



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Podpora mezigenerační komunikace seniorů a mladých dospělých na příkladu Domu seniorů Liberec-Františkov.

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času

Autor práce: **Lenka Plašková Kvapilová**
Vedoucí práce: Mgr. Andrea Rozkocová, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Lenka Plašková Kvapilová
Osobní číslo: P12000126
Studijní program: B7505 Vychovatelství
Studijní obor: Pedagogika volného času
Název tématu: Podpora mezigenerační komunikace seniorů a mladých dospělých na příkladu Domu seniorů Liberec-Františkov.
Zadávací katedra: Katedra pedagogiky a psychologie

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíle:

Vytvoření a realizace metodiky reminiscenčně-literárního semináře pro Dům seniorů Liberec-Františkov.

Požadavky:

Rešerše odborné literatury.

Pravidelné konzultace s vedoucí práce

Pravidelná souvislá práce se skupinou seniorů a skupinou mladých dospělých

Metody:

Pozorování, hodnocení, reflexe

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

KLEVETOVÁ, D. a DLABALOVÁ, I., 2008. Motivační prvky při práci se seniory. 1.vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2169-9.

HOLCZEROVÁ, V. a DVOŘÁČKOVÁ, D., 2013. Volnočasové aktivity pro seniory. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4697-5.

PETROVÁ KAFKOVÁ, M., 2013. Šedivějící hodnoty - Aktivita jako dominantní způsob stárnutí. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6310-5.

KOPECKÁ, M., 2008. Senioři vítáni-sborník případových studií. Praha: Otevřená společnost, o.p.s. ISBN 978-80-87110-9.

DVOŘÁČKOVÁ, D., 2012. Kvalita života seniorů v domovech pro seniory. 1.vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4138-3.

JANEČKOVÁ, H. & VACKOVÁ, M., 2010. Reminiscence - Využití práce se seniory. 1.vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-581-3.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Andrea Rozkovcová, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

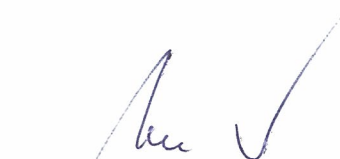
Datum zadání bakalářské práce: **7. dubna 2014**

Termín odevzdání bakalářské práce: **15. prosince 2014**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. dubna 2014

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat paní Mgr. Andree Rozkovcové, Ph.D. za vstřícný přístup a odborné rady v rámci konzultací při vedení mé závěrečné bakalářské práce.

Rovněž bych ráda poděkovala za velkou podporu především mé rodině, všem mým blízkým přátelům a spolupracovníkům.

A v neposlední řadě bych chtěla poděkovat také všem klientkám a klientům Domu seniorů Liberec – Františkov za jejich ochotu participovat na aplikovaném programu.

Anotace

Ve své bakalářské práci: „**Podpora mezigenerační komunikace seniorů a mladých dospělých na příkladu Domu seniorů Liberec – Františkov**“ jsem se zabývala aspekty souvisejícími se seniorskou populací a mladou generací a také jejich vzájemnou koexistencí. V rámci této práce jsem chtěla poukázat na aktuální téma – komunikaci seniorů a mladých dospělých. Cílem bakalářské práce bylo realizovat reminiscenčně-literární seminář a na základě této realizace vypracovat metodiku reminiscenčně-literárního semináře.

Klíčová slova

Senior, stárnutí, aktivní stáří, zdraví, volnočasové aktivity, mezigenerační solidarita, společenská podpora, komunikace, domov pro seniory

Annotation

In my thesis: **"Supporting intergenerational communication between seniors and young people using the example of the Senior people's home Liberec – Františkov"** I have dealt with issues linked to the senior population and the young generation and their mutual coexistence. In this work I wanted to refer to the present topic – communication of seniors and young people. The aim of this thesis was to realize a literary reminiscence workshop and on the basis of this realization develop the methodology of reminiscence literary seminars.

Keywords

Senior, Ageing, Active age, Health, Leisure activities, Intergenerational solidarity, Social support, Communication, Senior people's home

Obsah

ÚVOD	8
------------	---

I TEORETICKÁ ČÁST

1 Pohledy na stáří.....	11
1.1 Biologické, psychologické a sociální aspekty stáří.....	12
1.2 Sociální role seniora.....	16
1.3 Senior a mezigenerační vztahy.....	23
1.4 Pohledy současné společnosti na seniory.....	27
1.5 Moje vlastní zkušenosti se seniory.....	29
2 Život seniorů v domovech pro seniory.....	31
2.1 Historický náhled.....	31
2.2 Volný čas seniorů v domovech pro seniory.....	33
2.3 Volnočasové aktivity seniorů v domovech pro seniory.....	38

II PRAKTICKÁ ČÁST

3 Reminiscenčně-literární seminář v DS Liberec – Františkov.....	42
3.1 Program reminiscenčně-literárního semináře.....	44
3.2 Realizace programu reminiscenčně-literárního semináře.....	45
3.3 Zhodnocení reminiscenčně-literárního semináře.....	54
3.4 Závěry a diskuze nad výsledky reminiscenčně-literárního semináře.....	56
3.5 Doporučená metodika reminiscenčně-literárního semináře.....	60
ZÁVĚR.....	64
Seznam použité literatury	66
Seznam příloh	71
Přílohy	

ÚVOD

„Vědět, jak zestárnout, to je mistrovské dílo moudrosti a jedna z nejdůležitějších kapitol velkého umění žít.“

H. F. Amiel

Je již všeobecně známým faktem, že evropská populace stárne a tak se téma seniorského věku a jeho kvalita v této etapě života v současné době stává notně diskutovanou otázkou. Náš náhled na toto téma se jistě zintenzivňuje dle toho, v jaké věkové kategorii se právě nacházíme. Blížíme-li se více věku střednímu, tím spíše se snad začínáme zamýšlet a možná i bilancovat, avšak rovněž uvažovat o období vlastního stáří. Prožívání kvalitního a pro nás vnitřně uspokojivého života by mělo být naším prioritním záměrem. To, abychom každou fázi našeho života smysluplně prožili a později také v roli seniora, by mělo být v našem zájmu již mnohem dříve, než tento konkrétní čas nastane. Délka našeho života se neustále prodlužuje a je celospolečenským záměrem snažit se usilovat o tento fakt. Od pradávna existovalo v rodině vzájemné soužití několika generací, nikdo se tomu nepodivoval. Panovala přirozená úcta a povinnost pomoci ve stáří představitelům té nejstarší generace, tím je míněna hlavně generace prarodičů. Právě společné soužití několika generací pod tzv. jednou střešou, kterým jinak ani nezbývalo, než se naučit vzájemné toleranci, umění spoluprožívat radosti i starosti a tím nacházet „společnou řeč“.

Ve své práci jsem zvolila téma, které se zabývá nejen smysluplným aktivním naplněním fáze života člověka ve vyšším věku, ale především důležitostí reciproční komunikace generace seniorů a zástupců mladé generace. Důvodem je, že často nabývám pocitu oslabujících a vzdalujících se mezigeneračních vztahů. Pozoruji obecně a to i ve svém okolí jistou míru komunikačního vakua a izolovanosti mezi jednotlivými generacemi. Bohužel někdy jako by byli zástupci nejstarší generace vyčleňováni a tím zájem o ně klesal. Chtěla jsem pouze demonstrovat na konkrétním příkladu, že je možné

nalézat vzájemnost předávání si životních zkušeností a pokusit se částečně oživit to, co bývalo kdysi, v dobách minulých, tak přirozené, že každá etapa lidského života je jedinečná a nepostradatelná nejen pro každého jedince, ale i pro celou společnost. Zásadním životním předělem a vstupem do další fáze je odchod do starobního důchodu. Zvládnout a zvyknout si na tuto novou situaci jistě není jednoduché, protože představuje neznámý dosud neprožitý stav s tím, že netušíme, jak se bude dále odvíjet. Tímto přestupem do etapy penzisty přijímáme ten fakt, že se stáváme z hlediska ekonomického postproduktivními jedinci, již se nevěnujeme vykonávané celoživotní profesi – a naše identita se v důsledku této okolnosti mění. Je to rozhodný moment, ve kterém si sami musíme zvolit, jak dále si uspořádáme svůj život, aby nepozbýval kvality. Řečeno přeneseně – tam, kde se jedny dveře zavírají, otevírají se nám nové...

Dle Haškovcové (2010) staří lidé měli svou rodinnou pozici, přestože jim ubývalo fyzických sil, stále participovali na finančním zajištění rodiny a to bylo akceptováno rodinou. Domnívám se, že v dobách ještě minulého století byly jednoznačně preferovány vztahy rodinné a pospolitost rodiny. Naše současná společnost se zaměřuje příliš na ekonomický úspěch a koncentraci materiálních statků oproti rodinným vazbám. Produktivní populace často zapomíná a ani si možná neuvědomuje, že bychom měli našim seniorům vrátit péči a vše, co nám dokázali prostřednictvím svých citů a morální podpory věnovat. Senioři se mohou jevit mladé generaci jako z jiné, velmi vzdálené doby a pokud bychom použili silná slova – jako nepotřební jedinci, kteří už nemají co předat a jsou balastujícím prvkem ve společnosti. Mladí lidé si však bohužel ve svém euforickém nasazení obvykle neuvědomují, že i oni vstoupí jednou do této životní etapy a mohou pak být konfrontováni s obdobně hostilnými projevy společnosti. Proto, abychom nepřerušovali tuto pomyslnou „linku vzájemnosti“ – spatřuji z hlediska všech těchto argumentů nutnost a smysluplnost podpory komunikace a partnerství mezi starší a mladší generací.

Již pouhým pozorováním, jak se rozhlížím, potkávám a mímím zástupce této starší generace – bývají velmi dobře rozeznatelné z gest a výrazu ve tváři jejich postoje k okolnímu světu i jejich vlastní osobě. Tato má pozorování jsou někdy jen fragmenty bez kontextu, ale bývají výpovědí okamžiku o tom, co tito staří lidé zažívají nebo už prožili. Dovolím si ocitovat jeden svůj nedávný zážitek, který se mi nějakým způsobem vryl do paměti a stal se námětem pro mou úvahu.

Procházím se parkem a shledávám dvě staré dámy, odhaduji, že zcela jistě již překročily dalece věk 70ti let. Každá z těchto žen je tak jiná svým postojem, výrazem ve tváři – jejich osobní příběh neznám a zřejmě se ho nikdy asi nedovím. Obě tyto ženy vyzařují různou životní energii. První z nich nadšeně a živě vypráví cosi té druhé, hovoří překotně, o zážitcích, plánech, které má, o počasí... Ta druhá pasivně poslouchá s nepřístupným, smutným výrazem a zůstává nedostupná, má jen svůj vnitřní svět, který jakoby nesl tíhu jejího stáří. Jak relativní stáří skutečně je – vyvstane mi na mysli ? Je to doopravdy asi o tom, jaký postoj sami zaujmeme nehledě na naše životní zážitky, zkušenosti či aktuální psychické rozpoložení. Tváře obou žen jsou zdobeny vráskami adekvátně jejich biologickému věku, přesto však jedna z nich působí atraktivně, plná života a svěže – a ony vrásky, proti kterým bojuje tak masivně mediálním způsobem kosmetický průmysl zde nehrají vůbec žádnou roli. Druhá z žen vytváří unavený dojem ze stáří vyvolávající sklíčenost a obavy... A já se sebe začínám ptát, co přijde až jednou i pro mě takový čas nastane ? Osudy těchto pro mě anonymních žen neznám, nevím, co která z nich musela ve svém životě prožít. Pochopila jsem však, že vždy máme na výběr, je pouze na naší volbě, jaký postoj si zvolíme k sobě a okolnímu světu, zda submisivně rezignujeme či aktivně a pozitivně s nadějí nových možností a očekávání budeme kráčet dále...

I TEORETICKÁ ČÁST

1 Pohledy na stáří

Haškovcová (2010) zmiňuje, že celá staletí si lidé přáli dožívat se vyššího věku, ne však každému se to podařilo, obzvláště v období středověku. Příčinou byly např. špatné hygienické podmínky, nemoci, těžká fyzická práce, nedostatečná lékařská péče apod. Důsledkem toho docházelo k vysoké mortalitě, pouze velmi nízké procento populace dosáhlo vyššího věku. Samotné vysoké stáří se tedy stávalo velmi zřidkavým jevem. Zástupci vyššího věku byli pamětníky a rádci, mohli předávat veškeré své životní a profesní zkušenosti mladší generaci. Lidé ze starší generace patřili k velmi váženým osobám, jejich společenský status přinášel výhody – byli uznáváni. Tento přístup se, nejen z mého pohledu vytrácí, a dokonce se zdá, že vyšší věk se stává v současné době nevýhodou, ne-li překážkou.

„Podle dlouhodobých prognóz budoucího vývoje počtu a věkové struktury obyvatelstva bude podíl starších lidí v populaci stále narůstat. Podstatným prvkem se stane nárůst podílu osob nad 70 let. Současné demografické chování mladé generace povede ve svých důsledcích k snižování zastoupení populace produktivního věku, rozvolňování rodinných vztahů, resp. omezování širších rodinných vazeb, což se již dnes odráží v rostoucích požadavcích na zabezpečení důstojného života starších generací profesionálními institucemi, ať už to bude v rámci státního, veřejného či soukromého sektoru“ (Holczerová, Dvořáčková, 2013 s. 19).

Tošnerová (2009) říká, že stárnutí představuje involuční změny (atrofii, nižší funkční zdatnost) a mění se také regulační a adaptační mechanismy. Dále autorka tvrdí, že *„stáří je přirozený a předvídatelný proces změn, ale vyznačuje se značnou variabilitou v typech a rychlosti. Týká se našeho fyzického vzhledu, energetického stavu, duševních schopností a společenského*

života. Změny jsou většinou vnímány jako ztráty, protože nás nutí vzdát se řady situací, přijmout nové role a poradit si s omezenějšími schopnostmi“ (Tošnerová 2009, s. 14, s.15).

K tomuto se mi váže můj krátký osobní konfrontační postřeh ze zahraničí, který bych zmínila. Ve skupince mladých lidí probíhal rozhovor vztahující se ke konkrétním seniorům a jeden z mladých lidí použil spojení : „tam, ta stará dáma...“ Vím, že u nás bychom se klonili povětšinou k termínu „stará paní“. Zdánlivě jen možná nuance, nicméně mi utkvěla v paměti jako jev, který o něčem vypovídá. Každá země se liší svou kulturou, zvyklostmi, tradicí a od toho se pochopitelně odvíjí přístup k seniorům. Za velmi výstižné považuji, jak tvrdí autoři, že: „*kulturní úroveň společnosti se pozná podle toho, jak se společnost chová k seniorům“ (Sak, Kolesárová 2012, s. 163). Podle Haškovcové (2010) můžeme v posledních desetiletích bohužel vyzorovat negativní postoje ve společnosti vůči seniorům a tím obecně ke stáří. Tyto projevy chování současné mladší generace přerůstají v averzi vedoucí až k ageismu¹. Jedná se zřejmě o důsledek disharmonické představy o stáří spojené s nemocemi, strádáním atp.*

1.1 Biologické, psychologické a sociální aspekty stáří

Biologické aspekty

„Stáří a stárnutí je přirozený a nezvratný proces, který trvá od početí až po smrt jednotlivce“ (Holczerová, Dvořáčková 2013, s. 21). „Stáří je další vývojová etapa lidského života, ve které je hlavní důraz kladen na uchování pohybových dovedností a psychosociální rozvoj osobnosti“ (Klevetová, Dlabalová 2008, s. 11). Baltes říká, že : „stárnutí je tělesný, psychologický, sociální a duševní jev“ (Baltes in Gruss, 2009 s. 6). Říčan (2004) upozorňuje na to, že biologický věk nemusí korespondovat vždy s věkem chronologickým. Podle Ondrušové (2011) je biologické stárnutí souborem

¹Ageismus (angl. age = starý) značí věkovou diskriminaci starých lidí

fyzických změn, ke kterým dochází v organismu (např. nižší odolnost vůči zátěži, snížení imunity, změny v hormonálním systému apod.). Ondrušová (2011) uvádí, že dle Světové zdravotnické organizace byl v šedesátých letech minulého století vyšší věk klasifikován následně :

- 60–74 let: rané stáří
- 75–89 let: vlastní stáří
- 90– a více let: období dlouhověkosti.

Vzhledem k tomu, že ústředním tématem mé práce je kontakt s populací seniorů a v konkrétním případě se seniory, které řadíme do kategorie vlastního stáří, je pro mě nanejvýše důležité uvědomit si a respektovat tyto zmíněné aspekty. Jsou to fakta, která se mi promítají do mé praktické činnosti a ovlivňují práci s touto cílovou skupinou.

Psychologické aspekty

„Všechny morfologické a funkční změny mají vliv na vzhled a chování seniora. Začínají se objevovat pocity introvertního zaměření, nedůvěry a nejistoty. Člověk se čím dál více zaobírá sám sebou, svými tělesnými orgány a jejich funkcemi. S těmito tělesnými změnami úzce souvisí i změny v psychickém vývoji jedince“ (Dvořáčková 2012, s. 12). Zcela určující je pro seniora jeho vlastní sebehodnocení, nezávisle na kalendářním věku, jak sám sebe dokáže vnímat a přijmout. Dle Křivohlavého in Ondrušová (2002) je nutno, aby starší člověk měl důvod a nacházel smysl života a nevracel se převážně jen k minulosti – pohled dopředu tj. prospektivní směr mu dává tu správnou životní náplň. Přestože fyzické a psychické síly již ubývají, dochází však na druhé straně k expanzi duchovního růstu. Říčan in Ondrušová (2002) zmiňuje také životní moudrost ve spojitosti s kvalitou života, což se projevuje nízkým výskytem konfliktů ve vztazích a lepším uvědoměním si a pochopením vlastní existence, potažmo úvahy o světě.

Na tomto místě se mi asociuje motivační teorie potřeb A. Maslowa, jak uvádí Dvořáčková (2012). Maslowova teorie řadí základní potřeby od těch nejnižších až po nejvyšší, setkáváme se často s podobou znázorňující pyramidu těchto potřeb, která začíná u elementárních fyziologických potřeb a na samém vrcholku nacházíme duchovní cíl tj. seberealizaci, sebenaplnění. Fürst (1997) říká, že: „*některé schopnosti, jako mechanické vědomosti a formální usuzování, které byly získány výchovou, zůstávají uchovány; jiné naproti tomu, jako induktivní myšlení a rozsah paměti se ve vysokém stáří snižují*“ (Fürst 1997, s. 155).

Mám shodnou zkušenost, jak popisují autoři – Walsh (2005), že se velmi často u starých lidí mění resp. zhoršují sociální a komunikační dovednosti, bývá to samozřejmě i vlivem funkčních onemocnění. Podle Říčana (2004) starší člověk bývá senzitivnější, reaguje emotivněji a intenzivnějším způsobem na události a podněty, které se ho dotýkají. Zde mám i svou osobní zkušenost se svými prarodiči a aktuálně již i rodiči. Na konkrétním osobním příběhu osoby pro mě velmi blízké jsem zažila proměny osobnosti. Někdy vystupují více dominantně i negativní rysy osobnosti, které byly v mladším věku potlačovány. Tyto výše popsané teoretické poznatky jsem si mohla ověřit právě na příkladu nejbližšího člena rodiny.

Jedlička uvádí následovný charakteristický obraz psychiky seniorů:

- „*psychické změny sestupné povahy – pokles elánu, vitality, zpomalení*
- *psychomotorického tempa, snížení výbavnosti, všípivosti a pozornosti, snížení schopnosti navazovat a udržovat vztahy*
- *psychické změny vzestupné povahy – zvýšená tolerance k druhým, zvýšení vytrvalosti, trpělivosti*
- *psychické funkce, které se s věkem nemění – např. jazykové znalosti, intelekt, slovní zásoba*“ (Jedlička in Dvořáčková, 2012 s. 13).

Charakteristika psychické pohody (mental wellbeing)², jak tvrdí Ondrušová (2011), představuje dynamický stav a to, jak dokáže člověk komunikovat s okolním světem, jak nahlíží na svůj život. Existuje několik relativně jednoduchých doporučení, která slouží zároveň i jako prevence psychických onemocnění:

- *„být v kontaktu s lidmi – s rodinou, přáteli, kolegy, sousedy, tj. doma, v práci, v komunitě*
- *být aktivní – nejdůležitější je najít fyzickou aktivitu, která vyhovuje konkrétnímu jedinci, což znamená, že ho baví a odpovídá jeho fyzické kondici*
- *být zvědavý – vnímat krásu, svět kolem sebe, své pocity, vychutnat hezké chvíle*
- *stále se učit – zkoušet něco nového, ale i znovu objevit staré zájmy, čerpat potěšení ze splnění nových úkolů a nově naučených věcí*
- *dávat – pomáhat, poděkovat, usmívat se, vypadat dobře nejen ve společnosti, ale i doma“ (Ondrušová 2011, s. 34).*

Sociální aspekty

Podle Čevely et al. (2012) vliv a změny sociálních kontaktů, rolí, stejně jako sled životních událostí ve vyšším věku (např. odchod do starobního důchodu, pokles životního standardu, odchod dětí z domova, ovdovění atd.) to vše má významný dopad na seniora.

Haškovcová (2012) uvádí, že přechod z produktivního do postproduktivního života by se měl odehrávat na základě dobrovolného rozhodnutí. Senior by měl mít tu možnost, má-li zájem, dále aktivně participovat na aktivitách pracovního a společenského charakteru. Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity (EY 2012) akcentuje ve svém programu mezigenerační solidaritu, vstřícnost pro všechny věkové skupiny, podporu

² Mental wellbeing = duševní pohoda (angl.)

vitality a důstojnosti všech osob a především přínos starších lidí pro společnost. Dále Haškovcová (2010) zmiňuje významné dokumenty iniciované Světovou zdravotnickou organizací, kde aktuální verzí je „Zdraví pro všechny v 21. století“³ aplikované také v České republice. Obecnou koncepcí je, abychom všichni včetně seniorů o své zdraví pečovali a tím i předcházeli zdravotním komplikacím – třeba naučit se vlastní odpovědnosti za zdraví. Dalším aktuálním dokumentem ČR je „Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 – 2017“, jehož cílem je mimo jiné respektování genderového aspektu problematiky stárnutí, celoživotní přístup ke zdraví atd.

(Svobodová 2011) zastává názor, že nárůst seniorské populace si zasluhuje pozornost a to jak ze strany společnosti, tak seniora. Společnosti se naskytá možnost a příležitost, jak využít potenciál znalostí seniorů a zároveň podporovat aktivní a zdravé stárnutí. Já se ze zkušenosti domnívám, že bychom se měli vyvarovat sociální exkluze⁴ u seniorů a tím také určité izolovanosti této narůstající skupiny obyvatelstva. Z mého pohledu se mi jeví, že k nepochopení přispívají bohužel často postoje obou stran – společnosti i seniorů. Společenský náhled, který příliš nepopularizuje seniorskou populaci, odsouvá ji stranou a přikládá jí víceméně negativní atributy. Ze strany seniorů je to izolovanost, stáhnutí se do vlastního mikrosvěta a někdy malá snaha přijímat nové společenské impulzy.

1.2 Sociální role seniora

V období, které představuje tzv. rané stáří (60–74 let) charakterizované relativně ještě dobře zachovanými fyzickými a psychickými funkcemi dochází k zásadní změně – odchodu do starobního důchodu. Jedná se o významný přelom, neboť jak tvrdí Šerák (2009) člověk ztrácí své dosavadní

³ Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva v ČR (Usnesení vlády ČR č.1046 ze dne 30.10.2002)

⁴ Sociální vyloučení

jistoty, ale v jistém smyslu i společenské postavení, kontakty atd. Vystává otázka, jak kvalitně naplnit volný čas, který se kumuluje a jak se celkově dokáže jedinec v legitimní roli seniora s tímto statutem vypořádat. Předně je nutné vytvořit si nový životní směr zahrnující nové aktivity. Ten, kdo zaujímal aktivní přístup v průběhu svého života, bude se snažit pokračovat tímto způsobem i ve stáří. V naší společnosti existují stále ještě předsudky týkající se nazírání na stáří a tím i vnímání seniorů. Erikson říká, že *„naší společnosti chybí životaschopný ideál stáří, následkem toho nevíme, jak začlenit seniory do struktur společnosti, co očekávat a co nabízet. Není pochyb, roli stáří je třeba znovu prostudovat a znovu promyslet“*

(Erikson in Dvořáčková 2015, s. 15).

Právě ve spojitosti se stářím zmiňuje Vidovičová (2008) koncept ageismu tedy věkové diskriminace, který se vyskytuje již po několik desítek let. Prvopočátky tohoto negativního fenoménu zaznamenáváme koncem 60. let 20. století. Samotný pojem byl definován americkým psychiatrem, gerontologem Robertem Butlerem v souvislosti se segregační politikou. *„Někdy se ageismus stává účelnou metodou, jakou společnost propaguje pohledy na starší osoby, s cílem setřást část vlastní zodpovědnosti vůči nim. Jindy ageismus slouží jako vysoce osobní objektiv, chránící osoby mladší (obvykle ve středních letech) – často za vysokou emocionální cenu – před přemýšlením o věcech, kterých se bojí – stárnutí, nemoc, smrt“* (Butler in Vidovičová, 2008 s. 111). Vytvořili jsme si negativní předsudky, stereotypy a jak Vidovičová (2008) říká : *„prvním ze zdrojů nepříznivého pojetí stáří může být prostý fakt, že starých lidí je hodně (jak do počtu, tak do podílu) a stále jich přibývá“* (Vidovičová 2008, s. 126).

Z mezinárodního sociologického výzkumu ESS4⁵ vyplývá, jak uvádí (Benešová 2010), že ageismus je nejčastějším typem diskriminace v České

⁵ European Social Survey Round 4 (Evropský sociologický výzkum)

republiky. Seniors starší nad 70 let však považuje za schopné pouhá třetina lidí. Z odpovědí respondentů také vyplynulo, jaké emoce na toto téma pociťuje mladá generace. Kromě emocí zahrnujících obdiv, závist, soucit či opovržení, se nejvíce projevil soucit vůči starším lidem nad 70 let.

Nicméně, jak já vnímám situaci, zdá se mi, že současná mladá generace také bohužel pod vlivem nechvalně publikovaných mediálních výstupů tenduje k tomu, aby tato cílová skupina byla spatřována jako společensky nezajímavá až zatěžující – jako problém. Pokorná (2010) zmiňuje důležitost naší přípravy na stáří každého z nás a to tím, že si vytvoříme adekvátní podmínky pro kvalitní život a využijeme možností, které se nám naskýtají k dispozici. Jinými slovy, tato příprava je celoživotním procesem. To, jak jsme se v průběhu našeho produktivního života formovali a vytvářeli si postoje, návyky se nám zúročí právě v této životní etapě.

Jak tvrdí Haškovcová (2010) odchodem do penze nelze jen pasivně očekávat, co bude následovat dále a že o tuto náplň by se měl postarat někdo jiný. V první řadě je to senior sám, který by měl projevit zájem o nové aktivity na základě možností nabízených společnostmi. Společnost přejímá roli toho, kdo napomáhá najít seniorovi nový životní směr. *„Každý člověk je sám za sebe odpovědný za kvalitu svého života, tudíž i za kvalitu svého života ve stáří. Pozdější kladné prožívání podzimu života je přece jeho vlastní zásluha, stejně tak, jako negativní prožívání je především jeho osobní prohra“* (Haškovcová 2010, s. 175).

Představu o životě současných seniorů v naší společnosti, popisují Vohralíková, Rabušic in Ondrušová (2011). Z této práce vyplývá retrospektivní pohled na seniory a zakořeněná představa o odklonu z aktivního společenského života a výhradně silný příklon k rodině (péče o vnuky, podporování rodiny apod.). Stane-li se přístup našich českých seniorů

po odchodu do penze aktivnějším ve smyslu prožívání jejich volného času, bude to jistě velký posun směrem dopředu. Autoři předpokládají vyšší míru nezávislosti, sebevědomí, vzdělanosti a samozřejmě lepší zdravotní kondici. Nároky seniorů na životní úroveň a kvalitu služeb by měly postupně vzrůstat. Klevetová, Dlabalová (2008) jen dotvrzuje nutnost vlastního aktivního přístupu v životě, participaci v rámci společenských aktivit, odpovědnost stran péče za vlastní zdraví apod.

V tomto ohledu navazujícím na výše uvedený příspěvek autorů mám osobní zkušenost ze zahraničí, která mi plně potvrzuje, že tento model může být funkční. Setkala jsem se s seniory věkově spadajícími do raného stáří. Tito senioři demonstrovali možnosti stále aktivního začlenění ve společnosti, v případě jejich zájmu o pracovní aktivitu se zapojovali, byť jen částečně, do pracovního procesu. Ocenila jsem míru „nasazení“, zájem o nové poznatky a optimální poměr dělení volného času co se týče věnování se rodině (péče o vnuky atp.) proti ryze vlastním zájmům. Jistě můžeme zde konstatovat, že vždy se jedná o individuální příklad konkrétní osobnosti, kterému však předchází právě celoživotní návyky a také celospolečenské klima, přijatelné podmínky – sociální vyspělost prostředí. Tuto zkušenost či „předobraz“ aplikovaného aktivního způsobu života, kterou jsem měla možnost zažít, byla pro mě nepochybně velmi důležitá. Propojení fundovaných teorií a příkladů i ze zahraniční praxe je vždy velmi cenné, je to rovněž pro mě velký osobní vklad, abych i já směřovala svou existenci správně. Na tomto místě si dovoluji připojit autentický zahraniční příklad pana G.

Pan G. je seniorem ve věkové kategorii 60–74 let (rané stáří), je ženatý, má tři dcery a dnes již čtyři vnoučata. Po celý svůj pracovní život působil v řídicí technické funkci, což vyžadovalo kontinuální sledování nových informací v technické sféře jeho oboru. Po přestupu do starobního důchodu se v první fázi začal intenzivněji věnovat svým zálibám a vnoučatům. K jeho celoživotním zálibám náleží cestování a rekreační sport (cyklistika). Pokud bychom přistoupili k charakteristickým rysům jeho osoby, můžeme zde jmenovat energičnost, pozitivní extrovertní přístup a zájem přijímat nové věci. Možná díky pravidelné sportovní aktivitě, kterou ve volném čase provozoval po celý svůj život, zůstává jeho fyzická kondice v dobrém stavu a to se jistě promítá kladně i do psychické pohody. K jeho vlastnostem patří také smysl pro vytrvalost a houževnatost, problémy umí řešit s nadhledem. Toto mu bylo velmi užitečné v jeho profesi, která vyžadovala kromě jiného manažerské dovednosti. Odchod do penze představoval pochopitelně i pro něho změnu, změnila se jeho společenská pozice, jeho rozložení času v průběhu dne. V tomto momentě bylo zajímavé zaznamenat jeho reakce, vnímání nového stavu. Pan G. společně se svou partnerkou, která je též vyznavačkou rekreačních sportů, začali trávit hodně času v přírodě a posléze i s jejich vnoučaty. Rovněž pravidelně navštěvují přátele a bývalé kolegy. Společná setkávání v rámci společenských akcí mají pro ně velký význam; jejich život se neomezil jen a úzce na nejbližší členy rodiny. Po určitém čase byl osloven firmou, u které řadu let zastával svou pracovní pozici, aby přijal v podstatě funkci mentora v této společnosti a mohl tak předávat své znalosti a zkušenosti mladší generaci. V současné době je stále částečně pracovně exponován a tato pozice ho velmi naplňuje – se svými mladšími kolegy se setkává i neformálně při společenských akcích. Naskytá se mu možnost kontaktu s mladou generací a pro tyto zástupce z řad mladých lidí je autoritou, které rádi naslouchají a to nejen z titulu pracovní povinnosti, ale i pro životní krédo a vlastnosti, které pana G. charakterizují. Jeho vnoučata představují tu nejmladší generaci, se kterou je velmi úzce spjat ve své roli prarodiče. Vnoučaty je vnímán jako vzor a „bezpečné zázemí,“ čas na ně si vždy dokáže vytvořit i přes své pracovní povinnosti. Pan G. si zachovává svou vitálnost, jak fyzickou, tak duševní. Je pro něj jistě přínosné, že dostal příležitost být dále pracovně zaangažován, jestliže sám tuto možnost preferuje a jedná-li se o dobrovolnou volbu, nikoli v důsledku finančního tlaku. Hovořím-li s členy jeho rodiny, je hodnocen jako člověk s velkým rozsahem zájmů, velkou empatií, obětavostí a pochopením, jak pro ně, tak pro mě zůstává pan G. vzorem osobnosti ve svém přístupu života ve stáří a je mi ctí, že jsem ho poznala.

Každý jedinec by měl mít v sobě motivační sílu, aby našel svůj smysl života v různých životní etapě. Je možná zcela namístě zmínit zde osobnost Viktora E. Frankla – rakouského neurologa, psychiatra – zakladatele existenciální analýzy a logoterapie, ale předně však jeho myšlenku „dát životu

smysl.“ Viktor E. Frankl dle Tavela (2007) dokázal vystihnout lidskost člověka, jeho logoterapie vidí v člověku bytost hledající smysl a reaguje na volání po smyslu. Osobnost V. E. Frankla mě velmi zasáhla v motivačním slova smyslu – obdivuji se na základě jeho osobního příběhu, který obsahoval fatální tragédie, že dokázal najít tolik vnitřní síly a pokračovat dále ve své životní cestě. Každá situace v životě se stává výzvou k řešení určitého cíle. Smysl života se může velmi rychle proměnit dle nastalé situace a je nutno chápat, že vše má svůj význam. O to více platí tato myšlenka pro seniorskou populaci. Naším cílem by mělo být umět aktivizovat seniory, aby spatřovali nové hodnoty a naplnění jejich života.

*„Etika úcty k životu si žádá, abychom vždy nějak a něčím byli lidmi pro lidi“
(A. Schweitzer).*

Dle Grusse (2009) období stáří skutečně nemusí být jen pasivní a neplodnou fází života, ale má i silné stránky života – dokládají nám to známé příklady z řad význačných osobností především ze sféry umění. Tito umělci jako např. Goya, Tizian, Picasso, Beethoven a jistě další právě na sklonku života překročili své limity a dokázali s velkým nadšením vytvořit nezapomenutelná díla. Autor také dodává, že : *„mohou staří lidé dosahovat lepších výsledků než ti mladší, a to v kategoriích, jako jsou emocionální inteligence a moudrost, kde se projevuje jejich výhoda životní a historické zkušenosti“* (Gruss 2009, s. 13). Toto je nám nezvratným důkazem, že právě období stáří může být skutečně aktivní a plnohodnotné. Nepřijímáme-li stáří jen jako finální životní fázi, je možno pojmout tuto etapu pozitivně a užívat si příjemných okamžiků, které nám naskytá. Tento čas může představovat relativně dlouhý životní úsek, proto by jistě bylo velmi nerozumné, abychom zaujímali negativní až hostilní postoje.

Volba formy obsahu tzv. „druhého životního programu“, o kterém se zmiňuje Haškovcová (2010) zcela jistě odvisí od osobnosti jedince, nepochybně i od limitujících zdravotních faktorů a sociální situace, ale především od celoživotního stylu nesoucího určité návyky. To, čemu dá jedinec preferenci si zvolí svobodně. Znamé jsou nám příklady ze života, kdy někteří ze seniorů a sama to mohu doložit ze svého okolí, jsou zavaleni aktivitami, úkoly, které stojí stále před nimi. Žijí plným tempem a jak sami prohlašují ve svém vyjádření tzv. „nemají čas a nestíhají“, přestože se již nenacházejí v aktivním pracovním procesu.

Jedním z takových příkladů, který zde zmíním, je i naše rodinná známá – paní E. Paní E. je seniorka, elegantní dáma ve věku 70ti let. Jedná se o celoživotně energickou a vitální dámu se širším spektrem zájmů, které u ní nepomíjejí ani v tomto věku. Paní E. je již několik let vdovou, žije sama, avšak obklopena svými přáteli. V pracovním procesu se již neangažuje, této nabídky se jí zatím nedostalo, ale ani ona sama o tuto možnost už neprojevila zájem a nevyvíjí v tomto smyslu žádnou aktivitu. Navštěvuje kulturní akce, zajímá se o celospolečenské i světové dění, cestuje do zahraničí – jazykově je dobře vybavena a také pravidelně jezdí – sama je stále ještě aktivní řidičkou, za svým synem a jeho rodinou, kde plní funkci prarodiče. Paní E. ovládá fenomén dnešní doby – informační technologie, zvládá standardně počítačové dovednosti. V běžném rozhovoru s ní nepozoruji vůbec pocit rozdílu generací, neboť se dokáže dobře orientovat v současné moderní době. Paní E. je pro mne pozitivním příkladem resp. prototypem modelu aktivního stáří a proto má můj velký obdiv.

Níže provádím krátké ilustrativní srovnání na příkladu dvou seniorů z tuzemska a zahraničí – pana G. a paní E. Tabulka nám zobrazuje převážně shodnosti na základě několika porovnávaných kategorií.

Vlastnosti/Přístupy	Pan G.	Paní E.
vitálnost	ano	ano
vstřícnost	ano	ano
sportovní aktivity	pravidelně	sporadicky
jiné společenské aktivity	ano	ano
mezigenerační kontakty	pravidelně	nepravidelně
aktivní v pracovním procesu	ano	ne

1.3 Senior a mezigenerační vztahy

Mezigenerační vztahy můžeme nacházet už ve vlastní rodině, vznikají již s osobami nám nejbližšími – rodiči, prarodiči. Mezigenerační vztahy předpokládají komunikaci a jak uvádí Rabušicová (2011) dle life-span⁶ teorie nutno uvědomit si věkovou rozdílnost, jiné životní zkušenosti, postoje a zmiňuje též názor, že každé generaci je přisuzována i různá kultura. V tomto kontextu mě zaujala také teorie sociální interakce resp. teorie výměny hodnot, jak vysvětluje Nakonečný (2009), že: „*lidé vstupují do interakce s jinými lidmi, protože od nich očekávají uspokojení svých potřeb*“ (Nakonečný 2009, s. 87). Principem této teorie⁷, jak vysvětluje Hayesová (2007) je posouzení dlouhodobých vztahů zahrnujících také lásku a přátelství. Ve vztahu si mimo jiné určujeme normy a máme určitá očekávání.

V tomto smyslu také senioři recipročně očekávají, nejčastěji však od svých potomků, že se jim právě v tomto završujícím období stáří bude navracet to, co jim věnovali prostřednictvím své starostlivosti a citů. Od společnosti obecně očekávají určitě uznání, respektování a pozitivní přístup. Avšak časté nepochopení a nepochopení potřebám jedné či druhé generace může vést ke střetům. Jak uvádí Jirásková (2005) existuje několik typů konfliktů – ve vztazích či intrapersonálních, které vznikají přímo uvnitř jedince, dále postojové či přístupové apod. Časté konflikty vznikají z rozdílných potřeb a hodnot, důležité je umět si vyjasnit tyto potřeby, podívat se z jiného úhlu na daný problém. Vždy je to pro nás inspirativní a poučné, poznáme více sebe, ale i ty druhé. „*V obecném slova smyslu znamená konflikt každé nápadné event. násilné střetnutí protikladných sil nebo tendencí, které se snaží uplatňovat nadvládu v téže oblasti. Samotné slovo konflikt je odvozeno z latinského conflictus, které znamená srazit se spolu*“ (Jirásková 2005, s. 27).

⁶Teorie celoživotního vývoje

⁷Teorie sociální směny (angl.= Social exchange theory), zakladatelé Thibaut a Kelley (1959)

Počátkem 70.let v USA (University of Southern California), jak zmiňuje Jeřábek (2013) proběhly sociologické výzkumy v rámci projektů mapujících generační rozdíly, které analyzovaly mezigenerační vztahy.

Byl popsán model rodinné solidarity sestávající se ze tří dimenzí : „*setkávání, citové solidarity a názorové shody*“ (Jeřábek 2013a, s. 159).

„Vztahy v rodině mohou zahrnovat jak kombinace vysoké solidarity a současně vysokého konfliktu, tak i nízké solidarity a nízkého konfliktu. Záleží jen na proměňující se situaci a dynamice vztahů v konkrétní rodině“ (Silverstein, Chen a Heller in Jeřábek 2013b, s. 176).

Výzkumy resumují funkčnost mezigenerační pomoci, ve smyslu, že děti pomáhají svým rodičům a snaží se jim recipročně vrátit jejich péči a vynaloženou energii. Velmi úzké propojení představuje mezigenerační solidarita a rodinná soudržnost. Řada výzkumů s touto tematikou proběhla i v České republice a jak shrnuje Petrová Kafková (2013) z výsledků je patrné, že hodnoty stran mezigenerační solidarity se proměňují. Důraz zůstává na kvalitě samotných vztahů v rodině. Podle Sýkorové (2007) vyplývá, že sociální vazby, kontakty především uvnitř rodiny jsou seniory považovány za zásadní a shledávají v nich jistou oporu ve stáří. Za zcela zásadní považují, aby nedocházelo apriori k nepochopením v rozdílném způsobu života seniorů a mladých dospělých. Každá generace má svá generační témata, avšak vzájemnou snahou o toleranci a identifikaci můžeme předcházet nedorozuměním. Šatánková in Kolibová (2013) tvrdí, že mezigenerační vztahy umocňují rodinné funkce, především funkci socializační a emoční. Vzájemný kontakt pomáhá i při výchově dětí v rodině, zkušenost soužití nebo setkávání se s prarodičem je vzájemně obohacující o morální hodnoty a vzniká přirozený respekt ke starým lidem.

Z mé zkušenosti mohu dodat, že jsem získala za svůj život i pevné přátelské vazby s konkrétními seniory. Pokud bych definovala, v případě zmiňované rodinné známé – k paní E. jsem v dětství a dospívání nabývala úcty a respektu jako k člověku, který má již nějaké životní zkušenosti. V mé dospělosti, kdy se již nacházím ve středním věku, se jedná o přátelství, ve kterém se zračí nejen úcta a důvěra ke starší osobě jako takové, ale nacházíme především společná témata, prolínání životních zkušeností a mně se tak stírá rozdíl, zda hovořím s někým ze svých vrstevníků nebo o generaci a více starším člověkem. Starší lidé, domnívám se, si obecně více cení pevných přátelských vazeb. Zřejmě důsledkem, zde míněno v kladném smyslu, minulého režimu, kdy vznikala snaha většího semknutí ať už v rodině či úzkém přátelském okruhu.

Jací jsou dnešní mladí dospělí lidé a jak se vnímají? (Chaloupková 2010) uvádí, že v posledních letech se prodlužuje vstup do dospělosti, což souvisí se změnou pracovních podmínek na trhu práce, mladí lidé studují déle, mění se hodnotové orientace, rodinné chování apod. Tím podle amerického psychologa Jeffrey Arnetta vzniká ve vyspělých společnostech nová životní etapa mezi dospíváním a mladou dospělostí – období „vynořující se dospělosti“⁸. Dochází k tomu, že tito mladí lidé už nepatří mezi adolescenty, ale prozatím se ještě nepovažují za dospělé jedince. Toto období, jak definuje Arnett patří do období nestability, formování se, hledání sebe sama atd. I v České republice je termín „vynořující se dospělosti“ zkoumán odborníky z řad psychologů.

Jak deklarují studie, skutečně převážná část mladých lidí ve věku 18 – 27 let se subjektivně už nepovažuje za adolescenty, ale rovněž ještě ne za dospělé. Na tomto výše uvedeném zjištění se podle mne podílí celospolečenský vývoj,

⁸Emerging adulthood (angl.)

určitě bude docházet k jistým odlišnostem v různých zemích, ale jak patrně z výzkumů, jde o světový fenomén. Porovná-li sama ze svého pohledu situaci s minulými obdobími, tato změna v životním stylu dnešních mladých lidí je výrazná.

Na tom, jak mladí lidé vidí v současné době a v naší společnosti obecně staré lidi – seniory se jistě podílí celá řada významných faktorů. Jmenujme, jak uvádí (Trusinová 2013) historické změny politických režimů, životních podmínek, životních stylů s sebou přinášejících i změny hodnotových orientací. Podstatný je také kulturní kontext. Celá škála průzkumů nám dokládá, že právě u nás panují největší rozdíly v hodnotách mladých lidí a seniorů. Viděno optikou současných zástupců mladé generace jsou senioři u nás považováni za velmi konzervativní. Naopak senioři mohou spatřovat u mladých lidí jistou dravost v jednání a přístupech. Nesporně rozdílnost upřednostňování hodnot dle věku se různí a tudíž můžeme určité mezigenerační rozdíly v hodnotách očekávat vždy.

Předpokládáme, že v rámci společných setkávání mladé a starší generace se budou eliminovat i překážky komunikace, které mají mezigenerační parametry: *„diskriminace s ohledem na věk, prožité historické události, charakter společenských poměrů, v nichž se odehrála převážná část života, rozdílně založené a rozvíjené vzdělání, rozdílné životní zkušenosti, zdravotní stav, příležitosti seberealizace, orientovat se ve světě moderních technologiích a postmoderního pluralismu, představy o tom, co je patřičné a slušné, o významu etikety, kvalita mluvního i psaného projevu, vytríbenost a bohatost verbálního projevu, pojetí důstojnosti“* (Jirásková 2005, s. 63).

Jaký je tedy vztah současných mladých lidí k seniorům? Výzkumy mladých respondentů (20 – 30 let) mapující názory na seniory nám dokladují, jak tvrdí (Trusinová 2013), že většina mladých lidí má dobré vztahy s vlastními

prarodiči a starší generaci nepovažuje za problém. Na druhé straně všichni respondenti se uchýlili, naprosto bez zábrán, ke stereotypní negativní argumentaci vztahující se obecně ke starším lidem. Právě tyto stereotypy v uvažování nás přivádějí k fenoménu ageismu a to, že řešení tohoto problému je v České republice prozatím v počátcích. Výsledky rozhovorů respondentů dokládají identifikaci následujících oblastí představující despekt mladých k seniorům: pohrdání etapou stáří, odmítání životního stylu seniorů, následování rodinných vzorů. Mladí lidé mají často zásadní problém pochopit životní styl seniorů, jeho rozdílnost a vytýkají seniorům jejich pasivní přístup k životu. Výsledky rozhovorů přinesly rozdělení seniorů do dvou skupin – na aktivní a pasivní.

Co se týče rodinných vzorů, pokud nacházíme sníženou úctu ke starší generaci, problém je již v nahlížení na stáří u rodičů těchto mladých lidí. Bohužel pak tato snížená úcta u mladých lidí způsobuje, že senioři se stávají terčem jejich případných frustrací. Společenské klima ještě navíc vyzdvihuje především kult mládí a na lidi v postaktivním věku bývá nazíráno negativně. Konkrétními kroky směřujícími na podporu mezigenerační solidarity by měla být lepší informovanost o pravdivých podobách stárnutí, aby etapa stárnutí nebyla vykreslována jen jako smutné období. Cílem je, aby mladí lidé akceptovali tuto životní etapu jako rovnocennou životní fázi. Z kontextu vyplývá, že by bylo vhodné změnit celkové zaměření dnešní společnosti orientované na kumulaci zážitků, vysokou výkonnost a aktivitu. Z hlediska strategie je podpora aktivního stárnutí také zakotvena v dokumentech České republiky i Evropské unie.

1.4 Pohledy současné společnosti na seniory

Ztotožňují se s názorem, jak tvrdí Haškovcová (2012), že ekonomické podmínky příslušné společnosti se odráží v distanci mezi generací mladou a starší. Příčinou jsou sociální rozdíly, rozdílnosti vznikající v životním stylu. Z

této situace se rodí také tenze mezi mladými lidmi a starší generací. Mladé generaci aktivně podílející se na trhu práce nevádí žít tzv. „na dluh“. Naopak tomu je u starší generace závislé ekonomicky na starobním důchodu, ta preferuje šetrnější a z jejich pohledu ukázněnější životní styl. Mladí lidé dnes výhradně upřednostňují kontakty prostřednictvím sociálních sítí, zdůrazňují silné zakomponování zábavy, různě adrenalinových akcí ve svém životním stylu a celkově zrychlené tempo. Mění se také aktuální postoje resp. náhled na rodinu – řada mladých lidí žije mimo legitimní manželský svazek a to i v případě narození potomka apod. Zřejmě tato nepochopení spočívající v názorových rozdílnostech nahrávají domněnce, že obě tyto skupiny si nemají co říci. Vliv výchovy v rodině a školních zařízeních může pomoci rozvíjet solidaritu, k tomu, abychom se dokázali domluvit. Jistě se jedná o dlouhodobý proces.

Jak uvádí Kolibová (2013) kultura stáří musí v současné době doznat změny. Je nutno přehodnotit naše přístupy k seniorské populaci, potřeba změnit dosavadní náhled a myšlení ostatních vrstev obyvatelstva v každodenním životě a v daných regionech. Jedná se o složitý proces sestávající se z těchto principů :

- *„princip partnerství a mezigenerační vazby,*
- *princip solidarity a sociální spravedlnosti,*
- *princip aktivního či participativního občanství,*
- *princip zabezpečení sociální a ekonomické integrace“*

(Kolibová 2013, s. 7).

Domnívám se shodně, jak tvrdí i Jirásková (2005), že by zcela dostačovalo umět starším lidem více naslouchat, věnovat se jim, což se příliš neděje, snažit se jim pomoci při vytváření možností pro jejich seberealizování, mají-li sami zájem nebo je alespoň motivovat. Za zásadní považuji rovněž dle Kolibové (2013), aby příprava na stáří z hlediska státní politiky, kromě

jiného, byla zaměřena i na vztahy mezi generacemi. Celkové klima ve společnosti je třeba nastavit a formovat tak, aby bylo přátelské všem generacím, aby mohly vést dialog, aby nedocházelo k segregaci určitých skupin obyvatelstva.

Rovněž se setkávám, u některých seniorů, i s rezignačním postojem, pasivitou či sebelítostí a neschopností nalézt si právě tu smysluplnost svého života pro tuto etapu. Vím však ze své praxe se seniory, že vždy se dá našim přístupem pomoci, abychom dokázali změnit jeho náhled a nabídli mu nové možnosti. Někdo je plně kompetentní, aby si zvládl nastínit či koordinovat svůj nový program, jiný však nutně opravdu potřebuje více motivovat a ukázat celou škálu možností.

1.5 Moje vlastní zkušenosti se seniory

Naši senioři tvoří legitimní součást naší společnosti, ve které žijeme. Každý z nás se s nimi setkáváme v různých situacích, máme odlišné, ale i shodné zkušenosti. Naše nazírání leckdy může být z různých pohledů. Jinak vnímáme obvykle své nejbližší seniory – prarodiče či rodiče v této roli a jinak ty ostatní pro nás anonymní seniory.

Má další zkušenost se týká přímo mých prarodičů. Prožila jsem s nimi podstatnou nesmazatelnou část mého dětství, dospívání a část mladého dospělého věku. Naskytlo se mi porovnání života prarodičů v různém prostředí. Kontakt s těmito blízkými lidmi mě dokázal formovat a ovlivnit v zásadách, každý z nich mě naučil vidět svět z jiného úhlu pohledu. Měla jsem to velké štěstí mít prarodiče jak ve městě, tak na vesnici. Vnímala jsem rozdílnost způsobu života v konkrétním místě. Obdivovala jsem babičku a dědečka na vesnici, kteří zvládali obstarávat malé hospodářství, učili mě souznít s přírodou a mít k ní úctu, měli své životní pravdy a těch se po celý svůj život drželi. Druzí prarodiče pocházeli z města, babička zde mě vedla k

ručním pracem, ale i ke vztahu k literatuře, kterou jsem si velmi oblíbila. Moji prarodiče mi uměli dát odpověď na mé otázky, které jsem kladla, byla v nich moudrost lidí, kteří zažili složité chvíle, válku, změny politického systému, osobní trápení. Tito lidé pro mě představovali autoritu, respekt, nikdy by mě nenapadlo pohlížet na ně s despektem – jev, se kterým se potýkáme v současné době. Bohužel nikdo z těchto mých blízkých už není mezi námi, zbyla jen vzpomínka a uvědomění si dočasnosti bytí člověka, jeho vzácnosti a neopakovatelnosti.

Se seniory se setkávám pravidelně i v rámci mé dobrovolnické činnosti domova pro seniory. Potkávám zde koncentrovaně větší počet zástupců starší populace. Pro tuto činnost jsem se rozhodla, na základě mé o to citlivější osobní zkušenosti, se svými vlastními rodiči – seniory, kteří také v rámci zdravotního hendikepu potřebují určitou pomoc a specifický přístup. Víím, jaké pocity tito lidé prožívají, jak se proměňují ve svých charakterových rysech, co potřebují, co je trápí, ale co také nám zástupcům mladší generace mohou předávat. Vnímám jako morální závazek minimálně naslouchat lidem, kteří dokázali za svůj život nasbírat tolik zkušeností, které jako prožité jsou tak cenné. Vnímám, že jejich místo ve společnosti je nezastupitelné a že mají právo na důstojné prožívání období stáří a aby jejich společenský status zůstal zachován. Vnímám, filozoficky pojato, koloběh života, relativitu času a že každý může jednou potřebovat pomoc od druhého člověka a to v období, kdy je nejzranitelnější – ve stáří. Neměli bychom na toto zapomínat a altruistické jednání by mělo být neměnnou součástí naší povahy a zároveň být protipólem, přestože celospolečenskému trendu může dominovat především diktát ekonomické úspěšnosti.

2 Život seniorů v domovech pro seniory

2.1 Historický náhled

Historie nám dokládá, že rodina bývala pro své členy jediným zdrojem poznatků nezbytných k tomu, aby přestoupili onen pomyslný práh směrem do dospělosti. Pokud bychom pátrali v antické době (Kotrba 2014), již řecká filosofie v období 2500 let před našim letopočtem se často zajímala o život a stáří člověka. Antičtí filosofové, často i lékaři, se věnovali otázkám života a stáří. Tito filosofové a lékaři uváděli své mytologické představy i svá vlastní velmi zajímavá pozorování, ve kterých hledali odpovědi na otázky stárnutí a lidského stáří a zformulovali i své etické postoje ke starší generaci a ke stáří.

„Antický pohled na problematiku kvality života byl převážně sycený vnímáním subjektivní pohody jako nejvýraznějšího indikátoru kvality života. Přitom se však pokoušeli o komplexnější vnímání celého problému. Pozornost byla věnována i strategiím zvládnutí a postojům, péči o tělo a všeobecně i sociálním aspektům s velkým důrazem na potřebu nezávislosti jedince a spirituální potřeby“ (Dvořáčková 2012, s. 59).

Starověk nám předkládá mnoho smíšených postojů, které tehdy panovaly. Stáří bývá popisováno, jak uvádí (Čejka 2014) z různých náhledů, ať již posměšně či naopak – bývá spatřováno také kladně. K výrazným osobnostem té doby, kteří hodnotili stáří z té pozitivní stránky patří Seneca či Cicero. Právě Cicero věnoval otázce stáří celé dílo sepsané velmi krátce před svou smrtí. Zdůrazňuje nadčasovou myšlenku prožívání kvalitního a smysluplného života, který se potom odráží spokojeností v období stáří. Cicero si uvědomuje úbytek fyzických sil, ale vidí moudrost stáří, přesto však doporučuje péči o tělo (cvičení, střídmost atd.) i ducha (učit se novým věcem). Také z díla, jak zmiňuje (Kotrba 2014), filosofa a lékaře Démokrita (asi 460 – 351 př. n. l.) se dochovalo mnoho postřehů o stáří a radostné spokojenosti mysli ve stáří. Démokritos se také věnuje předcházení generačním konfliktům:

„příjemný je rozumný a vážně mluvící stařec“ a tak bychom mohli jistě ocitovat celou řadu dalších formulací a jejich tvůrců. Stárnutí a stáří představovalo pro tyto filosofy nové dimenze pro vlastní duševní rozvoj.

„Mít odvalu a sílu měnit, co se změnit dá, mít trpělivost a pokoru snášet, co se změnit nedá, a mít moudrost vhledu, co se změnit dá a co se změnit nedá“ (Démósthénés).

Dostaneme-li se v historickém sledu trochu dále do našich národních dějin – Matějček, Dytrych (1997) uvádějí např., že již za vlády Přemyslovců možno vysledovat na osobnosti svaté Ludmily následovnou charakteristiku, jak autoři citují : *„a byla to žena moudrá, vzdělaná, na vzdělání svého vnuka dbající, energická, statečná, zkrátka silná osobnost“* (Matějček, Dytrych 1997, s. 12). Stejně tak, jak zmiňují autoři literární vzor v osobě babičky Boženy Němcové a jistě bychom dohledali další příklady. Prarodiče bývali modelem životní moudrosti, stávali se později v rodině i vychovateli vnuků, poskytovali jim jako ochranitelé citové zázemí, předávali životní zkušenosti a rodové tradice. Možný (1990) říká, že: *„tradičně se normy správnosti rodinného chování předávaly ústním podáním. Pokládalo se za samozřejmé, že všichni starší a zkušenější lidé, kteří si vydobyli v obci jakousi úctu, dobře těmto věcem rozumějí“* (Možný 1990, s. 10).

Přeneseme-li se do doby relativně nedávného socialistického režimu, jak tvrdí Haškovcová (2010) prarodiče se stylizovali téměř výhradně do pomáhající role ve smyslu babiček a dědečků, kteří hlídali vnoučata. Bylo možné zaznamenat velký příklon k zálibám a činnostem spojeným s domácností (např. vaření, ruční práce, zahradničení apod.). V těchto dobách odcházely ženy relativně brzy do penze, pohybovaly se na pomezí raného stáří. V podstatě se očekávalo od prarodičů, že převezmou tuto výpomoc, aby odlehčili svým dětem a věnovali se formou péče o vnoučata.

V současné době senioři mohou být ještě pracovně aktivní a nabízejí se jim širší možnosti trávení volného času, což někdy může kolidovat s představami jejich dětí ohledně činností babiček a dědečků zúžených jen na hlídání vnoučat. Dnešní senioři, i na základě srovnání se zahraničím, si uvědomují, že si mohou, jak uvádí Rosenmayer in Haškovcová (2010) užívat své pozdní svobody a že čas věnovat se některým preferovaným aktivitách nastává právě nyní, později již by nemuselo dojít k jejich naplnění.

Z hlediska historického pohledu, dle Saka, Kolesárové (2012) v současné době vztahy mezi mladou a starší generací patří k těm nejhorším. Odráží se zde odlišnost potřeb, které má každá z generací. Toto vzájemné působení ve vztazích vyvolává také generační konflikty. Nutno zdůraznit, co je také jednou z příčin tohoto mezigeneračního vzdalování se; mladá současná generace zapadá spíše do kategorie virtuálního světa kyberkultury, starší generace je spojena ještě s národní kulturou. Velmi rychlý technologický rozmach vytváří tak novou pozici pro tyto generace tzv. inverzi ve výchově – senioři se učí od zástupců mladší generace (dětí, vnuků, pravnuků). Z mé osobní zkušenosti se tento jev opravdu potvrzuje, v tomto smyslu jsem i já „zaučovala“ svého rodiče – seniora do oblasti informačních technologií. Zaznamenala jsem pozitivní výsledek, primárně zájem seniora, z jeho strany první krok, aby se tato naše rozdílnost setřela. Pro seniora je výsledný efekt učení i v rovině zdravotní – zlepšení kognitivních funkcí a samozřejmě větší míra integrace a sociální komunikace.

2.2 Volný čas seniorů v domovech pro seniory

Hlavním z cílů, jak tvrdí Slowík in Holczerová, Dvořáčková (2013) je nejen celá řada činností sloužících k samotnému vyplnění volného času, ale také zformování dobré fyzické kondice a zamezení pocitů izolovanosti u seniorů. Senioři, kteří se na základě svého svobodného rozhodnutí vyplývajícího z dané situace, rozhodli, že se stanou klienty domova seniorů, jsou nuceni

respektovat rovněž jistá pravidla o soužití navzájem. Dalším z cílů těchto sociálních zařízení je snaha o integraci seniora v rámci zařízení a nových sociálních kontaktů. Úkolem je představit seniorovi možnosti prožívání nadále kvalitního života, bez limitů, formou smysluplného trávení volného času a kvalitní dostupné péče, je-li vyžadována zdravotním stavem. Adaptace každého příchozího seniora – klienta na nové prostředí je samozřejmě velmi individuální a odvisí od konkrétních důvodů, proč senior toto rozhodnutí učinil. Toto téma popisující život seniora v sociálním zařízení se mě dotýká na základě mé osobní zkušenosti s mým rodinným příslušníkem. Zním z praxe situaci, která může vést k tomuto rozhodnutí a prožívala jsem jednotlivé fáze zvykání si seniora na nové prostředí. V tomto období přestupu a integrování seniora do nového prostředí sehrává velkou úlohu podpora a kontakt rodiny, aby se senior necítil náhle odtržen od dosavadního prostředí. Ze zkušenosti z blízké rodiny mohu jen dodat, že právě nalezení nového smyslu, motivace v životě prostřednictvím aktivizace a zájmových činností je možno překonat i zdravotní hendikepu a přehodnotit tím postoj k sobě a okolí. Sama jsem byla svědkem výrazné proměny, kdy dlouhodobé hostilní chování se vytratilo a bylo nahrazeno znovu novým zájmem o život.

Uvedla bych příklad paní A., která důsledkem zdravotního hendikepu byla upoutána na invalidní vozík, což psychicky vnímala velmi špatně a její limitované možnosti jí nedovolovaly věnovat se už aktivitám, které ji dříve v dobách uspokojivějšího zdravotního stavu naplňovaly. Vlivem těchto okolností poměrně zahořkla, dezorientace najít si nové aktivity se projevovala také negativními reakcemi směrem k okolí. Na základě rozhodnutí o přestupu do domova pro seniory, kde našla nové přátele a vrstevníky často obdobně hendikepované, projevila zájem o aktivity, které neprovozovala ani v období, kdy jí to její fyzický stav umožňoval. Otevřely se jí díky nabídce aktivit a vstřícnému přístupu terapeutů nové možnosti, jak prožívat svůj volný čas a být spokojená. Celkově se zlepšila její komunikace k ostatním lidem, naučila se přijmout své limity, ale co hlavně – našla novou dimenzi života ve stáří.

V současné době často vyslovujeme pojem úspěšné stárnutí, jak zmiňuje i Haškovcová (2010) a které mi asociuje též souběžně výraz spokojeného stárnutí. Člověk by se měl cítit vyrovnán sám se sebou, nepřipouštět si

úzkostlivě tok času, nýbrž vnímat tento čas zcela přirozeně, se vším, co nám dále přináší. Myslím si, že úspěšné stárnutí je relativní pojem a je subjektivně každým vnímán jinak. Spokojený může být např. senior v domově pro seniory, kde nachází jak péči, tak sociální prostředí, nové kontakty, náplň v aktivitách svého volného času atd. Spokojený může být senior žijící ve své domácnosti, soběstačný, v podstatě nelimitovaný zdravotním či finančním hlediskem apod. Úspěšné stárnutí, když budeme sondovat v odpovědích respondentů z řad zástupců různých generací, se bude zřejmě velmi odlišovat. Jinak bude toto viděno dnešní generací našich dědečků a babiček, střední generací či tou úplně nejmladší. Do této představy se rozhodně promítají životní zkušenosti, sociální prostředí, které nás obklopuje, vliv výchovy v rodině apod. Úspěšné stárnutí by mělo představovat jednoznačně tělesnou a duševní pohodu – to je ústřední myšlenka, se kterou se sama ztotožňuji. Je zcela zbytečné marnit čas popíráním reality stárnutí, naopak nutno vidět samotné hodnoty a přínosy pro náš vnitřní růst. Jak tvrdí Weil (2007) je stáří proces, který se nedá zastavit a je v podstatě na nás, abychom si udrželi svou psychickou a fyzickou stránku v uspokojivém stavu. Vytváříme si v průběhu času postoje a vlastní náhled na život, na to, jak sami stárneme. Určitě některé rady z jeho programu pro zdravé stárnutí můžeme chápat jako nadčasové, zde cituji alespoň ty, jež mě ponejvíce oslovily :

- *„cvičte svou mysl stejně jako tělo*
- *udržujte během života společenské a intelektuální styky*
- *mějte pružnou mysl a tělo*
- *naučte se přizpůsobovat ztrátám a zbavujte se chování, které pro váš věk už není vhodné*
- *zaznamenávejte si lekce, kterým jste se naučili, moudrost, kterou jste získali a hodnoty, které vyznáváte*
- *v kritických okamžicích svého života si je znovu přečtěte, doplňte je, opravte a podělte se o ně s lidmi, nichž vám záleží“*

(Weil 2007, s. 269. s. 270).

Úspěšné stárnutí je pro mě také rovnítkem pro aktivní přístupy ve stárnutí. Prožívat spokojenost v souladu s fyzickou i duševní stránkou by mělo být principiální. K těmto přístupům mohou dle Šeráka patřit i následující formy: „*preseniorské edukace zahrnující přípravu na stáří a proseniorské edukace zahrnující aktivity zacílené na mezigenerační porozumění a společenské uznání stáří*“ (Šerák 2009, s. 189). Dále, jak tvrdí Šerák (2009) vyspělá společnost by měla zajistit kvalitní nabídku stran vzdělávání seniorů a tím přispět k jejich plnohodnotnému stárnutí. Výzkumy nám prokázaly, že fyzická výkonnost ve stáří sice klesá, nicméně tréninkem kognitivních funkcí lze dojít i ke zlepšení psychické výkonnosti. Je tedy důležité nalézt svůj životní program resp. životní filozofii, která nás bude v této etapě doprovázet. Možností aktivního a smysluplného fungování se naskýtá celá škála. Je to jen a pouze na našich rozhodnutích a postojích, které zaujmeme.

„Osobnost člověka je utvářena celým jeho předchozím vývojem. Na významu nabývá jeho primární rodina, kde se učil vytvářet vztahy k lidem, způsob života, ale také životní zkušenosti a schopnost adaptace na zátěžové situace. S rostoucí závislostí na péči druhé osoby je méně aktuální širší okruh vztahů a aktivit a důležitějšími se stávají blízké vztahy“ (Klevetová, Dlabalová in Dvořáčková 2012, s. 97).

Naše představa o trávení volného času u každého z nás je zcela jistě odlišná. Nejinak je tomu rovněž u seniorů. Existuje několik definic volného času, následující dle Pávkové (1999) chápe obecně volný čas jako náš svobodný výběr aktivit po povinné práci, které nás plně uspokojují. Tato definice směřuje spíše k seniorům, kteří ještě zastávají jisté pracovní činnosti a povinnosti. Jiná je situace u seniorů v domovech pro seniory, kdy nutná práce či povinnost odpadá, o seniory je v rámci služeb a péče postaráno, avšak zůstává jim především volný čas, který je správně smysluplně vyplnit.

Za zásadní bych chtěla zdůraznit právě tu rozdílnost v možnostech trávení volného času, žijeme-li nadále ve vlastním domově nebo domově seniorů. Domovy seniorů nabízejí rozličné skupinové aktivity a tím se i snaží o společný kontakt mezi klienty. Vyplnění volného času je na senioru samotném a není povinen se účastnit pořádaných aktivit. Tyto aktivity, které jsou pořádány v domovech pro seniory jsou příjemným zpestřením pro jejich volný čas. Dalším důvodem účasti na těchto dobrovolně zvolených aktivitách je velká potřeba sociálního kontaktu.

Velmi důležitým faktorem pro spokojené prožívání volného času je samotná motivace seniora. Dle Holczerové, Dvořáčkové (2013) také však záleží na osobnosti a přístupu pracovníka sociálního zařízení, terapeuta, který takové volnočasové aktivity organizuje a vede, na jeho znalostech, dovednostech, ale především na jeho empatickém přístupu k této skupině populace. Je to i snaha umět vytvářet dostatek podnětů inspirujících k nějaké aktivitě a hlavně poznat potřeby a přání konkrétních seniorů. Jsem přesvědčena, že kvalitní trávení volného času může přinést seniorům uspokojení a naplnění jejich potřeb, zvýšit jejich sebepojetí a sebehodnocení.

Jak již částečně popsáno výše, svůj podíl na kvalitě trávení volného času mají naše celoživotní návyky, návaznost na různá hobby nebo objevení nových zálib, samozřejmě záleží také na našem zdraví a ekonomicko-sociálních podmínkách. Rozdíly ve formě trávení volného času nalezneme určitě mezi muži a ženami a dle společenského postavení, které si jedinec sám vytvořil. Rozličné způsoby a možnosti naplnění volného času můžeme shledávat u seniorské populace dle rozdílnosti lokality (město, vesnice), na čemž se spolupodílí samotné prostředí a podmínky, skladba nabídky a možností, které mají vliv na formování životního stylu seniorů. Pod životním stylem, dle Hrozenské, Dvořáčkové (2013) chápeme mimo jiné naše stravovací návyky, rizikové návyky, sportovní aktivity, zvládání stresové zátěže a také trávení

volného času. Především zdraví v seniorském věku představuje hlavní roli pro kvalitu prožívání volného času. „Kvalita života je determinovaná životními podmínkami a jejich subjektivním prožíváním. Kvalitu života z převážné části, hlavně v seniorském věku, podmiňuje zdraví“

(Hrozenská, Dvořáčková 2013, s. 26).

2.3 Volnočasové aktivity seniorů v domovech pro seniory

Aktivity určené seniorům v těchto zařízeních bývají různorodé, aby si každý mohl vybrat, co ho baví, co je však také schopen z hlediska svého zdravotního stavu zvládnout. Aby byly naplněny všechny potřeby a zachovány všechny stávající dovednosti osoby seniorského věku, je nutné v domovech pro seniory využívat aktivizační a motivační metody vytvářením programu atraktivních volnočasových aktivit. V domovech pro seniory, kromě pravidelných aktivit příslušného zařízení, jsou často organizována např. představení žáků základních škol či středoškolských studentů – to je významné pro podporu mezigenerační komunikace a solidarity. Dále aktivity zahrnující společná povídání a předčítání knih seniorům, přednášky či posezení se známými kulturními osobnostmi, umělci apod. Stran konkrétních programů uskutečňovaných v zařízeních lze jejich výčet shrnout obecně do několika kategorií, jak uvádí Hrozenská, Dvořáčková (2013) :

- kreativní
- společenské
- pohybové

Tyto bývají zastoupeny konkrétně aktivizačními činnostmi jako např. ergoterapie, muzikoterapie, arteterapie, dramaterapie, zdravotní tělesná výchova, taneční terapie, trénink paměti, reminiscenční terapie apod. Hlavním smyslem těchto činností je preventivní udržení kvality pohybové a duševní kondice a uspokojivého prožívání volného času.

K těm nejvíce aplikovaným patří, jak popisuje Haškovcová (2012) :

- Arteterapie – zde senior komunikuje prostřednictvím výtvarné formy či vytvářením uměleckých předmětů – estetický výsledek bývá až druhořadý.
- Muzikoterapie – poslechovou činností hudby evokujeme příjemnou atmosféru; pomáháme také seniorovi zlepšovat komunikační schopnosti a sociální koncentraci.
- Kreativní aktivity (literární, výtvarné práce apod.) – činnosti, které přinášejí prožitek a pocity vnitřního uspokojení. Walsh (2005) řadí mezi tyto činnosti také literární sezení (psaní poezie, čtení a poslech beletrie), z výtvarných prací např. tvorbu koláží, keramiky atd. Co je velmi podstatné a sice, že činnosti tohoto charakteru mohou interaktivně podnítit komunikaci mezi seniory.
- Pohybové aktivity – jsou vhodnými formami pohybu pro seniory (i pro hendikepované osoby) – mohou to být např. dle Walshe (2005) hry pořádané venku (např. petanque) i v místnosti (relaxační cvičení apod.).

Reminiscenčně-literární semináře a obdobně laděné semináře jsou další z možností, na základě nového konceptu přístupu společnosti ve smyslu „aktivního stárnutí“, jak lze dát seniorům náplň života ve volném čase. Tento koncept představuje změnu postoje společnosti ke starší populaci. Průběžně se v různých regionech naší země pořádají semináře, ve spolupráci např. knihoven a seniorů, jako výchova mládeže vůči seniorům, biblioterapie⁹ apod. Nejčastější formou seminářů tohoto charakteru jsou dle Janečkové, Vackové (2010) reminiscenčně¹⁰ zaměřená setkávání pořádaná v domovech pro seniory. Cílem těchto seminářů je porozumění životní historii seniora, vychází se z jeho biografie, historicko-společenských a kulturních aspektů doby a regionálních specifik. Tato setkávání mají jednak terapeutický účinek,

⁹Biblioterapie (metoda psychoterapie využívající léčebné a podpůrné účinky četby, slouží pro rozvoj osobnosti)

¹⁰Reminiscence (vzpomínka, vyprávění o minulých zkušenostech)

zároveň jsou však přínosem pro posluchače z řad jiné generace, neboť jim mohou předávat svou zkušenost a informace o minulosti. Senioři často a rádi vzpomínají, navracejí se k příjemným úsekům života, navazují vztahy k událostem a také osobám, se kterými se v současném životě setkávají.

Poměrně aktivní, jak zmiňuje (Brňáková 2009) s pozitivními ohlasy, je v tomto směru např. vsetínský region – město Vsetín. Senioři jsou velkým zdrojem historické paměti. Této výhody využívají např. v Rožnově pod Radhoštěm. Zdejší participující knihovna představila několik programů, kterým se věnuje. Senioři jsou klasickou cílovou skupinou této komunitní knihovny. Jsou pro ně připravovány různé akce v podobě diskusních fór, celoživotního vzdělávání, besed aj. V rámci programu „Město v mé paměti“ byli osloveni aktivní senioři a několikrát do měsíce začala probíhat setkávání se společným povídáním o historii jejich města. Cílem bylo představit mladým lidem, jak se město v průběhu generací proměňuje. Výstupem tohoto setkávání byla publikace tištěného průvodce. Pozitivním faktem také je, že senioři, kteří se podíleli na sepsání paměti pořádají mimo jiné turistické vycházky po okolí, vyhledávají např. zajímavé památkové lokality. Nezaznamenávají pouhé vzpomínky, mají přesah také do oblasti prózy a poezie.

Dalším z příkladů dobré praxe může být město Český Těšín resp. Městská knihovna Český Těšín mající platformu aktivit pro seniory – jmenujme zde jejich úspěšnou literární kavárnu pro seniory. Knihovna pořádá program zahrnující aktivity kulturní, vzdělávací i poradenské. Obdobně také v Litvínově prezentovala Městská knihovna svůj klub seniorů, který vznikl v roce 2003 a nabízí zajímavé aktivity typu výletů, setkávání s výtvarnými umělci, divadelní představení, různé soutěže spojené např. s výročí knihovny apod.

Podnětná vzájemná setkávání probíhají rovněž mezi seniory z Domova seniorů v Malešicích s dětmi z Mateřské školy Hřibská, dle (ANON 2015) – pravidelné konverzace a propojení fotografické výstavky pořádané jedním ze zúčastněných seniorů. Toto jen názorně ilustruje, že každá generace si má vzájemně co nabídnout, u zástupců té nejmenší – radost, živelnost a u seniorů – trpělivost, rozvahu, moudrost a životní zkušenosti.

Vlivem setkávání v rámci reminiscenčně-literárních seminářů se můžeme snažit oživit právě některé naše vlastnosti chování, které jsou jinak zcela přirozené, avšak současné společenské prostředí je až tak nepreferuje. Dle Saka (2000) člověk s altruistickými rysy se zajímá především o ostatní lidi. V první řadě se mu jedná o dobro druhého člověka, osobní prospěch zůstává v pozadí. Prostřednictvím setkávání by se mladí dospělí měli spontánně přibližovat ke konkrétním osobnostem zastupujícím nejstarší generaci a uvědomovat si jejich jedinečnost. Jedná se o to nepaušalizovat, ale zamýšlet se, zkusit se vcítit do myšlení někoho, kdo možná vyznává aktuálně jiné hodnoty, žije jiný způsob života – má však stále co předávat. Toto jistě má svou oboustrannou platnost. Může se zdánlivě manifestovat až už na straně mladých lidí či seniorů, že každý si prožívá diametrálně odlišnou etapu života, kterou lze jen těžce propojit.

Předpokládám, že ke kvalitě vztahů přispěje kultivování vlastností jako je naslouchání, tolerantnost, empatie a obecně pochopení jeden druhého. Právě tato humanistická snaha by měla napomáhat při utváření celospolečenského přístupu, abychom se alespoň pokusili mírnit rozdílnosti v chápání cílových skupin, dát jiný pohled na problematiku stárnutí.

II PRAKTICKÁ ČÁST

3 Reminiscenčně-literární seminář v Domě seniorů Liberec – Františkov

Pro uskutečnění semináře v příslušném zařízení jsem si v první řadě stanovila hlavní cíle, které jsem předpokládala jako výstup z tohoto aplikovaného programu.

- C1: Aktivní angažovanost seniorů při předávání životních zkušeností.
- C2: Aktivní angažovanost mladých dospělých absorbovat názory seniorů.
- C3: Navazování nových mezigeneračních kontaktů.
- C4: Aktivní participace obou cílových skupin na vytváření programu.
- C5: Budování vzájemného respektu v mezigeneračních vztazích.
- C6: Vnitřní motivace, uspokojení, pocit seberealizace pro obě skupiny.

V rámci realizace našeho semináře jsem zvolila Dům seniorů Liberec – Františkov, jehož prostředí je mi známé z mého dobrovolnického působení v rámci volnočasových aktivit. Předně jsem se domnívala, že uskutečnění takového semináře resp. jeho možný přínos ze setkávání vnese do života seniorů naplňující pocit sounáležitosti. Pocit, že stále nám mají co říci a že i přes řadu limitujících okolností jsou ještě potřební pro své okolí a rovněž pro celou společnost. Předpokládám, že tato forma transgenerační komunikace dokáže zlepšit kvalitu života seniora a to nacházením si cesty k vzájemnému porozumění. Právě využitelnost potenciálu komunikace je jedním z pilířů často již v posledních obdobích skloňovaného aktivního stárnutí.

Tento areál Domu seniorů nalezneme v poklidné části města Liberce. Je umístěn v příjemné lokalitě nabízející scénérie Jizerských hor a hory Ještěd. Velkou výhodou je jeho dobrá dostupnost městskou dopravou. K areálu rovněž náleží rozsáhlý a udržovaný park. Samotný objekt nabízí svým klientům moderně vybavené a bezbariérové prostory, mimo jiné také

možnosti služeb typu kavárny a kadeřnického salonu. Dále zde v rámci Centra denních aktivit a rehabilitace nalezneme několik účelově vybavených místností pro volnočasové aktivity. Nedílnou součástí je rovněž knihovna a kaple, jejíž využití není pouze religiózní, ale též slouží ke komorním koncertům a především jako místo pro tichou kontemplaci.

Volnočasové aktivity se odehrávají dle svého zaměření v konkrétních prostorách. Do tohoto výčtu náleží Hudební klub s možností návštěvy řady pořadů (vážná a taneční hudba, poslech mluveného slova, recitace básní – zde zastoupena i samotná tvorba klientů, společná tematická posezení apod.). Klubovna je typickým místem pro posezení a rozjímání. Tělocvična, kde probíhají pohybové aktivity. Výtvarná dílna, Artedílna, ve které klienti věnují svůj čas mnohým výtvarným technikám např. výrobě svíček, práci s bylinkami, kresbě, malbě atd. V Keramické dílně vytvářejí klienti drobné výrobky pro potěšení, kterými obdarovávají své nejbližší nebo zdobí prostory celého areálu domova, tyto výrobky bývají prezentovány na různých výstavách obvykle spřátelených ostatních domovů pro seniory. Dále Společenská místnost mající větší kapacitu a určená pro konání celé řady společenských, kulturních a vzdělávacích akcí. V neposlední řadě také Reminiscenční místnost, ve které se uskutečňují různá setkávání a to v rámci aplikovaného programu, nyní i setkávání mladých lidí a seniorů. Toto prostředí je zastoupeno prostorami velmi stylově tomu vybavenými – retro stylem podtrhujícím atmosféru pro uskutečňování našich seminářů. Celá místnost nás, prostřednictvím stylové koncepce až po citlivé detaily, při vstupu přenesse pomyslně do světa našich prarodičů. Seniorům navozuje pocit bezpečí a známého prostředí a mladé lidi uvede z dynamiky jejich moderního světa do ztišující nálady, aby se všichni zúčastnění cítili velmi příjemně. Je jistě přáním, aby každé takové vzájemné setkání zanechalo úplné dojmy, tedy i ty, které se vážou ke koloritu samotného prostředí. Tudíž se domnívám, že pečlivá příprava stylizace tohoto charakteru sehrává také svou roli.

3.1 Program reminiscenčně-literárního semináře

Každý program by měl mít svou strukturu, nicméně můžeme ji uzpůsobit dle aktuálních potřeb či zájmu účastníků o konkrétní téma. Při tvorbě výše uvedeného programu pro seminář jsem se pokusila využít potenciál na straně seniorů – životní zkušenosti, vzpomínky = moudrost, ale i mladých dospělých – mít zájem = elán. Programy výlučně reminiscenčních setkávání bývají orientovány primárně terapeuticky za účelem zlepšení či tréninku kognitivních funkcí seniorů. V případě našeho semináře propojeného literárně, kdy vzájemná vyprávění mají své posluchače z jiné konkrétně mladší generační skupiny vycházíme z toho, že mluvená podoba resp. ústní předávání (typické pro starší období) zaznamenávají hodnoty širšího spektra. Mluvené slovo vychází-li z kontextu historického, kulturního, sociálního apod. nabývá tak hodnoty literárního díla a je předáváno narativní formou¹¹ od jedné generace směrem k té druhé (ANON, 2015). Naplňujeme tím zásadní smysl transgeneračního učení. Programem reminiscenčně-literárního semináře bylo v našem případě vždy zvolené téma, na kterém se shodly obě strany účastníků zastupujících dvě generace. V našem konkrétním případě jsme v rámci programu semináře uplatnili následující témata:

- Vzpomínky na mládí seniorů
- Příroda, jak ji vnímají senioři dnes a dříve
- Rukodělné záliby, domácí mazlíčci
- Můj vztah ke sportu
- Místo odkud pocházím
- Velikonoce – obyčeje, zvyky, svátky jara
- Květen – romantický jarní Máchův čas.

Téma bylo navrženo před stanoveným setkáním s časovým předstihem, aby si mohli účastníci popř. promyslet konkrétnost svého vyprávění nebo doplňující otázky. Konkrétní téma bylo nosnou linkou celého setkání pro všechny účastníky, samozřejmě byl dán prostor pro spontánní myšlenky i možné

¹¹Narace = proces vyprávění týkající se toho, o čem se povídá

částečné odklonění od tématu. Na začátku semináře byli účastníci představeni a uveden aktuální námět vyprávění. Snahou bylo, abychom vypravěče a posluchače nechali tzv. plynout v jejich projevu. Program měl obvykle stanovenou časovou dotaci, zvolenou optimálně pro obě strany. Cílem mělo být rovnoměrné zapojení všech účastníků v průběhu programu. Z mého úkolu facilitátora programu vyplývalo procesní řízení průběhu realizovaného setkání, obsah sám byl vytvářen účastníky. V závěru programu jsme si krátce vyhodnotili uplynulé sezení a navrhli téma pro příští setkání.

Co se týče charakteristiky programu jednotlivých setkání (lekci) – stanovila jsem si několik oblastí, které byly indikátorem pro sledování:

- vytvoření (udržení) atmosféry důvěry ve skupině
- zájem o uváděné téma
- aktivní naslouchání
- navázání emocionálního kontaktu v komunikaci
- spontánní interpretace mluvího
- sledování prvků neverbální komunikace
- dominantní vlastnosti účastníků ve skupině
- názorová shodnost v rámci reflexe

3.2 Realizace programu reminiscenčně-literárního semináře

Konkrétní program semináře byl realizován v prostředí sociálního zařízení – domova seniorů a to ve speciálně upravených prostorách pro tyto účely – v Reminiscenční místnosti. Pro společná setkávání byli předem, na základě mého požadavku, sociálním pracovníkem osloveni senioři – klienti tohoto zařízení, kterým byla nabídnuta formou pozvání účast na těchto sezeních. Rovněž byla mnou, na základě mých privátních kontaktů, oslovena skupina mladých dospělých a oběma zastoupeným stranám byl vysvětlen princip zmíněných setkávání. Z hlediska uvažovaného počtu účastníků bylo zvoleno komorní téměř vyrovnané zastoupení obou skupin (skupina seniorů – věková kategorie 75–85 let v základním složení 6 žen; skupina mladých dospělých –

věková kategorie 18–22 let v základním složení 2 muži, 3 ženy). Důvodem bylo navození bližší více důvěrnější atmosféry, aby se vytratil případný ostych aktérů, ale předně možnost všech se ve stanoveném časovém intervalu 60 min. zapojovat do programu. Nicméně v každém směru byl zachován princip dobrovolnosti, aby nikdo ze zúčastněných nebyl nucen – svou roli mluvčího či posluchače si každý v průběhu zvolil sám.

Krátce před každým plánovaným setkáním byli všichni účastníci znovu osloveni, zda se chtějí zúčastnit. Zde nutno brát v úvahu zejména u seniorů momentální vliv jejich zdravotního stavu, který může být v daný okamžik limitujícím prvkem. Na úvod každého setkání proběhlo přivítání všech účastníků a facilitátorem bylo zmíněno ústřední téma vyprávění pro dané sezení. Jako facilitátor/koordinátor jsem se především při prvních schůzkách snažila na počátku sezení navádět tematickými otázkami a iniciativně se obracet k účastníkům. Vzájemná komunikace se rozvíjela v průběhu dalších sezení poměrně plynule, svůj významný podíl sehrál fakt, že účastníci obou stran se mohli vzájemně už lépe poznat a vytvořilo se důvěrnější prostředí. Účastníci se pak aktivně již sami zapojovali, koordinační vstup byl jen sporadický. Závěr sezení patřil krátkému zhodnocení celého průběhu a byl dán prostor pro zamyšlení se nad příštím tématem.

Príslušných 8 programových setkání bylo realizováno v průběhu 12ti měsíců. Konkrétní termínová rozmezí mezi jednotlivými sezeními byla stanovována vždy na základě disponibilnosti účastníků. Přítomnost na setkáních byla kromě seniorů, mladých dospělých a facilitátora aplikovaného programu také na straně vedoucího koordinátora volnočasových aktivit sociálního zařízení jako legitimního supervizora. Četnost těchto setkání – termínové rozmezí bylo stanovováno flexibilně vždy po dohodě obou zúčastněných stran.

Přehled jednotlivých uskutečněných setkání (lekci):

- Setkání (lekce) 1

Téma: Vzpomínky na mládí seniorů

Naše první setkání se odehrálo v adekvátně upravené Reminiscenční místnosti, což bylo účastníky kvitováno s pochvalným souhlasem, neboť právě takové stylové prostředí velmi příjemně evokovalo atmosféru nejen seniorům, ale i mladým účastníkům. V rámci úplného zpříjemnění společných chvil jsme doplnily s kolegyní o vlastnoručně připravené pohoštění. Ještě také krátce před úplným zahájením našich setkávání jsem naše mladé účastníky, společně s vedoucí koordinátorkou volnočasových aktivit, seznámila s celkovým prostředím tohoto zařízení a snažily jsme se představit nejen samotné prostředí, ale i informovat je, jak zde senioři žijí. Úvodem prvního setkání proběhlo představení všech zúčastněných a znovu byl zmíněn účel našich společných setkávání. Ze strany mladých lidí se jednalo o středoškoláky i vysokoškolsky studující. Zaměření jejich oborů bylo různorodé – od technického směru po umělecký. Senioři resp. naše seniorky představovaly také různé stupně vzdělání a v minulosti různě zastávané profese.

Při volbě připravovaného prvního tématu, jelikož se dlouhodobě úzce setkávám se seniory a jejich zájmy a obecně problematika s nimi spojená mě oslovuje – zvolila jsem výchozí téma se zaměřením na vzpomínání období mládí seniorů. To se ukázalo jako velmi atraktivní a pomohlo, aby se celé vyprávění rozproudilo. Senioři velmi rádi, zcela logicky, vzpomínají na toto období.

Potvrdilo se mi, že toto téma bylo obzvláště pro úvodní setkání dobře zvoleno. Seniorky vzpomínaly nejprve na své dětství, rodiče a domov, kde žily. Po té se ve vyprávění přesunuly do období mladé dospělosti, která v jejich případech byla poznamenána válkou. Zde se částečně v určitých intervalech neubránily emočnímu dojetí – silné vzpomínky na pro ně složitá údobí zůstaly v mysli

zakódovány a tedy ani s odstupem několika desítek let kolorit zážitku nevybledl. V takové situaci, kdy nechceme, aby senior byl nějak emočně více rozladěn – pokusila jsem se vstoupit citlivě do hovoru překlenovacím dotazem, abychom se odklonili. Na mladé účastníky připadla spíše pasivnější posluchačská role, neboť se jednalo o historické téma, které znají jen zprostředkovaně z jiných vyprávění či médií. Samozřejmě jednalo se o první seznamovací setkání, takže jistá forma mírného ostychu byla zaznamenatelná. Zpětná vazba z této první uskutečněné schůzky přinesla zájem obou zúčastněných skupin – pokračovat a zrealizovat další setkání.

- Setkání (lekce) 2

Téma: Příroda, jak ji vnímají senioři dnes a jak dříve

V pořadí druhé setkání proběhlo v Reminiscenční místnosti, osazenstvo i počet účastníků obou skupin byl stejný (6 seniorů, 5 mladých dospělých). Výhodou na tomto setkání jistě bylo, že se již účastníci měli možnost poznat na minulé schůzce. V závěru jsme zhodnotili naše setkání a bylo navrženo příští téma. Budeme-li hodnotit na základě stanovených aspektů – téma bylo shledáno zajímavým. Pro většinu seniorek bylo sepětí a vnímání přírody zásadní. Ve vyprávění jsme se přenesli do mladých let seniorek, kdy většina žila v tomto období ve venkovském rustikálním prostředí a vlivem podmínek vykonávaly manuální venkovské činnosti (práce na poli, starost o hospodářské zvířectvo atp.). Z jejich strany toto bylo vnímáno jako zcela přirozené, patřící k životu na vesnici. Seniorky popisovaly činnosti, které mladí lidé již fakticky dnes neznají a oni by to chápali často jen jako nutnou povinnost. V komunikaci na tomto sezení byly aktivní dvě seniorky, zaujaly dominantní spontánní vypravěčskou pozici. Při moderaci bylo nutno částečně časově usměrňovat, aby se všichni zainteresovaní prostřídali. Mladí účastníci přinesli svou zkušenost s účastí na mezinárodních výměnných Worldcampech a možnosti aktivního přístupu k ochraně přírody a celkově se vyjadřovali ke svému vztahu k přírodě.

- Setkání (lekce) 3

Téma : Rukodělné záliby

Třetí setkání proběhlo jako již u předchozích v obvyklých prostorách a stanoveném odpoledním čase, z osazenstva na straně seniorů se dostavily dvě nové účastnice namísto předchozích. K této flexibilitě může často docházet, jak již zmíněno, z důvodu náhlé změny zdravotního stavu některého účastníka z řad seniorů. Praxe prokázala, vždy ještě ve stanovený den provést aktuální dotaz na účast pro avizované setkání a v případě odmítnutí operativně oslovit eventuální náhradní zájemce, je-li to možné.

Atmosféra byla oživena dvěma novými účastnicemi – seniorkami, které zaujaly víceméně pozici posluchače. Na straně mladých byla sestava stejná. Znovu proběhlo krátké představení mladých účastníků. Téma, které jsme si společně zvolili bylo velmi blízké zástupcům seniorské populace, především ženám, protože se jednalo o rukodělné či ruční práce. Tato forma aktivity má své významné zastoupení i v tomto sociálním zařízení, kde seniorky žijí a mohou se jich účastnit. Přestože se všechny seniorky vyprávěním nezapojovaly, reagovaly ale neverbálně (souhlasně, pokýváním, úsměvem...). Mladí účastníci, jak se prokázalo, se obecně příliš zálibám tohoto charakteru nevěnují – mají však zkušenost v tomto směru se svými prarodiči – možnost porovnání. Přimělo je to vzpomenout si na své dětství, z jejich pohledu relativně nedávné doby, aby si připomněli, čím se v rámci takových aktivit zabývali a co jim to přinášelo. Výraznou dominantnost někoho ze zúčastněných jsem nezaznamenala. Celková atmosféra byla velmi klidná, mírná.

- Setkání (lekce) 4

Téma : Domácí mazlíčci

Setkání, v pořadí již čtvrté, které proběhlo tentokrát za účasti nového člena – seniora. To nám navodilo trochu novou atmosféru v našem původním

kolektivu seniorek. Náš průběh se opakoval, na začátku kratší vzájemné představení, dále vybídnutí a navození tematické otázky, slovo bylo předáno tomu, kdo se chtěl jako první ujmout vyprávění. Stejně jako vztah obou skupin k přírodě, tak i k domácím zvířátkům přinesl ohlas a spontánní vyprávění, kde se všichni poměrně aktivně zapojovali, včetně nového člena, protože každý z nich má nějakou vlastní vazbu ke zvířatům. Ze strany facilitátora nebylo ani nutno nějak vstupovat, pouze sledovat časový vymezený úsek, který byl této schůzce vymezen. Senioři mají možnost i zde v sociálním zařízení být stále v kontaktu částečně s domácími zvířaty – cizokrajné ptactvo, akvariijní rybičky, pak také dva kočičí domestikovaní obyvatelé, kteří nedílně náleží již k sociálnímu zařízení. Nepochybně přítomnost zvířat seniory velmi pozitivně ovlivňuje a nabíjí, stejně se vyjádřili i zástupci mladé generace. Atmosféra setkání a komunikace byla velmi spontánní, kolektiv se už zná, přestože vstoupí nový účastník, třeba jednorázově, nevytváří to problém v žádné z obou skupin. Toto setkání mělo každopádně živější průběh než předchozí.

- Setkání (lekce) 5

Téma: Můj vztah ke sportu

Setkání páté se neslo v duchu sportovního tématu, sportovních zálib. Toto setkání představovalo osazenstvo výhradně ze seniorek – kmenových účastnic, na straně mladých přibyl nový účastník, který na základě referencí svých kolegů projevil zájem o účast a nahradil svého – jinak pravidelného kolegu, který se nemohl v tomto případě zúčastnit. Seniorky zmiňovaly svůj zájem z mladých let o rekreační sporty (lyžování, plavání, turistika atd.). Dnes se snaží udržovat svou kondici především pravidelným cvičením, které je nabízeno sociálním zařízením v rámci volnočasových aktivit. Také částečně hendikepovaní senioři tuto možnost mají na základě uzpůsobeného programu, což je případ dvou účastnic z naší skupiny. Zástupci mladých dospělých představili svou sféru sportovních zájmů a vyjádřili svůj postoj ke sportu

obecně. Zájem o téma se projevil, probíhalo aktivní naslouchání, dominanci ve vyprávění někoho z účastníků jsem nezaznamenala, jen projevy neverbální komunikace (živost ve gestech) u seniorů. Téma mělo energizující účinek, nesporně proto, že účastníci mají kladný vztah ke sportu. Zástupkyně starší generace se obeznámily více se sportovními disciplínami, se kterými nepřišly vůbec do kontaktu (např. box). Seniorky v každém ohledu reagovaly pozitivně i na to, že setkání navštívil nový mladý účastník, který alternoval účast kmenového mladého člena. Mladí účastníci zmínili obdiv nad přetrvávající snahou seniorů o pohybové aktivity i přes případný fyzický hendikep.

- Setkání (lekce) 6

Téma: Místo, odkud pocházím...

Setkání šesté přineslo vyprávění o vztahu k místu, ze kterého účastníci pocházejí, kde se narodili, prožili určitý úsek svého života nebo k němu mají osobní vztah. Senioři, kteří se účastnili na tomto setkání pocházejí ze zcela jiného města. Přestože už prožili delší úsek svého života v Liberci, k rodnému místu mají stále velmi silnou vazbu evokovanou vzpomínkou na dětství, své rodiče, blízké a celkovou atmosféru té doby – zde se jednalo především o válečné období. V tomto vyprávění se senioři velmi přenesli opět do mládí, částečně jsme tak navázali na první setkání, jehož námětem byly vzpomínky na jejich mládí. Některé okamžiky ve vyprávění byly pro seniory velmi emotivní. Ze strany facilitátora jsem navodila dotaz o autorech, kteří píšou o Liberci a okolí a tím, aby se povídání rozšířilo a přešla se citlivá místa evokovaná vyprávěním. Jiná situace byla u mladých dospělých – všichni pocházejí z Liberce a naopak z důvodu dalších studií někteří působí momentálně v jiném městě.

Mladí dospělí byli v tomto případě více v submisivní pozici a převážně naslouchali. Jedna ze seniorek velmi dominovala ve svém projevu, jak patrně z pozorování u ostatních našich seniorek – reagovaly neverbálně, vnitřně prožívaly své vzpomínky, které se jim navracely ve vyprávění jejich vrstevnice.

- Setkání (lekce) 7

Téma : Velikonoce – obyčeje, zvyky, svátky jara

Setkání sedmé nám svým načasováním připadlo na období velikonoční, takže jsem to pojala i jako námět na téma naší společné schůzky. Při tomto setkání jsme byli v kmenové sestavě zástupců obou skupin. Setkání začalo obecně povídáním o příchodu jara a pozvolna se posunulo otázkami směřovanými na trávení velikonočních svátků, kde si účastníci vzájemně vyměňovali zkušenosti. Senioři, kteří prožili své dětství na vesnici, mají více v sobě zakořeněné zvyky a obyčeje, které dnes obzvláště ve městech už nelze možná ani zaznamenat. Ale i dva mladí účastníci ze skupiny prezentovali vazbu na venkovské prostředí, kde se snaží o pravidelné společné aktivity a udržování obyčejů. Tento fakt pomohl upevnit ještě více kontakt v komunikaci na obou stranách skupin. Jedna ze seniorek často spontánně opakovala určitý moment ve vyprávění, ze strany facilitátora bylo třeba mírně intervenovat a dát prostor dalším. Mladí účastníci zaregistrovali tento moment, reagovali tolerantně – pouze neverbálně. Téma jako takové bylo rozhodně atraktivní pro seniory i mladé účastníky, zřejmě z reakcí a potvrzeno v závěru při reflexi.

- Setkání (lekce) 8

Téma : Květen – romantický jarní Máchův čas

Závěrečné osmé setkání se nám podařilo zakomponovat v období plně probíhajícího kvetoucího jara a velmi příhodně se stalo tématem této schůzky. Zájem o tuto schůzku byl velký, účast byla zastoupena větším počtem, rozšířena o nové zájemce. Jak již výše zmíněno toto setkání přineslo zájem

dalších nových účastníků a velké očekávání, jaká bude tato výjimečná atmosféra. Ustanovili jsme se společně na neutrálním tématu, které mělo být relativně příjemné všem protagonistům. Naše skupina zástupců seniorů byla heterogenní – ve smyslu kmenových či nových účastníků, složení ženy i muži, mobilních a imobilních seniorů. Ze strany mladých dospělých byla sestava původní. První „rozehřívací“ otázky se nesly ve smyslu, jak romanticky prožívali či prožívají tento čas naši protagonisté z obou cílových skupin. Otázky byly kladeny střídavě a tím mohla vyniknout obsahová kontrastnost. Náš původní záměr zakomponovat i dílo K. H. Máchy jsme nestihli, ale ponechal se přirozeně směr vyprávění, abychom poznali, co si každý pod tímto obdobím vybavuje a jak jej vnímá. Zajímalo nás také, zda se propracujeme i k historickému momentu tohoto období – osvobození naší země, což naši seniorští účastníci všichni osobně zažili. S uvědoměním si, že tento historický fakt může vyvolat i emotivní reakci vypravěče, z naší strany (facilitátor a sociální pracovník) nebyla prvotně snaha toto navodit. V celém vyprávění se nám projevila velmi dominantně jedna ze zúčastněných senierek. Její interpretace vzpomínek na toto období byla naprosto fascinující a to svým obsahem a vlastním projevem, smyslem pro detaily, které jí zůstaly zakotveny v paměti. Přestože seniorka plně dominovala svým vyprávěním a relativně upozadila své kolegy, jež měli tak menší vyjadřovací prostor – probíhala silná strhující atmosféra, která všechny přítomné vtáhla do děje. Ostatní senioři, i když se nevyjadřovali, prožívali opět hluboce vnitřně okamžiky, které se jim tak evokovaly. U mladých dospělých došlo k naprosté fascinaci v rámci aktivního naslouchání díky spontánnímu projevu této seniorské účastnice. Protagonistka se sama ve svém vyprávění přenesla emotivně právě k citovanému historickému faktu vztahujícímu se k období konce války a osvobození. Její dramatické zážitky a dojmy byly zjevně velmi citlivé pro ni samotnou, tak jsme to všichni zaznamenali. Celé setkání a jeho autenticita přinesla, jak hluboký prožitek vzpomínek pro seniory, tak neopakovatelný prožitek historického vyprávění pro mladé lidi.

3.3 Zhodnocení reminiscenčně-literárního semináře

V tomto oddíle se věnuji popisu postupu vyhodnocení a zhodnocení cílů programu realizovaného semináře. Z nástrojů určených pro evaluaci byly aplikovány 4 strukturované rozhovory se zainteresovanými účastníky semináře – rozhovory se dvěma seniory a se dvěma mladými dospělými. Respondenti – zde výzkumný vzorek byl reprezentován seniory (věková kategorie 75–85 let), kteří vykazují určitá specifika – nutno brát tyto atributy v úvahu, neboť mohou příp. ovlivnit komunikaci. Pro mě byl zásadním faktorem v komunikaci se seniory etický aspekt důvěryhodnosti jako tazatele – snaha navodit optimální emocionální klima kontaktu. Miovský (2006) tvrdí, že vytvoří-li se vztah na základě důvěry mezi tazatelem a respondentem, získané informace mají větší validitu, k tomuto faktu pozitivně došlo. Druhá skupina respondentů se rekrutovala z mladých dospělých – absolventů středních škol (věková kategorie 18–22 let). Pro účely tohoto vyhodnocení jsem použila záměrný výběr dotazovaných respondentů. Na základě stanovených kritérií proběhl cílený výběr účastníků obou zainteresovaných skupin, kteří by vyhovovali požadovaným předpokladům. Rozhovor byl vybrán jako jedna z klíčových metod pro získání informací představující formální komunikaci mezi dvěma osobami. Formulace otázek byla předem připravena, obsahovala přesnou strukturu, která tak umožnila získání dat od více osob a následné porovnání výsledků. Respondenti byli v úvodu řádně a srozumitelně seznámeni s tím, jaký je účel a smysl tohoto rozhovoru a že poskytnuté údaje v tomto případě budou anonymizovány. V této práci tímto nezveřejňuji žádná data vedoucí k případné identifikaci respondentů. Respondenti svolili k uvedení jejich věku a pohlaví. Všichni respondenti souhlasili také s tím, že jejich rozhovory budou registrovány. Při tvorbě otázek byl brán zřetel na jejich správnou formulaci, srozumitelnost a přizpůsobení se schopnostem konkrétního respondenta, ale také na zachování vypovídající hodnoty tohoto rozhovoru. Pro rozhovory byly použity tzv. otevřené otázky, jejichž formulace umožňuje, aby odpovědi respondentů

nebyly ohraničené. Tento typ otevřených otázek jsem zvolila, protože směřují k detailnějšímu vysvětlování názorů, dávají více vřled do způsobu, jak respondenti chápou a vnímají určité souvislosti.

Rozhovory proběhly v časovém rozpětí 3 měsíců, časová dotace každého rozhovoru čítala cca 15 min. Transkripci audioverzí autentických rozhovorů našich respondentů, kteří byli zároveň i účastníky semináře, dokládám v příloze této práce. Jedná se o proces převodu verbálního projevu do písemné verze. Rozhovory byly zaznamenány na diktafon, na základě souhlasného prohlášení o uskutečnění záznamu.

Zhodnocení cílů

V rámci zhodnocení cílů můžeme pozitivně konstatovat, že docházelo ze strany seniorů k aktivnímu zájmu a zapojení se v průběhu konkrétních setkání a souběžně k navazování a formování kontaktů s příslušnými mladými účastníky. Z doložených výpovědí seniorů vyplývá, že realizovaný program přispěl k většímu pocitu jejich seberealizace a naplnění.

Ze strany mladých účastníků byl projeven zcela přirozený respekt k příslušným seniorům a stejně přirozeným způsobem vnímán zájem o jejich potřebu sdílení. Na základě výpovědí mladých účastníků byla zjištěna motivace se zájmem o hlubší pravidelný kontakt se seniory.

Co se týče participace obou skupin na vytváření (kreativnosti) programu – byla zaznamenána jen jako částečná, přístup byl pasivnější. Na tomto místě by bylo třeba více motivovat obě skupiny – nutno posílit – úkol ze strany realizátora. U některých setkání, kde by to bylo vhodné, se nám nepodařilo zatím v rámci atraktivnosti atmosféry programu zakomponovat příslušné pomůcky (např. dobová fotodokumentace, konkrétní literární dílo ve spojitosti s uváděným autorem apod.).

Shrneme-li, tak z dosavadní zpětné vazby vyplývající z aplikace semináře tohoto charakteru pořádaného v domově pro seniory je patrné, jak primárně je seniory vysoce ceněn sociální kontakt s vnějším prostředím. Senioři obývající toto zařízení jsou přeci jen, i navzdory velmi kvalitní nabídce volnočasových aktivit, adekvátní péči a pomoci jim poskytované, částečně limitováni možnou variabilitou vnějších kontaktů. Každé mezigenerační setkávání – v tomto případě se nám jedná o velmi výraznou věkovou rozdílnost několika desítek let, je pro tuto cílovou skupinu spojením se standardy aktivního života a formou vzájemného společného sdělování a naslouchání. Seniorům se předkládá šance nebýt izolováni, odtrženi od běžného života a mentality dnešní mladé generace se vším, co obnáší. Senioři tak získávají kontinuální společenský náhled prostřednictvím zástupců jiné generace mladší až o desítky let, a zároveň mohou dávat ze sebe, ve smyslu generativity, co vnitřně cítí. Předpokládám, že právě dopad komorních setkávání obou stran může sehrávat určitý posun v kvalitě vzájemných vztahů. Pro zástupce obou generací to může být objevení dalšího rozměru ve smyslu, že senioři nejsou izolovanou či segregovanou skupinou a jsou stále platní tím vším, co dokázali – nadhledem a cennou životní zkušeností. Mladí lidé si mohou tak uvědomit, že je možné stále nacházet společná témata i přesto, že jejich životní styl je zcela logicky jiný. Vzájemná setkávání nás mohou obohacovat novými pocity, prožitky, poznáními. Již samotná snaha „mít zájem“ je velkým posunem pro všechny a to vše nás společně směřuje, abychom se generačně sbližovali.

3.4 Závěry a diskuze nad výsledky reminiscenčně-literárního semináře

Na základě uskutečněného semináře, jehož program se sestával z 8 aplikovaných lekcí – tj. společných setkávání seniorů a mladých dospělých, v časovém horizontu 12ti měsíců, lze vyvodit dle zaznamenaných faktů následující zjištění. Předně při zvolení adekvátního námětu v programu jednotlivých lekcí akceptovaného oběma zúčastněnými cílovými skupinami – dochází primárně ke společnému zájmu o komunikaci. Každé z jednotlivých

setkání bylo plně autentické, mělo jinou atmosféru, která se jistě odvíjela od výběru tématu a přítomného osazenstva a jeho naladění pro daný okamžik. Vytvořila se platforma pro aktivní uplatnění cílové skupiny seniorů v prostředí se sníženými možnostmi a vzniklo tak :

- flexibilnější navazování kontaktů z jiné cílové skupiny = zmenšení komunikačních bariér
- předávání zkušeností další generační skupině (pocit užitečnosti)
- začleňování do jiných kolektivů
- vytváření aktivního týmu jedinců sloužícího jako inspirace ostatním
- aktivizace jedince (udržení vitality a energie)
- kultivace interpersonálních vztahů
- orientace v celospolečenském kontextu

Na straně mladých dospělých můžeme konstatovat:

- flexibilnější navazování kontaktů z jiné cílové skupiny = zmenšení komunikačních bariér
- snahu vcítit se a absorbovat hodnoty, normy starší generační skupiny
- přehodnocení standardů a stereotypů o cílové skupině seniorů
- získávání originálních empirických informací
- vliv na osobnostní rozvoj (rozvoj zásadních charakterových vlastností pro funkční sociální komunikaci)
- vlastní seberealizaci, utváření životního postoje
- kultivaci interpersonálních vztahů
- orientaci v společenském kontextu

Výše citované a prolínající se společné znaky shledané u obou jmenovaných generačních skupin nám jednoznačně potvrzují reálnou možnost a smysluplnost propojení přenosu vzájemného mezigeneračního učení. K tomuto přenosu dochází pouze prostřednictvím obousměrné motivační snahy o kontinuální komunikaci.

V úvahu berme i případná rizika, která mohou vzniknout např. ztrátou zájmu účastníků a to z důvodů na straně seniorů často zdravotních, volbou neatraktivního či citlivého tématu, které se může jednotlivce osobně dotknout a rozhodne se dále neúčastňovat se nebo změnou v dynamice vztahů ve skupině. Rizika se mohou vyskytnout i na straně mladých dospělých vlivem nejčastěji překážek v časové dostupnosti, případný nezájem o téma, komunikační nesoulad atp.

Z mého pohledu doplňuji ještě o možnou variantu pro inovaci uvedeného semináře. Tuto variantu představuje volba jiné věkové cílové skupiny na straně mladé generace. Nabízí se nám možnost už té nejmladší generační skupiny tj. mateřských škol nebo žáků základních škol. Tomu by nejprve předcházela průzkum zájmu na straně příslušných škol a též na straně vybrané skupiny seniorů. Přidanou hodnotou výstupu ze semináře by také mohlo být i vydání možné brožury se zaznamenanými historicko-spoolečenskými fakty akcentované vzpomínkovým komentářem konkrétní skupiny seniorů (možno doplnit event. o dobové materiály, fotografie atp.). Z hlediska evaluace by jistě byla zajímavá konfrontace zpětné vazby původního pilotního a inovovaného semináře.

Diskuze nad výsledky reminiscenčně-literárního semináře

Z doložených výsledků mohu konstatovat, že realizací programu reminiscenčně-literárního semináře jako prostředku jsem dostala novou příležitost proniknout více do vnímání současných mezigeneračních vztahů

zástupců dvou specifických skupin naší společnosti. Na straně jedné se jedná o skupinu seniorů žijících trvale v sociálním zařízení, na straně druhé o skupinu mladých dospělých stojících na počátku své profilující se životní dráhy. Zajímalo mne, jak tyto relativně vzdálené společenské skupiny mohou nacházet společnou řeč, co je může vzájemně inspirovat. Dotázaní respondenti vyjádřili vlastní náhled na své vrstevníky, stejně tak na zástupce druhé cílové skupiny. Aplikovaný program semináře, obzvláště hovoříme-li zde o prostředí sociálního zařízení, se ukázal jako efektivní nástroj nejen pro smysluplnější naplnění samotného volného času seniorů, především však i pro sbližování a chápání nejstarší a mladší generace. Obyvatelé sociálního zařízení, jak vyplynulo z rozhovorů, pociťují určitou míru exkluze v rámci komunikace s mladými lidmi – jejich příležitosti jsou vlivem stávajících podmínek poměrně sporadické.

Z pozorování je zjevné, že interpersonální vztahy v rovině rodinných vztahů (model prarodič = senior x vnuk = mladý dospělý) jsou fungující a citové vazby přetrvávají. Nicméně stále absentuje bližší informovanost o trávení volného času mladých lidí. Hodnocení částečně vycházelo z mediálně paušálních tvrzení o podílu změny společenského klimatu přinášejícího hektický a turbulentní životní styl mladé generace. Stran zjištěných reflexí respondentů – seniorů byl shledán jednoznačně pozitivní vliv ve smyslu vnitřního uspokojení, pocity zájmu konkrétních mladých dospělých o jejich dosažené zkušenosti. Dokázali výrazně diferencovat od obecně definovaného současného náhledu na mladé lidi v konfrontaci s příslušnými jedinci. Z jejich shodných výpovědí se dále potvrzuje vysoká potřeba sociability, sociálního kontaktu, generativity a navazující začlenění do komunikace s jinou generací než pouze vlastních vrstevníků. Obecně je pozitivní charakteristika mladých dospělých zastoupena fenoménem možnosti vzdělávání, studia a cestování; negativa – zrychlený životní styl, zahlcenost komunikačními technologiemi na úkor vlastního prostoru.

Náš vzorek respondentů – mladých dospělých potvrdil, že v případě prvého šlo o novou zkušenost se seniory v sociálním zařízení. Dosavadní kontakt byl v zásadě pouze se seniory žijícími mimo toto prostředí, především na které má respondentka rodinnou vazbu – na vlastní prarodiče. Respondentka vyjadřuje na základě svého srovnání uvědomění si výrazné rozdílnosti podmínek seniorů v trávení jejich volného času, na čemž se podílí řada aspektů. Oceňuje snahu o aktivní přístup v komunikativnosti a to i přes limitující možnosti (nejčastěji např. zdravotní hendikep). V případě druhém – respondentka prostředí již zná, neboť v zařízení funguje jako dobrovolník a má silnou vazbu na seniorskou populaci, motivována je rovněž zaměřením svého aktuálního studia. Z autentických kontaktů velmi čerpá pro svůj vnitřní rozvoj, uvědomuje si velkou potřebu seniorů o sdílení a potřebu komunikace nejen se zástupci své generace. V obou případech existuje identická shoda o efektivnosti uskutečněného programu semináře resp. jednotlivých setkávání dvou generací. Obecně můžeme konstatovat, že existuje-li dobrý vztah k vlastním prarodičům, vytváří se náklonnost také k ostatním seniorům.

3.5 Doporučená metodika reminiscenčně-literárního semináře

Při definování metodiky reminiscenčně-literárního semináře, jehož finálním výstupem by měl být kvalitativní přínos v rámci mezigeneračních vztahů mezi seniory a mladými lidmi, doporučuji dodržet tato následující doporučení :

- Etický aspekt

V rámci zásad aplikovaného semináře bychom měli v první řadě vycházet z etického aspektu při kontaktu s účastníky seniorské populace. Třeba si uvědomit, že starší lidé mohou reagovat citlivěji, s různou intenzitou v některých situacích, což může být důsledkem jejich fyzické či psychické kondice, prožitých zkušeností apod. Aspekt senzitivity či emotivní reakce nutno brát v úvahu, protože je u starších lidí jedním z hlavních rysů. Atmosféra setkávání během programu semináře je vždy velmi autentická.

Pokud si to vyžadují okolnosti v průběhu programu, můžeme improvizovat (úprava tématu, navození atmosféry, prostředí atd.).

- Prostředí pro reminiscenčně-literární seminář

Nejprve vyhodnotíme prostředí, které zvažujeme pro realizaci našeho semináře (SWOT analýza). Např. domovy seniorů jsou místem, kde je soustředěn velký počet cílové skupiny seniorů, jsou místem pořádání řady volnočasových aktivit, je to pro ně dobře známé a důvěryhodné místo a rovněž nejsou tudíž nuceni externě docházet do jiného místa. Senioři zde již mají vytvořeny své osobní vazby, ale potažmo i na sociální zařízení jako takové. Dále zde nalezneme adekvátní zázemí ohledně konkrétně vybavených prostor určených pro zamýšlenou aktivitu. Jedná se o např. společenskou místnost nebo ještě lépe o stylizovanou reminiscenčně laděnou místnost.

- Účastníci semináře (složení, počet, věkové, zdravotní aspekty)

Oslovení účastníků ze strany seniorů provádíme na základě zmapování skladby klientů sociálního zařízení. Průzkum a vyhodnocení potencionálních účastníků se děje ve spolupráci s příslušným sociálním pracovníkem nebo vedoucím koordinátorem/terapeutem volnočasových aktivit – zásadní je kompetentnost těchto osob a tím jejich dobrá znalost a zkušenost s klienty. Kompetentní pracovník vytipovává seniory, o kterých ví, že se rádi aktivně podílejí na kulturně-společenských aktivitách. Po této fázi průzkumu přímo osobně oslovíme vybrané jednotlivé seniory – účastníky.

Účastníkům společně s kompetentním pracovníkem nabídneme a vysvětlíme program a celkový záměr pořádaného semináře. Při oslovování účastníků stran mladých dospělých je optimální vycházet z osobních předem znalých kontaktů, u kterých je velký předpoklad zájmu a ochoty participace na realizaci programu s touto tematikou. Další variantou je průzkum, oslovení dotazovaných z řad vysokoškolsky studujících, primárně u oborů inklinujících

k tomuto tematickému zaměření. Rovněž můžeme oslovit konkrétní jednotlivce spolupracující jako dobrovolníci v daném sociálním zařízení, splňují-li námi určené věkové kritérium.

Věkové kritérium stanovujeme na základě našeho výběru a rozhodnutí. V případě cílové skupiny seniorů sociálního zařízení je oficiálně pevně dán věkový limit, který je zároveň vstupním atributem pro přijetí do tohoto zařízení (od 65ti let). V případě kritéria pro kategorii mladých dospělých vycházíme z hranice věkové plnoletosti tj. od 18ti let a výše, pokud si blíže nespecifikujeme věkové rozmezí.

Zdravotní hledisko je zde vztaženo výhradně k seniorům, protože je třeba ho vždy zohlednit. Nutno vycházet z předpokladu úrovně fyzického stavu (různý stupeň imobility) a psychického stavu (např. lehčí formy mentální dysfunkce).

Počet účastníků

Při uvažovaném počtu účastníků zastoupeném oběma cílovými skupinami bereme nutně na zřetel reálné možnosti získání potencionálních účastníků a další podmínky (prostorové možnosti, sladění časové a zdravotní disponibility účastníků apod.). Na základě zkušenosti z aplikovaného pilotního semináře se osvědčil celkový limit do 10 zúčastněných osob nejlépe s rovnoměrným zastoupením obou stran. Je vždy na svobodném rozhodnutí realizátora, v jakém rozsahu zamýšlí celkový seminář pořádat. Obecně provedení za účasti nižšího počtu navozuje intenzivnější a přijatelnější atmosféru pro výsledný efekt a celkovou koordinaci programu.

- Realizační tým

Hlavním úkolem funkčního týmu je v první řadě zmapování zájmu o programovou sérii setkávání z řad seniorů a vyhledávání jejich vhodných kandidátů. Tento tým se sestává z realizátora semináře a kompetentního pracovníka sociálního zařízení (sociální pracovník, koordinátor volnočasových aktivit, terapeut apod.). Dalším úkolem týmu je koordinace a

plánování harmonogramu termínů jednotlivých programových setkávání. Realizátor také konzultuje vzájemně s kompetentním pracovníkem daného zařízení vhodnost navrhovaných témat pro seminář. Oslovení a vytipování účastníků z kategorie mladých dospělých je úkolem na straně realizátora.

- Volba témat programu

Jak již v předchozím oddíle zmíněno – samotnému výběru jednotlivých témat předchází fundovanější znalost a informovanost o účastnících a dle toho zvolený okruh témat. Prioritně vycházíme při návrhu témat zaměřených především na seniorskou skupinu. Upřesnění a odsouhlasení navrhovaného tématu pro další setkání probíhá za účasti obou zúčastněných cílových skupin vždy v závěru při zhodnocování již uskutečněného setkání. Tím umožňujeme oběma stranám flexibilní volbu v rozhodování ve výběru námětu.

- Intervaly setkání

Ustanovení počtu a intervalů jednotlivých setkání je libovolné, závisí na prvotním plánu a rozhodnutí realizátora. Tento prvotní plán lze opět flexibilně obměňovat dle projeveného zájmu, ohlasu a možností všech zainteresovaných účastníků. Každé setkání je časově dotováno, osvědčená doba trvání je cca 60 min.

Závěr

V mé předložené bakalářské práci jsem se zabývala primárně myšlenkou mezigeneračního setkávání – vzájemného učení se za pomoci vytvoření metodiky speciálně zaměřeného reminiscenčně-literárního semináře. Zaměřila jsem se výlučně na zástupce seniorské populace žijící v konkrétním domově seniorů a na zástupce mladé generace tedy mladých dospělých, absolventů středních škol či studujících vysokoškoláků.

Mým cílem bylo sblížení zástupců těchto dvou generací, vnímání této komunikace z jejich pohledu a celkový přínos hodnot do života pro zástupce obou skupin.

V teoretické části práce se věnuji obecnému popisu stáří a stárnutí, jeho atributům spojených s tímto obdobím, sociální roli seniora v naší společnosti a náhledu v celospolečenském kontextu. Zajímám se o stav rodinných a tím i mezigeneračních vztahů. Také se věnuji způsobu trávení volného času seniorů v příslušném sociálním zařízení.

V praktické části jsem představila realizaci programu aplikovaného semináře, jeho jednotlivé lekce, stanovený metodický postup a formulaci hlavních cílů. Na základě strukturovaných rozhovorů a pozorování zástupců obou skupin se potvrdil významný přínos myšlenky z realizovaného semináře – tj. smysluplnost vzájemného setkávání dvou generací jako jedné z forem naplnění volného času. Zásadní je motivace a zájem mladé generace o tu starší a z toho vycházející kladný přístup k seniorům. Toto je jistě apriori podpořeno samotnou výchovou v rodině a závisí to rovněž od zkušeností, jaké má mladý člověk s vlastními prarodiči. Na straně seniorů vzniká velmi silná kontinuální potřeba socializace, být stále užitečným, jednoznačně zůstat v kontaktu s okolním světem, přestože existují limitující prvky z hlediska zdravotního nebo prostředí. Setkáváním se sblíží dvě generace, které se učí

navzájem toleranci a pochopení jeden druhého a předávají se tak i hodnoty, které mohou nadále přetrvávat. Pro mladou generaci vzniká přínos upevnění si vlastního empirického náhledu na generaci seniorů a pro generaci seniorů je to budování si aktivního přístupu ve stáří jako prevence proti vnitřní izolaci.

Domnívám se, že záměr tohoto uskutečněného semináře v příslušném zařízení se osvědčil a že obecně přispěl k problematice transgeneračního učení. Zpětnou vazbou mi byla plně pozitivní odezva a vyjádřený zájem od konkrétních účastníků ohledně pokračování další série semináře resp. těchto setkávání i do budoucna.

Závěrem tedy lze říci, také na základě odborné literatury zabývající se tematikou transgeneračního učení, že jsou již známy prakticky uplatňované programy orientující se na různé cílové skupiny. Nicméně však celá problematika se v kontextu našich podmínek prozatím i dle mého názoru ještě stále rozvíjí. Ze svého osobního hlediska jsem ráda, pokud jsem se mohla alespoň jistou měrou připojit aktivně k rozvoji tematiky transgeneračního učení.

Seznam použité literatury a zdrojů:

1. ČEVELA, R., a kol., 2012. *Sociální gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3901-4.
2. DVOŘÁČKOVÁ, D., 2012. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80247-4138-3.
3. ERIKSON, E., 2015. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. 1.vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0786-3.
4. FÜRST, M., 1997. *Psychologie*. 1. vyd. Olomouc: Votobia. ISBN 80-7198-199-0.
5. GRUSS, P., ed., 2009. *Perspektivy stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-605-6.
6. HAŠKOVCOVÁ, H., 2010. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.
7. HAŠKOVCOVÁ, H., 2012. *Sociální gerontologie aneb Seniori mezi námi*. 1.vyd. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-900-8.
8. HAŠKOVCOVÁ, H., 2002. *České ošetřovatelství 10: Manuál sociálnígerontologie*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví. ISBN 80-7013-363-5.
9. HAYESOVÁ, N., 2007. *Základy sociální psychologie*. 4. vyd. Praha: Portál ISBN 978-80-7367-283-6.
10. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D., 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4697-5.
11. HROZENSKÁ, M., DVOŘÁČKOVÁ, D., 2013. *Sociální péče o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4139-0.
12. JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M., 2010. *Reminiscence – Využití práce se seniory*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-581-3.
13. JEŘÁBEK Hynek a kol., 2013. *Mezigenerační solidarita v péči o seniory*. 1.vyd. Praha: SLON. ISBN 978-80-7419-117-6.

14. JIRÁSKOVÁ V. a kol., 2005. *Mezigenerační porozumění a komunikace*. 1.vyd. Praha: Eurolex Bohemia. ISBN 80-86861-80-5.
15. KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I., 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1.vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2169-9.
16. KOLIBOVÁ, H. a kol., 2012. *Společenská podpora aktivního stáří v kontextu mezigenerační solidarity*. Opava: Slezská univerzita – Fakulta veřejných politik. ISBN 978-80-7248-789-9.
17. KOLIBOVÁ, H. a kol., 2013. *Kultura aktivního stárnutí na rozcestí*. 1.vyd. Opava: Slezská univerzita – Fakulta veřejných politik. ISBN 978-80-7248-884-1.
18. KOLIBOVÁ, H. a kol., 2012. *Kultura aktivního stáří v programech měst a obcí v Moravskoslezském kraji*. 1.vyd. Opava: Slezská univerzita – Fakulta veřejných politik. ISBN 978-80-7248-790-5.
19. KOPECKÁ, M., 2008. *Senioři vítáni – sborník případových studií*. Praha: Otevřená společnost, o.p.s. ISBN 978-80-87110-9.
20. MATĚJČEK, Z., 1997. *Radosti a strasti aneb když máme vnoučata*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-455-X.
21. MIOVSKÝ, M., 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-1362-4.
22. MOŽNÝ, I., 1990. *Moderní rodina – mýty a skutečnosti*. 1. vyd. Brno : Blok. ISBN 80-7029-018-8.
23. NAKONEČNÝ, M., 2009. *Sociální psychologie*. 2. vyd. Praha: Akademia. ISBN 978-80-200-1679-9.
24. NEŠPOROVÁ, O., et al., 2008. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. Praha: VÚPSV. ISBN 978-80-8707-96-9.
25. ONDRUŠOVÁ, J., 2011. *Stáří a smysl života*. 1. Vyd. Praha: Karolinium. ISBN 978-80-246-1997-2.
26. PÁVKOVÁ, J., 1999. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 1. vyd. Praha: Portál . ISBN 80-7178-295-5.
27. PETROVÁ KAFKOVÁ, M., 2013. *Šedivějící hodnoty – Aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6310-5.

28. POKORNÁ, A., 2010. *Komunikace se seniory*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3271-8.
29. ŘÍČAN, P., 2004. *Cesta životem – vývojová psychologie*. 2.vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-829-5.
30. RABUŠIC, L., 1995. *Česká společnost stárne*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 55-998-95.
31. RABUŠICOVÁ, M., a kol., 2011. *O mezigeneračním učení*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5750-0.
32. SAK, P., KOLESÁROVÁ, K., 2012. *Sociologie stáří seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 978-80-247-3850-5.
33. SAK, P., 2000. *Proměny české mládeže*. 1. vyd. Praha: Petrklíč. ISBN 80-7229-042-8.
34. SAK, P., KOLESÁROVÁ, K., 2004. *Mládež na křižovatce*. 1. vyd. Praha: Svoboda servis. ISBN 80-86320-33-2.
35. SLOWÍK, J., 2007. *Speciální pedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 987-80-247-17-3.
36. ŠERÁK, M., 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1.vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-551-6.
37. SÝKOROVÁ, D., 2007. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*. 1. vyd. Praha: SLON. ISBN 80-7326-026-3.
38. TAVEL, P., 2007. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. 1. vyd. Praha– Kroměříž: Triton. ISBN 80-7254-915-4.
39. TOŠNEROVÁ, T., 2009. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1. vyd. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-2104-7.
40. VIDOVIČOVÁ, L., 2008. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4627-6.
41. WALSH, D., 2005. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-970-4.

42. WEIL, A., 2007. *Zdravé stárnutí – celoživotní průvodce pro vaši tělesnou a duševní pohodu*. Praha: Pragma. ISBN 978-80-7349-030-0.

Internetové zdroje :

43. BENEŠOVÁ, R. *Ageismus*. [online].
[vid. 16.3.2015]. ISSN 1214-1720. Dostupné z:
<http://www.socioweb.cz/index.php?disp=temata&shw=371&lst=116>
44. BRŇÁKOVÁ, Z., 2009. *Seminář Knihovny a seniori* [online].
[vid.29.2.2015]. Dostupné z :
<http://www.inflow.cz/seminar-knihovny-seniori>
45. CHALOUPKOVÁ, J., 2010. *Vstup do dospělosti – co znamená být dospělý dle Evropského sociálního výzkumu 2006* [online].
[vid.15.4.2015]. Dostupné z :
<http://www.socioweb.cz/index.php?disp=temata&shw=366&lst=116>
46. KOTRBA, J., 2014. *Gerontologické zajímavosti z antického Řecka* [online]. [vid. 25.3.2015]. Dostupné z : lfp.cuni.cz/clanek/1826-gerontologicke-zajimavosti-z-antickeho-recka.html
47. SVOBODOVÁ, K. *Demografické stárnutí a jeho dopady* [online].
[vid. 25.2.2015].
Dostupné z: http://www.demografie.info/?z_detail_clanku&artclID=764
48. TRUSINOVÁ, R.. *Stáří mladýma očima – zdroje nevraživosti mladých k seniorům* [online]. [vid. 20. 4. 2015]. ISSN 1801-8807. Dostupné z :
<http://antropologie.zcu.cz/stari-mladyma-ocima-zdroje-nevrazivosti-mladych-k-seniorum>
49. KRUSZEWSKI, T., 2007. *Biblioterapie – léčba četbou* [online].
[vid.21.3.2015]. Dostupné z: <http://ctenar.svkk1.cz/clanky-2008/0708-2008/tem-biblioterapie-lecba-cetbou-43-196.htm>
50. ANON, 2010. *Dům seniorů Liberec – Františkov* [online].
[vid.12.1.2015]. Dostupné z : <http://www.ddfrantiskov.cz>
51. ANON, 2015. *Domov pro seniory Malešice* [online]. [vid. 12.5.2015].
Dostupné z : <http://www.malesicedcs.cz/spoluprace/mezi-nami-ops>
52. ANON, 2015. *Naratologie* [online]. [vid. 2.5.2015].
Dostupné z <http://cs.wikipedia.org/wiki/Naratologie>

53. ČEJKA, M. R., 2014. *Ctnostný pohan Cicero o stáří* [online].
[vid. 10.4.2015]. Dostupné z:
<http://www.tedeum.cz/5-2014/cicero-0514.html>

Dokumenty :

54. *MPSV: Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013-2017* [online]. [vid. 26.4.2015]. Dostupné z :
<http://www.mpsv.cz/files/clanky/20851/NAP-311214>
55. *MPSV: Zdraví pro všechny v 21. století* [online].
[vid. 2.5.2015]. Dostupné z : <http://www.mpsv.cz/cs/2871>
56. *MPSV: Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity (2012) v České republice* [online]. [vid. 2.6.2015]. Dostupné z :
<http://www.mpsv.cz/cs/11696>

Seznam příloh :

1. Rozhovory respondentů – Senioři
2. Rozhovory respondentů – Mladí dospělí

Přílohy:

Okruh stanovených otázek: respondenti – senioři :

Respondentka č.1:

Otázka č. 1 : Proč jste se rozhodla přijmout účast na společných setkáních?

„Jo, tak já jsem sem teda přišla, protože mám ráda společnost a líbí se mi, že si můžu popovídat a zavzpomínat, jo a že taky někdo ještě mě chce poslouchat...“

To víte, už jsem stará, hodně toho pamatuju. Moc ráda vzpomínám na mládí, no jo, tak to je.“

Otázka č. 2. : Jaké byly Vaše první dojmy ze společného setkání ?

„Já vám byla tak zvědavá a taky kdo všechno se tam sejdem a hlavně z těch mejch kamarádek, co tady mám v domově.“

No a jak jsem já byla zvědavá na ty mládežníky, který měli přijít, jak mi říkala naše paní vedoucí a tak jsem si řekla, kdo se bude chtít dívat na nějakou starou babku, řekněte, že jo? Mě se vám to tak moc líbilo a ta hodinka mi tak moc utekla jako voda a já jsem se tam cejtila jako doma a mladý, voni poslouchali a bylo to takový prostě pěkný a zajímavý...“

Na moje vnoučata jsem si vzpomněla, mám je moc ráda, ale ty bydlejí v Praze a studujou, nemaj tolik času jezdit, tak jsem byla ráda za tyhle mladý.“

Otázka č.3 : Jak Vám vyhovovalo složení celé skupiny ?

„My jsme tam šly s mojí kamarádkou, co bydlíme na patře, víte ?“

Tamty paní co přišly, jednu jsem moc neznala, ona se často vopakovala, když něco říkala a skoro by nepustila druhýho ke slovu, ona je totiž z jinýho baráku no a tamty paní znám jen od vidění. Jsem ráda, že jsem poznala, taky jiný lidi víc, no jo, já se špatně hejbu, to ty moje klouby, tak se moc nedostanu jinam... Ale jo, hlavně ty mladý, to bylo moc fajnový, že tam byli.“

Tak jsem byla moc spokojená a zvykla jsem si i na ty ostatní paní, co jsem neznala tolik a řekly jsme si, že se sejdem společně někdy v naší cukrárně.“

Otázka č. 4 : Které téma z programu semináře Vás zatím nejvíce oslovilo?

„Já vám mám tak ráda přírodu. Jako malá holka jsem byla furt v lese, tatínek bejval hajnej, víte...a do školy jsem chodívala pěšky, přes louku do druhý vesnice...

Já bejvala taková houbařka, co já všechno nasbírala, no jo, dneska už blbě vidím, už bych nic nenašla. Jo a bylinky, ty taky znám, sbírala jsem je a moje babička mě je naučila znát.

Doma jsme měli pejska a chodili jsme s ním ven a co mi toho vobešli, to už jsme bydleli tenkrát ve městě.

Dneska mám nejradějč procházky a chodím pořád do parku, já musím bejt na vzduchu a slyšet ptáčky a koukat do tý zeleně nebo aspoň v televizi tak se koukám na ty pořady vo přírodě – to mě baví moc.“

Otázka č. 5: Jakým dojmem na Vás působí mladí lidé v naší skupině?

„Nejdříve se mi zdáli trochu zaražený, že jsem si říkala, jestli je bude vůbec bavit poslouchat nás starý ženský, dyť voni musí mít jiný zájmy, že jo ?

Bylo to pak tak pěkný, když se nás začali ptát a třeba, jak jsme se bavili o těch velikonocích, jak oni dneska trávějí svátky, tak jsem byla ráda, že se taky zajímají.

To jsou moje sluníčka tihleti mladí, voni jsou citliví, nejsou všichni stejný, jak se říká, že je nezajímají starý lidi...voni to mají v hlavě srovnaný a vědí, co chtějí. Jsou šikovní a svědomitý, hezky mluví o svejch babičkách a dědečcích, to jsem vocenila.“

Otázka č. 6.: Jak se Vám jeví mladí lidé v současné době ?

„Ale to víte, každá doba má to svoje... Za našich dob nebylo tolik možností, dneska mladí hodně cestujou a studujou ve světě, to je holt něco jinýho a je to dobře. My jsme zažili válku a ta nás asi změnila, dnešní mladí mají to štěstí, že je to nepotkalo a to je dobře.

No ty mladý dneska hodně sedějí u počítače a tolik nebezpečí na ně číhá, jako ty drogy, pořád se vo tom v televizi často mluví a násilí co je kolem...

Já myslím, že my jsme měli přísnější výchovu a dnešní mladí mají větší

volnost, ale to vždycky záleží na rodině, na výchově. Ale když nad tím přemýšlím, mají plno energie jako jsme měli my zamlada a koníčků, to je podobný, ale jen ten život je dneska rychlejší holt a divočejší.“

Otázka č. 7 : Co Vám konkrétně přináší náš seminář ?

„Tak to vám je něco úplně jiného, setkávat se mladýma a povídat si s nima, člověk je více pozná a necítí se tak izolovanej a ztracenej. Já ráda chodím na kroužky co tady máme, moc mě baví ta keramika a rukodělný věci, ale to jsme tam pořád stejný lidi. Ale tohle je změna, povídat si s mladejma, jako bych se vrátila do vobyčejnýho života a člověk si připadá tak nějak potřebnější, že aspoň můžu něco předávat těm mladejm a že mají taky zájem.

Budu ráda, když zase něco takovýho bude dál, přijdu určitě zase. Děkuju vám všem.“

Respondentka č.2:

Otázka č. 1 : Proč jste se rozhodla přijmout účast na společných setkáních?

„Já jsem byla vždycky totiž společenská, často mezi lidma, za kulturou jsem chodila taky dříve, tak mi to schází. Protože jsem zůstala už sama, děti nemám a tak jsem vopravdu moc ráda, že jsem byla oslovena, ráda si popovídám a s těma mladejma, to jsem si pro sebe řekla, to může bejt moc zajímavý.“

Otázka č. 2. : Jaké byly Vaše první dojmy ze společného setkání ?

„Nejdříve jsem si moc neuměla představit, jak to ty mladý lidi bude zajímat a co já jim budu vyprávět... Oni mají dneska plno jinejch zájmů a hlavně málo času, pořád jsou někde v letu a některý se zrovna k nám starším nechovají nejlíp...taková je dneska doba, na všechno se moc spěchá a kam to pak jen vede ? Zaujaly mě záliby mladejch, do některejch bych to vůbec neřekla, o co všechno se zajímaj a že dál studujou, že to chtějí někam dotáhnout, vzdělání je důležitý a to mi bylo na nich sympatický. No, museli jsme se všichni společně otrkat, zvyknout si, zkrátka se poznat. Měla z nich ale dobrej pocit a moje sousedky, ty jsem znala všechny. Věděla jsem, že zase přijdu příště, abych

věděla, o čem si budeme povídat, co se dozvíme nového, naplnilo mi to hezky chvíle u nás v domově.“

Otázka č.3 : Jak Vám vyhovovalo složení celé skupiny ?

„Ty svoje sousedky všechny znám, já myslím, že takhle to bylo akorát, že jsme byly taková skupinka ženskejch a že mezi mladejma byli i dva mladíci. No tak to bylo takový pestrý a dobře, že nás nebylo až zas tak moc... jo, to mi vyhovovalo úplně.“

Otázka č. 4 : Které téma z programu semináře Vás zatím nejvíce oslovilo?

„Mám moc ráda zvířátka odmala, doma jsem měla pejska a kočičku a ještě andulky dvě – tak určitě naše povídání o zvířátkách, z toho mi bylo tak hezky na duši. Ten mladík, jak vyprávěl, že na farmu jezdí kvůli koníkům a všichni z těch mladejch mají doma nebo u babičky nějaký zvířátko... I tady v domově máme dvě naše místní kočičky, co nám dělají společnost a krásná je ta voliéra s andulkama, tam si chodím posedět a dívám se na ně a poslouchám je štěbetat... Jsem ráda za ty mladý lidi, že taky mají pořád vztah ke zvířátkům, to je dobře, ty lidi mají cit potom a jinak se chovaj k ostatním.“

Otázka č. 5: Jakým dojmem na Vás působí mladí lidé v naší skupině?

„Určitě to jsou sympatický a příjemný mladý lidi a čím víc je člověk poznává, tak mi dělá radost, že se zamejšlejí nad věcma v životě, i když ta doba je tak žene někam dopředu o překot, že mají pořád zájem a starost o starý lidi jako jsme my, že nás berou a chtějí vědět, jak se nám žije teďka a jak se nám žilo dřív.“

Otázka č. 6.: Jak se Vám jeví mladí lidé v současné době ?

„Jsou hodně uspěchaný jako všichni mladý, tolik se toho na ně valí, takovej tlak techniky, informací co zvládají, jo to za nás prostě nebylo. Já teďka tolik mladejch, co jsem v domově už nepotkávám, jen co slyším od druhejch a z televize, že si některý o nás myslí, že už jsme přebytečný a tak...ale pak, když je člověk pozná blíž a můžeme se s nima pobavit o hodně věcech, tak vopravdu nejsou všichni stejný.“

Otázka č. 7 : Co Vám konkrétně přináší náš seminář ?

„Mě to dává větší radost do života, chuť se těšit a taková hezká změna to je. Člověk zjistí, kolik máme společného i s těma mladejma, mají sice dneska jiný život než jsme měly my, narodili se už do jiný doby a tak jsem si myslela, že to pro ně nebude zajímavý a přece jo...“

Jo a člověk obdivuje tu jejich energii a dozví se hlavně, jak oni ty věci viděj a co je baví...Je to moc milý a poučný a věřím, že i mladejm to něco dá, že to není zbytečnej čas. Snad se zase sejdem takhle příště dohromady, dyť já jsem si na ně už zvykla, chyběli by mi.“

Okruh stanovených otázek : respondenti – mladí dospělí :

Respondentka č.1:

Otázka č. 1 : Proč jsi se rozhodla přijmout účast na společných setkáních?

„Seniory mám ráda, moc dobře si rozumím s mýma prarodičema, pravidelně se s nima vidím. Chtěla jsem poznat i jiný seniory, jejich život tady v domově a prostě si s nima povídat o jejich životě a tak různě.“

Otázka č. 2: Jaké byly Tvoje první dojmy ze společného setkání ?

„Najednou jsem se setkala, tváří v tvář, se situací, že některé seniorky měly pohybové problémy a byly na invalidním vozíku nebo měly berle. Tak jsem si prostě uvědomila, že není vždycky všechno automatický, třeba moji prarodiče, hlavně babička je energická a aktivní paní a nemá tyhle problémy a vůbec by mě nenapadlo, že něco může bejt i jinak. A taky děda, ten celý život hodně sportoval. Dneska pořád ještě jezdí dost na kole, děda fakt je obdivuhodnej a určitě má i štěstí, že mu to stále takhle funguje. Možná na začátku jsem trošku nevěděla, jak se začít bavit, ale to fakt jen na začátku, pak jsme se rozpovídali i kluci a bylo to super a bezva atmosféra.“

Otázka č.3: Jak Ti vyhovovalo složení celé skupiny ?

„Jsem ráda, že jsem poznala i další mladý lidi, kteří mají zájem o seniory. Jsme z různých oborů, který studujem, ale o to je to prostě zajímavější. Jako parta jsme si sedli, nemám s tím problém. A ty starý paní, ty jsou prostě

úžasný, obdivuju jejich zájem a i přes ten vyšší věk a různé hendikepy, že se snaží být aktivní v rámci toho, co ještě můžou.“

Otázka č. 4.: Které téma Tě z programu semináře zatím oslovilo nejvíce ?

„Zajímalo mě úplně hodně vyprávění těch paní o jejich mládí, jak to tenkrát prožívaly celou tu dobu. Já se strašně ráda dívám na starý filmy, často se točily, když byla válka a přes to jsou to tak milý filmy, znám je některý už na zpaměť. Tak, když nám vyprávěly autenticky, co všechno musely zažívat a jak to celý bylo z jejich pohledu...to mě docela dostalo, protože chvílema byly dojatý, jak si vzpomněly na něco pro ně citlivýho.“

Otázka č.5 : Jakým dojmem na Tebe působí senioři v naší skupině?

„Sešly se podle mě příjemný paní, který se navzájem už znají. Jedna z našich paní mi připadala nejdříve trochu přísnější, trošku míň přístupnější, ale když pak ji už více znám, tak už mi to tak nepřijde. Líbí se mi, že jsme menší skupinka, je to jako, když jdu za babičkou a nějakou její kamarádkou, takový domácí to je, jako na návštěvě.“

Otázka č.: 6 Jak se Ti jeví senioři v současné době ?

„Mě jsou senioři moc blízky, vím ale, že některý mladý lidi se o ně moc nezajímají a někdy se z nich dělá legrace a to i v televizi...Já mám u nich pocit zázemí a ráda s nima trávím čas, mají hodně už zkušeností a ty paní co jsem tady poznala, tak mě to vnitřně nabíjí.“

Otázka č.7: Co Tobě konkrétně přináší náš seminář ?

„Tehle seminář je hrozně zajímavý a baví mě to moc. Potkala jsem nové paní seniorky tady a dověděla se plno věcí od nich z vyprávění. Hlavně jsem se rozhodla, protože tahle celá akce už končí, že bych chtěla ty paní vidět dál a účastnit se třeba jiných aktivit a setkávat se i s dalšíma seniorama. Tak sem budu docházet častěji, jak budu moct, protože celej ten ten program mě moc namotivoval a moje kamarádka tady už funguje jako dobrovolnice.“

Respondentka č.2:

Otázka č. 1 : Proč jsi se rozhodla přijmout účast na společných setkáních?

„Mě moc zaujal ten samotnej nápad společně se setkávat se seniorama, taky proto, že jsem tady jako dobrovolník, co pomáhá a už znám některý seniory odsud. Jsem ráda, že tu potkávám babičky a dědečky, kteří mi připomínají moje prarodiče a já jim můžu takhle pomáhat aspoň někdy. Já ještě k tomu studuju teď v Hradci Sociální práce, tak je to pro mě i velká zkušenost kvůli studiu.“

Otázka č. 2: Jaké byly Tvoje první dojmy ze společného setkání ?

„Bylo to moc hezký a ty paní byly fakt šťastný, že si s nima někdo přišel popovídat, protože těch příležitostí tolik nemají. Mně z toho bylo hrozně hezky a dvě paní znám už z dřívějška, když jsem docházím. Ráda jsem si vyposlechla jejich vyprávění a to prostředí je tady útulný.“

Otázka č.3: Jak Ti vyhovovalo složení celé skupiny ?

„Jo, složení bylo v pohodě. Některý paní seniorky už jsem znala a za nás, já jsem tu byla s kamarádkou a ostatní jsem ráda potkala, kluci taky dobrý. Mě se líbilo, že jsme sešli takhle malá skupina, to bylo lepší. Když to vyjde, tak se scházíme i společně jako parta.“

Otázka č. 4.: Které téma Tě z programu semináře zatím oslovilo nejvíce ?

„Mě asi hodně zaujmulo vyprávění o městech, kde se seniorky narodily a kde prožívaly svoje mládí, myslím, že k tomu mají hodně vztah. Taky ráda cestuju i po našich městech a docela mě to zajímá a dozvědět se, jak to vypadalo a žilo se dřív, to se hnedka tak normálně nedozvím, takže asi tohle téma.“

Otázka č.5 :Jakým dojmem na Tebe působí senioři v naší skupině?

„Určitě příjemně, je vidět, že jsou šťastný, že se můžou takhle sejít a moc si toho vážej, co se pro ně dělá. Myslím, že jim to dává prostě víc radosti do života a že potřebujou, aby si s nima někdo povídal a zajímal se o ně. Rozhodně se sešly paní, který jsou společenský, někdo to třeba nevyhledává vůbec.“

Otázka č.: 6 Jak se Ti jeví senioři v současné době ?

„Přijde mi, že často už jsou málo aktivní a že se jim moc do ničeho nechce, ale asi to hodně záleží, jak je kdo založenej, jakou má povahu a taky na zdraví...Někteří si hodně stěžujou, co je kde bolí a u jinejch vidím i tak, pořád ještě se snaží ten čas nějak si užít a mají pořád o něco zájem.“

Otázka č.7: Co Tobě konkrétně přináší náš seminář ?

„Je to dobrá a hodně zajímavá zkušenost pro mě a těm starým paním se to líbí, samy mi to říkaly a vyprávěly o tom i sestřičkám na patře. Studuju momentálně obor, který k tomu má hodně blízko, pro mě fakt velkej přínos. Určitě budou mít zájem i další paní nebo i páni chodit na takový schůzky, protože o tom si společně povídaly. Prostě, myslím si, že se to zatím daří dobře a těm lidem to hodně dává.“

