

Z NAŠEHO MLÁDÍ



2016



OBSAH

Úvod	3
1 Metoda reminiscence.....	4
1.1 Možnosti využití reminiscence při práci se seniory.....	5
1.2 Pomocníci pro reminiscenci	8
2 Vzpomínání při individuální práci se seniory	10
2.1 Seznámení s reminiscencí v individuální práci	11
2.2 Individuální reminiscence v Domově Harmonie	11
3 Skupinová reminiscence.....	14
3.1 Seznámení s reminiscencí ve skupinové práci.....	15
3.2 Skupinová reminiscence v Domově Harmonie	15
4 Dramatizace vzpomínek seniorů – reminiscenční divadlo	20
4.1 Seznámení s metodou dramatizace vzpomínek.....	21
4.2 Reminiscenční divadlo v Domově Harmonie	21
5 Reminiscenční boxy	36
5.1 Seznámení s metodou tvorby reminiscenčních boxů	37
5.2 Reminiscenční boxy v Domově Harmonie	40
Závěr.....	48



ÚVOD

Vzpomínky k lidskému životu neodmyslitelně patří, a zvláště ve stáří se pro člověka stávají cenným bohatstvím, neboť přinášejí radost a potěšení. Ve chvílích, kdy si člověk říká, že už je vše ztraceno a zapomenuto, minulost vystoupí v paměti jako živá právě prostřednictvím vzpomínek. Každý z nás zná vzpomínání jako přirozenou a spontánní aktivitu, se kterou se ve svém životě nesčetněkrát potkal.

V rámci péče o seniory můžeme v sociálních službách se vzpomínkami pracovat cíleně prostřednictvím metody zvané reminiscence, založené na uvědomění si důležitosti vzpomínání pro člověka. Reminiscence se pro nás stala důležitým prostředkem ovlivňujícím kvalitu života našich seniorů. Usilujeme o to, aby se stala přirozenou součástí naší praxe, protože díky ní jsme blíže smysluplné péči.

Jsmo velmi vděční za příležitost, kterou přináší náš projekt Domov Harmonie podpořený z Programu švýcarsko-české spolupráce. Vyzkoušeli jsme si různé možnosti práce, které reminiscence nabízí, a získali jsme nejen nové odborné znalosti o této metodě, ale také jsme společně se seniory zažili spoustu krásných chvil. A právě o to nám všem jde.

1

METODA REMINISCENCE



Reminiscence neboli práce se vzpomínkami je specifickou metodou práce se seniory. Tato metoda je založená na důležitosti vzpomínání s cílem udržet kvalitu života. Vzpomínky jsou spojujícím článkem v kontaktu člověka s vlastním JÁ, a také s jeho okolím. Prostřednictvím vzpomínek se člověk ve stáří vrací do minulosti, bilancuje svůj život a vyrovnává se s nedořešenými záležitostmi. Základem při vzpomínání je navodit radost, potěšení, pohodu, dobrou náladu a pocit uspokojení. Zároveň se přitom podporují komunikační i kognitivní schopnosti seniora.

Tato metoda zahrnuje široký rozsah interaktivních, kreativních i výrazových aktivit, jejichž základem je především zájem o životní zkušenosti seniorů. Práce se vzpomínkami je přínosem nejen pro ně, ale také pro jejich rodinu, personál v domově a ostatní osoby zapojené do této činnosti.

1.1 Možnosti využití reminiscence při práci se seniory

Nabídka aktivit k reminiscenci je velmi rozmanitá a široká. Dále uvedený výčet aktivit, v nichž lze uplatnit práci se vzpomínkami, rozhodně není úplný. Při reminiscenci je nutné zapojit vlastní kreativitu, fantazii a aktivitu vždy volit a plánovat s ohledem na individuální potřeby a zájmy seniora či skupiny seniorů.

K nejvíce využívaným formám práce se vzpomínkami patří vyprávění. Senioři jsou schopni vyprávět poutavé příběhy ze svého života celé hodiny, předávat tradice, legendy a mýty mladším generacím. Proto je většina reminiscenčních aktivit založena na tomto přirozeném jevu, který je jim blízký. Oblíbené je i předčítání příběhů nebo historických informací. Zdrojem mohou být knihy o historii regionu, životní příběhy, místní pověsti, legendy apod.

Zdrojem mnoha zajímavých podnětů se v rámci práce se vzpomínkami může stát i práce s fotografií, a to jak z minulosti, tak i současnou. Stěžejní jsou místa, na která se vážou silné vzpomínky, například kde senioři žili, pracovali, chodili do školy. Společné povídání nad fotografiemi o tom, jaké to bývalo kdysi a jak to vypadá dnes, je prostorem pro příjemně strávený čas.

Při práci se vzpomínkami se dá využít i dalších kreativních technik, např. literatury (poezie, dětské tvorby, prózy) nebo rukodělných činností. Poezie má velkou schopnost vzbudit emoce a starý člověk je schopen často i do vysokého věku si vybavit verše, které se naučil ve škole. K poezii se váží i vhodná témata pro reminiscenční setkání – báseň mého mládí, oblíbený básník, kniha mého dětství. Při rukodělných činnostech je dobré předem zjistit, jaký potenciál se v seniorech skrývá a zda by jej nešlo ještě využít (například šití, vyšívání, háčkování, řezbářství atd.).

Je přirozené, že se vzpomínky seniorů často vztahují k důležitým místům jejich života, proto je další vhodnou aktivitou vycházka či výlet. Rodiště, škola, pracoviště. I když mnohdy tato místa vypadají dnes úplně jinak, dochází ke spontánnímu vzpomínání a srovnávání minulosti se současností. Vycházka je nenáročná aktivita, která může mít pro seniora neocenitelný význam. Při výletech je možno navštívit vesnice či města, kde prožili velkou část svého života. Oni sami se pak stanou našimi průvodci.

Další formou využití vzpomínek jsou aktivity hudební a taneční. Hudba je pro mnohé seniory prostředkem k uvolnění, odpočinku, vyvolává emoce. V reminiscenci má všestranné využití. Hudbu je možno poslouchat aktivně, hrát na hudební nástroje, zpívat, tančit při ní i relaxovat. Je chybou si myslet, že je zapotřebí být profesionálním hudebníkem. Důležité je mít k dispozici nepřeborné množství nahrávek a hudbu vybírat



citlivě podle zájmu seniorů. Tanec může být spontánní reakcí na poslech oblíbených melodií. Vedle aktivit, při kterých je tanečních prvků přímo využíváno, můžeme při skupinových setkáních vzpomínat na první taneční, tehdejší odívání apod.

Kniha životního příběhu nebo kniha života je záznamem rozhovoru seniора s naslouchajícím. V našem domově se jedná o tzv. Cesty života, o jejichž vzniku se dočtete dále. Vzpomínky na prožitý život dávají rozhovoru určitý smysl a rozměr, takže zachycují život konkrétního člověka. Hloubka zachycení závisí především na autorovi. Bude vždy zachycovat pouhou část prožitků, protože nelze zachytit celý život člověka co do obsahu.

Pokud se pustíme do sepsání knihy vzpomínek při skupinové reminiscenci, je důležité objasnit všem důvod, proč chceme jejich vzpomínky takto uchovat. V rámci skupiny je možno se občas k sepsaným vzpomínkám vracet. Opakované čtení je dobrým prostředkem k utvrzení vzpomínek. Při skupinové reminiscenci je dobré pracovat s takovými vzpomínkami, které zaujmou všechny zúčastněné a také doporučujeme zaměřit se vždy na práci s konkrétním tématem (školní léta, kuchařské recepty aj.). Pokud se podaří knihu vzpomínek vytvořit, neměla by zůstat bez povšimnutí a měli bychom se zasloužit o vhodnou formu propagace.

Velmi zajímavou reminiscenční aktivitou se silným emočním nábojem při práci se seniory je dramatizace vzpomínek. Jedná se o přípravu divadelního představení na základě sesbíraných vzpomínek. Cílem reminiscenčního divadla je hlavně pobavit a pozitivně naladit účastníky a prožít radost z výsledků společné práce. Podrobně se této aktivitě budeme věnovat v další části publikace, kde bude popsáno, jak jsme divadlo založené na vzpomínkách seniorů připravovali v našem Domově Harmonie.

Zajímavou tvůrčí a kreativní aktivitou je vytváření tzv. reminiscenčních boxů. Ty mohou mít podobu krabice, kufru či kufříku, koláže, bedny, police, kabelky, balíčku apod. Jedná se o shromáždění věcí, které jsou pro člověka z nějakého osobního důvodu cenné a s nimiž se nechce rozloučit. Box nabízí smysluplnou činnost a je prostorem zejména pro úzkou spolupráci s rodinou. K této aktivitě se ještě později vrátíme a podělíme se s vámi o naše zkušenosti při tvorbě vzpomínkových krabic pro seniory.

1.2 Pomocníci pro reminiscenci

Pro uplatnění reminiscence v praxi se nabízí velké množství rozličných zdrojů. Jedním z nich jsou reminiscenční pomůcky. Jedná se např. o osobní věci seniorů nebo i předměty zapůjčené, které slouží jako stimulátor vyvolávání pozitivních vzpomínek. Častokrát vzpomínku vyvoláme pouhým pohledem na předmět připomínající dřívější činnosti, zálibu, zvuk, který jsme dříve slyšeli či vůni, kterou jsme cítili. Je důležité, abychom seniory obklopovali takovými předměty. Prostředí bez dostatku vhodných stimulů není dobré a vede ke strádání. Vzpomínky na důvěrně známé obrázky, slova, zvuky, vůně bylinek, hmatem poznávané předměty či příjemné pocity vyvolané prostřednictvím známé melodie napomáhají při zajištění smysluplného a plnohodnotného života ve stáří.



Takové prostředí, plné stimulů připomínajících domov, se snažíme vytvářet i v našem Domově Harmonie. Aby tomu tak opravdu bylo, nacházejí senioři v moderním pro-

středí útulná místa, která jim obrázkem, pohodlným křeslem, stolkem s novinami nebo kredencem, co mívala maminka v kuchyni, připomenou atmosféru opravdového domova. Nejen ke slavnostním příležitostem, ale i při každodenních setkáních, používáme sklo, porcelán, vyšivané ubrusy a další předměty, které senioři darovali ze svých domácností. Záměrem také je, aby si každý senior přinesl co nejvíce osobních předmětů ze svého původního domova. Pokoj si může vybavit svým nábytkem, aby u nás nevznikala jen zákoutí, ale i celé reminiscenční pokoje. Tam bude možné předčítat z oblíbené knihy, pít z vlastního hrnečku nebo si pohladit trubku, na kterou hrával tatínek.

Reminiscence se neobejde bez nadšení lidí, kteří o seniory pečují. Práce se vzpomínkami je prostorem pro zapojení nejenom pracovníků domova, ale také rodinných příslušníků, dobrovolníků, studentů a žáků okolních škol, či lidí ovládajících tradiční lidová řemesla. Nejvíce je však potřeba nadšených zaměstnanců, kteří jsou ochotni věnovat svůj čas seniorům a naslouchat jim. Vzpomínky jsou i pro samotné pečující pomocníkem v jejich práci. Probouzejí zájem o seniory, jejich životní příběhy a přinášejí dobrý pocit z nových poznatků, které prostřednictvím vzpomínek od seniorů získají.

2

VZPOMÍNÁNÍ PŘI INDIVIDUÁLNÍ PRÁCI SE SENIORY



2.1 Seznámení s reminiscencí v individuální práci

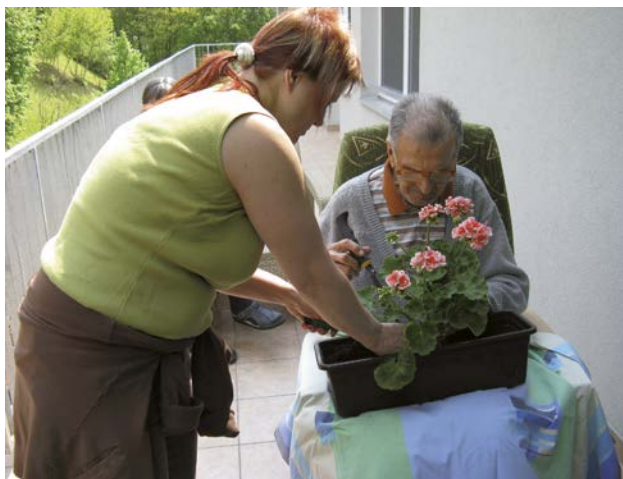
Cíleně je možné využít vzpomínek při individuálních rozhovorech zaměstnanců se seniory nebo při spontánním vzpomínání v rámci každodenních pečovatelských úkonů. Vzpomínat se může při podávání jídla, při vycházce, při návštěvě u lůžka, nad fotografiemi, prakticky při každé příležitosti. V individuální práci je možno sepisovat životní příběh, předčítat, zpívat oblíbené písničky nebo povídat nad vzpomínkovou krabicí. Předměty osobní povahy, které seniora obklopují u lůžka, jsou vždy inspirací pro smysluplnou komunikaci. Vyprávění vzpomínek může někdy přejít až k bilancování a rekapitulování celého života.

2.2 Individuální reminiscence v Domově Harmonie

V našem Domově Harmonie se při individuální práci věnujeme také tvorbě takzvaných „Cest životem“. V čem tato práce spočívá a jak probíhá? Základem je navázat se seniorem přátelský vztah plný důvěry. Cesty životem sepisují klíčoví pracovníci, kteří jsou s daným uživatelem v úzkém kontaktu. Na začátku musí pracovník uživateli vysvětlit, jaký je význam této aktivity, k čemu bude cesta využívána, jak ji budou společně zpracovávat a jak se s ní bude dále pracovat. Klíčoví pracovníci byli seznámeni a proškoleni, jak se seniory komunikovat. Mají osnovu, podle které „Cesta“ vzniká.

Vždy je na rozhodnutí jednotlivce, zdali má o danou spolupráci zájem. Jednotlivá reminiscenční setkání pak probíhají v příjemné atmosféře. Než se pracovník se seniorem pustí do vzpomínání, uvaří si společně kávu, nebo si pustí příjemnou hudbu. Vznik Cesty životem je časově náročný úkol a zpracování zabere delší časové období. Pracovník

respektuje vždy to, jak se uživatel cítí. Během rozhovoru si dělá poznámky. Téma pro jednotlivá setkání předkládá senior. Pracovník jej nenutí mluvit o věcech, které zmiňovat nechce. Postupně se věnují jednotlivým životním úsekům. Často se vzpomíná na rodiče, sourozence, dětství, dospívání, první lásky, zaměstnání, založení vlastní rodiny, narození dětí a na jejich výchovu, mnohdy stěhování či odchod



jednoho z partnerů. Většinou si společně prohlédnou i fotografie, pokud je senior má u sebe.

Vzpomínky se zpracují do příběhu, kterému říkáme výstižně Cesta životem. Pracovník přichází ještě několikrát za seniorem a informace doplňuje. Ucelená verze je se souhlasem seniora uložena v jeho dokumentaci a slouží pro jeho lepší poznání a rovněž při individuální práci s ním. Tato cesta není vlastně nikdy dokončena, senior ji



může po celou dobu pobytu doplňovat, upravovat a rozšiřovat o další vzpomínky. Cesta životem může být obohacena o fotografie a senior ji může využít např. jako dárek pro svá vnoučata.

Ukázka z konkrétní Cesty životem

Pan Josef se narodil v rodině kováře a měl pěkné dětství. Maminka Marie byla v domácnosti, otec Josef byl známý vsetínský kovář. Kovárna stojí dodnes u řeky Bečvy. Josef měl čtyři sourozence: Tondu, Bohuslava, Jiřinu a Ludmilu. Dobře se učil. Po měšťanské škole absolvoval s vyznamenáním strojní průmyslovou školu. Dálkově vystudoval s červeným diplomem vysokou školu strojírenskou v Brně a získal titul inženýr. Celý život pracoval ve Zbrojovce Vsetín jako konstruktér jed noučelových strojů. Za tehdejšího režimu věděl, že postupovat na některá místa je pro něj nepřijatelné. Doma le dacos spravil a kutil. Řemeslnou zručnost převzal po otci. Také to vyžadovala doba. Jak sám vtipně poznamenává: „Tehdy byl celý český národ na vysoké technické úrovni.“



3

SKUPINOVÁ REMINISCENCE





3.1 Seznámení s reminiscencí ve skupinové práci

Přuběh reminiscence ve skupině je u seniorů velmi oblíbenou aktivitou, která se odehrává s podporou pracovníků domova v příjemném prostředí a přátelské atmosféře. Všichni zúčastnění se mohou zapojit do vyprávění příběhů ze svého života. Pro účastníky je to možnost, jak být v kontaktu se svými vrstevníky, a také prostor pro sdílení a předávání zkušeností i pro společné zhodnocení historických událostí. Svým průběhem se taková skupina podobá přátelskému rodinnému setkání, kde se všichni pobaví a mohou se nenuceně vyjádřit k danému tématu. Téma nemusí být vždy předem stanoveno a skupina se ho nemusí v průběhu striktně držet. Náplní těchto setkání mohou být také činnosti, ke kterým se vážou vzpomínky seniorů, například vaření, zahradničení apod. Hlavním cílem reminiscenční skupiny je společně prožít příjemné chvíle.

3.2 Skupinová reminiscence v Domově Harmonie

V Domově Harmonie se skupinové práci se vzpomínkami také věnujeme. Od září 2015 probíhají pravidelně dvě reminiscenční sku-

pinové aktivity vedené aktivizačním pracovníkem. Dále se u nás začaly věnovat reminiscenci se skupinami seniorů i pracovnice v sociálních službách (pečovatelky).

První pravidelnou aktivitou je tzv. reminiscenční čtení. Jednou týdně se senioři setkávají při asi hodinovém reminiscenčním programu, kde se využívá četby. Aktivizační pracovník uvede téma, pak předčítá kapitolu z knihy. Čtení přerušuje při každém zajímavém námětu otázkami na dané téma. Senioři se většinou sami rozhovoří, nebo jen doplní svoji vlastní zkušenost. Někdy je téma natolik nosné, že na čtení vůbec nedojde. Často využíváme knihy s povídkami. Jejich forma je vhodnější, protože kontinuitu příběhu by bylo po týdnu obtížné zachovat. Osvědčily se nám pověsti, a to jak národní, tak i regionální. Skýtají množství témat vhodných ke vzpomínání týkající se například místopisu, zvyků, stravování, odívání, hodnot, mezilidských vztahů, způsobu života.

Například čtení „Kterak bílá paní z Jindřichova Hradce sladkou kaši vařila“ dalo základ vzpomínání, z čeho všeho se vařivala kaše, čím se sladila, proč se pohance říká pohanka nebo tatarka. Čtení „O Matěji Kozkovi, bezbožném mnichovi“ přineslo debatu o hodnotách a mravnosti. Životopisné knihy, zejména o osobnostech z našeho regionu, přinášejí zase množství témat z každodenního života. Návaznost jednotlivých příběhů je většinou volná. Četli jsme například Gabru a Málinku, jejichž dětství v nedalekém Valašském Meziříčí přinášelo řadu paralel s dětstvím seniorů prožitým v podobné době i regionu.

Druhé skupinové reminiscenční setkání probíhá v rámci aktivizačního programu nazvaného „Plky“. Zde se senioři jednou týdně setká-

vají s aktivizačním pracovníkem, aby společně probrali aktuální dění v Domově, v našem městě, ve společnosti. I zde se při srovnávání současné doby s minulostí nabízí prostor ke vzpomínání. Aktivizační pracovník vyzdobí prostředí, připraví předměty vztahující se k tématu a vzpomínky jen plynou: na dětství, dětské hry i povinnosti, jak probíhal zemědělský rok, jak vypěstovat krmnou řepu nebo podojit krávy, jak se lidé oblékali, co jedli, kam chodili pro vodu, jaké léčivé byliny sbírali atd. Témat je skutečně velmi mnoho. Zvláště bohaté vzpomínky jsou spojeny s obdobím slavení svátků a dodržováním zvyků.

Společné vzpomínání seniorů na dobu vánoční poskytlo bohatý materiál, ze kterého jsme čerpali náměty pro scénář reminiscenčního divadla. Představení poté někteří senioři ve spolupráci s naším sociálním pracovníkem zahráli před Vánoce. Ti, kteří neúčinkovali, se při jeho zhlédnutí mohli najít v příbězích např. „O kalamáři“ nebo „Mlsání jaderniček“. Rovněž mohli poznat na scéně zástěru své maminky, nebo vyšívaný ubrus, které k tomuto účelu zapůjčili. Vždyť to vše byly jejich ztvárněné vzpomínky.

Velmi často se při společných reminiscenčních setkáních stává, že senioři na téma naváží písní, básní, vyprávěním bajky nebo skutečného příběhu ze života. Básně o mnoha slokách recitují z paměti. Někdy jsou to texty, které se učili ještě ve škole, takže se k recitaci připojují i další. Aby text zůstal uchován, zapisujeme jej do kroniky Domova Harmonie. Rukopis seniorů je sám o sobě estetickou hodnotou, vždyť mnozí z nich se ještě ve škole učili krasopis. Mnozí dlouho neměli důvod psát, proto je zápis do kroniky důležitým podnětem k tomu, aby si oživilo pozapomenutá písmena. U seniorů, kde už psaní kvůli zdravotním obtížím není možné, zachytí ob-



sah aktivizační pracovník. Text poté do kroniky přepíše ti, kteří ještě vládnou perem. Mnoho pokladů skrývá a zájemcům otvírá naše kronika.

Netypický je počet seniorů, který se v Domově Harmonie schází na reminiscenčních setkáních. Doporučený počet pro tato setkání je 6–8 účastníků, to však není možno pro velký zájem seniorů dodržet. Na našich setkáních nás bývá pravidelně 15–20. Seniori se sami ptají po programu a přidávají se ke společnému sezení, protože mají zájem být pospolu a sdílet své zkušenosti a zážitky. Vidíme, že také pro ty, kteří již komunikují velmi omezeně, jsou program a především vstupy kolegů velmi podnětné. Například, když muž pocházející ze Slovenska cítí nutnost ke všem lidovým názvům Smetánky lékařské dodat i ten slovenský: „púpava“. Nebo když verbálně téměř nekomunikující žena, drží bylinku a říká „voní“. To jsou pro nás chvíle, kdy si plně uvědomujeme, že naše práce se vzpomínkami má velký smysl.

Skupinové aktivity vedou nově v domově i pracovnice v přímé péči, a to vždy ve dvojici na daném podlaží. Aby byl plně využit jejich potenciál, aby měly k setkávání blízko, a také z motivačního důvodu bylo pracovnícím nabídnuto zvolit si ústřední téma pro náplň práce své skupiny. Při volbě přihlížely i ke zkušenostem, které mají z dosavadní spolupráce se seniory (o co jeví zájem, co o nich vědí z jejich životních příběhů atd.). A tak vznikla ústřední témata těchto reminiscenčních setkání – hudba, zahradničení, kuchyně. Do náplně těchto setkání zahrnuly jak povídání, vyprávění, tak i činnosti či práci s reminiscenčními předměty.



4

DRAMATIZACE VZPOMÍNEK SENIORŮ – REMINISCENČNÍ DIVADLO

4.1 Seznámení s metodou dramatizace vzpomínek

Příprava a uskutečnění divadelního představení, které je založeno na vyprávění a vzpomínkách seniorů, se může stát pro všechny účastníky takového projektu neopakovatelným zážitkem. Jedná se o velký projekt, který vyžaduje nejen dostatek času, ale i odvahy. Je to aktivita dlouhodobého charakteru, která začíná skupinovým a individuálním hledáním vhodných témat.

Další fáze přípravy jsou příležitostí k aktivnímu zapojení seniorů. Po sběru vzpomínek je vypracován konkrétní scénář a následuje studování rolí, volba kostýmů, scénografická příprava. Do této aktivity je možno zapojit nejen seniory, ale i pracovníky domova, dobrovolníky, děti z místních škol atd. Role musí být napsány tak, aby byly pro herce – seniory zvládnutelné a cítili se v nich uvolněně. Také je vhodné ponechat prostor pro jejich improvizaci. Nastudované divadelní představení se pak může hrát opakovaně pro široké publikum.

4.2 Reminiscenční divadlo v Domově Harmonie

Jak bylo již zmíněno, i u nás v Domově Harmonie jsme se pustili do přípravy reminiscenčního divadla. A úkol to nebyl zrovna lehký. Jak takové divadelní představení u nás vznikalo? První, u čeho jsme se pozastavili, bylo, jaké téma si zvolíme. Věděli jsme, že premiéra bude v předvánočním čase a to nás dost ovlivnilo. V prosinci nastává čas, který nás nutí ohlédnout se za celý rok a vůbec je tak nějak hodně spjat se vzpomínáním. Mnozí vzpomínají zejména na dobu dětství, kdy nám naši rodiče připravovali kouzelné Vánoce, kdy jsme věřili na Ježíška a těšili se, co nám přinese. Také vzpomínáme na tradice, které jsme ctili a možná ještě ctíme s našimi dětmi. Je to příjemné ohlédnutí, které umí zahřát na duši. Celé toto období je opřede-



no pavučinou zvláštního kouzla, kterému všichni propadáme, ať už jsme děti, dospělí nebo lidé, kteří ledasco pamatují.

To nás ovlivnilo natolik, že jsme se společně rozhodli pro téma Vánoce, jež bude součástí našeho divadelního představení. Věděli jsme, že naši senioři mají určitě z dob svého dětství i řadu krásných vzpomínek, a tak jsme si řekli, že by představení mohlo být jakýmsi pomyslným vyprávěním babičky s vnučkou. Babička vzpomíná na různá období svého dětství, a tou její nejkrásnější vzpomínkou jsou Vánoce. A tak vznikl název pro naše představení „Babičko, vyprávěj“.

Než došlo na premiéru, ušli jsme kus cesty. V praxi to znamená, že jsme museli projít několika fázemi příprav:

- 1) Spolupráce s metodikem – stanovení postupu, výběr tématu.
- 2) Sběr vzpomínek od našich seniorů.
- 3) Práce se vzpomínkami – tvorba podkladů pro scénář.
- 4) Psaní scénáře.
- 5) Čtené zkoušky.
- 6) Přípravy na divadelní přestavení.
- 7) Spolupráce s místní komunitou, dobrovolníky.
- 8) Propagace reminiscenčního divadla.
- 9) Generální zkouška – tzv. generálka.
- 10) Realizace divadelního představení.
- 11) Zpětná vazba od všech zúčastněných.

Nyní Vám představíme jednotlivé fáze příprav tak, jak v reálu probíhaly, a popíšeme, co bylo jejich náplní. Každá fáze byla různě časově náročná a naším cílem bylo, aby se každé fáze účastnili aktivně i naši senioři. Jejich absence byla jen ve fázi první a třetí. V první se

pracovníci teoreticky seznamovali pod vedením metodika s postupy práce a s celým průběhem reminiscenčního divadla. A ve třetí jsme dávali dohromady získané vzpomínky od seniorů a vytvářeli jsme jakýsi podklad pro scénář. Ve všech zbývajících fázích už byla spolupráce se seniory nezbytná, protože právě oni hráli v celé této akci prim.

Fáze první: Spolupráce s metodikem – stanovení postupu, výběr tématu

Jak je uvedeno výše, tato fáze byla zaměřena na teoretické seznámení s reminiscenčním divadlem. Příprava probíhala v rámci několika setkání se zkušeným metodikem reminiscenčního divadla paní Mgr. Věrou Berkovou. Ta všechny přítomné pracovníky připravovala na práci s uživateli a pomáhala nám vytvářet přesnou strukturu, abychom mohli zdárně krok za krokem postupovat k cíli. Cvičili jsme se v komunikačních dovednostech, tvořili si podklady pro získávání informací od našich seniorů a přitom si vše zkoušeli předem na „vlastní kůži“. Díky těmto setkáním s metodikem jsme měli jasnou a ucelenou představu, jak dále pokračovat. I když každá z následujících fází nám připravila několik překvapení, bylo třeba zachovat si maximální flexibilitu a poprat se s nově přicházejícími situacemi.

Fáze druhá: Sběr vzpomínek od našich seniorů

Po proškolení v komunikaci s uživateli jsme přešli k fázi, kdy jsme začali s našimi seniory vzpomínat a pracovat na sběru informací nezbytných pro další práci na divadelním scénáři. Sběr vzpomínek probíhal individuální i skupinovou formou.

Při individuálním sběru docházeli pracovníci za seniory do jejich pokojů a např. u kávy s nimi pomalu „zabrouzdávali“ na daná témata. Předem jsme měli připravenou osnovu, nač se ptát a kam by náš hovor měl směřovat. Pochopitelně se často stávalo, že se dostali úplně k něčemu jinému, což je naprosto přirozené. Domníváme se však, že se podařilo vytvářet ten správný prostor, abychom si s uživateli byli blíže a posunuli se v daných tématech hlouběji.



Jak jste se již dočetli, vzpomínali jsme také při skupinových aktivitách, které vedla naše aktivizační pracovnice. V rámci týdenní aktivity, kterou nazýváme „Plky“, jsme se věnovali tématům týkajícím se Vánoc. Společně jsme vzpomínali, doplňovali se a častokrát se i hodně nasměli. Všechna témata směřovala do období dětství našich seniorů. Jelikož máme v Domově Harmonie seniory s různým datem narození,

museli jsme si vymezit časovou linii, ve které se děj bude odehrávat, aby všem našim seniorům byly tyto události blízké. A tak jsme chtěli dojít k nějakému společnému konsenzu. Vzpomínání bylo podpořeno ukázkou předmětů spojených s vánočním časem, např. vánoční formičky na cukroví, ubrusy, atd.

Ze všech těchto individuálních i skupinových aktivit vznikaly podrobné zápisy, které jsme zakládali a které nám sloužily v další fázi jako podklad pro vytváření scénáře. Záznamy ze skupinových aktivit sloužily zejména jako podklad pro vytváření kulisa a k celkovému dotvoření osobních příběhů z individuálních sezení.

Fáze třetí: Práce se vzpomínkami – tvorba podkladů pro scénář

Díky všem sepsaným vzpomínkám se nám pomalu rýsovaly ty nejzajímavější příběhy, které by bylo reálné přenést do scénáře. Důležité v této fázi bylo pro nás vedení metodika, který nám pomohl seřadit jednotlivé příběhy tak, aby na sebe navazovaly a tvořily správnou dějovou linii. Tato fáze byla velmi časově náročná. Náročný byl i výběr příběhů a ujasnění si podoby jednotlivých scén. Dalším nelehkým úkolem bylo stanovit počet herců v jednotlivých divadelních vstupech. Brali jsme na zřetel, kolik našich seniorů se bude chtít aktivně zapojit.

Dále nám bylo jasné, že s ohledem na období dětství, musíme najít i vhodné dětské herce. Nápadů bylo několik. Například zapojit dětský Valašský soubor Malá Jasénka, se ukázalo jako nereálné, neboť děti





měly tolik naplánovaných vánočních vystoupení, že jsme nemohli najít čas, kdy by chodily zkoušet. Proto se nám podařilo tento soubor zapojit jinak. O tom však až později.

Také přicházelo v úvahu oslovit místní základní uměleckou školu a její dramatický kroužek. Opět jsme však narazili na vyčerpání dětí v předvánočním čase. Proto jsme se dohodli s jednou holčičkou z dramatického kroužku, která byla ochotna s námi v daných termínech spolupracovat. Taktéž jsme oslovili vnoučata našich seniorů a děti našich pracovníků. Nakonec bylo dětských herců dostatek! V této fázi už jsme si předběžně ujasnili, jak budou vypadat kulisy a kde by mohly stát. Představy o podobě scény dostávaly jasnější obraz.

A jaký postup jsme zvolili jako podklad pro napsání scénáře? Jednalo se o soupis jednotlivých divadelních vstupů v chronologickém pořadí:

1. Narození dítěte – ukolébavka.
2. Dětská říkadla.
3. Školní léta – příběh „Kalamář“.
4. Příběh „Knoflíky a kuličky“.
5. Zimní radovánky – příběh „Pořadník na lyže“.
6. Vánoční příběh – vstup ponocného, příběh „Štědrý večer“.

Fáze čtvrtá: Psaní scénáře

Další fáze mohla být pro nás opravdovým oříškem. Zjistili jsme, že potřebujeme mít v týmu někoho, kdo má zkušenosti s psaním textů, nebo ještě lépe s psaním scénáře. V této fázi nám byl opět velkou oporou metodik reminiscence. Je velice náročné psát text mluvou našich uživatelů, kteří se vyjadřují převážně valašským nářečím. Pro některé mladší kolegy byla spousta výrazů a slov něčím zcela neznámým. Mnohé jsme slyšeli poprvé. Bylo hezké pozorovat, jak jsme se i my – pracovníci přiučili novým slovům, která mají kořeny na Valašsku. V našem případě se tedy nejvíce na scénáři podílel metodik. Poté jsme spolu s ním ještě text upravili do valašského nářečí.

Krátká ukázka ze scénáře

Maminka stojí nad stolem a komentuje přípravy: „Snad mám všechno připravené... bílý ubrus, prostírky, talířky, misku s medem, vánočku a chleba. Na plotně hřibová polévka, bramborový salát, pro tatínka ryba... no děckám dám kuřecí, abychom, nedej Bože, eště o Štědrém dnu nemuseli kvůli kosti shánět doktory. Tatínku, ty máš taky všechno nachystané?“

Tatínek odpovídá: „Ano, ano... abychom mohli Pánu Bohu poděkovat za úrodu, tož jsem tady do rohu místnosti všecko nanosil... co se nám letos na poli urodilo.. brambory, řepu, zeleninu, jablka a obilí.“

Ponocný prochází a ohlašuje: „Odbíjí šestá hodina, chval každý duch Hospodina“... děti v koutku štěbetají...a těší se.

Maminka: „Děcka ticho...budeme se modlit...stařečku, začněte.“

Stařeček odříkává Otče náš a dodává: „Díky, Bože, za úrodu a za zdraví celé této rodiny.“

Maminka se ujímá obsluhy u stolu: „Tady má každý kousek vánočky a medu, abychom byli na sebe celý rok milí a chovali jsme se k sobě sladce.“

Fáze pátá: **Čtené zkoušky**

Když byl scénář na světě, setkali jsme se nejdříve my pracovníci, abychom si ho společně přečetli a upravili drobnosti. Po první čtené zkoušce proběhlo několik dalších, kde už byli zapojeni i herci. Děti si na sebe pomalu zvykaly a stejně tak se pomalu pouštěly do hovorů se seniory. Všichni jsme si vlastně zvykali na sebe navzájem a na naše nové herecké role. Po několika dalších zkouškách jsme pozvolna text odkládali a více zvládali své role. Abychom táhli za jeden provaz a aby zkoušky měly nějaký řád, bylo zapotřebí již od začátku mít svého „rejžu“. Režisérkou se stala sociální pracovnice, která řídila všechny zkoušky, radila a organizovala. Ta nejvíce spolupracovala s metodikem a zajišťovala, aby vše klaplo.



Fáze šestá: Přípravy na divadelní představení

Potom, co jsme se dostali až sem, bylo třeba připravit všechny potřebné komponenty, kulisy a kostýmy, abychom dotáhli vše k úplné dokonalosti. Měli jsme seznamy, co vše musíme nachystat, jaké kulisy připravit a vyrobit a jaké kostýmy pro jednotlivé role sehnat. Hodně nám pomohli samotní senioři, kteří nám půjčili např. staré nádobí. Zaměstnanci také přinesli spoustu předmětů k tématu. K tvorbě kulisy

jsme si vyhradili jedno odpoledne. Sešli jsme se ve velké společenské místnosti a rozdělili si úkoly.

Někteří pracovali na kulisách domku, jiní pekli cukroví na ozdobení stromečku, další vyráběli papírové řetězy na stromeček atd. Kostýmy jsme sháněli, kde se dalo, a většinu z nich jsme si na různých místech půjčili. Po veliké odpolední akci následovalo ještě několik menších přípravných setkání. Všechny těchto příprav se účastnili také senioři, kteří zároveň dohlíželi, jestli je vše, jak má být. Zdali je to přesně tak, jak to kdysi v dětství zažili.

Fáze sedmá: Spolupráce s místní komunitou, dobrovolníky

Jelikož velice rádi spolupracujeme s dobrovolníky, místními školami a spolky, rozhodli jsme se je také zapojit. Jeden muž z řad dobrovolníků se ujal role ponocného a do našeho představení vnesl hodně humoru. V rámci spolupráce s místní komunitou se k nám přidala paní, která vede dámský klub místních seniorek. Zhostila se role vypravěčky a stala se jednou z nejvýraznějších postav našeho představení. Z dramatického kroužku místní ZUŠ se k nám přidala jedna jejich žačka a dohodli jsme se dokonce i s místním souborem Malá Jasénka. Vystoupili na závěr našeho divadelního představení se svým vánočním pásmem.

Jelikož jsme si říkali, že by bylo dobré v rámci dramatizace vzpomínek pracovat i trochu jinak, využili jsme nabídky vsetínské průmyslové školy, která se nabídla, že by k nám přišli studenti a něco zahráli. Domluvili jsme si tedy termín a studenti opravdu přišli i s hudebními nástroji. V úvodu jsme je krátce proškolili a seznámili s metodou re-



miniscence. Hned nato se rozprchli do pokojů za seniory a začali si s nimi povídat na téma škola. Poté jsme se opět všichni sešli a dali dohromady to, co studenti zjistili. Byli opravdu kreativní a v krátkém čase secvičili jednoduché divadelní představení na toto téma. Když bylo vše připraveno, pozvali jsme seniory a představení vypuklo. Bylo skvělé pozorovat uživatele, jak se baví a jak poznávají své vlastní příběhy, kterými se pochlubili studentům z místní průmyslovky.



Fáze osmá: Propagace reminiscenčního divadla

Když bylo vše potřebné nachystáno, chtěli jsme, aby se o připravovaném divadelním představení dozvědělo co nejvíce lidí a měli možnost se na něj přijít podívat. Informovali jsme rodinné příslušníky, místní obyvatele Ohraďy a všechny, které by to zajímalo.

Informování veřejnosti proběhlo prostřednictvím několika článků v místních novinách i v našem Miniplátku, který si sami vydáváme. Informace se objevily i na webu. Na některé akce související s divadlem jsme zvali průběžně kameramana, který vše zaznamenával, z průběhu příprav jsme pořizovali navíc i fotografie. Vytvořili jsme i plakáty, abychom dali okolí vědět, co se u nás chystá.

Fáze devátá: Generální zkouška – tzv. generálka

Konečně jsme se opět všichni sešli na place a tentokrát už šlo opravdu do tuhého. Zkoušeli jsme si kostýmy a přitom zjišťovali, že nám ještě občas něco chybí a je třeba to doladit. To je tak, když si říkáte, že už máte vše přichystáno a nic vás nepřekvapí. Zjistili jsme i několik zádrhelů při manipulaci s kulisami. Ale nakonec vše dobře dopadlo.

Fáze desátá: Samotné představení

Nastal den „D“ a bylo třeba ukázat, co jsme se za celou dobu naučili. Všichni jsme měli obrovskou trému, protože ani jeden z nás, až na jednu holčičku z dramatického kroužku, nebyl žádný zkušený herec. Vše začalo mít takovou tu správnou vánoční atmosféru. Divadlo začalo a vše se nám podařilo zvládnout s grácií. Před představením i po něm se nabízely vanilkové rohlíčky.

Jediné, co jsme si po skončení představení uvědomili, byla skutečnost, že divadlo trvalo jen 30 minut, ale nás to stálo mnohem více času, nervů a opravdové dřiny. Ale nelitujeme, stálo to za to!

Fáze jedenáctá: Zpětná vazba od všech zúčastněných

Poslední fáze, jak už to tak bývá, byla hodnotící. Dívali jsme se zpět na všechno naše úsilí a od okolí přijímali reference. Co se týče zpětné vazby ze strany herců, byly různé. Děti byly povětšinou nadšené a dokonce jednu z holčiček hraní tak nadchlo, že chce začít chodit do dramatického kroužku. Další holčička byla šťastná, protože dokázala překonat sama sebe. Je totiž spíše neprůbojná a vše pro ni bylo poprvé. Chlapec, který byl ve věku, kdy se hodně ostýchal a připadal si trapně, se překonal a byl naprosto skvělý. Herci z řad seniorů vzali svou roli nejen jako výzvu, ale také jako svůj velký úkol. Stále pracovali na tom, aby si zapamatovali text, aby vše řekli ve chvíli, kdy mají a aby se všem divadlo líbilo.

Všichni herci měli v publiku své rodiny a kamarády a chtěli se ukázat v nejlepším světle. To se jim, myslíme, zdařilo. Herci z řad seniorů hodnotili svůj výstup velice pozitivně. Říkali, že strávili příjemně svůj volný čas, vrátili se do dětství a mohli si zavzpomínat na krásnou dobu Vánoc. Na-

víc se setkali se svými blízkými a po představení s nimi poseděli u kávy a vanilkových rohlíčků.

Stejně tak hodnotili vystoupení diváci z řad rodinných příslušníků, kamarádů, i seniorů z Harmonie. Rádi si společně zavzpomínali, někteří poznávali své příběhy a usmívali se. Celkově publikum zhodnotilo, že by si přálo, aby vystoupení bylo delší, protože se všichni dobře bavili.

Za nás, personál, hodnotíme akci jako mimořádně zdařilou. Všichni jsme se ohromně bavili po celou dobu chystání a příprav. Nebudeme na druhou stranu skrývat, že jsme někdy byli i trochu na pokraji sil a že se občas vyskytly situace, se kterými nikdo nepočítal. Co je ale nenahraditelné? Díky tomu, že jsme pracovali na sbírání materiálu, trávili jsme spoustu času se seniory.

Prostřednictvím této publikace bychom chtěli poděkovat všem, kteří se na divadelním představením podíleli. Zejména metodičce Mgr. Věře Berkové, bez které bychom to sami nedokázali. Děkujeme za její rady a velkou trpělivost, kterou s námi všemi měla. Děkujeme také všem seniorům z Domova Harmonie, ať už z řad herců, či neherců. Každý z nich totiž přispěl svou vzpomínkou, svým podnětem a podílel se tak na vzniku scénáře a celého představení. Děkujeme všem zaměstnancům, kteří chystali kulisy, kostýmy a asistovali hercům.

Vám, kteří byste se rádi do reminiscenčního divadla pustili, radíme: „Jděte do toho!“ Je to chvílemi námaha, ale výsledek stojí za to. Uvidíte, jak se senioři do všeho pouštějí s vervou a jak jim jde o to, aby společnými silami zvládli vytvořit dobré dílo. Dozvíte se o nich spoustu informací a budete si vzájemně blíží. Po tom všem budete na sebe pyšní a odhodlaní dále se seniory pracovat na podobných projektech. Vyzkoušejte to a uvidíte sami.

5

REMINISCENČNÍ BOXY





5.1 Seznámení s metodou tvorby reminiscenčních boxů

Během života si každý z nás schovává do skříně, šuplíku či kufru věci, se kterými se nechce rozloučit. Proč tomu tak je? Ukrýváme si velké osobní bohatství zvané vzpomínky. Vytváření reminiscenčních boxů umožňuje otvírat a vnímat vlastní minulost a podělit se o ni s ostatními. Prostřednictvím boxu, krabice, bedny či jiného předmětu lze zobrazit citlivě životní příběh seniora. Podoba konečného díla záleží na kreativitě tvůrce. Do boxu je možno vkládat fotografie, dopisy, pohlednice, šperky, součásti oděvu atd. Tvorbě samotného boxu předchází dlouhodobá práce se seniorem – naslouchání jeho životnímu příběhu a zjišťování informací o důležitých předmětech jeho života. Poté následuje sbírání významných předmětů, které už samotný senior nemusí vlastnit a je třeba je získat jiným, mnohdy i složitým způsobem, např. na starých půdách.





5.2 Reminiscenční boxy v Domově Harmonie

V Domově Harmonie se také snažíme podpořit seniory v tom, aby věděli, že jejich životní příběh je bohatstvím nejen pro ně samotné a jejich nejbližší, ale že je zdrojem podnětů a inspirací pro další generaci. Proto jsme se i my pustili do práce na tvorbě reminiscenčních boxů. Tato tvorba prošla několika fázemi:

1. Konzultace s metodikem k danému tématu.
2. Oslovení seniorů pro tvorbu reminiscenčních boxů.
3. Individuální sběr informací pracovníky Domova Harmonie.
4. Oslovení ZŠ Integra – nabídka spolupráce.
5. Individuální sběr informací žáky ZŠ Integra.
6. Práce na tvorbě boxů v ZŠ Integra.
7. Předání boxů seniorům.
8. Výstava boxů.
9. Následná práce s boxy.
10. Hodnocení celého procesu.

Konzultace s metodikem k danému tématu

Práce s reminiscencí probíhá pod metodickým vedením Mgr. Věry Berkové. Na konci října 2015 proběhlo školení týkající se reminiscenčních boxů.

Oslovení seniorů pro tvorbu reminiscenčních boxů

V Domově Harmonie jsme během měsíce září 2015 seznámili seniory s možností pracovat se vzpomínkami prostřednictvím reminiscenčních boxů. Osm z nich projevilo zájem o spolupráci.

Individuální sběr informací pracovníky Domova Harmonie

Pracovníci Domova Harmonie se pak od října do listopadu 2015 s těmito seniory opakovaně setkávali, poslouchali vyprávění zajímavých životních příběhů, které zachytili v Cestách života, se kterými jsme Vás již seznámili.

Oslovení ZŠ Integra – nabídka spolupráce

Spolupráci na této činnosti jsme nabídli ZŠ Integra, zastoupené paní Mgr. Martinou Bierskou. Pro žáky jsme připravili Cesty životem našich seniorů. Domníváme se, že práce na reminiscenčních boxech je přínosem nejen pro seniory, ale i pro mladší generaci. Dává možnost smysluplné činnosti i pro ostatní zúčastněné, podporuje mezilidské vztahy a dětem umožní setkat se s životním příběhem z doby, která se stává minulostí.

Individuální sběr informací žáky ZŠ Integra

Žáci 9. třídy navštívili na začátku prosince 2015 Domov Harmonie a při osobních setkáních si poslechli vzpomínky a vyprávění osmi našich seniorů. Zaujati příběhy přemýšleli, jak vše výtvarně zachytit pomocí předmětů z doby, v níž senioři prožili větší část svého života.

Práce na tvorbě boxů v ZŠ Integra

Žáci na boxech pracovali čtvrt roku pod vedením paní učitelky Bc. Hany Šeré. Paní učitelka okomentovala celou práci následujícím způsobem:



„Myšlenka reminiscenčních boxů se mi od počátku líbila, přesto jsem do projektu vstupovala s jistými obavami. Cítila jsem odpovědnost za to, aby byl každý z objektů pro daného klienta přínosem, a přestože jsou naši deváťáci už rozumní a samostatní, měla jsem i obavy, jak se k úkolu postaví.“

Velmi důležitý byl pro žáky určitě první osobní kontakt se seniory v Domově Harmonie. Od počátku tvořili box pro konkrétního člověka, někteří během prvních hodin pracovali hlavně s informacemi, které načerpali během rozhovorů, až v další fázi si pomáhali textem – Cestou životem.

Chtěla jsem, aby žáci pracovali co nejvíce samostatně, promysleli si obsah boxů, napsali mi seznam věcí, které potřebují k realizaci, takže jsem fungovala hlavně jako dodavatel materiálu a poradce v technických záležitostech. Pracovali nejrůznějšími technikami, od klasické malby, přes koláže, modelování z keramické hlíny a jinými přírodními.

Zpracování boxů bylo celkem časově náročné. Když už byly asi tři čtvrtiny práce hotovy, zaregistrovala jsem jistou únavu a snížení výkonu, ale děcka opět nakopl blížící se termín a celkově je moc chválím. Estetická úroveň boxů je velmi odlišná, protože ve třídě ZŠ nejsou všichni výtvarně zdatní. Kluci většinou řešili úkol spíš technicky, práce holek je jemnější, tam kde byla skupina kombinovaná, jsou síly vyrovnané. Důležité je, že dali do objektů velkou energii, pracovali s dobrou myšlenkou, že chtějí svou prací udělat radost někomu druhému. A to myslím vyšlo.“

Předání boxů seniorům

Na konci února 2016 se v Domově Harmonie uskutečnilo slavnostní předání výtvarných děl seniorům. Žáci měli možnost sdílet radost, kterou svým dílkem a zájmem způsobili. Na setkání bylo zřejmé, že žáci už nevstupují do neznámého prostředí. Každý znal svého seniora. A to, že senioři skutečně poznávali svůj příběh v jednotlivých boxech, bylo pro ně zážitkem. Senioři nacházeli fotografie z míst, kde žili, a byli až dojati zájmem dětí, které se vypravily tato místa poznat a zdokumentovat. Dívka, která nestihla do termínu dokončit velmi náročnou výšivku, navštívila později seniorku, aby jí tu krásu předala. Vládlo dojetí, vzpomínky a hlavně přátelství jinak vzdálených generací.

Výstava boxů

Aby se s reminiscenčními boxy mohla seznámit i širší veřejnost, byly na pět měsíců vystaveny ve veřejných prostorách Domova Harmonie. Vzbudily zájem i obdiv. Už na ně však netrpělivě čekají ti nejdůležitější – senioři, jejichž životy byly inspirací pro jejich vznik. Tito senioři si posléze reminiscenční boxy odnesou do svých pokojů, aby v nich nacházeli jeden ze zdrojů svých vzpomínek.

Následná práce s boxy

Senioři však mohli se svými boxy pracovat i v průběhu výstavy. Takto popisuje svou zkušenost s individuálním využitím reminiscenčního boxu pracovnice Domova Harmonie Dana Kašparová:

„Jednoho dne, když jsem roznášela našim seniorů miniplátek, který vydáváme čtyřikrát ročně, jsem navštívila i paní S. Ten den vůbec nebyla ve své kůži. Byla velmi rozladěná a nic už ji nebavilo. Nabízela jsem přečtení části miniplátku, ale nechtěla. Snažila jsem se nabídnout četbu z oblíbené knihy, odmítla. Nebo alespoň krátké posezení na terase, protože velmi ráda chodívá na procházky do přírody...také nepřišlo vhod. Nakonec souhlasila jen s tím, že se společně projedeme po chodbách našeho domova. Napadlo mě zabočit do malé klubovny a pozvat paní na kávu. Tam si všimla reminiscenčních boxů, které byly vystaveny na oknech.

Jeden z nich patřil jí samotné. Je v něm zpracována právě její Cesta životem. A už jsme byly u boxů a postupně vytahovaly jednotlivé předměty a vyprávěly si. Paní byla v mládí velká bylinkářka. V boxu má atlas léčivých bylin, dokonce jí pracovnice domova vyrobila i herbář.

A už jsme listovaly herbářem a paní vzpomínala na jednotlivé byliny, na způsob jejich použití, na jejich lidové názvy a mnohdy si vybavila i jejich latinské jméno. Úspěšně pěstovala jiriny. Dále paní S. ráda vyšivala, pletla, háčkovala, luštila křížovky, poslouchala dechovku. Z každé její záliby je část věcí uchována v boxu. Také velmi ráda četla. V boxu má Vrchlického epické básně Jarní romance, a Čelakovského baladu Toman a lesní panna. Přečetla jsem první verš a sbírku jsem jí podala. Paní S. se rozzářila a z paměti odrecitovala téměř celou báseň. Já jsem v úžasu seděla a poslouchala. Paní po celou dobu jen zářila a vzpomínala na dobu ne zcela dávnou. Sama jsem byla překvapena, jak nám boxy mohou být nápomocny v práci s uživateli. Tento velmi příjemný, přínosný a praktický poznatek mě ujistil, že tato složitá, dlouhodobá a nimravá práce má svůj smysl a je ku prospěchu jak uživatelům, tak i nám pracovníkům.“



Hodnocení celého procesu

Vyhodnocení celé práce s reminiscenčními boxy proběhne po ukončení projektu v červenci 2016. Již víme, že kvantitativní kritérium osm životních cest osmi seniorů, zpracovaných do osmi reminiscenčních boxů se podařilo naplnit. Je nám líto, že jedna seniorka se předání reminiscenčního boxu nedožila.

Kvalitativní kritérium mezigenerační spolupráce bylo beze zbytku naplněno. Zbývá zhodnotit využívání boxů k individuálnímu vzpomínání. Jak už bylo popsáno, i zde boxy své poslání plní. Každý z našich seniorů prožil hodnotný život naplněný prací, vědomostmi, láskou. Každý střípek vzpomínek na jedinečný život zachycený v reminiscenčním boxu plní svůj účel.



Ukázka Cesty životem, na základě které vznikl reminiscenční box

Paní Ludmila strávila pěkné dětství ve Svinově, městysu na kraji velkého průmyslového města Ostravy. Tatínek pracoval na dráze, maminka byla v domácnosti. Ludmila neměla sourozence a v okolí byli jen dva sousedovi kluci. S nimi okopávala brambory nebo sbírala na podzim na sousedově zahradě hrušky. Kamarádku měla až později ve škole. Ta jí zůstala celý život, dlouho si dopisovaly. Jmenovala se Vlasta. Také Ludmilini rodiče měli zahrádku. Paní vzpomíná, že tam kromě užitkových rostlin pěstovali krásné jiřiny. Domek stál u lihovaru blízko řeky Odry a paní úplně září, když si vzpomíná, jak běhala po loukách u řeky. Má ráda volnost a přírodu. Zná jména řady bylin, dokáže je přiřadit k rodovým jménům. V mládí cvičila v Sokole, měla i kroj. V osmnácti letech jí zemřela maminka po operaci žlučníku. Ludmila pak žila u tety a pomáhala v zemědělství. Na začátku války se vdala, manžel pocházel z Kolína, dostal místo ve Zbrojovce ve Vsetíně. Potkali se ve vlaku. Ludmila za ním přišla do Vsetína a pracovala také ve Zbrojovce na úseku pyrotechniky. Měla syna Jaroslava. S manželem se rozešla a později se podruhé vdala. Bydlela na Trávníkách mezi Sokolovnou a zbrojovácským Divadlem Z. Velmi ji také bavily ruční práce. Háčkovala záclony, pletla i na stroji. Pletla též pro kolegyně v práci. Ludmila má ráda dechovku, luští křížovky. Sama o sobě říká, že byla spíš samotářka. Ráda četla. Ještě nedávno se přidala k recitaci Vrchlického básně Jarní romance a Čelakovského balady Toman a lesní panna zpaměti. Manžel zemřel, Ludmila zůstala sama a tak dnes bydlí v Domově Harmonie, kde ji často navštěvuje vnučka a snacha. Ludmila je uzavřená, ale ke každému milá. Když má příležitost, projde se v přírodě a celá pookřeje, obdivuje květiny, má je ráda.

ZÁVĚR

Reminiscence, jako cílená metoda práce se vzpomínkami, nabádá k uvědomění si faktu, že vzpomínání patří k významným potřebám člověka, zejména v etapě stáří. Proto je důležité naslouchat vyprávěním, životním příběhům a moudrosti seniorů.

Seniorovi v době, kdy mu už ubývají síly, umožňuje vypovědět svůj životní příběh po svém, dát druhým nahlédnout do těch částí života, které považuje za nejúspěšnější a nejdůležitější. Sám sobě tak potvrzuje svou vlastní hodnotu.

Pracovníkům vzpomínky pomáhají seniora lépe znát a zkvalitnit individuální péči o něj. Zároveň životem ověřené zkušenosti obohacují pracovníky samotné. Pracují pak se seniorem s větším zájmem a úctou. Pro seniora to znamená posílení vědomí významu toho, co v životě dokázal. Vzájemné sdílení tak buduje mezilidský vztah.

Podobně vzpomínání při skupinové reminiscenci posiluje přátelské vztahy mezi seniory samotnými. Připomínají si, co vše je spojuje, doba a podmínky, ve kterých žili, těžkosti, které museli překonávat, radosti, které si dodnes s potěšením připomenou. Zároveň poznávají, v čem každý z nich vynikal.

Využívání metody reminiscence přináší v Domově Harmonie víc pohody a radosti. Doufáme, že to bude zřejmé i z textu a fotografií v této brožuře. Byli bychom rádi, kdyby se stala inspirací tam, kde se s metodou reminiscence ještě nesetkali.

Z NAŠEHO MLÁDÍ

Použitá literatura

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a BOLOMSKÁ, Barbora. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011. 112s. ISBN 978-80-7262-711-0.

JANEČKOVÁ, Hana a VACKOVÁ, Marie. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. 151s. ISBN 978-80-7367-581.

Kolektiv autorů:

Mgr. Věra Berková
Mgr. Jitka Adámková
Mgr. Markéta Zralá
Ing. Martina Fojtů
Dana Kašparová

Fotografie:

Kolektiv autorů brožury.
Fotografie byly pořízeny se souhlasem uživatelů služeb Domova Harmonie.

2016

Samostatně neprodejně.

Program švýcarsko-české spolupráce

Švýcarský program finanční pomoci ke zmírnění hospodářských a sociálních rozdílů v rozšířené Evropské unii podporuje na základě bilaterálních rámcových dohod podepsaných 20. prosince 2007 s 10 novými členskými státy EU, 7. září 2010 s Rumunskem a Bulharskem a v červnu 2015 s Chorvatskem rozvojové projekty na území nových členských států Evropské unie včetně České republiky. Jeho ústředním cílem je přispět ke snížení rozdílů v ekonomickém a sociálním rozvoji v rámci rozšířené EU a zároveň přispět ke snížení hospodářských a sociálních rozdílů mezi dynamickými městskými centry a strukturálně slabými okrajovými regiony.

14. června 2012 skončilo období, kdy švýcarská strana dle podepsaných rámcových dohod mohla přidělovat granty na konečné návrhy projektů předkládané Národními koordinačními jednotkami jednotlivých států (týká se 10 zemí, s nimiž byly podepsány dohody v roce 2007). Celkem bylo v deseti středo – a východoevropských zemích schváleno 210 projektů o objemu 1 miliardy švýcarských franků (CHF). Do 14. června 2017 bude pokračovat tzv. implementační fáze, v rámci které budou projekty realizovány a propláceny prostředky z udělených grantů.

Na české národní úrovni byl program koncipován tak, aby vhodně doplňoval podporu z prostředků strukturálních fondů EU, Fondu soudržnosti a EHP a Norských fondů. Program švýcarsko-české spolupráce se zaměřuje především na oblasti, které nejsou vůbec, nebo jen částečně kryty z jiných finančních zdrojů. Ke dni 14. června 2012 bylo švýcarskou stranou schváleno 30 individuálních projektů, 2 programy a 6 fondů. To představuje využití 100 % prostředků z celkového nevratného finančního příspěvku ve výši 109,78 mil. CHF, jenž byl dle Rámcové dohody mezi vládou České republiky a Švýcarskou federální radou určen pro Českou republiku.

Podpořeno z Programu švýcarsko-české spolupráce

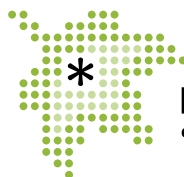
Supported by a grant from Switzerland through

the Swiss Contribution to the enlarged European Union



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Diakonie 
Českobratrské církve evangelické



HARMONIE
domov pro seniory

