnictví může věnovat. Jak vyplývá z odpovědí, dobrovolnická činnost pomáhá seniorům navazovat nové vztahy a vyrovnat se tak lépe s osamělostí.

4.3 Diskuze

V této podkapitole bych se chtěla zamyslet nad některými výsledky, které uvádím v interpretaci a své úvahy podpořit poznatky z teorie.

Jedním z mýtů, které o stáří panují, je podle Haškovcové ten, že toto období je řadou lidí považováno za nicnedělání (Haškovcová 1989). Dobrovolnice, které jsem oslovila ve svém malém průzkumu, tento mýtus jednoznačně vyvracejí. Svým životem potvrzují názor Křivohlavého, že i

stáří může být velmi šťastným a bohatým obdobím lidského života (Křivohlavý 2011). Dobrovolnictví je pro tyto seniorky jednou z řady aktivit, kterým se věnují. Ze všech důvodů, pro které se rozhodly stát se dobrovolnicemi, uváděly nejčastěji radost z pomáhání druhým. Při rozhovorech ale polovina odpovídajících vzpomenula i negativa, se kterými se při dobrovolnictví setkávají. Takže to není vždy jen radost, i při této aktivitě může člověk prožívat smutek, lítost nebo zklamání a s těmito pocity se také musí nějakým způsobem vyrovnat. Zajímavé pro mě bylo zjištění věku dobrovolnic. Devět z nich má nad 70 let, nejstarší paní má 82 let. S postupujícím stářím dochází ke zhoršování fyzického i psychického stavu člověka, tento fakt jsem popsala v teoretické části své práce. Ani osloveným ženám se zdravotní problémy pravděpodobně nevyhýbají, přesto mají ještě dost sil a chuti pomáhat ostatním. To je věc hodná obdivu. Dobrovolnice pomáhají seniorům nebo lidem sociálně slabým. Seniorská kategorie klientů je jim blízká, samy ještě pomoc nepotřebují a tak se věnují nemocným a nemohoucím lidem, kteří jsou někdy mladší než ony samy. I toto zjištění mě zaujalo, myslím si, že dobrovolnice k dětské kategorii klientů příliš netíhnou, v tomto smyslu jsou asi plně vytížené péčí o vlastní vnoučata.

K ověření uvažovaných hypotéz jsem se vyjádřila již v interpretaci výsledků. Na tomto místě bych si chtěla povšimnout jen několika zajímavých faktů. Při studiu literatury jsem se setkávala s názory, že odchodu do důchodu se většina lidí bojí. Podle Haškovcové je člověk hozen do starého železa (Haškovcová 1989) a Vágnerová tvrdí, že penzionováním člověk ztrácí společenskou prestiž (Vágnerová 2000). Schirmacher říká, že zasloužený odpočinek se dnes rovná sociální smrti (Schirmacher 2005). A přesto 85,7% z celkového počtu žen, které jsem oslovila, odcházelo do důchodu radostně. Člověk si tedy nemusí nechat okolím vnutit názor, že ve stáří je zbytečnou přítěží pro společnost. Důležitý je jeho vlastní aktivní život a jeho vlastní sebehodnocení. A na závěr ještě pár poznámek k osamělosti, které se lidé v souvislosti se stářím také obávají. Jak uvádí Haškovcová (1989), je třeba pěstovat a rozvíjet vztahy nejen vertikální (nejbližší rodina, příbuzní), ale i horizontální (přátelé, známí,

spolupracovníci). Oslovené dobrovolnice navázaly při své práci přátelství, nové vztahy a to nejen s klienty, ale i s ostatními dobrovolníky. Zaujala mě výborná parta žen v charitním šatníku, která se věnuje dobrovolnictví již řadu let. Dobrovolnice sice nemají přímou odezvu od klientů, ale těší je společná práce a to, že jsou spolu. Byl to pro mě krásný příklad přátelství a pospolitosti. Já sama jsem během svých rozhovorů se všemi stárnoucími a starými dobrovolnicemi vnímala, že jim tahle činnost nejen pomáhá se seberealizovat, udržet si pocit užitečnosti a bojovat s osamělostí. Tyto ženy opravdu žijí své stáří tak, jak doporučuje Křivohlavý: využívají všech možností, které jim toto životní období nabízí, aby žily kvalitní, hodnotný a smysluplný život (Křivohlavý 2011).

Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se věnovala dobrovolnictví seniorů jako formě aktivního stárnutí. Cílem práce bylo představit stárnutí a stáří jako období, kdy člověk může být aktivní i jako dobrovolník a zjistit, v jakých oblastech života a jak dobrovolnictví seniorům pomáhá. V teoretické části jsem považovala za nutné vymezit pojem stáří, stručně popsat změny, které jsou s tímto obdobím spojeny a povšimnout si přístupu současné společnosti ke starým lidem. Druhá kapitola se zabývá nutností změny tohoto přístupu ke stárnoucí populaci a také tím, jak by jednotlivec mohl svůj život ve stáří zkvalitnit. V další části práce pojednávám o dobrovolnictví, vysvětluji základní pojmy a popisuji stručně historii i současnost této aktivity. Na závěr teoretické části svojí práce zdůrazňuji význam dobrovolnictví a jeho úlohu v životě seniorů.

Empirické šetření jsem prováděla u seniorů dobrovolníků, pracujících v Dobrovolnickém centru ADRA ve Valašském Meziříčí. Podařilo se mi oslovit všech 28 seniorů, kteří v rámci centra jako dobrovolníci pomáhají. Pracují v šesti různých sociálních zařízeních, takže šetření bylo časově i organizačně velmi náročné a probíhalo postupně v období od 18. října 2013 do 5. prosince 2013. Jako techniku šetření jsem použila polostrukturovaný

rozhovor, seniory jsem oslovila 20 otázkami. Jak jsem uvedla již v úvodu, zajímalo mě, co seniory k dobrovolnictví vedlo a co jim tato práce přináší. Výsledky šetření potvrdily tři předpokládané hypotézy - dobrovolnictví pomáhá seniorům naplnit potřebu seberealizace, udržet si pocit užitečnosti a vyrovnat se s osamělostí. Získala jsem také všeobecné informace, které nám pomohou vytvořit si představu o této dobrovolnické skupině. Jedná se pouze o ženy ve věku od 60 do 82 let. Před odchodem do důchodu pracovaly v různých profesích, do důchodu jich 24 z 28 odcházelo bez problémů a radostně. Dobrovolnictví se věnují od jednoho do 17 let, v průměru čtyři hodiny týdně a pomáhají seniorům nebo lidem sociálně slabým. Informace o této činnosti získaly přes ženskou organizaci, známé a přátele, církve, z tisku. Polovina žen žije s rodinou, ostatní osaměle a díky dobrovolnictví takřka všechny navázaly buď přátelství nebo nové vztahy s klienty nebo dalšími dobrovolníky. Také svým osamělým vrstevníkům by tuto činnost doporučily. Jedná se o ženy velmi čínorodé, se spoustou různých aktivit a koníčků. Dobrovolnictví pro ně znamená především pomáhat druhým a považují ho za smysluplnou činnost. Zařadily ho do svého běžného života a vzdaly by se ho pouze ze zdravotních důvodů.

Celé šetření pro mě bylo velmi zajímavé a obohacující. Technika polostrukturovaného rozhovoru se v tomto případě opravdu osvědčila. Při běžném rozdání dotazníku bych nemohla získat tak objektivní informace, u řady otázek totiž během rozhovoru vplynuly i upřesňující podotázky. Mám pocit, že i seniorky se při rozhovoru více otevřely, měly radost, že se o ně a o jejich práci někdo zajímá. Vzhledem k použité technice jsem se rozhodla výsledky nezpracovávat do grafů. Odpovědi v rozhovorech byly poměrně pestré, dala jsem přednost shrnutí získaných odpovědí pod každou otázkou dotazníku.

Při svém šetření jsem se setkala i s výraznými a zajímavými osobnostmi, některé dobrovolnice měly velmi pohnuté životní osudy. Dobrovolnická práce v tomto věku je obdivuhodná a je zarážející, že se o této aktivitě seniorů příliš neví. Při studiu literatury jsem zjistila, že tato činnost starých lidí je naprosto opomíjená. Píše se v ní sice o aktivním a zdravém způsobu

života ve stáří, ale o dobrovolnictví seniorů se autoři buď nezmiňují vůbec, nebo jen velmi okrajově. Přitom je to činnost, při které se člověk může realizovat, mít pocit užitečnosti a být mezi lidmi. Tohle všechno pomáhá stárnoucímu člověku udržovat si dobré duševní zdraví a optimistický pohled na svět. Z těchto důvodů by společnost měla o dobrovolnictví seniorů mluvit, podporovat ho a také ho patřičně ocenit.

Věřím, že moje práce pomůže upozornit na přínos dobrovolnictví seniorů, které pomáhá nejen jim samotným lépe zvládat své vlastní stáří, ale i celé společnosti měnit svůj pohled na staré lidi k lepšímu.

Použitá literatura

- Cicero, M. T. Dvě rozmluvy. Praha: SNKL, 1960.
- Dienstbier, Z. Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit. Praha: Radix, 2009.
- Frič, P. a kol. Dárcovství a dobrovolnictví v České republice. Výsledky z výzkumu NROS a AGNES. Praha: AGNES a NROS, 2001.
- Haškovcová, H. Fenomén stáří. Praha: Panorama, 1989.
- Klimentová, E. Teorie a metody sociální práce III. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005.
- Křivohlavý, J. Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie. Praha: Grada Publishing, 2011.
- Matoušek, O., Kodymová, P., Koláčková, J., (eds.). Sociální práce v praxi. Praha: Portál, 2005.
- Nakladalová, L. Materiál ke školení dobrovolníků. Ostrava: Agentura API s.r.o., 2010.
- Říčan, P. Cesta životem. Praha: Panorama, 1990.
- Schirmacher, F. Spiknutí metuzalémů. Stáří má zelenou! Praha: Knižní klub, 2005.
- Stuart-Hamilton, I. Psychologie stárnutí. Praha: Portál, 1999.
- Tošner, J., Sozanská, O. Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích. Praha: Portál, 2002.
- Vágnerová, M. Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál, 2000.
- Weil, A. Zdravé stárnutí. Celoživotní průvodce pro vaši tělesnou a duševní pohodu. Praha: Pragma, 2007.
- Winfrey-Machutová, V., (eds.) – překlad, autor neuveden. Dobrovolnictvo a práva úprava. Bratislava: Open society foundation, 2008.

Další použitý zdroj

<http://www.adra.cz/adra/kdo-jsme> (ze dne 24.1.2014)

Přílohy

1. Pravidla dobrovolnického programu
2. Otázky dotazníku s hypotézami

Příloha č. 1

Pravidla dobrovolnického programu

(podle Materiálu ke školení dobrovolníků, volně zkráceno)

Dobrovolnické centrum (dále DC), které získalo akreditaci Ministerstva vnitra, se musí řídit Zákonem o dobrovolnické službě č. 198/2002 Sb. Z tohoto zákona také vyplývají některá z těchto pravidel.

Smlouva dobrovolníka s DC

Dobrovolník vstupuje do programu sepsáním smlouvy s DC. Od smlouvy může dobrovolník kdykoliv odstoupit, stačí kontaktovat koordinátora DC ADRA. Ve smlouvě je třeba věnovat zvýšenou pozornost ustanovení o mlčenlivosti. Nevyplněnou smlouvu dostávají dobrovolníci na vstupním školení. Pokud projdou výběrovými pohovory, je jejich povinností smlouvu podepsat a odevzdat koordinátorovi. Součástí smlouvy je i potvrzení od lékaře o zdravotní způsobilosti a výpis z trestního rejstříku. Poplatky za tato potvrzení jsou dobrovolníkům proplaceny dobrovolnickým centrem.

Výběrové pohovory

Předpokladem vstupu do dobrovolnického programu je zdárné absolvování výběrového pohovoru, na kterém je přítomen zájemce, koordinátor za DC ADRA a kontaktní osoba přijímací organizace. V případě sladění požadavků a možností obou stran dochází k dohodě a zájemce může začít ve zvolené organizaci jako dobrovolník působit.

Pojištění dobrovolníka

Jedná se o odpovědnostní pojištění. Je sjednáno na rodné číslo dobrovolníka pro případ jeho úrazu při výkonu dobrovolnictví, pro případ úrazu klienta, který se stane při výkonu dobrovolné činnosti a pro případ zničení věci, která patří třetí osobě. Pojistka neplatí tehdy, jestliže se dobrovolníkovi poškodí nebo ztratí jeho vlastní věc.

Zapisování odpracovaných hodin

Dobrovolníci jsou povinni každou návštěvu zapsat do sešitu prezence dobrovolníků, který je v přijímací organizaci. Je nutné uvést datum, jméno

dobrovolníka, čas příchodu a odchodu. Zapisování je nutné kvůli pojištění a DC používá součty hodin při vyhodnocování jednotlivých programů.

Proplácení cestovních dokladů

V některých programech proplácí DC dobrovolníkům cesty hromadnými dopravními prostředky do a ze zařízení, k tomu je třeba dokládat jízdenky.

Supervize

Supervize pro dobrovolníky se konají čtyřikrát ročně, dobrovolníci jsou rozděleni do skupin podle toho, v jaké organizaci pomáhají. Na supervizi je přítomen koordinátor DC a supervizor, podle možností přijímací organizace i její zástupce. Supervizor, zpravidla psycholog, pomáhá dobrovolníkům řešit a zvládat složité situace, se kterými se při své práci mohou na pracovištích setkat. Účast na supervizích by měla být povinná, omluva je možná jen z vážných důvodů. Supervize se konají odpoledne a trvají jednu hodinu (Nakladalová 2010).

Příloha č. 2

Otázky dotazníku s hypotézami

1. Co pro Vás znamená být dobrovolníkem, proč se tomu věnujete?
2. Řadíte dobrovolnictví mezi své důležité životní aktivity?
3. Dovedete si představit, že byste dobrovolnictví zanechal/a? Chybělo by Vám?
4. Jak jste se vyrovnával/a s odchodem do důchodu?
5. Dává Vám dobrovolnictví pocit uspokojení z práce pro druhé?
6. Je pro Vás při Vaší práci dobrovolníka důležitá odezva od těch, kterým pomáháte? (hodně důležitá, důležitá, málo důležitá, nepřemýšlím o tom)
7. Jste ovdovělý/á?
8. Žijete s rodinou nebo sám/sama?
9. Cítíte se osamělý/á? (často, někdy, málokdy, ne)
10. Pomohlo Vám dobrovolnictví seznámit se s novými lidmi, navázat nová přátelství?
11. Doporučil/a byste dobrovolnictví svým vrstevníkům jako jednu z cest k překonání osamělosti?
12. Co Vám v životě přináší pocit užitečnosti?
13. Má dobrovolnictví i nějaká negativa?
14. V čem je dobrovolnictví jiné než zaměstnání, co nabízí navíc, co naopak chybí?
15. Jste muž nebo žena?
16. Jste ve věkové kategorii: 55-60, 60-65, 65-70, nad 70?
17. Jaké jste měl/a předchozí zaměstnání?
18. Jakou činnost jako dobrovolník vykonáváte?
19. Jak často se dobrovolnictví věnujete? Jak dlouho již jako dobrovolník pracujete?
20. Jak jste se o možnosti pracovat jako dobrovolník dozvěděl/a?

Hypotéza č. 1

Dobrovolnictví pomáhá seniorům naplnit potřebu seberealizace (otázky č. 2, 3, 14).

Hypotéza č. 2

Dobrovolnictví pomáhá seniorům udržet si pocit užitečnosti (otázky č. 4, 5, 6, 12).

Hypotéza č. 3

Dobrovolnictví pomáhá seniorům vyrovnat se s osamělostí (otázky č. 7, 8, 9, 10, 11).

Anotace

Jméno a příjmení autora: ing. Olga Tutková

Název katedry a fakulty: Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie FF UP v Olomouci

Název práce: Dobrovolnictví seniorů jako forma aktivního stárnutí
Voluntaries of the seniors as a form of active aging

Vedoucí práce: Mgr. Pavel Veselský, Ph.D.

Počet znaků: 69 174

Počet příloh: 2

Počet použitých zdrojů: 16

Klíčová slova: dobrovolnictví, osamění, pomoc, seberealizace, senioři, stáří, užitečnost, změna

Key words: voluntaries, loneliness, help, self-implementation, seniors, old age, usefulness, change

Práce se zabývá dobrovolnictvím seniorů jako formou aktivního stárnutí. Teoretická část se věnuje stáří, názorům společnosti na staré lidi a zodpovědnosti každého jednotlivce za kvalitu života v tomto období. Seznamuje čtenáře s dobrovolnictvím, jeho historií, současností, významem a jeho úlohou v životě seniorů. V praktické části zjišťuje, v jakých oblastech a jak dobrovolnictví seniorům pomáhá. Představuje skupinu seniorů, kteří pracují pro DC ADRA ve Valašském Meziříčí. Empirickým šetřením potvrzuje hypotézy, podle kterých dobrovolnictví pomáhá seniorům naplnit potřebu seberealizace, udržet si pocit užitečnosti a lépe se vyrovnat s osamělostí. Práce upozorňuje na tuto neprávem opomíjenou aktivitu seniorů a zdůrazňuje její význam nejen pro samotné seniory, ale i pro celou společnost.

The dissertation is dealing with the voluntaries of the seniors as an active form of the aging. The theoretical part is applying to the old age, to the view of the society of the old people and to the responsibility of everybody for the quality of the life in this period. It is informing the readers about the

voluntaries, its history, the present state, the importance and its role in the life of the seniors. It is introducing the group of the seniors, working for the VC ADRA in Valašské Meziříčí. It is confirming in the research the hypothesis, that the voluntaries helps the seniors to fill the necessity of the self-implementation, to keep the feeling of the usefulness and to cope with the loneliness. The dissertation is drawing the attention to this unfairly neglected activity of the seniors and it is emphasizing its value not only for the seniors, but also for the whole society.