



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

METODIKA ZAVÁDĚNÍ REMINISCENCE V ORGANIZACI Centrum pro rodinu a sociální péči v Brně



CENTRUM
PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI

Brno, 2020



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Centrum pro rodinu a sociální péči
Biskupská 7, 602 00 Brno
tel.: 542 217 464
e-mail: info@crsp.cz
www.crsp.cz

Autorky: Mgr. Eva Vostálová, Bc. Marcela Nováková, Nicolette Adamcová, Zuzana Vintrová

Brno, 2020

Jakékoliv šíření materiálu je možné jen se souhlasem vydavatele, organizace Centrum pro rodinu a sociální péči.

Dokument vznikl ve spolupráci s Reminiscenčním centrem, z. s. Praha

Realizováno v rámci projektu *Zavedení metody reminiscence jako nástroje prevence sociálního vyloučení osamělých seniorů*, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/17_071/0007564

Obsah

Úvod	4
1. Centrum pro rodinu a sociální péči	5
2. Reminiscence a její význam pro seniory	6
3. Přehled reminiscenčních technik	8
3.1 Verbální vzpomínání podpořené reminiscenčními stimuly	8
3.2 Tvorba jednoduchého rodokmenu	9
3.3 Koláž na dané téma	10
3.4 Osa života1	11
3.5 Řeka života.....	12
3.6 Imaginace	13
3.7 Využití deskových her.....	13
3.8 Obkreslování ruky	14
3.9 Vycházky a kulturní akce spojené s reminiscencí.....	15
3.10 Vzpomínkové krabice2	16
3.11 Kniha života	18
3.12 Reminiscenční divadlo	19
3.13 Pantomima.....	20
4. Skupinová aktivizační služba pro seniory v CRSP	21
4.1 Zavádění reminiscenčních metod do skupinových setkání.....	23
4.1.1 Reminiscenční chvíleky.....	23
4.1.2 První etapa - Proškolení pracovníků a prostory	23
4.1.3 Druhá etapa - Seznámení klientů s reminiscencí	25
4.1.4 Třetí etapa - Příprava před reminiscenční chvílkou	25
4.1.5 Čtvrtá etapa - Začátek reminiscenční chvíleky	26
4.1.6 Pátá etapa - Témata reminiscenčních chvílek.....	26
4.2 Poskytování zpětné vazby v průběhu reminiscenčních chvílek a závěrečná evaluace	45
5. Individuální reminiscence v přirozeném prostředí klienta	48
5.1 Zavádění reminiscenčních metod do individuálních setkání	49
5.1.1 První etapa - Proškolení pracovníků	49
5.1.2 Druhá etapa - Seznámení klientů s reminiscencí	49
5.1.3 Třetí etapa - Příprava před individuálním reminiscenčním setkáním.....	49
5.1.4 Čtvrtá etapa - Zásady individuálního reminiscenčního setkání.....	51
5.1.5 Pátá etapa - Průběh individuálního reminiscenčního setkání.....	52
5.2 Poskytování zpětné vazby v průběhu individuálních setkání a závěrečná evaluace	52
6. Spontánní reminiscence.....	54
7. Možná úskalí.....	55
7.1 Téma není reminiscenční.....	55
7.2 Téma nevhodné pro konkrétní skupinu	55
7.3 Téma příliš konkretizované.....	55
7.4 Práce s těžkými a negativními vzpomínkami	56
8. Tipy a doporučení.....	57
Závěrečné slovo pracovníků CRSP.....	59
Zdroje	60

Úvod

Metodika zavádění reminiscence v organizaci je materiál, který vznikl v rámci projektu s názvem **„Zavedení metody reminiscence jako nástroje prevence sociálního vyloučení osamělých seniorů“** v Centru pro rodinu a sociální péči v Brně (CRSP) ve spolupráci s Reminiscenčním centrem, z. s. Praha. Tento projekt byl financován Evropským sociálním fondem a probíhal v období 1. 9. 2018–31. 8. 2020. Cílem projektu bylo zavedení metody reminiscence do přímé práce s klienty v rámci služeb pro seniory.

Kvalifikované využívání reminiscenční metody při poskytování služby může zabezpečit vhodné ošetření situací, kdy klient sám vzpomíná, a vést ke klientově lepší psychické pohodě, zachování jeho identity a sebevědomí. Účelem je také kvalitnější trávení volného času klientů, posílení či udržení kognitivních funkcí a paměti, snížení jejich osamělosti prostřednictvím sdílení vzpomínek při skupinových aktivitách. V důsledku zvýšení kvality života může senior zůstat i déle samostatný a žít ve svém domácím prostředí (Žádost o podporu projektu: Zavedení metody reminiscence jako nástroje prevence sociálního vyloučení osamělých seniorů, 2018, s. 3).

Metodika představuje samotnou reminiscenci a techniky, se kterými lze při vzpomínání pracovat. Ukazuje, jak bylo postupováno při zavádění metody reminiscence ve službách pro seniory v CRSP, přes seznámení pracovníků se vzpomínáním, po konkrétní témata použitá s klienty. Rozvádí rozdíly mezi skupinovou prací v zařízení a individuálními setkáními se seniory v jejich domácnosti. V závěru sepisuje možná úskalí, se kterými se pracovníci u reminiscence setkali, ale také tipy a doporučení na úspěšnou praxi.

1. Centrum pro rodinu a sociální péči

Centrum pro rodinu a sociální péči (CRSP) je nezisková organizace, která nabízí své programy a služby již od roku 1992. Zřizovatelem Centra je Biskupství brněnské.

V rámci své činnosti nabízí programy a služby pro rodiny a seniory, vzdělávání pro odbornou i širokou veřejnost a poradenství. Aktivita jsou určeny pro rodiny s ohledem na fázi vývoje, ve které se nacházejí, nebo jaké problémy právě řeší. Od přípravy na manželství, předporodní přípravy a poporodní cvičení, přes aktivity pro rodiče s dětmi během celého školního roku, výtvarné aktivity pro rodiče i prarodiče s dětmi, až po efektivní rodičovství, problematiku pěstounských rodin a rodin s neklidnými či hyperaktivními dětmi, kde mohou rodiče najít podporu při výchově dětí a také inspiraci (CRSP, 2019, s. 4).

Centrum pro rodinu a sociální péči se také zaměřuje na duchovní programy pro rodiny a manžele (např. duchovní obnovy či poutě rodin). Každoročně se zapojuje různými akcemi do Národního týdne manželství, Týdne pro rodinu, Dne seniorů (CRSP, 2019, s. 4–5).

Organizace je také poskytovatelem licence služby FAMILY POINT místo pro rodinu[®] a služby Trojlístek sblížení tří generací[®]. Služba Trojlístek usiluje o propojení rodiny s dětmi a seniory a podporovat tak mezigenerační vztahy prostřednictvím partnerství rodin s náhradními babičkami (CRSP, 2019, s. 5).

Organizace ve své činnosti nezapomíná ani na osamělé seniory, pro které z fyzického, psychického, sociálního či ekonomického hlediska nejsou vhodné běžné komerční aktivity. Nabízí jim kromě každotýdenní skupinové aktivity (Skupinová aktivizační služba pro seniory), i pravidelná individuální setkání v terénu – v jejich přirozeném prostředí

2. Reminiscence a její význam pro seniory

Reminiscence je definována jako hlasité nebo tiché vybavování událostí ze života člověka, které se uskutečňuje buď o samotě, nebo spolu s jinou osobou či skupinou (Janečková & Vacková, 2010, s. 21). Schopnost vybavovat si vzpomínky patří k základním vlastnostem lidské psychiky. Vzpomínání má v životě člověka nezastupitelné místo. Pomáhá vytvářet duševní rovnováhu, zachovat psychickou pohodu, a to obzvláště ve stáří (Janečková & Vacková, 2010, s. 14).

Vzpomínání může být prostředkem k dosažení integrity osobnosti a může napomoci k získání pocitu celistvosti. Vzpomínání napomáhá adaptaci na stárnutí a stáří. Senior potřebuje vnímat své pozitivní stránky a zachovat sebepojetí. Vzpomínání zvyšuje pocit vlastní hodnoty a udržení pocitu osobní identity. Identita starého člověka je ukrytá v jeho vzpomínkách, a dokud si na ně pamatuje a pracuje s nimi, tak si může svou identitu pomocí nich udržovat. Vzpomínky mohou přinášet radost, a tak může být proces vzpomínání spojen s příjemným pocitem. Ze vzpomínek senior může čerpat inspiraci a povzbuzení v nelehkých životních situacích, jako je smrt blízké osoby nebo konfrontace se zdravotními problémy a omezeními spojenými se stářím (Špatenková & Bolomská, 2011, s. 12–14).

Vzpomínání také pomáhá navázat bližší a intimnější vztahy s dalšími lidmi ve svém okolí, popř. s ostatními účastníky skupinové aktivity (v našem případě), což vede k poklesu osamělosti. Osamělost může být snížena i prohloubením kontaktu a vztahu s rodinou díky vzpomínání na společné zážitky. Vzpomínky jsou totiž velmi dobrým zdrojem podnětů pro další komunikaci, nabízejí nová témata k hovoru. Využití reminiscenčních technik má pozitivní vliv také na posílení či udržení kognitivních funkcí a paměti seniora. V důsledku toho je senior schopen zůstat déle samostatný a žít v domácím prostředí (Janečková & Vacková, 2010, s. 14–20).

Když senior nevzpomíná, může to znamenat ohrožení jeho identity, pokles sebevědomí, náchylnost k depresím. U osamělých seniorů, kteří nemají dostatek sociálních kontaktů se svou rodinou, vrstevníky nebo s jinými lidmi ve svém okolí, se rychle zhoršuje psychický i fyzický stav, snižuje se jejich kvalita života, dochází tak k poklesu kompetencí vedoucích k neschopnosti péče o sebe sama (Janečková & Vacková, 2010, s. 15).

Lidé běžně vzpomínají sami od sebe často i na traumatizující nebo smutné zážitky svého života. Většina z nich dokáže s takovýmito vzpomínkami žít. Když ale pracovník neumí přiměřeně reagovat, může to vést ke zhoršení klientova stavu. V případě skupinového setkání to může mít vliv i na ostatní klienty – například klient už na situaci nechce znovu vzpomínat a uzavře se, opakuje nepříjemné zážitky dokola, projeví se u něj zloba, která se může obrátit i vůči jiným klientům ve skupině (Žádost o podporu projektu: Zavedení metody reminiscence jako nástroje prevence sociálního vyloučení osamělých seniorů, 2018, s. 2–3).

Kvalifikované využívání reminiscenční metody v rámci Skupinové aktivizační služby pro seniory a v rámci individuální reminiscence v přirozeném prostředí klienta zabezpečuje bezpečné prostředí a podporu, kdy senior sám vzpomíná, včetně vhodného ošetření smutných, těžkých nebo traumatických

vzpomínek. Během skupinových i individuálních setkání pro seniory má prostor si uvědomit, že si něco pamatuje, že tu něco zanechal, že je přínosem.

Účelem zařazení reminiscence do skupinových i individuálních setkání pro seniory je kvalitnější trávení volného času účastníků, a jak bylo výše uvedeno, posílení či udržení jejich kognitivních funkcí a paměti, snížení jejich osamělosti prostřednictvím sdílení vzpomínek při skupinových aktivitách. V důsledku zvýšení kvality života může zůstat déle samostatný a schopný žít ve svém domácím prostředí.



3. Přehled reminiscenčních technik

Při reminiscenci lze využít různé techniky, některé z nich jsou vedeny v následující kapitole.

3.1 Verbální vzpomínání podpořené reminiscenčními stimuly

Pomůcky:

Reminiscenční stimuly na dané téma. Mezi základní stimuly patří:

- **fotografie a obrázky** (je vhodné si začít dělat databázi vytištěných obrázků různých předmětů, míst a situací),
- **staré písničky a video ukázky** (při spontánním vzpomínání lze písničky ihned vyhledat na YouTube, pokud je k dispozici internet),
- **vůně a hmatové stimuly** (třeba u tématu podzim přinést kaštiny, listy, šípky – nechat ohmatat, přivonět...) (Čížková & Janečková, 2020, s. 3).

Informace ohledně přípravy reminiscenčních stimulů jsou dále zmíněny v kapitole 4.1.4 Třetí etapa – Příprava před reminiscenční chvilkou.



Průběh:

- Pracovníci si ideálně předem ve spolupráci s klienty zvolí téma hovoru. K tomuto tématu si pracovníci připraví možné otázky, na které se mohou klienta zeptat, a reminiscenční stimuly. Klienti mohou přispět vlastními fotografiemi, předměty, aj.

- Na samotném setkání si již zúčastnění povídají a jako podporu hovoru využívají reminiscenční stimuly.
- Stimuly by měly být připravené tak, aby seniory zaujaly, aby si mohli vše v klidu prohlédnout, poslechnout. Vhodnější jsou stimuly, které si klienti sami přinesou, protože k nim mají citový vztah a vzbuzují v nich emoce.
- Pracovník si s klientem za podpory stimulů povídá, může proto využít znalost technik aktivního naslouchání (povzbuzování, objasňování, zrcadlení, parafrázování, sumarizace, ocenění).

3.2 Tvorba jednoduchého rodokmenu

Pomůcky:

- Velký papír (např. velikost A2, A1), psací potřeby, fixy, pastelky, pravítko, portrétové či jiné fotografie členů rodiny

Průběh:

- Pracovníci připraví pro klienta pracovní list s předtištěným stromem rodokmenu, kde jsou prázdná pole k vyplnění jmen předků čtyři generace zpět.
- Klienti si sami vyplní jednotlivá pole a mohou si ke jménu přilepit fotografie, nebo její vystřižené části (doporučuje se klientům originály před začátkem setkání okopírovat, pokud budou mít zájem).
- Během procesu tvorby probíhá společná diskuze a vzpomínání, které, pokračuje i nad hotovými rodokmeny. Pracovníci vedou klienty ke sdílení a doplňujícími otázkami je povzbuzují k tomu, aby se podělili o své rodinné příběhy, historky, vzpomínky.
- Cílem práce s tímto obrázkem rodinného stromu není vytvoření rodokmenu, který bude sahát do několika staletí, ale vytvoření prostoru pro rozhovor o nejbližších předcích.

Možné doplňující otázky:

- Koho ze svých předků si pamatujete nejvýrazněji? Jaká vzpomínka se vám s ním pojí?
- Pamatujete si nějaký zajímavý rodinný příběh?
- Co za příběh (historku) rád vyprávěl ten konkrétní člověk, na kterého vzpomínáme?
- Co se o tomto členovi rodiny vypráví?
- Kolik jste měli sourozenců a kolik vaši rodiče / prarodiče?
- Když si prohlížíte rodinné fotografie, co se vám vybaví? Jak tehdy probíhalo fotografování?
- Co se vám vybaví u konkrétních členů rodiny?
- Zažili jste je?

- Jak jste je oslovovali?
- Jaké měli povolání?
- Odkud pocházeli?
- Co dalšího víte o jejich životě?

Tip

U tvorby rodokmenu se můžeme více zaměřit na jednotlivé předky, zůstat u nich chvíli (je to konkrétnější a vzpomínky se vybaví lépe než u obecnějších otázek).



3.3 Koláž na dané téma

Pomůcky:

- fotografie a časopisy dle tématu (dobové fotografie, módní časopisy, obrázky s geografickou tematikou, fotografie z....)
- kopie fotografií od klientů, kopie dobových modelů oblečení velikosti cca A4
- dobové předměty k danému tématu (móda, svatba – látky, šaty, šperky, boty, líčidla, flakony od parfému, natáčky, ozdoby do vlasů, kabelky, klobouky, šály, rukavice apod.
- tvrdý papír velikosti A4, ideálně A3 (v případě varianty č. II. mohou být i barevné), tužky, pastelky, fixy, guma, nůžky, lepidlo, tavná pistole, jehly, nitě

Příklad I: Koláž na téma Místo našeho dětství

Na stůl pracovníci rozmístí dobové fotografie a v diskusi umožní každému klientovi promluvit o místě svého dětství, např. zda si pamatuje na nějakou příhodu, která je spojena s tímto místem. V průběhu povídání klientů ukazují pracovníci na mapě místa, o kterých se mluví.

Každý klient si vybere svoji oblíbenou barvu papíru a z tohoto barevného papíru vystřihne sám či s dopomocí pracovníka kolečko. Vystřižené kolečko by mělo mít přiměřenou velikost, aby se vešlo do mapy (mohou zvolit i více míst). Poté mohou postupně umístit kolečko na mapě tam, kde se nachází místo, odkud pocházejí. Dané místo doplníme popiskem, obrázky nebo fotografiemi, připojit kresbu, nalepit drobný předmět, který zachycuje klientovu vzpomínku.

Společná mapa je ideální ke vzpomínání, sdílení se a sífování. Možné také je udělat koláž individuálně. Každý klient má vlastní mapu, do které zachytí více míst, která pro něj byla v dětství důležitá.

V souvislosti s místem lze také zpracovat téma: „Místo, které mám rád“ nebo „Místo mého srdce“.

Příklad II: Koláž důležitého životního okamžiku (svatba, narození dítěte, apod.)

Pracovníci vyzvou klienty, aby si prohlédli časopisy a vybrali si vše, co je zaujalo. Následně si svůj výběr vystřihli a společně s kopiemi fotografií nalepili na tvrdý papír (pracovníci jsou nápomocní). Lze doplnit nápis, dokreslit obrázky ručně pomocí pastelky nebo fixy, dozdobit látkou. Výsledkem je potom individuální koláž, která vystihuje konkrétní životní okamžik každého klienta.

3.4 Osa života¹

Pomůcky:

- tvrdý papír velikosti A4, ideálně A3
- tužky, pastelky, fixy, guma, pravítko

Průběh:

- Každý klient dostane tvrdý papír. Pracovníci klienty vyzvou, aby nahoru doprostřed napsali svůj ročník narození, popř. celé datum narození.
- Datum podtrhnou po celé šířce papíru. Zbytek papíru rozdělí podélně na půl. Středová čára značí časovou osu, na níž vyznačuje důležitá data a roky ve svém životě – od nejstarších vzpomínek k nejmladším (sestupně), včetně významných historických událostí.

¹ Nentvichová, R. (2018). Reminiscence – využití vzpomínek při práci se seniory. Praha. Materiály a poznámky ze školení.

- Nalevo budou popisky všeobecných historických událostí, vpravo potom popisky osobních událostí.
- Následně klient povídá o své ose života.

Tipy

- Osa života je užitečnou pomůckou před vlastní reminiscenční aktivitou, nebo se může jednat o samostatnou reminiscenční techniku.
- Vhodná je také pro individuální terénní práci.
- Jde o techniku, kterou by klienti neměli dělat bez pomoci pracovníka.
- Ve skupině lze využít společnou tvorbu „časové osy“. Klienti společně s pracovníky vzpomínají na důležité historické události, umísťují je na osu, věnují se jim do podrobností. To lze dělat klidně v průběhu celého roku, občas osu vytáhnout, například když je nějaké výročí a postupně ji doplňovat.

3.5 Řeka života

Pomůcky:

- tvrdý papír velikosti A4, ideálně A3
- tužky, pastelky, fixy, guma
- fotografie, nůžky, tuhé lepidlo

Průběh:

- Každý klient dostane tvrdý papír. Pracovníci klienty vyzvou, aby na něj napsali důležité události ze svého života společně s tehdejším věkem. Je vhodné klientům doporučit, aby postupovali lineárně od nejstarších vzpomínek k nejmladším a zároveň postupovali jednotným směrem (např. zleva doprava, shora dolů, šikmo, ve spirále, ve tvaru „hada“, který vede z bodu A do bodu B).
- Kdo chce, může připojit i své osobní psychické prožitky (radost, smutek, překvapení...).
- Následně klient svou řeku pomocí pastelek dobarví. Může nalepit i fotografie (obstřížené).
- Pro dotvoření atmosféry lze pustit vhodnou hudbu (např. relaxační hudbu).

3.6 Imaginace

Pomůcky:

- možno využít relaxační hudbu (reproduktory, notebook nebo tablet s přístupem na internet)

Průběh:

- Pracovník vyzve klienty, aby se pohodlně posadili, zavřeli si oči. Může nabídnout deku.
- Vyzve klienty, aby se soustředili pouze na své tělo a na svůj dech.
- Návodné věty pro téma „Místo, kde jsem vyrůstal/a“:
 - Cítíte, jak s každým nádechem a výdechem do vás vstupuje klid a mír.
 - S každým výdechem se klid a mír rozlévá do celého vašeho těla, cítíte stále větší a větší uvolnění.
 - Zkuste si na chvíli představit, že jste se ocitli před svým domem/bytem, kde jste bydleli jako děti.
 - Rozhlédněte se okolo sebe. Uvědomte si, co vše vidíte.
 - Přicházíte ke dveřím, berete za kliku. Otvíráte dveře a vcházíte dovnitř.
 - Jak to tam vypadá? Visí něco na zdech? Jaká je podlaha?
 - Chcete jít do kuchyně, co vše míváte? Kudy musíte projít?
 - Jak vypadal váš pokoj, vaše místo? Kde se nacházel?
 - Pokuste se vybavit si nábytek, jeho rozmístění, výzdobu, vaši postel?
- Až se vám bude chtít, můžete se pomalu rozloučit, uvědomit si své tělo a místnost, ve které se nacházíte.
- Po chvíli můžete zahýbat konečky prstů na nohou a na rukou a pomalu otevřít oči.

3.7 Využití deskových her

Pomůcky:

- deskové hry dle výběru – např. pexeso, Člověče, nezlob se, Dáma, Mlýn a další dobové hry, reminiscenční hra Babičko, dědečku... Jak to tenkrát bylo?



Průběh:

- V rámci reminiscence je možné hrát deskové společenské hry. Tyto hry podporují sociální kontakt, komunikaci a tedy i reminiscenci.
- Už při výběru deskových her může být využita reminiscence předcházet reminiscenci – tj. jaké hry klienti jako malí hráči, co je bavilo, apod.
- Ke vzpomínání vybízejí pracovníci i během samotné hry. Ptají se klientů, kdy hru hráli, s kým ji hráli, jaká si stanovili pravidla, zda je hra bavila, nebavila, jaké další hry hráli atd.
- Hra Babičko, dědečku... Jak to tenkrát bylo? je hra speciálně zaměřená na vzpomínky. Jejím cílem je přímo vzpomínky vyvolat a pracovat s nimi zábavnou a tak trochu soutěžní formou. Hra má dvě etapy. V první fázi hráči mezi sebou sdílí vzpomínky na vylosované (vybrané) téma, ve druhé fázi hráči trénují paměť na základě odvyprávěných vzpomínek a zážitků.

3.8 Obkreslování ruky

Pomůcky:

- papír, pastelky nebo fixy

Průběh:

- Klienti si na papír obkreslí své ruce, do každého prstu jedné ruky napíší např. svá oblíbená jídla v dětství, pohádkové postavy, umělce, vysněná povolání, školní předměty. Do prstů druhé ruky potom napíší ty neoblíbené, resp. povolání, která nechtěli vykonávat. Klienti o tom diskutují, sdělují si pocity, zážitky, vzpomínky, jež se s informacemi, které uvedli v prstech obou rukou, pojí.

- Tuto techniku lze využít i při práci se jmény – klienti napíší jednu podobu svého jména, kterou mají spjatou s nějakou vzpomínkou (např.: zdrobnělina, kterou je oslovovali rodiče, oslovení, které měli jako děti nejraději) do dlaně. Do prstů druhé ruky je možné potom napsat další podoby svého jména, která v nich vyvolávají emoce (jak jim říkali učitelé spolužáci, prarodiče, oslovení, které neměli rádi apod.).
- Klienti si poté obrázek ukazují a říkají ostatním klientům podoby svého jména a přibližují, kdo jim tak říkal a kdy, jaké mají na tuto podobu vzpomínky.

3.9 Vycházky a kulturní akce spojené s reminiscencí

Pomůcky:

- vycházky do okolí a kulturní akce spojené s reminiscencí (např. výstavy retro předmětů nebo módy z 20. století, procházky na historická místa nebo místa spojená s klientovou minulostí)
- zájem klientů o konkrétní kulturní akce (výstavy, promítání) spojené s reminiscencí

Průběh:

- Pracovníci najdou v okolí akce a místa spojené s reminiscencí, zjistí zájem klientů a společně se akce zúčastní, popř. vycházku uskuteční. Pracovníci nechají klienty vzpomínat, sdílet své zážitky. Podporují klienty k povídání doplňujícími otázkami.
- je vhodné, aby si pracovníci zjistili co nejvíce informací o dané akci a jejím obsahu, popř. o místě, kam vycházka směřuje, nebo o trase, kterou chtějí s klienty absolvovat.



3.10 Vzpomínkové krabice²

Vzpomínková krabice je uspořádání životních portrétů a osobních předmětů seniorů umístěných v miniaturním prostoru např. zasazených do kufru, bedny, kartonové krabice, ale i koláže nebo zátiší (Janečková & Vacková, 2010, s. 123).

U vzpomínkových krabic je velmi důležité klienty informovat dopředu o tom, že se budou vyrábět. Klienti musí mít dostatek času pro přemýšlení a pro to, aby si mohli obstarat svoje staré fotografie, předměty a jiný materiál.

Na vzpomínkové krabice je potřeba vyčlenit dostatečný časový prostor, krabice se budou dělat na několika setkáních a je potřeba, aby o tom klienti věděli a počítali s tím. Vyčlenit je potřeba také vhodnou místnost. Místnost musí být na klidném místě, kde klienti nebudou rušeni jinými lidmi či jinými zdroji hluku.

Klienti musí být dopředu informováni o tom, zda budou krabice i někde vystavené. Klienti mohou pracovat jinak v případě, že budou vědět, že se na jejich krabice budou dívat i jiní lidé, a jinak v případě, že bude jen pro ně. Všichni klienti musí s výstavou souhlasit, výstava musí být v důstojném prostředí.

Vzpomínkové krabice mají za cíl: (Janečková & Vacková, 2010, s. 126–127)

- motivovat k vyprávění, rekapitulaci života, porozumět potřebám klienta (seniora),
- navázat vzájemný vztah, pečlivě naslouchat, společně pracovat (senior a pracovník),
- dělat smysluplnou a kreativní činnost.

Při skupinové tvorbě vzpomínkových krabic je vhodné, aby jeden z pracovníků klienty obcházel a pomáhal jim. Také je dobré, když pracovníci pokládají klientovi doplňující otázky k jeho krabici a využívají aktivního naslouchání (povzbuzování, objasňování, zrcadlení, parafrázování, sumarizace, ocenění).

Možné doplňující otázky:

- Co symbolizuje tenhle předmět?
- Kdo je s vámi na té fotce?
- Kde je ta fotka focena?
- Toto je zajímavé, povíte mi o tom něco?
- Jestli tomu dobře rozumím, tak...

² Nentvichová, R. (2018). Reminiscence – využití vzpomínek při práci se seniory. Praha. Materiály a poznámky ze školení.

- Vidím, že vám tento předmět udělal radost.
- Jde vidět, že o tom teď více přemýšlíte...

Příprava:

- Pracovníci musí klienta s dostatečným předstihem informovat o aktivitě a o tom, aby o krabici přemýšleli a přinesli si na to materiál.
- Je také vhodné, aby se pracovníci předem ujistili, že každý klient bude mít z čeho vyrábět (tzn. mít třeba i náhradní krabici, náhradní dekorační materiál...).
- Příprava veškerého materiálu na jedno místo, odkud si klienti potom mohou brát materiál na tvoření.

Pomůcky:

- **Krabice samotné** – mohou být různé (od bot, od bonboniéry, kufříky, krabice z IKEA nebo dřevěné bedny). Některé krabice však mohou vyvolat vzpomínku už samy o sobě (např. dětský kufřík). Krabice lze různě dekorovat, např. tapetou, kterou si klienti sami vyrobí, polepit fotografiemi, zdobeným balicím papírem.
- **Fotografie** – klienti si donesou svoje fotografie, které se následně okopírují
- **Obrázky** – výstřižky z novin, pohlednice, různé další obrázky...
- **Předměty** – knihy, noviny, mapy, nástroje, dokumenty, bižuterie, malé hračky, dekorační předměty, různé další předměty ve zmenšené variantě, předměty, které se dají koupit na bleším trhu nebo i v prodejně s předměty denní potřeby.
- **Výtvarné potřeby** – nůžky, lepidla, pastelky, fixy, tavná pistole, temperové barvy...

Průběh:

- **Motivace** – pracovníci motivují klienty k výrobě krabic, mohou jim ukázat fotografie dříve vyrobených krabic nebo svoji krabici.
- **Vyprávění životního příběhu** – tato část je velmi časově náročná a je třeba počítat s časovou rezervou. Klienti postupně ukazují svoje vzpomínkové krabice a vyprávějí své životní příběhy.
- **Promýšlení a prodiskutování výroby** – každý klient dostane prostor pro to, aby mohl říct svoji představu o tom, jak bude krabice vypadat, jaké od ní má očekávání.
- **Samotná výroba** – klienti začínají vyrábět svoje krabice samostatně, mají dostatečný prostor pro promýšlení začátku. Nevadí, pokud klienti přemýšlejí delší dobu. Někteří začnou hned, někteří budou potřebovat více času na promýšlení, pracovníci mohou klientovi i pomoci s jeho představou, poradit mu, jak začít. V procesu výroby pracovníci klienty obcházejí a komunikují s nimi. Možné způsoby, jak pojmout krabici:

- *koláže* – kreslení, vystřihování, vlepování předmětů do krabice, či na krabici...
- *aranžmá* – vkládání a fixace předmětů tak, aby byl možný i její transport
- *kombinace obojího*
- Dokončení krabice – klienti dělají dokončovací práce, např. polepují krabici zvenku, doplňují detaily.
- Presentace krabice – klienti dostanou postupně prostor pro prezentaci své krabice, krabici ukážou ostatním klientům a popíší, co v krabici je a proč. Ostatní se mohou doptávat.

3.11 Kniha života

Kniha života je dokument obsahující životní příběh člověka. Finální podobou může být skutečná kniha svázaná v deskách, ale i papírový sešit s nalepenými proprietami a vepsanými poznámkami. Tvorba vzpomínkové knihy života podporuje klientovu identitu, může prostřednictvím knihy vzpomínat na to, co v životě dokázal a co všechno prožil, stejně tak při opakovaném prohlížení. Knihy života mohou být pouze pro soukromý účel každého klienta, nebo může být na veřejně přístupném místě, např. výstavě (Janečková & Vacková, 2010, s. 120–122).

Na knihy života je potřeba vyčlenit dostatečný časový prostor, knihy se budou dělat na několika setkáních a je potřeba, aby o tom klienti věděli a počítali s tím.

Knihy života mají za cíl: (Janečková & Vacková, 2010, s. 120–121)

- podporovat identitu člověka a touhu předávat zkušenosti,
- uspořádat přehled o životě člověka,
- dělat smysluplnou a kreativní činnost,
- podporovat komunikaci mezi seniorem, pracovníkem, případně rodinou.

Při tvorbě knihy života je vhodné, aby se pracovník o tvorbu knihy zajímal, inspiroval klienty, pomáhal jim objevovat důležitá témata v jejich životech, která stojí za to, aby byla v knize zachycená. Mohou se klientů doptávat, klást jim doplňující otázky k obsahu knihy a také aktivně naslouchat, když se klienti rozpovídají.

Příprava:

- Pracovníci musejí klienty s dostatečným předstihem informovat o aktivitě a o tom, aby o knize přemýšleli a přinesli si na to materiál, resp. fotografie.
- Je také vhodné, aby se pracovníci předem ujistili, že každý klient s tvořením knihy souhlasí a že bude mít chuť sdílet.
- Je dobré mít nějakou knihu připravenou, aby si ji klienti mohli představit.

Pomůcky: (Janečková & Vacková, 2010, s. 122)

- Kroužkový blok, papíry A4, tvrdé papíry, barevné papíry, euro fólie, euro desky...
- Vhodný je i **diktafon**, popř. kamera, počítač
- **Cenné dokumenty** – klienti si donesou svoje cenné dokumenty (např. svatební oznámení), které se následně okopírují
- **Fotografie** – klienti si donesou svoje fotografie, které se následně okopírují

Průběh:

- **Motivace** – pracovníci motivují klienta k výrobě knihy, mohou jim ukázat fotografie dříve vyrobených knih nebo svoji knihu života.
- **Vyprávění životního příběhu** – tato část je velmi časově náročná a je třeba počítat s časovou rezervou. Klienti postupně ukazují svoje knihy života a vyprávějí své životní příběhy.
- **Promýšlení a prodiskutování výroby** – každý klient dostane prostor pro to, aby mohl říct svoji představu o tom, jak bude kniha vypadat, jaké od ní má očekávání.
- **Samotná výroba** – klienti začínají dávat dohromady svoje materiály, píšou si svůj životopis a zaznamenávají na papír všechny důležité okamžiky jeho života. Každý papír vkládají zvlášť do euro fólie.
- **Konečná fáze** – klienti probírají postupně všechny stránky ve svých euro deskách a rozhodují se, které tam nechají, které vyjmou, nebo co ještě doplní.

Možné doplňující otázky:

- Co symbolizuje tato fotografie?
- Kdo je s vámi na té fotce?
- Kde je ta fotka focena?
- Toto je zajímavé, povíte mi o tom něco?
- Jestli tomu dobře rozumím, tak...
- Vidím, že vám tento předmět udělal radost.
- Jde vidět, že o tom teď více přemýšlíte...

3.12 Reminiscenční divadlo

Reminiscenční divadlo má za cíl pobavení klientů, navození pozitivní nálady zúčastněných a samotnou radost z pohybu. Může jít o vyprávění a ztvárnění různých situací ze života, používá se často i pantomima. Žádoucí je používání rekvizit a kostýmů. Je také dobré vtáhnout do děje všechny účastníky,

kteří mohou hrát doprovodné role. Vhodnými tématy ke scénáři mohou být svatba, cvičení v Sokole, návštěva kina, oslava narozenin (Janečková & Vacková, 2010, s. 117–119).

Lze však příležitostně zkusit využít krátké improvizované scénky bez scénáře pro klienty (např. rozcvičku, hodinu zpěvu, úvod vyučovací hodiny).

3.13 Pantomima

Pomůcky:

- Lze používat pouze tělo, ale užitečné jsou i různé pomůcky a předměty.

Průběh:

- Pracovníci pantomimicky ukazují různé činnosti dle aktuálního tématu, klienti se k činnosti přidávají a opakuji ji, zároveň se ji snaží uhodnout. Tím, že klienti opakuji činnost, si ji vlastně připomenou, vzpomenou si na ten pohyb a mohou si danou činnost i sami lépe představit.
- Někteří klienti ukazují činnosti, ostatní hádají.
- Jakmile klienti uhádnou činnost, pracovníci rozvedou diskuzi na uhodnutou aktivitu.

Nebo

- Donesené předměty (žehlička, hrábě, palička na maso, škrabka, vidle, kladivo, mlýnek na maso apod.) se umístí na hromádku doprostřed stolu nebo na podlahu.
- Každý si vybere jeden předmět, který mu připomíná nějakou činnost, kterou v životě dělal.
- Každý pak beze slov předvede, co se s tímto předmětem dělalo, jak se využíval.
- Pak se o vybraných předmětech může i hovořit.



4. Skupinová aktivizační služba pro seniory v CRSP

Cíl a charakter služby

Cílem služby je formou pravidelné skupinové aktivizační práce napomoci cca 12 osamělým seniorům, aby mohli navázat nové společenské kontakty, smysluplně prožít svůj volný čas ve společnosti vrstevníků, posílit a rozvinout své kompetence a dovednosti tak, aby byli schopni naplňovat potřebu společenského kontaktu ve svém přirozeném prostředí a mohli v něm setrvat co nejdéle.



Tato služba usiluje o to, aby:

- si senioři měli s kým popovídat a necítili se sami;
- využívali různé možnosti trávení svého času;
- věděli, kam se obrátit o pomoc při řešení každodenních situací;
- žili doma, ve svém přirozeném prostředí.

Kapacita skupiny je 5–7, popř. 5–8 klientů. Skupinové setkání má formát polouzavřené skupiny. Do skupiny nemůže přijít nový člen (klient) bez předchozí domluvy s vedoucí služby.

Skupinové setkání probíhá pravidelně 1× týdně po dobu 2 hodin a setkání jsou zpravidla přítomni 2 pracovníci s ohledem na charakter potíží jednotlivých klientů (fyzické, psychické či smyslové omezení), kdy je potřeba vyšší míra individuální podpory.

Cílová skupina

Cílovou skupinou jsou, jak již bylo naznačeno, senioři starší 55 let, kteří se cítí osamělí a kterým v zapojení do společenského života brání:

- **fyzická omezení** (např. zhoršený zrak, sluch, zhoršený mluvený projev, stav po CMP, zhoršená mobilita),
- nebo **psychická omezení** (např. problémy s komunikací, deprese, stud, negativismus, strach, nízké sebevědomí, neschopnost říct si o pomoc),
- nebo **sociální izolace** (např. nedostatek nebo nevyhovující aktivity v místě bydliště, nedostatečné či nevyhovující mezilidské vztahy).
- nebo **ekonomické důvody** (např. chybějící zdroje na zaplacení komerční aktivity, zadluženost).

Obecná struktura programu skupiny

Současná struktura skupiny, do které bude reminiscence implementována, má danou podobu, je však vždy přizpůsobena aktuálním potřebám klientů a okolnostem skupiny. Nemusí proto být vždy využity všechny body níže uvedené struktury, popř. mohou být spojeny nebo může být změněno jejich pořadí.

Průběh skupinového setkání

- Přivítání** – pracovníci přivítají klienty, vyzvou je k odložení věci a přípravě čaje, kávy, vody, mohou si s nimi povídat, pokud mají klienti potřebu. Jakmile se všichni klienti usadí, mohou pracovníci zahájit setkání a přivítat všechny klienty.
- Úvodní kolečko** – v úvodním kolečku klienti sdílí, jak se mají, co od minulého setkání prožili, na co se nyní těší, co se jim povedlo apod. Cílem je zjistit, v jakém psychickém a fyzickém stavu se klienti nacházejí.
- Infookénko** – předání důležitých organizačních informací a předání informací a tipů o bezplatných akcích pro seniory ve městě Brně a okolí. Současně je zde prostor pro tipy a sdělení od klientů, jak na akce plánované, tak i na akce, kterých se zúčastnili.
- Pohybová aktivita** – tance vsedě, cvičení s overballem apod.
- Aktivita se zaměřením** – náplní bývá zpravidla trénink paměti, trénink psychomotoriky, psychohygiena, tvořivé aktivity nebo reminiscenční chvilka.
- Ukončení setkání** – pracovníci slovně ukončí setkání. Může se navrhnout téma na příště. Klientům se poděkuje za jejich otevřenost a sdílení, pracovník se jich zeptá, jak se jim téma, aktivity líbily, popř. zopakuje důležité informace.

4.1 Zavádění reminiscenčních metod do skupinových setkání

4.11 Reminiscenční chvilky

Termínem reminiscenční chvilka je v naší organizaci označována část skupinového setkání v rámci Skupinové aktivizační služby pro seniory má danou strukturu. Reminiscenční chvilky probíhají v rámci tzv. aktivity se zaměřením.

Termín reminiscenční chvilka byl zvolen proto, že běžné reminiscenční setkání trvá 60–90 minut. V našem případě představuje reminiscenční chvilka pouze část skupinového setkání a trvá cca 30–60 minut. Pokud je na dané setkání naplánovaná reminiscenční chvilka, může tomu být uzpůsoben celý program skupiny, a to tak, že některé jiné aktivity mohou být zkráceny či dokonce vynechány (např. infookno, pohybová aktivita).

Předpokládaná frekvence konání reminiscenčních chvilek je 1–2× měsíčně dle zájmu klientů. V případě, že klienty nějaké téma nadchne a projeví zájem, je možné program upravit a věnovat tématu více času, popř. pokračovat v něm při příštím setkání.

Tento způsob zařazení reminiscenčních chvilek byl zvolen z důvodu, že klienti jsou již několik let zvyklí, že skupinové setkání má danou strukturu, která pro ně znamená určité bezpečí, a zároveň mají rádi rozmanitost. Reminiscenční chvilky se střídají s tréninkem paměti, tvořením, popř. jinými aktivitami (např. přednášky, vycházky, návštěva MŠ).

Dalším důvodem také bylo, že metoda reminiscence je do skupiny teprve postupně zaváděna. V této podobě je to jak pro klienty, tak pro pracovníky nový aspekt, na který si postupně zvykají a učí se s ním pracovat.

Čistě reminiscenční skupinová setkání mohou být zařazena později, až pracovníci získají více zkušeností a klienti si na novou strukturu zvyknou (nyní jsou silně fixováni na současnou podobu – pohybová aktivita, trénink paměti). Nyní není s reminiscencí v rozsahu dvou hodin počítáno.

4.12 První etapa - Proškolení pracovníků a prostory

Pokud chtějí pracovníci efektivně pracovat s reminiscencí, vždy by měli projít alespoň základním školením, kde se dozvědí, jak reminiscenčně pracovat a pro jaké klienty je technika vhodná.

Proškolení pracovníků

Před tím, než se pracovníci začnou reminiscenci věnovat, bylo by vhodné, aby si načetli o reminiscenci základní informace a absolvovali základní proškolení vedené odbornými pracovníky, kteří mají s reminiscencí zkušenost (ideálně praktickou).

Proškolení může mít podobu klasického frontálního kurzu, workshopu, stáže (např. v Reminiscenčním centru v Praze, v domově pro seniory, kde již reminiscence pobíhá), konference, nebo dokonce výcviku pro reminiscenční asistenty/ky.

Proškolení by mělo zahrnovat minimálně tato témata:

- 1. úvod do reminiscence** – taxonomie vzpomínání, seznámení se s metodou reminiscence a se způsobem jejího využití při práci se seniory, výhody metody a její limity, individuální/skupinové vzpomínání.
- 2. práce s reminiscenční skupinou** – nastavení skupiny, podpora seniorů v zapojení se do vzpomínání, tipy na konkrétní témata, zapojení seniorů se smyslovým omezením, využití pomůcek ve skupinové práci.
- 3. reminiscence pro klienty se specifickými potřebami** – klienti po cévní mozkové příhodě, s depresí a úzkostí, demencí, se zhoršeným zrakem a sluchem, s mentálním postižením (Žádost o podporu projektu: Zavedení metody reminiscence jako nástroje prevence sociálního vyloučení osamělých seniorů, 2018, s. 11).

Příprava prostor v organizaci

Na reminiscenci je vhodné mít vyčleněné prostory, které jsou vybaveny retro nábytkem, dobovými prvky, obrazy a doplňky, aby to v klientech vyvolalo pocit, že se vrátili do své rané dospělosti, mládí a dětství.

Pokud toto není možné, je vhodné volit neutrální prostory, které lze příležitostně vyzdobit a dovybavit dobovými věcmi a doplňky.



Vzhledem k věku účastníků je nutné brát v potaz zhoršený zdravotní stav klientů (zejména se jedná o zhoršený sluch, zrak a mobilitu). Z toho důvodu by daná místnost měla být bezbariérová s bezbariérovým přístupem, prostorná, s dobrou akustikou. Všechny texty by měly psány větším místem.

Samozřejmostí je, aby měl každý klient své místo (židli, křeslo, stůl nebo jeho část).

4.13 Druhá etapa - Seznámení klientů s reminiscencí

Dříve než pracovníci začnou s klienty vzpomínat, seznámí je s pojmy, které by mohli od pracovníků slyšet častěji. Vysvětlí, co je reminiscence, co je to reminiscenční chvílka a jak by mohla vypadat.

Pracovníci mohou nachystat snadné téma, na které připraví reminiscenční stimuly sami a na které nebudou chybět stimuly od klientů. V závěru tohoto setkání si pracovníci s klienty domluví další téma a požádají klienty, aby si na příští reminiscenční chvílku donesli stimuly s tématem související (např. fotografie, drobné předměty). Případně jsou klienti vyzváni, aby si téma vymysleli sami, a pracovníci se na něj do příště připraví. Téma může také samovolně vyplynout.

Při volbě tématu reminiscenční skupiny lze využít i následující postup. Pracovníci mohou navrhnout 20 témat a požádají klienty, aby si jich 10 vybrali. Pracovníci přepíší témata na flipchart, sečtou opakující se a tím jednoduše naleznou témata na příštích X setkání (chvílek). Následně mohou klientům začít zadávat úkoly.

Zároveň pracovníci klienty seznámí i s časovým rámcem setkání. To znamená, že jim sdělí, jak dlouho bude jedna reminiscenční chvílka trvat, jak často bude probíhat. Je vhodné, aby hned na začátku bylo stanoveno, že reminiscenční chvílka bude probíhat např. každých 14 dní, každé 3 týdny, nebo 1x měsíčně (vždy první setkání v měsíci). Je dobré, aby informace byly jasné a konkrétní, aby se termíny dodržovaly. Klienti si tak reminiscenční chvílky lépe zautomatizují a budou s nimi počítat a třeba je i vyžadovat.

4.14 Třetí etapa - Příprava před reminiscenční chvílkou

Příprava programu

Pracovníci se na každé setkání musí velmi dobře připravit – tj. písemně zpracují přípravu každého setkání (plán, program), včetně rozdělení rolí a časového harmonogramu.

Připraví si předem otázky k diskuzi, předměty, které chtějí vzít s sebou, pomůcky pro jednotlivé techniky (v případě potřeby vyzkouší techniky mezi sebou ještě před začátkem skupiny).

Klienti by měli být seznámeni s tématem, které se bude probírat na další skupině, aby se na něj mohli připravit a donést své vlastní reminiscenční stimuly. Proto je nutné, aby pracovníci měli téma a alespoň základní přípravu tématu již na předešlém setkání.

Příprava reminiscenčních stimulů

Pracovníci kromě drobného občerstvení (káva, čaj) a prostorů připraví do místnosti reminiscenční stimuly, předměty a pomůcky související se zvoleným tématem.

Práce s reminiscenčními stimuly je sice náročná na přípravu (vyhledat to právě k tématu), ale v průběhu setkání už stačí stimuly „nabídnout“ a pokud jsou stimuly dobře vybrané, tak se vzpomínání

rozbíhá spontánně. Pouze skrze verbální doptávání (bez stimulů) se totiž vzpomínky objevují méně, než když je osloven některý jiný smysl člověka.

Na začátku reminiscenční chvíle je tedy vhodné pustit odpovídající hudbu, pustit krátkou videoukázku nebo provonět prostory nějakou vůní. Klienti tak mohou téma vnímat více smysly a snadněji vejít do tematické atmosféry (např. při vánočním setkání provonět prostory perníkovým kořením, na téma podzim lze použít vůni lesa apod.).

4.15 Čtvrtá etapa - Začátek reminiscenční chvíle

Pracovníci klientům připomenou, popř. sdělí téma reminiscenční chvíle. Následně si pracovníci společně s klienty připomenou pravidla, která má skupina již stanovena a dlouhodobě je dodržuje i při jiných aktivitách (je třeba brát na ohled na složení skupiny – dlouhodobí x noví klienti). Mezi ta nejdůležitější patří:

- Nikdo nebude mluvit příliš dlouho (bude se hlídat čas).
- Do vzpomínání nebude nikdo nucen, bude o sobě říkat jenom to, co sám chce.
- Vzpomínky jsou subjektivní – každý minulost viděl jinak, nejde o pravdu, ale o to, aby každý měl možnost říci to tak, jak on to viděl.
- Pokud někoho ve skupině budou některé vzpomínky příliš bolet, má právo říci: „Toto téma neotvírejte“.

Následně se již věnují reminiscenčnímu tématu, pracovníci téma uvedou a začnou diskuzi.

4.16 Pátá etapa - Témata reminiscenčních chvil

Cílovou skupinou jsou osamělí senioři s fyzickým, psychickým, sociálním či ekonomickým omezením. Nikdo z klientů netrpí Alzheimerovou chorobou nebo jiným typem demence spojené s výrazným snížením kognitivních funkcí.

Pokud by byl klientem senior s výrazným snížením kognitivních funkcí, bylo by třeba témata zjednodušit a přizpůsobit. Zároveň by se mělo jednat o témata, která jsou klientům blízká, na která reagují a která jim lze vhodným způsobem (například vhodně volenými reminiscenčními podněty) přiblížit.

Téma: Cestování

Úkoly pro pracovníky:

- Přinesou reminiscenční podněty ke zvolenému tématu.
- Nastudují si informace k tématu, připraví si otázky.
- Přinesou potřebné pomůcky.
- Dopředu zjistí oblíbené destinace, kde klienti trávili dovolenou, kam rádi cestovali, kde se jim nejvíce líbilo, kam by se chtěli ještě podívat.
- Reminiscenční stimuly na stůl: pohlednice z měst, různé mapy (světa, ČR), kniha s charakteristikami jednotlivých států světa (např. Kolektiv autorů – Velká obrazová encyklopedie zeměpisu (2011)).



Pomůcky:

- slepá mapa světa / ČR dle informací od klientů (ideálně A2, min. A3)
- barevná srdíčka, tužky, tuhá lepidla
- informace o jednotlivých zemích, popř. městech

Úkoly pro klienty:

- Donést si fotografie, propagační materiály ke zvolenému místu (kam rádi jezdili, kam by se chtěli ještě podívat – a proč?).

Vlastní setkání:

- Nejdříve si pracovníci s klienty popovídají, proč si vybrali právě ta daná místa. Jaký k nim mají vztah, na zajímavé/ veselé historky apod.

- Následně pracovníci klienty vyzvou, aby si vybrali max. 2 srdíčka, napsali do každého své jméno, dané místo (nejčastěji město, stát) a jedno slovo, proč si vybrali právě toto místo.
- Nakonec se všechna srdíčka nalepí do slepé mapy – pokud je to možné dle zeměpisných údajů.
- Tím vznikne mapa oblíbených destinací, s níž může skupina v budoucnu ještě pracovat.

Možné doplňující otázky:

- Proč jste si vybrali právě toto místo? Jaký k němu máte vztah?
- S kým jste na tomto místě byli?
- Co dalšího jste navštívili?
- Cestovali jste často? Bylo cestování možné? Jaké byly možnosti?
- Měli jste/máte radši cesty za památkami či přírodou?

Závěr:

- Shrnutí, zhodnocení, domluva dalšího tématu, popř. zda se bude pokračovat v tomto tématu.

Téma: Pohádky

Úkoly pro pracovníky:

- Přinesou reminiscenční podněty ke zvolenému tématu.
- Nastudují si informace k tématu, připraví si otázky.
- Přinesou potřebné pomůcky (viz níže).
- Reminiscenční stimuly na stůl: pohádkové knihy.

Pomůcky:

- notebook s přístupem na internet, popř. tablet
- pohádkové knížky
- melodie ze starých pohádek

Úkoly pro klienty:

- Donést si vlastní pohádkové knížky.

Vlastní setkání:

- Pro navození atmosféry pracovníci pustí melodie ze starých pohádek, klienti mohou hádat název pohádky, popř. název písně.

- Potom následuje diskuze nad tématem (viz Možné doplňující otázky) a klienti si mohou ukazovat knížky, které si donesli. Mohou si vyprávět, kdo jim z těch knížek četl, které pohádky měli nejraději, co si z nich pamatují.



Možné doplňující otázky:

- Měli jste rádi pohádky jako děti?
- Jako pohádku jste měli nejraději? Měnilo se to nějak v čase?
- Měli jste doma pohádkové knihy? Jaké?
- Četl Vám někdo pohádky v dětství?
- Měli jste nějaká tradice spojené se čtením pohádek?
- Četli jste si pohádky sami, když už jste byli větší?
- Komu jste četli pohádky vy?
- Jak jinak jste se s pohádkami v dětství setkávali, chodili jste na pohádky do divadla, do biografu?
- Poslouchali jste rozhlasové pohádky v neděli odpoledne?
- Sledovali jste pohádky v televizi? Které pohádky jste měli rádi?
- Jaké pohádky měly rády vaše děti?
- Měli jste se svými dětmi nějaké rituály?
- Jaké knihy měly doma vaše děti?
- Sledovali jste s dětmi pohádky v televizi?
- Jaké televizní pohádky máte v oblíbě, které se vám nelíbí?
- Jaké znáte písničky z pohádek, zpívali jste si je např. i se svými dětmi?

Závěr:

- Shrnutí, zhodnocení, domluva dalšího tématu, popř. zda se bude pokračovat v tomto tématu.

Téma: Podzim**Úkoly pro pracovníky:**

- Přinesou reminiscenční podněty ke zvolenému tématu.
- Nastudují si informace k tématu, připraví si otázky.
- Přinesou potřebné pomůcky (viz níže).
- Reminiscenční stimuly na stůl: košík s kaštany, listím, popř. vůni lesa (borovice, smrk) do aromalampy apod.

Pomůcky:

- kniha: Josef Lada – Tradiční český rok (2018)
- pomůcky na výrobu papírového draka či lampionu
- pomůcky na výrobu draka: tužka, pravítko, guma, nůžky, pastelky, fixy, lepidlo barevné papíry, balicí papír, špejle, provázek, krepový papír, sešívačka, popř. děrovačka (lze najít návod na internetu)
- pomůcky na výrobu lampionu: papír (může být i barevný) nebo lepenka, nůžky, lepidlo, izolepa nebo sešívačka (odkaz na návod na sestavení lampionu varianta č. 1 uveden ve Zdrojích)

**Úkoly pro klienty:**

- Donést si vlastní vzpomínkové předměty a fotografie spojené s podzimem.

Vlastní setkání:

- Ze začátku se může jednat pouze o prosté povídání na téma podzim, jak jej tráví nyní a jak jej trávili jako děti a dospělí. Během rozhovoru se pracovníci doptávají na podrobnosti.
- Následně pracovníci motivují klienty k výrobě draka nebo lampionu (např. konkrétní otázkou, zda jako děti vyráběli draka, popř. lampion).

Možné doplňující otázky:

- Jak jste trávili svůj volný čas na podzim?
- Hráli jste nějaké hry?
- Sdružovali jste se s ostatními dětmi?
- Dělali jste ohníčky? Pekli jste brambory?
- Jaké jste měli na podzim tradice, když jste byli malí?
- Vyráběli jste na podzim draka nebo lampiony? Jak jste je vyráběli a s kým?
- Zúčastnili jste se lampionových průvodů?
- Sbírali jste lesní plody?

Závěr:

- Shrnutí, zhodnocení, domluva dalšího tématu, popř. zda se bude pokračovat v tomto tématu.

Téma: Sametová revoluce

(Pozor, může být kontroverzní téma. Někdo možná patřil na druhou stranu a vnímal revoluci s pohoršením a nelibostí. Je třeba dobře znát klienty.)

Úkoly pro pracovníky:

- Přinesou reminiscenční podněty ke zvolenému tématu (např. fotografie, pokud mají, obrázky v knihách).
- Nastudují si informace k tématu, připraví si otázky.
- Přinesou potřebné technické pomůcky (viz níže).
- Reminiscenční stimuly na stůl: fotografie z té doby, obrázky v knihách.

Pomůcky:

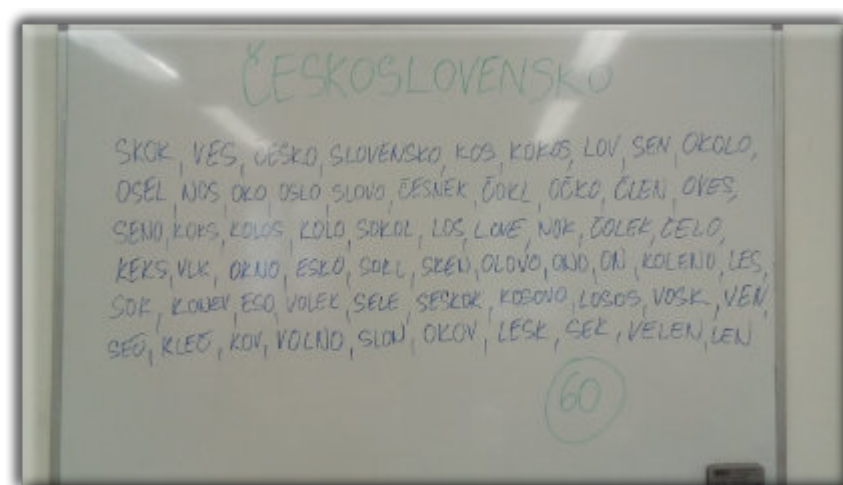
- notebook s přístupem na internet, dataprojektor, plátno, reproduktory, prodlužovací kabel
- video z YouTube: Brána do historie – 25. díl – Sametová revoluce NOVA Plus (URL je uvedena ve Zdrojích)

Úkoly pro klienty:

- Donést si vlastní fotografie z té doby, pokud klienti mají.

Vlastní setkání:

- Na začátku setkání je vhodné připomenout, jaké výročí se blíží.
- Pracovníci pustí výše uvedené video z YouTube do času 7:05 (obsahuje otázky, po každé otázce zastavit a zeptat se na to samé klientů).
- Pokud pracovníci zažili Sametovou revoluci, mohou podnítit diskuzi vlastními zážitky. Pokud jsou mladší, mohou se ptát na to, co je zajímavé, a doptávat se (někteří klienti jsou rádi, když mohou pracovníky tzv. „vzdělávat“).

**Možné doplňující otázky:**

- otázky z videa
 - Co jste v onen inkriminovaný den dělali? Co jste dělali, když vypukla demonstrace?
 - Jaké letáky byly v ulicích? Jaká zaznívala hesla?
 - Pamatujete si, jak se tehdy žilo? V jakém stavu byly domy, ulice? Co bylo v obchodech? Co se prodávalo a co se neprodávalo? Jak to bylo s frontami?
 - Kde jste byli, když byla Generální stávka? Jak to vypadalo u vás práci? Zúčastnili jste se Generální stávky vy sami?
- Jak jste prožívali Sametovou revoluci? Kolik vám bylo let?
- Kde jste byli, když vypukla? V jakém městě? Na jakém místě?
- Jak jste se o ní dozvěděli?
- Zúčastnili jste se demonstrace vy osobně?
- Sledovali jste někde dění (rádio, televize)?

Závěr:

- Shrnutí, zhodnocení, domluva dalšího tématu, popř. zda se bude pokračovat v tomto tématu.

Téma: Silvestr a Nový rok**Úkoly pro pracovníky:**

- Přinesou reminiscenční podněty ke zvolenému tématu.
- Nastudují si informace k tématu, připraví si otázky.
- Přinesou potřebné pomůcky (viz níže)
- Reminiscenční stimuly: fotografie od klientů, jako počáteční stimul lze použít i různé zvukové nahrávky z televizních estrád, nebo pokud to možnosti dovolí, tak i prskavky.

Pomůcky:

- notebook s přístupem na internet, dataprojektor, plátno, reproduktory, prodlužovací kabel
- video z YouTube: Silvestr 1979 – 7. část – Herci – Hra na klavír (URL je uvedena ve Zdrojích)
- knihy: Josef Lada – Tradiční český rok (2018), Dagmar Šottnerová - Lidové tradice: původ lidových tradic, zvyky, pověry, pranostiky, říkadla a hry (2009)

**Úkoly pro klienty:**

- Donést si vlastní fotografie z dřívějších oslav silvestra.

Vlastní setkání:

- Na začátek setkání pracovníci pustí výše uvedené video z YouTube (pracovníci mohou zvolit i jiné video dle zájmu klientů). Video pomůže navodit atmosféru a rozproudí diskuzi. Klienti ho začnou většinou sami komentovat, na základě toho se lze doptávat.

- Následně lze navázat diskuzí k fotografiím, které si klienti donesli. Pokud nejsou k dispozici fotografie, lze využít prosté povídání (možné otázky viz níže).
- Klienti postupně vypráví zážitky a zkušenosti, které mají spojené s oslavami silvestra a příchodem Nového roku jako mladí a dospělí. Během rozhovoru se pracovníci doptávají na podrobnosti.
- Informace od klientů lze srovnávat s informacemi z knih Josef Lada – Tradiční český rok (2018) a Dagmar Šottnerová - Lidové tradice: původ lidových tradic, zvyky, pověry, pranostiky, říkadla a hry (2009). Informace z knih mohou podpořit vybavování vzpomínek a dalších zážitků.

Možné doplňující otázky:

- Jak jste v mládí trávili silvestra? S rodinou, s kamarády, s partnerem, manželem a dětmi, ve společnosti...
- Kde jste silvestr trávili? Doma u televize, doma s přáteli, chata, chalupa, v restauraci....
- Sledovali jste televizní estrády v televizi? Líbily se vám?
- Jaké bylo časové rozmezí oslavování silvestra?
- Jaké jste měli občerstvení a pití? Kdo ho chystal? Měli jste nějakou tradiční přípravu? Kupovali jste nějaké občerstvení?
- Pokud jste chystali chlebičky nebo jednohubky, jaké jste připravovali?
- Účastnili jste se nějaké řízené zábavy při oslavách silvestra?
- Pokud jste netrávili oslavy s dětmi, kdo vám je hlídal?
- Byly dřív takové ohňostroje, jako jsou dnes? Využívali jste prskavky?
- Probíhaly u vás nějaké speciální přípravy na oslavy silvestra? Připravovali jste si např. kostýmy?
- Jak probíhal úklid po oslavách?
- Jak jste trávili Nový rok?
- Měli jste nějaké tradiční jídlo na Nový rok?

Závěr:

- Shrnutí, zhodnocení, domluva dalšího tématu, popř. zda se bude pokračovat v tomto tématu.

Téma: Plesy a masopust

Úkoly pro pracovníky:

- Přinesou reminiscenční podněty ke zvolenému tématu.
- Nastudují si informace k tématu, připraví si otázky.
- Přinesou potřebné pomůcky (viz níže).

- Reminiscenční stimuly na stůl: fotografie z masopustu, dobové módní doplňky (kabelka, rukavičky, šperkovnice aj.)

Pomůcky:

- Pouze donést reminiscenční stimuly.



Úkoly pro klienty:

- Donést vlastní fotografie z dřívějších oslav masopustu či plesů.

Vlastní setkání:

- Lze využít diskuzi k fotografiím, které si klienti donesli. Pokud nejsou k dispozici fotografie, lze využít prosté povídání (možné otázky viz níže).
- Klienti postupně vypráví zážitky a zkušenosti, které mají spojené s masopustem a plesy jako mladí a dospělí. Během rozhovoru se pracovníci doptávají na podrobnosti.

Možné doplňující otázky:

Masopust

- Zažili jste nebo účastnili se masopustu? Podíleli jste se na jeho organizaci?
- Měli jste masky? Na jaké konkrétní masky si vzpomenete?
- Jak jste si masku připravovali? Šili jste si je? Z jakých byla materiálů?
- Masopust byl zakončen taneční zábavou. Chodili jste? Jaký byl váš oblíbený tanec? Jaké tance byly za vašeho mládí moderní?

Plesy

- Jaké šaty jste na ples nosili? Pamatujete si na nějaké konkrétní?
- Jakým způsobem jste si šaty pořizovali (koupili jste si je, půjčili, sami ušili, nechali ušít)? A co boty a doplňky?
- Jakých plesů jste se účastnili, např. tematické, se slavnými osobnostmi?
- Je nějaký ples, který pro vás byl nezapomenutelný? Proč?
- Pamatujete si nějakou kuriózní historku ve spojitosti s plesy?
- Uměli jste tančit? Jaký tanec byl/je váš nejoblíbenější?
- Muži na plesech – chtěli na plesy chodit, uměli tančit?
- Pamatujete si na tzv. taneční pořádek?
- Tombola – zapojovali jste se, vyhrávali, co nejkurióznějšího či nejhodnotnějšího jste vyhráli?
- Pomáhali jste plesy organizovat? Byli jste vy nebo vaši partneři členem nějakého spolku (např. hasiči, myslivci), který pořádal ples?

Závěr:

- Shrnutí, zhodnocení, domluva dalšího tématu, popř. zda se bude pokračovat v tomto tématu.

Téma: Ruční práce

Úkoly pro pracovníky:

- Přinesou reminiscenční podněty ke zvolenému tématu
- Nastudují si informace k tématu (pojmosloví – chemlon, leskymo) a připraví otázky
- Přinesou potřebné pomůcky (viz níže)
- Reminiscenční stimuly na stůl: pletací jehlice, vlna, háček na háčkování, košík se šitím, náprstek, látaací hříbek, střih Burdy, šicí stroj – historický model, retro hračka, obrázky, případně součástky stroje.

Pomůcky:

- obrázky s hotovými výrobky, popřípadě notebook s přístupem na internet
- pomůcky na koláž: tvrdý papír A3, lepidlo, nůžky, děrovačka, sešivačka, tavná pistole + náplň, barevné papíry, fixy, pastelky, tužky, okopírované fotografie, staré časopisy, zbytky látek, krajek a vlny, bavlnky aj.

Úkoly pro klienty:

- Donést si vlastní pomůcky pro ruční práce – vlastní pletací jehlice, vlna nebo látka na šití, háček na háčkování i s bavlnkou.
- Přinést vlastní výrobky – háčkované prostírání, vlněné ponožky, aj.

Vlastní setkání:

- Klienti postupně vypráví, s jakými ručními pracemi mají zkušenosti, které dělali jako děti a dospělí. Během rozhovoru se pracovníci doptávají na podrobnosti, je možné použít obrázky nebo notebook na ukázky různých stylů nebo pro vysvětlení použitých pojmů.



Možné doplňující otázky:

- Jaké ruční práce jste dělali jako děti/dospělí?
- Učili jste se od rodičů/prarodičů, ve škole nebo na kurzech/v práci?
- Vyráběli jste doma oblečení pro sebe a pro rodinu?
- Kupovali jste nové látky nebo jste používali staré oblečení k výrobě nového?
- Dělali jste si dekorace do domácnosti?
- Kupovali jste si časopisy a sešity s návody na ruční práce?
- Na jaký vlastní výrobek dodnes vzpomínáte? Co se Vám povedlo vyrobit nejlépe? Na který výrobek jste dodnes pyšní?

Závěr:

- Shrnutí, zhodnocení, domluva dalšího tématu, popř. zda se bude pokračovat v tomto tématu.

Následující témata byla pracovníky připravena na základě literatury, ale již nebyla ověřena v praxi v rámci reminiscenčních chvil v CRSP.

Téma: Místo odkud pocházím³

Úkoly pro pracovníky:

- Přinesou reminiscenční podněty ke zvolenému tématu.
- Nastudují si informace k tématu, připraví si otázky.
- Přinesou potřebné pomůcky (viz níže).
- Reminiscenční stimuly na stůl: mapa Československa

Pomůcky:

- mapa Československa
- notebook s přístupem na internet
- dataprojektor
- popř. pomůcky pro tvorbu koláže (viz výše) + možnost kopírování

Úkoly pro klienty:

- fotografie daného místa (možnost tvorby skupinové koláže)



³ Kolektiv autorů. (2018). Aktivizace seniorů – tělesné a duševní aktivizační programy včetně pracovních listů. Praha: Verlag Dashöfer

Vlastní setkání:

- Doprostřed stolu pracovníci položí mapu Československa. Klienti postupně sdělují, kde se narodili a kde prožili dětství. Hledají společně ta místa na mapě, popř. je vyhledávají na internetu, popř. využijí nějaké obrázky, vzpomínají na místa podle obrázků.
- Imaginace domu narození a jeho následná kresba (kdo chce, může kresbu ukázat a popsat ostatním klientům).
- Doplnující otázky po imaginaci, popř. k obrázku:
 - Jak vypadal váš dům, byt? Jak vypadaly jednotlivé místnosti (kuchyň, váš pokoj, obývací pokoj? Popište cestu od vchodových dveří do svého pokoje, resp. kuchyně atd. – doptávat se na detaily v jednotlivých místnostech).

Další možné doplňující otázky:

- Kde jste se narodili?
- Kde jste vyrůstali?
- Které místo považujete za svůj domov?
- Kam jste odtud rádi jezdili?
- Jak jste v té době trávili čas?
- S kým jste se potkávali?
- Kde bylo/je místo vašeho srdce?
- Čím bylo to místo důležité, proč jej měli rádi?

Závěr:

- Shrnutí, zhodnocení, domluva dalšího tématu, popř. zda se bude pokračovat v tomto tématu.

Téma: Moje jméno⁴

Úkoly pro pracovníky:

- Připraví karty se jmény a flipchart nebo nějakou nástěnkou, seznámí se s původem a významem jmen klientů, s daty svátků, podobami jednotlivých jmen.
- Připraví si otázky pro rozpohybování rozhovoru.
- Zamyslí se nad svými vlastními jmény a vyzkoušejí si spolu rozhovor o svých jménech.
- Reminiscenční stimuly: různé kalendáře, kartičky s různými jmény.

⁴ Kolektiv autorů. (2018). Aktivizace seniorů – tělesné a duševní aktivizační programy včetně pracovních listů. Praha: Verlag Dashöfer

Pomůcky:

- kartičky se jmény klientů + jejich významem
- flipchart (nástěnka)
- písňe, které se vztahují ke jménům (Tereza...)

Úkoly pro klienty:

- žádné

Vlastní setkání:

- Klienti se postupně představí. Pracovníci se s klienty baví o významu každého jména (jejich zastoupení v České republice), kdo jim to jméno dal, jak je lidé v dětství oslovovali, kdo je tak oslovoval, v jaké situaci, jakou podobu jména měli rádi, znali ostatní klienti ve skupině někoho jiného se stejným jménem.
- Pokud zbyde čas, lze karty se jmény klientů zavěsit na flipchart nebo nástěnku a následně zopakovat nějakou důležitou souvislost z rozhovoru. Jména je možné něčím ozdobit.

Možné další otázky:

- Jak byste se jmenovali, kdybyste byli kluk/děvče?
- Máte v rodině nějaké rodové křestní jméno?
- Máte křestní jméno po někom z předků?
- Kdo vám vybral vaše jméno?
- Jak vás kdo oslovoval?
- Jaké jsou obměny jména, které máte rádi/nerádi?
- Jaký máte vztah ke svému jménu?
- Máte vzpomínku spjatou se svým narozením? Se svým jménem? (veselá příhoda, historka, která se traduje v rodině.)

Závěr:

- Shrnutí, zhodnocení, domluva dalšího tématu, popř. zda se bude pokračovat v tomto tématu.

Téma: Škola⁵**Úkoly pro pracovníky:**

- Přinesou reminiscenční podněty ke zvolenému tématu.
- Nastudují si informace k tématu, připraví si otázky.
- Přinesou potřebné pomůcky (viz níže).
- Reminiscenční pomůcky na stůl: dobové obrázky věcí a osob (školní pomůcky – penál, pera, tabule, mapa, děti sedící v lavici, aktovka, učebnice...).

Pomůcky:

- slabikář a písanka (pokud je k dispozici, patrně se bude jednat o soudobé pomůcky)
- nakopírované vybrané stránky ze slabikáře a písanky
- reminiscenční stimuly na stůl: dobové obrázky a předměty, které jsou k dispozici, současné školní potřeby pro porovnání (např. pracovní sešity), zvonek na oznámení začátku „hodiny“
- psací potřeby pro každého (ideálně obyčejná tužka, inkoustové plnicí pero – plnička)

**Úkoly pro klienty:**

- Donést si vlastní fotografie ze školy, učebnice, památníky, cokoliv, co se týká školy.

⁵ Kolektiv autorů. (2018). Aktivizace seniorů – tělesné a duševní aktivizační programy včetně pracovních listů. Praha: Verlag Dashöfer

Vlastní setkání:

- Klienti postupně vypráví zážitky a zkušenosti, které mají spojené se školou jako děti, popř. jako rodiče svých dětí. Během rozhovoru se pracovníci doptávají na podrobnosti (lze využít „Možné doplňující otázky“).
- Následně pracovníci mohou použít nakopírované vybrané stránky z písanky a klienti si mohou vyzkoušet psát krasopisně. Pokud mají k dispozici slabikář, mohou si něco přečíst a porovnat jej s učebnicemi, jaké používali oni.
- Je také možné zahrát si nějakou nenáročnou hru, kterou klienti zmíní a kterou trávili ve škole volný čas.

Možné doplňující otázky:

- Jaká je vaše první vzpomínka na školu? Kde byla vaše škola?
- Jak vypadala vaše třída? – lze nakreslit
- Kolik vás bylo ve třídě? Byla to smíšená třída/škola?
- Jakou jste měli aktovku?
- Co jste nosili na svačinu?
- Kdo vedle vás seděl v lavici?
- Jaké bylo vaše vysvědčení?
- Máte nějakou veselou historku?
- Jaké byly předměty?
- Který jste měli nejraději?
- Máte nějaké fotografie?
- Jak jste trávili volný čas ve škole?
- Hráli jste nějaké hry?

Závěr:

- Shrnutí, zhodnocení, domluva dalšího tématu, popř. zda se bude pokračovat v tomto tématu.

Téma: Jídlo**Úkoly pro pracovníci:**

- Přinesou reminiscenční podněty ke zvolenému tématu.
- Nastudují si informace k tématu, připraví si otázky.
- Přinesou potřebné pomůcky (viz níže).

Pomůcky:

- Kuchařky, recepty
- Dobové tematické obrázky a fotografie
- Šablona pro tvorbu menu, psací potřeby, fixy, pastelky

Úkoly pro klienty:

- donést si vlastní oblíbený recept, vlastní kuchařské knihy

Vlastní setkání:

- Klienti postupně vypráví zážitky a zkušenosti, které mají spojené s jídlem jako děti, popř. jako dospělí. Během rozhovoru se pracovníci doptávají na podrobnosti (lze využít „Možné doplňující otázky“).
- Klienti dostanou papír a jsou vyzváni k tomu, aby napsali svůj oblíbený recept. Navzájem si potom s pracovníky recepty čtou a komentují je.
- Vytvoření oblíbeného menu v dětství.

Možné doplňující otázky: (Cingrošová & Dvořáková, 2018)

- Jaké je vaše oblíbené/neoblíbené jídlo?
- Jaké jídlo jste měli a neměli rádi v dětství?
- V době války a normalizace býval nedostatek některých potravin. Čím se daly tehdy nahradit? Řízek, šunka, humrová pomazánka, uherský salám, šlehačka.
- Pomáhali jste v dětství mamince nebo babičce v kuchyni? Jak? Učily vás vařit podle receptů?
- Vařili jste podle kuchařky?
- Psali jste si vlastní kuchařku?
- Co jste poprvé uvařili?
- Kde jste v mládí získávali recepty?
- Vzpomínáte si na nějaký recept, který jste získali od kolegů, kamarádů, nebo třeba v novinách či rozhlase?

Závěr:

- Shrnutí, zhodnocení, domluva dalšího tématu, popř. zda se bude pokračovat v tomto tématu.

Téma: Hudba⁶

Úkoly pro pracovníky:

- Přinesou reminiscenční podněty ke zvolenému tématu.
- Nastudují si informace k tématu, připraví si otázky.
- Přinesou potřebné pomůcky (viz níže).

Pomůcky:

- notebook s přístupem na internet
- psací potřeby, papír

Úkoly pro klienty:

- donést si vlastní oblíbené hudební nahrávky (i lidové písně)
- vlastní fotografie se zpěváky, schované vstupenky z koncertů



Vlastní setkání:

- Klienti postupně vypráví zážitky a zkušenosti, které mají spojené s hudbou jako děti, popř. jako dospělí. Během rozhovoru se pracovníci doptávají na podrobnosti (lze využít „Možné doplňující otázky“).
- Klienti na papír napíší svou oblíbenou písničku z doby, kdy chodili za kulturou. Papírky se zamíchají a napsané písničky se postupně pouští. Po odehrání všech písniček klienti hádají,

koho byla daná písnička. Klient, kterého byla daná písnička, může popovídat o tom, proč si ji vybral a co mu evokuje. Písničky si mohou společně zazpívat.

Možné doplňující otázky:

- Jaká hudba se poslouchala?
- Jaké byly možnosti kulturního (hudebního) života?
- Které zpěvačky/zpěváky jste měli rádi/uznávali?
- Byla možnost chodit na koncerty? Jak to bylo finančně náročné?
- Pokud jste poslouchali zahraniční hudbu, jak byla dostupná?
- Líbila se vám hudba nebo i text?

Závěr:

- Shrnutí, zhodnocení, domluva dalšího tématu, popř. zda se bude pokračovat v tomto tématu.

4.2 Poskytování zpětné vazby v průběhu reminiscenčních chvil a závěrečná evaluace

Díky charakteru skupiny a tomu, že mezi klienty navzájem a mezi klienty a pracovníky panuje vzájemná důvěra, je možné, aby si lidé v jakékoliv části setkání průběžně dávali zpětnou vazbu a vyjadřovali svoji spokojenost či nespokojenost s tím, co se kolem nich děje. Je vždy žádoucí, aby na závěr každého setkání proběhlo jeho hodnocení, a zároveň je vhodné se k předchozímu setkání vrátit krátce na začátku následujícího skupinového setkání.

Zpětná vazba v průběhu reminiscenční chvíle

Po bližším seznámení a vysvětlení reminiscenční náplně pro jednotlivou schůzku se s klienty domluvíme, zda se jim téma líbí a jak by chtěli, aby setkání probíhalo. Současně mohou pracovníkům svěřit své pocity, zda se na téma těší, zda už se s touto aktivitou setkali či zda mají nějaké obavy. Tato předběžná dohoda, můžeme říci vzájemné vyladění, ještě před začátkem vlastního vzpomínání může přispět k úspěchu reminiscenční chvíle.

Pokud vzájemná domluva na začátku setkání neproběhne, může dojít k tomu, že klient neví, co přesně může od průběhu očekávat, jeho očekávání se může lišit od očekávání pracovníka, což může přispět k nejistotě a nespokojenosti na obou stranách.

Je důležité, aby i v průběhu reminiscenční chvíle měli klienti možnost vyjádřit, jak se cítí. Pracovník by měl sledovat, zda se stále zajímají o vzpomínání, zda zůstávají u tématu, nebo zda od něho odbíhají, zda aktivita přináší i zábavnou a pozitivní náladu. Pracovník tak z chování a reakcí klientů získává zpětnou vazbu o tom, jak a zda vůbec v tématu pokračovat.

⁶ Kolektiv autorů. (2018). Aktivizace seniorů – tělesné a duševní aktivizační programy včetně pracovních listů. Praha: Verlag Dashöfer

Na samotném konci reminiscenčního setkání by mělo vždy dojít k jeho zhodnocení a reflexi. Klienti si s pracovníky vymění své dojmy, zda aktivita splnila jejich očekávání nebo co si ze setkání odnesli. Tato evaluace může mít i takovou podobu, že se pracovníci klientů ptají, s čím odcházejí, co se jim líbilo, co se jim nelíbilo, jak by setkání popsali. Protože pro některé klienty může být náročné poskytnout zpětnou vazbu, pracovníci svůj dotaz konkretizují nebo dají klientům možnost vyjádřit svůj pocit jedním slovem, popř. větou.

Není problém, když závěrečné hodnocení neproběhne (např. z důvodu nedostatku času či viditelné nechuti klientů). Důležitá je pohoda klientů a respektování jejich vůle. Důležitá je také reflexe na straně pracovníků a přemýšlení o tom, co by se dalo změnit, aby na hodnocení zůstal prostor. To nabízí tzv. intervize, která by měla proběhnout po každé reminiscenční chvíli.

Intervize pracovníků po reminiscenční chvíli

Zde by si měli pracovníci sdělit své dojmy, pocity, co se jim povedlo, co by šlo příště udělat jinak, vyměnit si tipy na příště. Následně vyhotoví zápis z průběhu dané skupiny, který zachytí i výsledky intervize pracovníků. Pracovníci se k zápisům ze skupin vrací, když potřebují nějaké konkrétní informace a tipy. Do zápisů píšou i činnosti nebo postupy, kterých by se měli vyvarovat, což je může při osvojování reminiscence a technik posout o kus dále.

Návrat k tématu na následujícím skupinovém setkání

Po promyšlení všech aspektů se pracovníci můžou pár slovy vrátit k reminiscenční chvíli, která proběhla na předešlém setkání, zejména pokud z různých důvodů nedošlo k závěrečnému hodnocení. Dochází například na detaily, kterých si ještě klienti všimli a doplnili, nebo na poznámky, jak by se aktivita dala pojmout i jiným způsobem, popř. donesou předměty spojené s tématem předešlé reminiscenční chvíle.

Porady týmu a supervize

Evaluace reminiscenčních chvil probíhá i v rámci týmových porad a supervizí (prováděné externím supervizorem), na nichž se scházejí jak pracovníci skupin, tak terénní pracovníci. Mohou si vzájemně doporučit, co se jim osvědčilo, popř. probrat obtížné situace, vzájemně se podpořit a promyslet jiné strategie. Porady týmu i supervize by měly probíhat pravidelně, frekvenci by si měl určit každý tým sám dle svých potřeb a možností, ideálně alespoň jednou měsíčně. Je také vhodné, aby důležité poznatky byly písemně zaznamenány.

Evaluace prostřednictvím dotazníku

Každý rok probíhá na konci kalendářního roku evaluace skupinových setkání komplexně (tedy nejen reminiscenčních chvil) prostřednictvím jednoduchého dotazníku. Pokud klient není na posledním setkání přítomen, proběhne hodnocení v nejbližším možném termínu. Dotazník zahrnuje i položky, které se týkají reminiscenčních chvil.

Pracovník s každým klientem skupiny dotazník individuálně projde, vysvětlí mu každou otázku a poté ho nechá dotazník vyplnit. Nabídne klientům, že opustí místnost, aby byla zachována anonymita. Klient si může vzít dotazník i domů. Klient je informován, že se může pracovníka kdykoliv zeptat, kdyby mu nebylo něco jasné. Po vyplnění vloží klient dotazník do obálky. Kvůli zachování anonymity otevrou pracovníci až všechny obálky najednou.

Data z dotazníků jsou vyhodnocena. Výsledná zpráva by mimo jiné měla obsahovat, co se v rámci služby, tedy i reminiscenčních chvil povedlo, co klienty zaujalo, informace o tom, kde je prostor pro zlepšení. Klienti by měli též mít příležitost podat své návrhy k programu a doporučení pro následující období.



5. Individuální reminiscence v přirozeném prostředí klienta

Jednou z metod, jak efektivně pracovat s reminiscencí, je také individuální práce s klientem v jeho přirozeném prostředí, nejčastěji v jeho domácnosti. Jedná se o seniory, kterým zejména zdravotní stav nedovoluje účastnit se skupinových aktivit.



Cílovou skupinou individuální reminiscence v přirozeném prostředí klienta tedy jsou, jak již bylo naznačeno, jsou senioři starší 55 let, kteří se cítí osamělí a kterým v zapojení do společenského života brání:

- **fyzická omezení** (např. zhoršený zrak, sluch, zhoršený mluvený projev, stav po CMP, zhoršená mobilita),
- nebo **psychická omezení** (např. problémy s komunikací, deprese, stud, negativismus, strach, nízké sebevědomí, neschopnost říct si o pomoc),
- nebo **sociální izolace** (např. nedostatek nebo nevyhovující aktivity v místě bydliště, nedostatečné či nevyhovující mezilidské vztahy).
- nebo **ekonomické důvody** (např. chybějící zdroje na zaplacení komerční aktivity, zadluženost).

Jednotlivá setkání probíhají jednou za týden či za 14 dní a trvají 1,5 hodiny. Zda se bude jednat o setkání reminiscenční či náplní bude něco jiného, např. trénink paměti, záleží na domluvě mezi klientem a pracovníkem. Nicméně pracovník motivuje klienta, aby reminiscenční setkání probíhalo 1x až 2x do měsíce dle intenzity setkávání. Pokud však má klient období, kdy si přeje klient pracovat se vzpomínkami každé setkání nebo naopak vysloví potřebu pauzy, pracovník se individuálně přizpůsobí jeho potřebám.

5.1 Zavádění reminiscenčních metod do individuálních setkání

5.1.1 První etapa - Proškolení pracovníků

Přestože význam práce s reminiscencí ve skupině je nezanedbatelný, právě v domácnosti se ukazuje jako velmi efektivní. Klient má více prostoru pro své vzpomínky, může se více projevit a své osobní předměty (například fotografie) nacházet s pracovníkem ve chvíli, kdy vzpomíná.

V terénní práci má i pracovník více prostoru pro techniky a individuální přístup, proto je proškolení pro pracovníka v terénu nezbytnou součástí. Více o školení viz kapitola 4.1.2 První etapa – Proškolení pracovníků a prostory

5.1.2 Druhá etapa - Seznámení klientů s reminiscencí

Nejčastější variantou, jak v terénu probíhá reminiscence, je, že klient sám spontánně vypráví svůj životní příběh, dělí se o fotografie a předměty s pracovníkem. I proto, že má klient více prostoru individuálně vzpomínat, je zde prostor zapojit více reminiscenčních technik.

Zároveň pracovník seznámí klienta s časovým rámcem setkání. To znamená, že mu sdělí, jak bude individuální reminiscenční setkání dlouhé a jak často bude probíhat. Je vhodné, aby hned na začátku bylo stanoveno, že setkání s reminiscenčním tématem bude probíhat např. každých 14 dní. Je dobré, aby informace byly jasné a konkrétní. V rámci individuálních setkání není třeba tak důsledně trvat na dodržování frekvence. Důležitější je vycházet z individuálních přání a potřeb daného klienta (tzn. frekvence může být častější).

5.1.3 Třetí etapa - Příprava před individuálním reminiscenčním setkáním

Také pracovník v terénu se musí na každé setkání dobře připravit. Při prvním setkání vždy probíhá seznámení pracovníka s klientem, není výjimkou, že již na prvním setkání klient začne hlouběji vyprávět o svém životě. Pracovník musí vždy dobře naslouchat a s příběhem klienta pracovat na dalších setkáních. Právě témata vzešlá přímo od klienta jsou pro práci s reminiscencí nejdůležitější.

Příprava reminiscenčních stimulů

V přirozeném prostředí klienta se méně pracuje se stimuly, které přináší pracovník, a více s osobními věcmi klienta, které má doma a může jimi procházet. Pracovník si nicméně může s sebou na setkání s klientem donést pomůcky pro práci s různými reminiscenčními technikami, případně jiné činnosti, na kterých se s klientem společně domluví (např. sada fotografií s různými předměty, pohlednice, fotografie, časopisy reminiscenční hra).



Kromě stimulů, které již byly zmíněny (viz kapitola 3.1), je možné hlavně v přirozeném prostředí klienta dále využít:

- **Fotografie**

K reminiscenci se mohou využívat klientovy pomůcky, které jsou snadno k nalezení v jeho domácnosti. Jistotou se stávají fotografie, které si každý z nás uchovává jako vzpomínky po dlouhá léta. Pokud pracovník požádá klienta, aby si připravil patřičné fotografie ze svého života na stanovené téma, snáze si jak klient, tak pracovník při vyprávění uvědomí další okolnosti, které byly na fotografii zachyceny. Zároveň se klient lépe orientuje v čase a ubezpečuje se, jak šly zaznamenané události za sebou. Mezi nejčastějšími a nejlépe diskutovanými tématy, která sami klienti chtěli s pomocí fotografií probírat, byly zážitky strávené s rodinou, jejich dětství, s nímž si často spojovali narození svých dětí, dovolené a cestování nebo i významné události, jako svatby a oslavy narozenin.

- **Pohlednice a cestovní deníky**

Pokud se reminiscenční setkání zabývá tématy klientových cest, dovolených nebo zkušeností ze zahraničí, pomůcky jako pohlednice nebo cestovní deník dokážou klienta živě přenést na místo, o kterém vypráví. Klient si vybavuje, jak místo vypadalo, jaké zvuky mohl slyšet, s kým se zde setkal, za jakým účelem na konkrétním místě byl či jestli má k danému místu kladný nebo záporný vztah.

- **Dopisy a oznámení**

Dopisy či jiná psaní mohou klientovi pomoci vzpomenout si na životní události, jako je svatba a s ní spojené svatební oznámení, přičemž si dokáže konkrétně vybavit, v jaký den a ve kterém ročním období se tato událost odehrála. U dopisů si pracovník zároveň musí dávat pozor, aby nezacházel do příliš osobních informací, které klient již nechce sdílet.

- **Výstřižky z novin, letáky, plakáty**

Tyto pomůcky se většinou objeví až v průběhu reminiscenčního setkání, kdy si klient s reminiscenčním tématem spojí i informace na uchovaných výstřižcích. Tyto výstřižky mohou být spojeny s jednotlivým desetiletím, módou nebo hudební scénou.

- **Vycházky**

V průběhu setkání se pracovník společně s klientem mohou vydat na procházku, což také může vést k venkovní konverzaci, například o různých památkách a historii bydliště. Zejména pokud klient kvůli svému zdravotnímu stavu nemá příliš možností, jak se bez doprovodu do přírody dostat, všímá si jistých změn, kterými krajina prochází, a vzpomíná, jak si např. místo pamatuje v době, kdy se sem přistěhoval.

5.14 Čtvrtá etapa - Zásady individuálního reminiscenčního setkání

Klient je ve svém přirozeném prostředí, je na bezpečném místě, které pracovník nechce nijak omezit. Pracovník během vzpomínání klienta uklidňuje a podporuje. Stejně jako při skupinové práci má i v té individuální pracovník na paměti, např. že:

- a) klient nebude do vzpomínání nucen, bude o sobě říkat jenom to, co sám chce,
- b) pokud budou klienta vzpomínky příliš bolet, má právo říci, toto téma neotevírejte,
- c) klient má právo vzpomínání kdykoliv přerušit i ukončit,
- d) je v pořádku, když klient projeví emoce.

S těmito informacemi je dobré seznámit i klienta, ale nemusí to být přímo v této podobě. Konkrétní podoba a forma sdělení již záleží na aktuální situaci, pracovníkovi a klientovi. Pracovník může do sdělení přidat i jiné informace, které považuje během setkání za podstatné (např. oznámení o zbývajícím času – „do konce setkání teď máme půl hodiny společného času, který můžeme vyplnit dle vaší volby“).



5.15 Pátá etapa – Průběh individuálního reminiscenčního setkání

Reminiscenční setkání s klientem začíná vstupem do jeho přirozeného prostředí. Nejčastější náplní reminiscence je rozhovor o životě klienta. Dále se může jednat o pohybové aktivity (např. procházka, tanec) nebo tvořivou činnost spojenou s rozhovorem. Pracovník může při jednotlivých setkáních využít techniky uvedené v kapitole č. 3 Přehled reminiscenčních technik. Klient není pracovníkem do ničeho nucen, vše dělá dobrovolně.

Při všech aktivitách je důležité, aby pracovník pozorně vnímal a snažil se co nejvíce reagovat na klienta. Aktivity jsou vedeny v pozitivní náladě, pokud se na klientovi prokáže negativní myšlení, pracovník klienta ujistí, že může o těchto zkušenostech mluvit, prožívat je, ventilovat, ale snaží se ho uvést zpět do pozitivní nálady. V případě, že si klient vybaví negativní vzpomínku, je dobré jej nechat vzpomínku si odžít, povyprávět ji a na konci tohoto vyprávění jej ocenit, že klient situaci zvládl a neztratil chuť k životu. Je dobré vnímat celkově chování klienta, jeho gesta a mimiku. Snáze pak vzpomíná na dětství, rodinné zázemí, zaměstnání nebo zážitky z cest atd.

Zakončení setkání probíhá tak, že pracovník obeznámí klienta o blížícím se konci jejich setkání, nejlépe deset minut před ukončením. Pracovník se zeptá, zdali je ještě něco, na co by se chtěl klient zeptat nebo pracovníkovi říct. Krátce setkání vzájemně zhodnotí, domluví se na rámcové náplni, co budou dělat příště (zda budou pokračovat v tématu, nebo se budou věnovat něčemu jinému). Poté již následuje loučení a domluva dalšího termínu, který si obě strany potvrdí.

5.2 Poskytování zpětné vazby v průběhu individuálních setkání a závěrečná evaluace

Díky individuálnímu přístupu a úzkému vztahu mezi pracovníkem a klient je evaluace prováděna v jakékoliv části setkání. Náplň setkání spočívá zejména v domluvě mezi oběma stranami, proto může klient ihned vznést svá hodnocení a samozřejmě sdělit k nim svůj názor.

Zpětná vazba v průběhu individuálního setkání

Po bližším seznámení a vysvětlení reminiscenční náplně pro jednotlivou schůzku se klient, pokud chce, vyjádří, jak určené téma vnímá, jak si myslí, že bude setkání probíhat nebo jak setkání může dopadnout. Současně může s pracovníkem sdílet své pocity, zda se na téma těší, zda už se s touto aktivitou setkal či zda má jisté obavy. Toto hodnocení většinou vzniká spontánně.

Někdy hodnocení na začátku setkání neproběhne, jelikož klient zkrátka neví, co přesně může od průběhu očekávat.

Během samotného setkání pak probíhá spontánní hodnocení, během reminiscenční aktivity klient sdílí, jak se nyní cítí, zda se stále zajímá o vzpomínání na etapy svého života, zda aktivita přináší i zábavnou a pozitivní složku. Zároveň pracovník získává zpětnou vazbu o tom, v jaké fázi činnosti už reminiscenci dále nerozvíjet.

Na samotném konci reminiscenčního setkání dochází k celkovému hodnocení reminiscence. Klient si s pracovníkem vymění své dojmy, zda aktivita splnila jejich očekávání nebo co si ze setkání odnesli. Touto fází evaluace se pracovník snaží s klientem po každé reminiscenci projít, v určitých případech klient sdílí své hodnocení zcela sám, někdy se musí pracovník doptávat na více detailů.

Návrat k tématu v následujícím setkání

Po promyšlení všech aspektů je možné se pár slovy vrátit k reminiscenčnímu tématu, které probíhalo na předešlém setkání. Dochází například na detaily, kterých si ještě klienti všiml a doplnil, nebo na poznámky, jak by se aktivita dala pojmout i jiným způsobem.

Porady týmu a supervize

Evaluace reminiscenčních setkání probíhá i v rámci týmových porad a supervizí (prováděné externím supervizorem), na nichž se scházejí jak pracovníci skupin, tak terénní pracovníci. Mohou si vzájemně doporučit, co se jim osvědčilo, popř. probrat obtížné situace, vzájemně se podpořit a promyslet jiné strategie. Porady týmu i supervize by měly probíhat pravidelně, frekvenci by si měl určit každý tým sám dle svých potřeb a možností, ideálně alespoň jednou měsíčně. Je také vhodné, aby důležité poznatky byly písemně zaznamenány.

Evaluace prostřednictvím dotazníku

Na konci každého kalendářního roku probíhá evaluace prostřednictvím jednoduchého dotazníku. Pracovník s klientem dotazník individuálně projde. Vysvětlí mu každou otázku a poté ho nechá dotazník vyplnit. Nabídne klientovi, že opustí místnost. Klient je však informován, že se může kdykoliv pracovníka zeptat, kdyby mu nebylo něco jasné. Po vyplnění vloží klient dotazník do obálky. Pracovníci otevrou obálky, až když jich mají více.

Data z dotazníků by pracovníci měli vyhodnotit. Výsledná zpráva by mimo jiné měla obsahovat, co se v rámci služby, tedy i reminiscence povedlo, co klienty zaujalo, informace o tom, kde je prostor pro zlepšení. Dále by zpráva měla obsahovat tipy od klientů k programu a závěrečná doporučení pro následující období.

6. Spontánní reminiscence

V rámci skupinových setkání i v rámci individuálních setkání v přirozeném prostředí klienta se může objevit tzv. spontánní reminiscence. Často se vzpomíná i tam, kde to nebylo plánováno. Jeden začne vzpomínat a ostatní se přidávají se svými vzpomínkami. Většina lidí ráda mluví o svém životě, je ráda, když jim někdo naslouchá a zajímá se o to, co prožili. Přispívá tomu bezpečné prostředí, které si klienti s pracovníky vytvoří (Čížková, 2019, s. 5).

Tato forma reminiscence je tedy vnímána jako velmi podstatná a potřebná. Pokud klienti začínají vzpomínat spontánně a přirozeně, je to příležitost vzpomínky dále rozvíjet, zajímat se o ně a podpořit klienta. Pracovníci by se tedy neměli bát, a pokud je to možné, ve spontánní reminiscenci s klientem pokračovat. Pro klienta je v té chvíli podpora a zájem ze strany pracovníka klíčový. Navodí pocit bezpečí, podpoří důvěru a posílí vzájemný vztah. Zároveň v momentě, kdy se klient rozpovídá sám, uvolněněji reaguje na další otázky.

Spontánně přicházející vzpomínky navodí přirozený vstup do reminiscence, mohou pomoci s volbou tématu na reminiscenční chvílku, popř. individuální reminiscenční setkání v přirozeném prostředí klienta. Z toho důvodu je vhodné, aby si pracovníci témata ze spontánní reminiscence zaznamenávali.

Pracovníci během intervizí či supervizí také často sdělovali, že spontánní reminiscence je pro ně příjemnější a otevřenější.



7. Možná úskalí

Nedílnou součástí práce s lidmi je, že není možné zavděčit se každému. Převážně ve skupinové práci je patrné, že pokud zvolíte nějaké téma, je pravděpodobné, že se najde alespoň jeden člen, který k tématu nemá co říct nebo se o něm nechce bavit. Žádné téma není špatné, vždy se pouze musí přizpůsobit klientovi.

7.1 Téma není reminiscenční

V případě, že je cílem pracovníků, aby setkání s klienty, případně klientem, mělo reminiscenční obsah, je nutné zvolit takové téma, na které lze vzpomínat.

Příkladem špatné praxe se v našem případě stalo téma Brněnské pověsti. Pracovníci si mysleli, že jde o reminiscenční téma, protože by klienti mohli sdílet vzpomínky související s pověstmi (např. kdy o nich slyšeli poprvé nebo zda se o ně zajímali v době mládí). Nicméně došlo ke dvěma překážkám. Za prvé pracovníci téma špatně postavili, věnovali se více historii a informacím namísto práci se vzpomínkami. Za druhé je vhodné předem se u klientů informovat, zda na zvolené téma mají klienti nějaké vzpomínky. V našem případě klienti zároveň pověsti neznali a nebylo na co vzpomínat.

Téma by mohlo být reminiscenční, pokud by klienti měli nějakou vzpomínku z dětství spojenou s brněnskými pověstmi (to se však neukázalo). Je také možné využít otázku, zda klienti navštívili místa, kde se pověsti odehrávají – to už by reminiscenčním tématem být mohlo. Zde by se ale hodilo mít připraveno více stimulů (obrázky a fotografie míst).

7.2 Téma nevhodné pro konkrétní skupinu

Již několikrát v textu zaznělo, že je důležité téma vybírat s klienty, přinejlepším aby právě klienti téma vymysleli a pracovník měl jistotu, že se o něm chtějí bavit. V naší praxi se několikrát potvrdilo, že připravit téma bez konzultace s klienty se nemusí vyplatit.

Pracovníci pro skupinové setkání připravili téma Jídlo. Klienti jej ovšem negovali z důvodu špatných zkušeností. Pro naši praxi se proto toto téma ukázalo jako nevhodné, nicméně to neznamena, že v jiné skupině téma proběhne také v negativním duchu.

7.3 Téma příliš konkretizované

Téma, které si pracovníci pro práci s klienty připraví, by klientům mělo poskytovat dostatek prostoru pro možnost se vyjádřit. Z toho důvodu je potřeba mít téma dostatečně široké, aby si v něm každý našel něco, co má rád nebo s čím má zkušenost.

Pracovníci pro skupinové setkání připravili téma na konkrétního hudebního interpreta, který v téže době slavil významné jubileum. Na setkání se nicméně ukázalo, že klienti tohoto interpreta nemají rádi. Následný průběh skupiny byl obecnější – o jiných interpretech a hudbě, nicméně příliš konkretizované téma způsobilo na začátku skupiny negativní atmosféru.

7.4 Práce s těžkými a negativními vzpomínkami

Životní ztráty, stárí a s ním spojená omezení – i to patří k životu a je dobře, že to klient s pracovníkem nebo ve skupině sdílí.

Reminiscence však může v klientovi vzbudit negativní a těžké vzpomínky, proto se klient reminiscenci raději vyhýbá. Ačkoliv je tato reakce pochopitelná, je důležité si uvědomit, že ztráty a následné truchlení jsou nepostradatelnou součástí procesu stárnutí a že kapacita starých lidí pro zvládání ztrát je vysoká (Špatenková & Bolomská, 2011, s. 76).

Bolestivé vzpomínky mohou v klientovi vzbudit smutek, strach, výjimečně i vztek, klient může během reminiscenčních setkání začít i plakat. Tyto emoce by neměly pracovníka zaskočit. Je důležité, aby si uvědomil, že jde o přirozenou součást procesu reminiscence. Úkolem pracovníka je provést klienta těmito vzpomínkami, podpořit ho a vytvořit bezpečné prostředí. Když se na podobné téma narazí, bývá dobré to pojmenovat („Ted' je nám asi smutno, když vzpomínáme na ty, kteří už tu s námi nejsou....“) (Čížková, 2019, s. 6).

Je však důležité mít na paměti, že i když by měla být bolestivým a těžkým vzpomínkám věnována během reminiscenčních chvil náležitá pozornost, nemusí být reminiscenční chvílka nejlepším řešením. Někdy je u klienta vhodnější využít individuální nebo skupinovou psychoterapii (Špatenková & Bolomská, 2011, s. 76).

8. Tipy a doporučení

Pro potřeby pracovníků jsou zde uvedena obecná doporučení a tipy, které vycházejí ze zkušeností pracovníků CRSP:

- Reminiscenční témata by měla vzejít přímo od klientů, popř. také ze znalosti jejich životních příběhů, zájmů, apod.
- Je vhodné používat reminiscenční stimuly – knížky, obrázky, videa, předměty. Také je dobré využívat stimuly, které se zaměřují na různé smysly (zrakové, zvukové, čichové, hmatové), aby si každý klient mohl najít to svoje (Čížková, 2019, s. 6).
- Je vhodné sdělovat témata předem, pokud je to možné. Klienti si mohou přinést různé vlastní fotografie a předměty.
- Je vhodné využívat kreativní reminiscenční techniky (společně vyrábějte, tancujte).
- Je vhodné využívat reminiscenční pomůcky, které máte k dispozici (nenechat je pouze jako dekoraci).
- Je důležité mít sami pro sebe zpracované téma, s kterým jdou pracovníci před klienty – pojmenovat si předem rizika, která nám dané téma může přinést, a počítat s nimi.
- Je vhodné zavést si rituály a pravidla práce hned ze začátku, potom už bude obtížné je zavést.
- Reminiscenční témata je vhodné vkládat do programu cíleně a pravidelně.
- Je vhodné nemít o klientech vlastní předsudky (např. Toto téma nebude vhodné, protože ...).
- Je vhodné motivovat klienty k vyprávění příběhu s dobrým koncem (ošetřit si ožehavá témata).
- Je vhodné pracovat s fotografiemi klientů.
- Důležité je jít více do historie (do jejich dětství, mládí) a brát ohled na věk klientů.
- Je důležité dbát na jednoznačné zadání, aby klienti nebyli zmateni, dobře se připravili na setkání a donesli si správné reminiscenční stimuly (předměty).
- Je vhodné připravit si dopředu několik otázek vzhledem k tématu, abyste nebyli zaskočeni případným tichem a mohli jste rozproudit diskuzi. Příprava je určitě dobrá (základní orientace v tématu, připravené stimuly), ale při samotné reminiscenci už se spíš soustřeďte na to, co lidé říkají, doptávejte se dle vlastní zvědavosti tak, aby diskuse plynula přirozeně.
- Důležité je dobře si rozvrhnout a hlídat čas.
- Je důležité nebát se ptát, když klient začne o něčem mluvit a vy neznáte např. historický kontext.

Tipy speciálně zaměřené na skupinová setkání:

- Rozpovídání skupiny – na položenou otázku pracovníci rovnou odpovědí, klienti vědí, co se po nich chce, mají „vzor“.
- V rámci reminiscenčních chviliek nepoužívat žádný jiný záložní program (pracovní list ani jako pojistku, ani trénink paměti na rozjezd), bude to svádět k tomu, že máte záložní plán a nebudete se tolik snažit.
- Není vhodné, aby reminiscenční skupinu vedl pouze jeden pracovník. Není tak možné zachytit všechny podněty, při zavádění nové metody by to mohlo být kontraproduktivní.
- Je vhodné podporovat skupinovou dynamiku.
- Stojí za zvážení, zda v rámci reminiscenční chvílky podpořit více jednoho, dva klienty, jít více do hloubky, ale zároveň hlídat, aby mluvili i všichni klienti. Téma tedy rozložit do více setkání a další setkání dát prostor zase dalším klientům.
- Pokud klienti v rámci reminiscenční chvílky často odbíhají k přítomnosti, je třeba klienty neustále citlivě vracet k tématu („To je velmi zajímavé, ale dnes jsme chtěli hovořit o (doplnit téma setkání)...“).



Závěrečné slovo pracovníků CRSP

Reminiscence pro nás bylo od začátku složité téma, protože jsme jí pořádně nerozuměli a neuměli s ní pracovat. Nevěděli jsme, jak vybrat téma, jak motivovat klienty ke spolupráci. Do některých skupin jsme se nutili a naše příprava z toho důvodu nebyla tak pečlivá, jak by měla.

Z toho byly skupiny, na které jsme se připravovali minimálně, a dopadly mnohem lépe, než jsme si vůbec představovali. Klientům jsme přinesli obecné téma, které vycházelo jak z jejich, tak i našich zájmů jako pracovníků a které je zaujalo (např. cestování). Okamžitě se o něm rozpovídali. I z toho jsme pochopili, jak důležité je, aby témata byla přizpůsobená klientům a vycházela z toho, o čem klienti mluví a co je zajímavé.

Příběhy, které nám klienti vyprávěli, byly zajímavé, pro nás často naprosto nepředstavitelné a nepředvídatelné. Zažili jsme vtipné životní okamžiky i čistě soukromé rodinné příběhy, které končily v slzách.

S reminiscencí byly starosti i radosti, ne každé setkání jsme si s klienty užili, ne vždy jsme odcházeli pozitivně naladěni, ale někdy to nemusí být na škodu, někdy to takto klienti potřebují. A přestože pro nás bylo složité vyrovnat se s negativními vzpomínkami a pochmurnou náladou, brali jsme to jako jeden možný výsledek práce s reminiscencí.

Reminiscence je skvělé téma, ale jako vše má svoje úskalí, kterým je velice důležité se věnovat a pracovat s nimi.

Na druhou stranu bylo velmi pozitivní a uvolňující, když se klienti spontánně rozpovídali, vznikla z toho diskuze, nebo když reminiscenční stimul probudil v klientovi pozitivní emoce a alespoň na chvíli ho přenesl do okamžiku, na místo, kde se cítil dobře a v bezpečí.

Všem, kteří se chystají pracovat s reminiscencí, přejeme, aby byla úspěšná, ale hlavně, aby vás i vaše klienty bavila a byla prospěšná!



Zdroje

1. Brána do historie – 25 díl – Sametová revoluce NOVA Plus. In: YouTube [online]. 10. 12. 2015. [cit. 2020-03-30].
Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=4VIYtvMHZTg&t=12s>. Kanál uživatele Brána do historie.
2. Brož, F. (2012). Naše vnitřní kino [Online]. Dostupné dne 06. 10. 2019. z: <https://psychologie.cz/nase-vnitri-kino/>
3. Cingrošová, K., & Dvořáková, K. (2018). Jak jsme vařili a jedli: knížka pro vzpomínání a procvičování paměti. Praha: Portál.
4. CRSP. (2019). Výroční zpráva za rok 2018. Brno: Centrum pro rodinu a sociální péči. Dostupné z: https://www.crsp.cz/wp-content/uploads/2019/06/VZ_crsp_2018.pdf
5. Čížková, H., & Janečková, H. (2020). Reminiscence při skupinových setkáních CRSP říjen – prosinec 2019. Praha. Interní materiály.
6. Čížková, H. (2019). Reflexe zápisů ze setkání čtvrtletní skupiny (leden – duben 2019). Praha. Interní materiály.
7. Jak si vyrobit papírový lampion. In: wikiHow [online]. Datum zveřejnění neuvedeno. [cit. 2020-03-30]. Dostupné z: <https://www.wikihow.cz/Jak-si-vyrob-it-pap%C3%ADrov%C3%BD-lampion>
8. Janečková, H. & Vacková, M. (2010). Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory. Praha: Portál.
9. Kolektiv autorů. (2018). Aktivizace seniorů – tělesné a duševní aktivizační programy včetně pracovních listů. Praha: Verlag Dashöfer.
10. Kolektiv autorů. (2011). Velká obrazová encyklopedie zeměpisu (Dotisk 1. českého vyd. [i.e. 2. vyd.]). Svojtka & Co.
11. Lada, J. & Dufek, K. (2018). Tradiční český rok. Bambook.
12. Nentvichová, R. (2019). Reminiscence v praxi – Vytváříme vzpomínkové krabice. Praha. Materiály a poznámky ze školení.
13. Nentvichová, R. (2018). Reminiscence – využití vzpomínek při práci se seniory. Praha. Materiály a poznámky ze školení.
14. Odborná stáž v Reminiscenčním centru, z. s. ze dne 23. 5. 2019, místo konání: Brno. Interní poznámky.
15. Poznámky z konzultace s garantkami z Reminiscenčního centra, z. s., Praha. srpen 2019.
16. Silvestr 1979 – 7.část – Herci – Hra na klavír. In: YouTube [online]. 09. 03. 2011. [cit. 2020-03-30].
Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=gD__U-658LA&t=226s. Kanál uživatele pavlovicr.
17. Šottnerová, D. (2009). Lidové tradice: původ lidových tradic, zvyky, pověry, pranostiky, říkadla a hry. Rubico.
18. Špatenková, N., & Bolomská, B. (2011). Reminiscenční terapie. Praha: Galén.
19. Žádost o podporu projektu: Zavedení metody reminiscence jako nástroje prevence sociálního vyloučení osamělých seniorů. (2018). Brno.