

Přínosy reminiscenční terapie pro seniory v Charitě sv. Anežky v Otrokovicích

Romana Rochovanská

Bakalářská práce
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Romana Rochovanská**
Osobní číslo: **H130125**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Andragogika v profilaci na řízení lidských zdrojů v neziskové sféře**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Přínosy reminiscenční terapie pro seniory v Charitě sv. Anežky v Otrokovicích**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti aktivizace seniorů, reminiscence a mezigenerační komunikace.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvalitativního výzkumu formou strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

BOBEK, Milan a Petr PENIŠKA. Práce s lidmi: učebnice poradenství, koučování, terapie a socioterapie pro pomáhající profese : s úvodem do filozofie práce s lidmi, systémových věd a psychologie. Vyd. 1. Brno: NC Publishing, 2008. ISBN 978-80-903858-2-5.

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HROZENSKÁ, Martina. Sociální práce so staršími lidmi a jej teoreticko-praktické východiská. Martin: Osveta, c2008, 180 s. ISBN 978-80-8063-282-3.

MŮHLPACHR, Pavel. Gerontopedagogika. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004. ISBN 80-210-3345-2.


VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Eva Šalenová**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **4. prosince 2015**

Termín odevzdání bakalářské práce: **27. dubna 2016**

Ve Zlíně dne 4. prosince 2015


doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

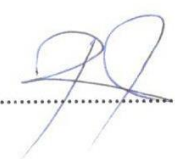
Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 25.4.2016



.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevýdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá přínosem reminiscenční terapie pro seniory. Teoretická část se zabývá stárnutím a stářím, změnami ve stáří, a jak se s nimi senioři vyrovnávají. Charakterizuje potřeby seniorů ve stáří, dále rozebírá péči o seniora a adaptaci seniora v instituci. Objasňuje pojem reminiscence, uvádí smysl vzpomínání pro seniora. Definuje přístupy k vedení reminiscence a průběh reminiscence. Výzkumná část usiluje o zjištění názoru seniorů na reminiscenci, důvody proč ji navštěvují a pocity, které si uvědomují.

Klíčová slova: senior, stáří, stárnutí, aktivizace, reminiscence, reminiscenční terapie, potřeby seniorů, péče o seniory, kvalitativní výzkum, rozhovor.

ABSTRACT

This bachelor thesis examines the benefits of reminiscence therapy for seniors. The theoretical framework deals with ageing and old age, changes that occur in old age, and how seniors cope with them. It characterizes the needs of seniors in old age, analyzes elder care and how seniors adapt to the institution. This section also clarifies the concept of reminiscence and presents the purpose of the process for a senior. It defines approaches to the management of reminiscence therapy and its course. The research section seeks to find out seniors' opinions about reminiscence therapy, the reasons why they attend it, and their feelings during the therapy.

Keywords: senior, old age, ageing, activation, reminiscence, reminiscence therapy, needs of seniors, elderly care, qualitative research, interview.

Chtěla bych poděkovat Mgr. Evě Šalenové za vedení mé bakalářské práce, za cenné rady, vstřícnost a odbornou pomoc.

Dále bych ráda poděkovala seniorům a personálu z Charitního domova pro seniory sv. Anežky v Otrokovicích za spolupráci při realizaci výzkumného šetření.

Nemohu opomenout svou rodinu, které bych chtěla poděkovat za veškerou podporu a trpělivost po celou dobu mého studia.

Každému životnímu období je přidělen vhodný a pravý čas.

Marcus Tullius Cicero

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	12
1.1 STÁRNUTÍ.....	12
1.2 STÁŘÍ	13
1.2.1 Biologické stáří	14
1.2.2 Sociální stáří.....	15
1.2.3 Kalendářní stáří	17
1.2.4 Strategie vyrovnávání se se stářím	19
2 PÉČE O SENIORY	21
2.1 POTŘEBY VE STÁŘÍ	21
2.2 PÉČE O SENIORY	22
2.3 ÚSTAVNÍ PÉČE O SENIORY	24
2.3.1 Adaptace v instituci.....	25
3 REMINISCENCE	27
3.1 SMYSL VZPOMÍNÁNÍ	27
3.2 PŘÍSTUPY K REMINISCENCI.....	29
3.3 PRŮBĚH REMINISCENCE.....	30
3.4 REMINISCENČNÍ PRACOVNÍK	32
3.4.1 Pam Schweitzerová - zakladatelka reminiscence.....	34
II PRAKTICKÁ ČÁST	36
4 METODOLOGIE VÝZKUMU	37
4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE	37
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	38
4.3 STRATEGIE VÝZKUMU	39
4.4 METODA SBĚRU DAT	40
4.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR	40
4.6 REALIZACE VÝZKUMU.....	45
5 ANALÝZA ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ	47
5.1 VEN Z POKOJE.....	48
5.2 ABY MI BYLO DOBŘE	50
5.3 DOBŘE INVESTOVANÝ ČAS	52
5.4 POSLOUCHÁM A PŘEMÝŠLÍM	54
6 INTERPRETACE A ZÁVĚREČNÁ DISKUZE	58
6.1 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	68
ZÁVĚR	69
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	71
SEZNAM OBRÁZKŮ	75
SEZNAM TABULEK	76
SEZNAM PŘÍLOH	77

ÚVOD

Stárnutí je proces, který probíhá postupně a nezadržitelně. Změny způsobené stárnutím se však dají eliminovat prostřednictvím zájmu o nové poznatky, zapojováním se do komunity seniorů. Jak vyplývá z mnoha studií, aktivní přístup k životu vede k upevnování fyzické i duševní stránky a pomáhá udržovat kvalitnější život ve stáří po delší dobu.

S nárůstem počtu obyvatel v domovech pro seniory souvisí i vnímaná kvalita života. Tu ovlivňuje po příchodu do domova pro seniory znatelný úbytek dosavadních sociálních kontaktů. Na pocíťovanou kvalitu života má vliv i nabídka aktivitací, která umožňuje seniorům aktivně trávit svůj den. Aktivizace seniorů vede k tomu, že jim dává možnost být v komunitě vrstevníků, v totožné roli a situaci. Aktivizace si senioři vybírají podle svého zájmu, někdy podle účastníků, se kterými chtějí být pospolu.

Obyvatelé domovů pro seniory trpí nemožností být aktivními jako doposud a ztrácí pocit užitečnosti. To snižuje jejich sebeúctu a vede k pocitu zbytečnosti. Díky zvládnutým aktivitám se lidem vrací sebedůvěra. Často se používá úsloví „Co se nepoužívá, to zakrní.“ Zhoršení schopností je způsobeno jejich zanedbáváním, což vede ke zhoršení nebo úplnému vymizení funkce. Aktivizace v domovech seniorů přispívají k uchování kognitivních a intelektuálních funkcí mozku, jsou možností k většímu sociálnímu kontaktu obyvatel. Vedou k posílení sebedůvěry ve vlastní schopnosti a k větší životní spokojenosti.

V devadesátých letech se nabídka aktivitací obohatila o nové formy a metody, které se doposud rozvíjely pouze v zahraničí.

Reminiscenční terapie byla rozvinuta Pam Schweitzerovou ve Velké Británii v šedesátých letech minulého století. Zaznamenávala vzpomínky starých lidí, které ukazovaly na nejpodstatnější události v životě jednotlivce. Z nich pak utvořila reminiscenční hry, které měly úspěch v celé Velké Británii. Velmi oblíbenou činností se stalo sestavování reminiscenčních kufříků nebo krabic. Ty ukazovaly důležité události v celém životě člověka a pomáhaly v zachování jeho identity. Tyto aktivity vedly k akceleraci zájmu o reminiscenci a její zavádění do institucí pro seniory. Důvodem byla větší spokojenost seniorů i pečujícího personálu.

Vzpomínání je přirozeným lidským chováním. Reminiscence využívá vzpomínání seniorů k tomu, aby se jedinci ve svých vzpomínkách dostali do doby, kdy se cítili dobře. Příjemné

vzpomínky a znovu prožité emoce mají vliv na přítomnost, pocit sebedůvěry a životní spokojenosti.

Teoretickou práci členíme na tři kapitoly. V úvodní části se zabýváme stárnutím a stářím, jaké změny probíhají v biologickém, sociálním a kalendářním stáří, a jak se s nimi senioři vyrovnávají. Druhá kapitola pojednává o potřebách seniorů a péči o ně, zabýváme se péčí v instituci a dále adaptací seniora v instituci. Třetí kapitola pojednává o reminiscenci, vymezuje její pojem, smysl vzpomínání pro seniora. Ukazuje přístupy k vedení reminiscence a samotný průběh reminiscence. Zabýváme se důležitostí a požadavky na reminiscenčního pracovníka.

Praktická část práce vychází z teoretických poznatků potřeb seniorů a funkcí reminiscence. Ve svém výzkumu chceme najít názory seniorů na reminiscenci, jejich důvody, proč ji navštěvují, a pocity, které mají. Zvolili jsme kvalitativní výzkum, u kterého jsme použili hloubkový rozhovor s účastníky výzkumu. Data byla analyzována a interpretována technikou otevřeného kódování podle autorů Švaříčka a Šedové (2014). Výzkum je zaměřen na objasnění přínosů reminiscenční terapie pro seniory. V České republice byly dosud publikovány dvě knihy pojednávající o reminiscenci – „Reminiscence“ od autorek Janečkové a Vackové (2010) a kniha „Reminiscenční terapie“ Špatenkové a Bolomské (2011). Při porovnávání námi dosažených výsledků se budeme na ně odkazovat a porovnávat je mezi sebou.

Zjištěnými údaji ve své bakalářské práci bychom rádi přispěli k objasnění přínosu reminiscenční terapie pro seniory. Chtěli bychom zjistit jejich potřeby, které mohou být přínosem pro aktivizační pracovníky. Dále bychom rádi zjištěná data zahrnuli do svého vedení reminiscence, kterou pro seniory provádíme.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

1.1 Stárnutí

Stárnutí zasahuje každý živý organismus. V minulosti byla průměrná délka života od dvaceti let na začátku našeho letopočtu až po čtyřicet let do začátku 20. století, takže jen malé části populace se podařilo prožít stárnutí nebo opravdové stáří.

Když se podíváme do minulosti, zjistíme, že o stáří a stárnutí dříve přemýšleli filosofové, ti nahlíželi na staré lidi etickým pohledem a pak lékaři, kteří se zabývali zdravotním stavem a upozorňovali na nutnost péče o tělo (Haškovcová, 2012, s. 40).

Stárnutí je označením pozdní části vývoje člověka, protože i v této etapě se stárnoucí člověk ještě vyvíjí (Mühlpachr, 2004, s. 18). Pacovský (1990, s. 30) označuje stárnutí za období mezi dospělostí a samotným stářím a Mühlpachr (2004, s. 18) doplňuje, že stárnutí je celoživotním procesem, který se začíná postupně projevovat od 40. roku.

Stárnoucí člověk se může vyvíjet ve svých názorech, postojích. Díky získané psychické stabilitě může lépe předvídat a prožívat životní situace. Můžeme mluvit o věku moudrosti, kdy senior může uplatňovat a čerpat ze svých nabytých zkušeností a znalostí.

Na stárnutí mají vliv mnohé faktory. První skupinou jsou faktory, jež ovlivnit nemůžeme – pohlaví, dědičnost, etnikum. Avšak pomocí prevence nebo léčby můžeme dosáhnout oddálení důsledků stárnutí. Ve druhé skupině jsou faktory, které se pojí se stylem našeho života – kouření, nadužívání alkoholu, nesprávná a nepravidelná výživa, přebytek stresu a naopak nedostatek odpočinku a pohybu. Nesprávně zvolený styl života způsobí rychlejší stárnutí organismu. Je tedy naší volbou už v dospělosti jaký život budeme ve stáří mít. Organismus dokáže i ve vyšším věku podpořit své adaptační mechanismy natolik, aby se jeho stárnutí zpomalilo (Matouš et al., 2002, s. 9-10).

Stárnutí se projevuje celkovým ubýváním sil a některých schopností, dochází ke snížení výkonnosti. Začíná být vyžadována delší příprava a větší koncentrace u činností, nejprve u těch náročnějších a posléze i u těch běžných. Spolu s tím dochází k nárůstu potřeby odpočinku a podpůrné pomoci ostatních (Malíková, 2011, s. 19).

Stárnutí bychom mohli nazvat kontinuálním, nezastavitelným procesem, který začíná pozvolna od dospělosti, každým rokem se posouvá blíže ke stáří. Jeho projevy jsou viditelné - změny na povrchu těla, nebo neviditelné - změny tělesných orgánů nebo smyslech. Při

stárnutí tak dochází k nevratným změnám v organismu, ubývají síly a výkonnost, zvyšují se nároky na odpočinek a pomoc ze strany ostatních.

Podívejme se, jaký pohled na stárnutí nabízí Pichaud a Thareauová (1998, s. 34), kdy stárnutí zároveň znamená, že se umíme „vyrovnávat se s životními ztrátami a přitom dál plánovat budoucnost a žít v naději.“

Stárnutí se nevyhne žádný člověk. Zhruba od 40 let začíná pomalu klesat výkonnost organismu. Na rychlost stárnutí mají vliv faktory, které můžeme vhodným způsobem života ovlivnit, a tím se proces stárnutí zpomalí, než nastane opravdové stáří. Když se porozhlédneme kolem sebe, vidíme heterogenní společnost stárnoucích lidí. Jsou v ní lidé, jejichž životní elán a množství energie se dají spíše přirovnat k lidem o desetiletí mladším, změny stárnutí je nezasáhly v takové míře jako ty, kteří si svým stylem života organismus zbytečně zatěžují. Tato zátěž se pak projeví v nefunkčnosti nebo nedokonalosti tělesných a duševních procesů, imunitě, motivaci, a tak změn typických pro stáří dosahují mnohem rychleji.

1.2 Stáří

Lidé ve stáří mohou prožívat období klidu a spokojenosti - už nemají tolik povinností jako doposud, mají dostatek spánku, času pro sebe, díky dobré lékařské péči se poměrně dlouhou dobu neobjevují chronické nemoci. Stále mají dost sil na pěstování svých koníčků, svůj čas mohou věnovat pomoci svým dětem, které zpravidla žijí v oddělených domácnostech, nebo se mohou zúčastňovat prospěšné činnosti, která jim právě v tomto věku může pomoci najít smysl života, jež se ve stáří již obtížněji hledá.

Podívejme se, jak Komenský označil stáří - jako rovnocennou etapu života, stejně jako kteroukoli jinou, např. dětství nebo dospělost (1948, cit. podle Špatenkové a Smékalové, 2015, s. 26).

Stáří bylo a stále je důležitou částí života v každé společnosti (Rabušic, 1995, s. 142). Stáří je přirozeným, ale již posledním úsekem ontogenetického vývoje člověka (Pacovský, 1990, s. 30).

Stáří je posledním úsekem lidského života, ale i v něm ještě dochází k vývoji jedince. Počátek stáří je obtížně ohraničitelný, naproti tomu jeho konec je jasně dán – lidský život končí smrtí.

Naše současnost, zaměřená na fyzický vzhled a nepřírozený kult mladosti, nám ukazuje, že stáří vnímáme především jako zjevný nedostatek mládí (Říčan, 2004, s. 295). Kdybychom nebyli tak povrchní a pohlédli na stáří hlouběji, uvědomili bychom si, že stáří znamenalo již v minulosti moudrost, předávání zkušeností mladším. Více než kdy jindy právě ve zralém věku hledáme smysl a řád, je to doba moudrosti a smíření. Starý člověk se ohlíží hluboko nazpět do svého života, prohlubuje svůj smysl k tradicím. Chce se však dívat i dopředu, přemýšlí o tom, co se stane po jeho smrti (Říčan, 1975, s. 303).

Ve stáří, kdy budoucnost už tvoří jen krátký časový úsek, se raději díváme zpět, kdy jsme byli v dospělosti plní sil nebo ještě dále do dětství, kdy naše starosti řešili rodiče a my jsme si mohli užívat bezstarostných a dlouhých dnů. Pro starého člověka jsou důležité příjemné vzpomínky na minulost, tvoří významný kontrast s prožívanou přítomností.

Mermet uvádí, že ze statistiky prováděné mezi seniory vyplývá, že mezi nejobávanější projevy stáří patří závislost na jiných osobách, (49%), zhoršující se zdraví (48%), ztráta paměti (37%) a samota (36%) (Mermet, cit. podle Pichaud a Thareauové, 1998, s. 76).

Švancara vymezuje „**Zásady pěti P**“ ve stáří. Jsou to: „**perspektiva** (udržení orientace na budoucnost osobní i nadosobní), **pružnost** (pohotovost přijímat nové podněty, měnit své životní zvyky včetně schopnosti sebekritiky), **prozíravost** (včetně schopnosti organizovat si život podle svých možností), **porozumění pro druhé** (včetně tolerance odlišných názorů a postojů), **potěšení** (udržet si zdroje radosti a uspokojení)“ (Švancara, cit. podle Langmeiera a Krejčířové, s. 209).

Stáří je dobou, kdy se senior musí vyrovnávat s nejrůznějšími tělesnými změnami, které postihují celý organismus, a to jak po fyzické stránce, tak po stránce duševní. V tomto období se nejčastěji z celého dosavadního života potýká se ztrátou svých vrstevníků, známých nebo se musí vyrovnat i se ztrátou nejtěžší – s úmrtím partnera. Ve stáří se život uzavírá, senior hodnotí svůj život, ohlíží se nazpět a podle vnímané kvality života se odvíjí jeho spokojenost s prožitým životem a vyrovnanost s budoucností, která přináší završení života.

1.2.1 Biologické stáří

Biologické stáří je způsobeno funkčními změnami v organismu, který nefunguje jako dříve. Biologické stáří může přicházet dlouho před nebo i po kalendářním stáří. Jak jsme si již v předchozí kapitole uvedli, záleží především na snaze jedince zpomalit projevy stárnutí.

Biologické stárnutí započne tehdy, když odumírání buněk převáží nad jejich vznikem (Kern, 2006, s. 179). Biologické stárání je způsobeno změnami v organismu, obvykle spojenými s chorobami běžnými ve starším věku. Tento typ stárání se těžce stanovuje, obtížně se mezi sebou porovnávají jednotlivci s odlišnými typy a úrovněmi změn v organismu (Mühlpachr, 2004, s. 19).

Všechny změny probíhající při stárnutí a ve stárání jsou regresivní, žádná z nich se nedá vrátit zpět (Pacovský, 1990, s. 30).

Hayflick (1977) uvádí, že zhoršení funkcí nemá svůj počátek ve stárání, ale že začíná již v dospělosti – lidské tělo zhruba ve třiceti letech začne postupně snižovat svou funkčnost až o 1 % ročně (1977, cit. podle Stuart-Hamiltona, 1999, s. 23).

Po dosažení věkové hranice 60 let se zhoršuje smyslové vnímání, až u 90 % jedinců se projevují problémy se zrakem, u jedné třetiny se významným způsobem zhoršuje sluch. To má vliv na komunikaci s jinými osobami, stejně jako i na častější výskyt zranění (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 204).

Při stárnutí tělesná tkáň, kůže a svaly ztrácí svou pružnost, svalová hmota ubývá. Zpomaluje se vylučování, při trávení se nedokonale využívá potřebných živin, při dýchání se snižuje přísun kyslíku. Srdce pomalu ochabuje, díky tomu se zužují cévy, a tak tělo spotřebovává stále více energie pro běžné fyziologické úkony (Stuart-Hamilton, 1999, s. 25-26).

Ve stárání se projevují psychické změny spojené se zhoršením paměti, obtížněji se osvojují nové poznatky. Senior se stává nedůvěřivým, má sníženou sebedůvěru, je emočně labilní. Dochází u něj ke změnám ve vnímání a zhoršuje se úsudek (Venglářová, 2007, s. 12).

Stárání se vyznačuje především zhoršujícím se zdravotním stavem. Ten je spojen s přítomností chorob, přerůstajících až do chronických stavů, kdy jedna nemoc vyvolává další, nebo se navzájem podporují. Křehkostí seniorů dochází k častějším fatálním úrazům, s nimiž se ochabující organismus již nedokáže vyrovnat. Imunita se snižuje stejně jako oběhové a smyslové funkce v těle. Všechny procesy, ať fyzické nebo duševní, stojí seniora mnohem větší úsilí než v mladším věku a hrozí dřívější únava až vyčerpání.

1.2.2 Sociální stárání

Sociální stárání je pojem spojený s rolí člověka ve společnosti. Role člověka určuje jeho postavení ve společnosti, jeho status, a obvykle je spojena se zaměstnáním jedince v produktivním věku.

Sociální změny zasahují seniora daleko významněji – starý člověk se cítí osamělý, finančně nejistý, závislý na druhých osobách, nežádoucí, nepotřebný. Nemá stanoven další cíl života (Furst, 1997, s. 153). „Sociální stáří je dáno změnou rolí, životního způsobu, i ekonomického zajištění“ (Mühlpachr, 2004, s. 19).

U sociálního stáří můžeme mluvit i o sociální periodizaci života, která se vztahuje k produktivitě a sociálním rolím. Rozděluje život na úseky - věky. První věk je předproduktivním úsekem života = dětstvím a přípravou na povolání. Druhý věk je produktivním úsekem = dospělostí. Třetí věk je úsekem postproduktivním = důchodovým. Čtvrtý věk je úsekem závislosti na jiných osobách (Příbyl, 2015, s. 12).

Conrad (1994) zmiňuje, že starým byl označen ten, kdo začal pobírat důchod. Jednotlivé životní fáze se určovaly podle kalendářního věku (1994, cit. podle Gruss, 2009, s. 177).

Současný svět je rozvrstven vertikálně a zařazení člověka do jednotlivé vrstvy souvisí převážně s vykonávanou profesí (její prestiží, podílem na moci, odpovídající mzdě, vzděláním a způsobem života). Při dosažení důchodového věku se status spojený s profesí značně snižuje. Vyřazení z pracovního procesu vede k vnímání seniorů jako slabých, neužitečných a závislých. Následně jsou vylučováni z dění ve společnosti a nic se od nich neočekává (Rabušic, 1995, s. 145-146).

Zaměstnání bylo vždy velmi důležité v životě člověka. V minulosti příjmení vycházelo z vykonávaného řemesla nebo určovalo vlastnosti člověka. Je tomu tak i v současnosti, kdy povolání zařazuje člověka do určité sociální vrstvy, stanovuje jeho příjem. Povolání však určuje i to, co se očekává, že bude vlastnit, předurčuje jeho sociální kontakty, zájmy a vlastně bychom mohli říct, že ovlivňuje celý způsob života.

Po odchodu do penze se starý člověk ocitá v roli sociálního outsidera, do níž se dostává díky poměrně nové koncepci nízkopočetných rodin, kde pro seniory není místo. Stejně tak ho do podřadné role odsouvá jeho zhoršující se zdravotní stav a nedostatečné finanční zabezpečení (Kern et al., 2006, s. 179).

Domníváme se, že sociální stáří je fenoménem, který zasahuje seniora nejvíce. Odchodem do důchodu se mu změní dosavadní způsob života, který spočívá v sociálním prostředí, dosavadních kontaktech, finanční situaci, pravidelném režimu, sebevědomí. Klesne na společenské úrovni z prestižního postavení spojeného s pracovním místem na „pouhého“ důchodce pobírajícího starobní důchod. Současná situace ve státní politice směřuje k tomu, aby senioři chodili do práce co nejdéle a svůj status si tak udrželi. Nicméně situace na pra-

covním trhu spíše nahrává těm mladším. Vždyť dnes se velmi těžce na pracovním trhu uplatňují lidé v padesáti letech.

1.2.3 Kalendářní stáří

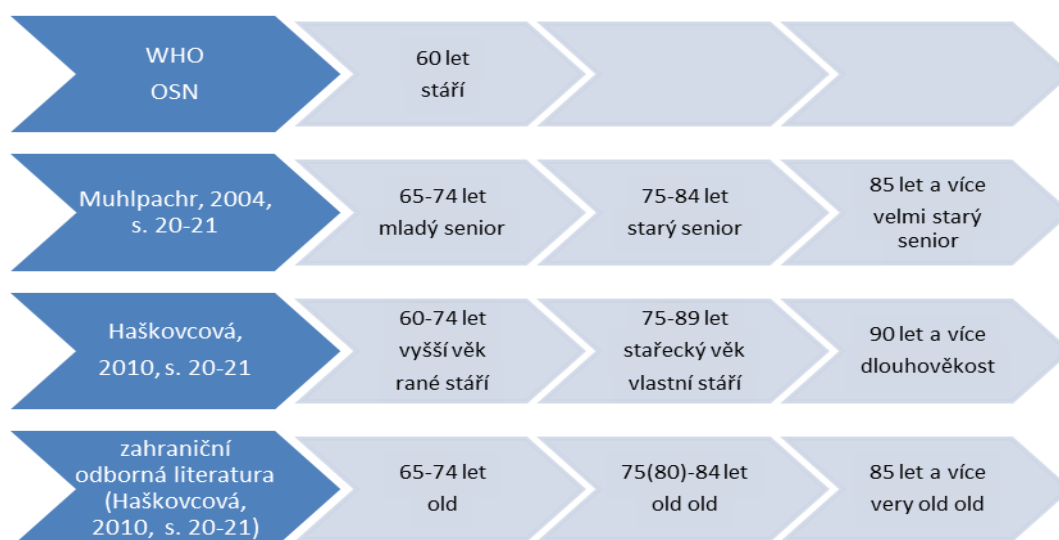
Kalendářní věk se počítá ode dne narození, je nejpraktičtější ze všech kategorií označujících stáří. Jedná se o kvantitativní veličinu – ukazuje konkrétní číslo. Vypovídá o tom, kdy např. vstoupíme do vzdělávacího cyklu, nabudeme plnoletosti, dosáhneme důchodového věku. Můžeme se dále zabývat tím, jestli člověk na svůj věk vypadá, zda jeho schopnosti odpovídají věku.

Zvyšující se skupina seniorů a celý vývoj společnosti si zřejmě vynutí novou definici stáří, hlavně stanovení počátku stáří a jeho definici. Dosavadní definice stáří je postavena na tom, že jedinec se stane starým po dosažení daného věku, nejčastěji je to mezi šedesátým a šedesátým pátým rokem života. Mezníkem se tak stává odchod do starobního důchodu (Rabušic, 1995, 142-143).

V 60. letech 20. století Světová zdravotnická organizace (WHO) jako hranici stáří stanovila dosažení 60. roku života. O dvacet let později se k tomuto mezníku přiklonila i Organizace spojených národů (OSN). V současnosti se s ohledem na neustálé prodlužování věku dožití spojeného s lepší úrovní zdravotní péče, posouvá hranice stáří k 65 letům (Mühlpachr, 2004, s. 20-21).

Podívejme se, jak jednotliví autoři označují stáří.

Obrázek č. 1: Označení stáří



Zdroj: Mühlpachr, 2004, s. 20-21, Haškovcová, 2010, s. 20-21

Z tabulky vidíme, že od 60. let, kdy byla hranice stáří stanovena na 60 let, se stáří rozčlenilo do několika skupin a hranice se posouvá spíše k 65. roku.

Běžná životní praxe ukazuje, že za starého člověka považujeme toho, kdo odešel z pracovního procesu a začíná pobírat starobní důchod. I přes rozdílné zvyklosti jednotlivých států se zpravidla jedná o člověka kolem 65 let (Haškovcová, 2010, s. 20-21).

Nyní se podívejme na to, jak jednotlivé věkové skupiny lidí uvádějí věk, od kdy se jedinec stává starým – viz tabulka č. 1

Tabulka č. 1: Průměrný věk udávaný respondenty, v němž se člověk stává starým, podle pohlaví

věková skupina	muži	ženy
60 – 64 let	68,1 let	67,3 let
65-69 let	67,9 let	66,2 let
70-74 let	69,5 let	66,6 let
75 a více let	70,6 let	68,7 let

Zdroj: Rabušic, Mareš, 50+ (datový soubor), 1996

Dosažené výsledky ukazují, že starým se člověk nestává dříve než v 65 let, a korespondují s názorem veřejnosti, že starým se člověk stává svým odchodem do důchodu, tzv. „důchodcovská podoba stáří“ (Rabušic, 1997, s. 25). Z výše uvedených dat vyplývá zajímavé zjištění, že ačkoliv se ženy dožívají delšího věku, hranici stáří vnímají o 1-3 roky dříve než muži.

V další tabulce vidíme shromážděná data z roku 1996 o tom, jak se starší věkové skupiny vidí a cítí-li se na uvedené věkové kategorie (Rabušic, 1997, s. 24).

Tab. č. 2: Stáří respondentů z hlediska jejich sebereflexe (jak se vidí) a z hlediska pocitu (jak se cítí)- podle věkových skupin (procenta)

věková skupina	jako střední věk		jako vyšší střední věk		jako starý	
	vidí se	cítí se	vidí se	cítí se	vidí se	cítí se
60-64 let	13 %	21 %	67 %	63 %	20 %	16 %
65-69 let	11 %	16 %	44 %	44 %	45 %	40 %
70-74 let	4 %	7 %	34 %	38 %	61 %	55 %
75 a více let	2%	6 %	18 %	27 %	80 %	68 %

Zdroj: Rabušic, Mareš, 50+ (datový soubor), 1996

Z uvedené tabulky vidíme, že z českých seniorů v kategoriích 60-64 let se cítí být starým jen každý šestý. Ve skupině 65-69 let je to jen mírně více než třetina seniorů, ačkoliv z předcházející tabulky právě toto období odpovídá počátku kalendářního stáří. V kategorii 75+ se starými necítí být jedna třetina respondentů. V kategorii 70-74 a 75 a více let se zhruba třetina respondentů cítí na vyšší střední věk.

Kalendářní stáří je nejjednodušší kategorie označující stáří. Je to číselná hodnota, která určuje dosažený věk. Po dosažení věkové hranice opouštíme kategorii dospělého a vstupujeme do kategorie seniorů. Tuto hranici se snaží posouvat politické strany na základě provedených lékařských výzkumů o zdatnosti lidského organismu do pozdějšího věku. Především je to však vlivem problémů se zajištěním dostatku ekonomických zdrojů pro penzijní politiku státu. Takže bychom mohli říci, že především politickým rozhodnutím se posouvá hranice stáří do pozdějšího věku.

1.2.4 Strategie vyrovnávání se se stářím

Ne každý jedinec se po odchodu do penze s danou situací vyrovnává tak, jak to společnost očekává. Smíření se s rolí penzisty, starého člověka, je obtížné. Senior potřebuje určitý čas k adaptaci na novou roli a k nalezení nového smyslu dalších dnů.

Mnoho odborníků dokazuje, že období odchodu do penze je náročnější adaptací na vzniklou situaci než období puberty (Haškovcová, 2010, s. 82). Blomley popisuje nejběžnější druhy reakce na stáří a stárnutí – prvním je **strategie konstruktivnosti**, která je ide-

álním způsobem vyrovnání se se stářím. Senior se se stářím vyrovnává, přizpůsobuje se mu, navazuje a udržuje vztahy s jinými lidmi. Okolí ho vnímá jako milého, staršího člověka. Druhým druhem je **strategie závislosti**, kdy senior inklinuje k tomu být závislým a pasivním. Svoji situaci nevnímá jako obtížnou, čas penzionování vnímá jako čas zaslouženého odpočinku. Třetím druhem je **strategie obranného postoje**, která je vlastní nezávislým seniorům, jež se s penzí a stárnutím nechtějí smířit a jsou aktivní, dokud jim to okolnosti dovolí. Čtvrtým typem je **strategie nepřátelství**, kdy senior vnímá stáří jako svůj další neúspěch, ze kterého viní ostatní. Posledním typem je **strategie sebe nenávisti**, kdy senior nemá rád sám sebe, obviňuje se ze svého neúspěšného života (Bromley, cit. podle Haškovcové, 2010, s. 83-84).

Každý člověk, i senior v již neproduktivní roli, chce svůj život žít důstojně, cítit se uznávaným, respektovaným, užitečným. Být přínosem nejen pro své okolí. Stáří jako nevratný proces se nedá změnit, výrazně vylepšit nebo vrátit do předchozího stavu. Nezbyvá než využít stávajícího zdravotního stavu a času k co nejlépe naplněným dnům stáří.

2 PÉČE O SENIORY

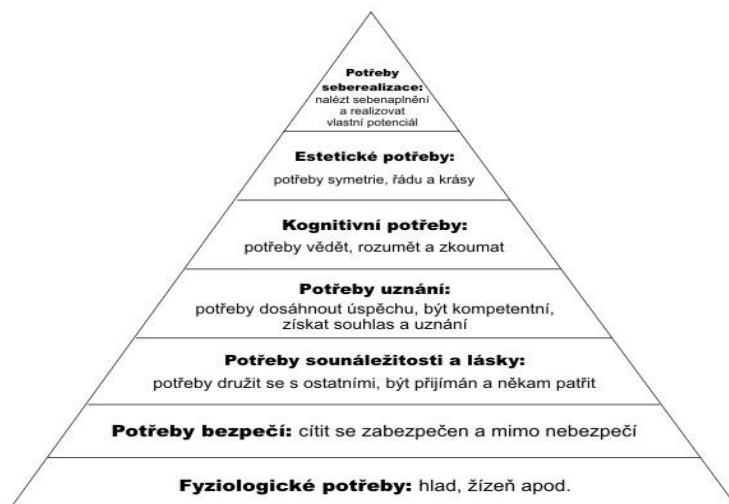
2.1 POTŘEBY VE STÁŘÍ

Lidské potřeby jsou různých druhů, od potřeby spánku, jídla a vody, až po potřebu stýkat se s lidmi, někam patřit, cítit pospolitost. Máme potřebu lásky a sounáležitosti s milovanou osobou, vytvoření důvěryhodného vztahu. S tím přichází potřeba založit rodinu, cítíme potřebu dobře vychovat své děti, ať jsou šťastné a uznávané, pro společnost užitečné. Dále je tady potřeba se učit, poznávat svět, ostatní kultury, mít rozhled a nadhled, těšit se z přírodních krás, hudby, pohybu, věřit ve svou osobnost nebo v něco duchovního, přesahujícího tento svět. Těmito potřebami myslíme nutkání, která pocítujeme, když naše přání nejsou naplněna, puzení k aktivitě, která by tato přání uspokojila.

Potřeba není jen uspokojování vnímaného konkrétního nedostatku, ale především to, co skrze ni člověk uspokojuje. Potřeba je vyjádřené přání člověka, které ho přibližuje k jejímu uskutečnění (Pichaud a Thareauová, 1998, s. 36). Potřeba je i pozitivní silou směřující jedince k ostatním lidem nebo činnostem (Příbyl, 2015, s. 31). Potřeby starších seniorů vycházejí především z jejich nynějšího fyzického a psychického stavu (Vágnerová, 2007, s. 413). Je žádoucí poslouchat, co je za projevenou potřebou starého člověka. To, co my si myslíme, že je vhodné udělat, aby byla potřeba naplněna, nemusí být vůbec identické s pocíťovanou potřebou starého člověka (Pichaud a Thareauová, 1998, s. 35).

Nejznámějším znázorněním potřeb člověka je Maslowova pyramida potřeb.

Obrázek č. 2 – Maslowova hierarchie potřeb



Zdroj: Abraham A. Maslow: Hierarchy of Needs, in Motivation and Personality

Maslow (1954) navrhl hierarchii potřeb, kde v dolní části jsou základní biologické potřeby, které musí být alespoň z části uspokojeny, aby získaly na důležitosti potřeby následující. Nejdříve člověk musí mít k dispozici jídlo, vodu, dostatek spánku, cítit se v bezpečí, mít své místo ve společnosti. Pak bude toužit po tom, aby získal uznání ostatních, zkoumal, věnoval se kultuře a dosáhl seberealizace (1954, cit. podle Nolen-Hoeksema et al., 2012, s. 565).

I pro staré lidi, stejně jako pro kohokoliv z nás, je důležité uspokojování potřeb. Fyziologické potřeby jsou zcela základní, ale ve stáří jsou obzvláště důležité psychologické potřeby spojené s pocitem bezpečí a sociálními kontakty, především se svými nejbližšími. Dále s autonomií spojenou s pocitem užitečnosti pro druhé a smyslem života, který se zvláště ve stáří hledá obtížně (Pichaud a Thareauová, 1998, s. 40-41).

Sociální potřeby zahrnují potřebu informovanosti, kdy se senioři dozvídají informace o tom, co se děje v jejich okolí, městě – netrpí tedy pocitem vykořeněnosti. Další potřebou je patřit k nějaké skupině – být její součástí, platným členem. Potřeba lásky – potřeba mít někoho rád je uváděna jako smysl života. Stejně důležitá je potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut – sdílet s někým své myšlenky a názory, konverzovat (Pichaud a Thareauová, 1998, s. 39).

Příbyl uvádí, že dosažení nebo nedosažení potřeb má podstatný vliv na činnost psychiky jedince a ovlivňuje pak jeho chování. Dosažení potřeb se podílí nejen na kladném sebepojetí jedince, ale ovlivňuje i jeho vztahy s okolím (Příbyl, 2015, s. 31).

Ve stáří jsou senioři obzvláště náchylní k úrazům, nebo se stávají obětmi podvodníků díky své důvěřivosti. Pociťují zvýšenou potřebu bezpečí, chtějí se pohybovat ve známém a bezpečném místě, stýkat se s lidmi, kterým důvěřují. Rodina a blízké vazby jsou pro stále závislejšího seniora velmi významné. Může již cítit, že společného času již nebude mnoho a snaží se ho využít, někdy až vymáhajícím způsobem. Snaží se o blízkost, přijetí, dovyprávění, předání svých znalostí, prožitků a moudrosti.

2.2 Péče o seniory

Lidé v minulosti pečovali o staré lidi ve svých domovech, tato péče byla dána nejen výchovou v rodině, ale i odkazem na náboženství, zvláště pak na jeho příkázání. Víra rozdělovala skutky na dobré a zlé, zjednodušovala a standardizovala chování věřících v daných

situacích života, takže bylo dopředu dané, jak se má člověk zachovat (Haškovcová, 2012, s. 40-41).

Čtvrté přikázání Desatera „Cti otce svého i matku svou, abys dlouho živ byl a dobře se ti vedlo na zemi“. Nechceme rozebírat církevní přikázání, nicméně si všimněme, že toto křesťanské přikázání označovalo, že péče o rodiče značí dlouhý a spokojený život potomků v přítomnosti.

Hlavním cílem péče o seniory je „zachování co nejvyšší míry autonomie, soběstačnosti a sebeobslužnosti seniorů, a to v jejich přirozeném prostředí. Odhaduje se, že asi 80% osob starších 65 let je soběstačných a potřebuje jen občasnou dopomoc rodiny (okolí), 13% potřebuje pomoc s chodem domácnosti, 5% vyžaduje domácí péči ve větším rozsahu a u pouhých 3% z nich je nutná péče ústavní“ (Příbyl, 2015, s. 14).

Rabušic (1995, s. 152) uvádí, že „svět starých lidí je především světem žen“. Vzhledem k tomu, že se ženy dožívají delšího věku, v případě, že muže zasáhne nějaká vážná nemoc vedoucí k nemohoucnosti, s velkou pravděpodobností vedle nich bude žena, která o ně bude pečovat. V okamžiku, kdy přijde nemohoucnost žen, muž většinou chybí (ať už z důvodu rozvodu nebo dřívějšího úmrtí), a tak se ženy musí obracet na své potomky, nejčastěji dcery.

Podle zákona par. 38, z. č. 108/2006 Sb., o sociálních službách má každá osoba právo na poskytnutí odpovídajících sociálních služeb zajišťujících soběstačnost jedince v co nejméně omezujícím prostředí. Mezi tyto služby pro seniory patří zejména osobní asistence, pečovatelská služba, tísňová péče, odlehčovací služby, centra denních služeb, denní a týdenní stacionáře, domovy se zvláštním režimem a domovy pro seniory (ČESKO, 2006).

Na území České republiky se nachází 491 domovů pro seniory s kapacitou 38.091 lidí. Zde je nabízena péče ošetrovatelská, zdravotní a obslužná, dále mohou senioři využít nabídky aktivizační a rehabilitační péče. V roce 2013 se nacházelo v těchto domovech 36 598 klientů (ČSÚ, 2013).

Cílem péče o seniory je zachování jejich co možná nejvyšší míry autonomie, nejprve v jejich domácím prostředí, posléze při zhoršování jejich stavu se může přidat výpomocná péče, nebo se dá využít ambulantních služeb institucí. V případě ztráty velké části autonomie stojí senior i jeho rodina před rozhodnutím, jaká bude nejvhodnější další péče.

2.3 Ústavní péče o seniory

V okamžiku, kdy senior ztrácí svou autonomii a je stále více odkázaný na péči jiné osoby, stojí před otázkou, zda-li se může, chce a umí postarat o nemohoucího seniora rodina. Při zodpovězení některé z otázek záporně senior stojí před nelehkým rozhodnutím - vstupem do instituce domova pro seniory.

Musíme si uvědomit, že pro seniora je příchod do pečující instituce zároveň opuštěním jeho domova, rozloučením se s minulostí, s celým dosavadním životem (Pichaud a Thareauová, 1998, s. 31). Příchod do domova pro seniory je vnímán jako oznámení o blížícím se konci života s vyhlídkou neodvratné smrti. Zhorší se emoční prožívání - senior se stává depresivním, apatickým, nemá pozitivní očekávání a ztrácí smysl existence (Vágnerová, 2007, s. 419).

Dle zdravotního stavu je nabízena pomoc se zajištěním hygieny a běžných úkonů denní potřeby, zabezpečuje seniorům kontakt s okolním prostředím. Součástí zařízení je poradenství a pomoc v nejrůznějších situacích, terapeutická a aktivizační činnost. Nynější domovy pro seniory mají velmi dobré vybavení, některé umožňují přinést si vlastní bytové doplňky pro ulehčení přechodu z domácího do institucionálního prostředí. V domovech jsou místnosti pro společnou nebo individuální rehabilitaci, jsou zajištěny kulturní programy. Je zde možnost koupě tisku a zboží pro běžnou potřebu, v některých je součástí domova i kavárna (Haškovcová, 2010, s. 235-237).

Záliby a zájmy seniorů v ústavním zařízení jsou poněkud jiné než ty, kterým se věnovaly v domácím prostředí, protože jsou přizpůsobeny současnému prostředí a jeho nabídce. Nejfrekventovanější volnočasovou aktivitou je četba, poslech rozhlasu, sledování televizních pořadů, krátké vycházky. Domovy pro seniory nabízejí množství stimulujících aktivit, jichž se většina seniorů zúčastňuje. Nicméně někteří ze seniorů na všechny nabízené aktivity rezignují z důvodu ztráty motivace (Vágnerová, 2007, s. 421).

Při všech omezeních a změnách ve stáří se u seniorů zužují a omezují jejich záliby. K mnoha dosud vykonávaným činnostem začíná chybět motivace. Seniori upřednostňují jednodušší činnosti, posléze jsou jen pasivními účastníky, až dochází k úplné rezignaci na jakékoliv dění (Vágnerová, 2007, s. 412-413).

Nečinnost je škodlivá jak po tělesné stránce, tak nepříznivě ovlivňuje i stránku psychickou a sociální. Tyto následky různých druhů nečinnosti jsou u seniorů významnější než v mlad-

ším věku, kdy se s nimi tělo lépe vyrovnávalo, ve stáří naopak urychlují všechny nepříznivé změny organismu. Výzkumy ukázaly, že přiměřená aktivita stačí k tomu, aby výkony seniorů byly srovnatelné s výkony mladších osob. (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 213).

Příchod do domova pro seniory je téměř vždy spojen se ztrátou soběstačnosti, se zhoršeným zdravotním stavem vlivem postupujícího stárnutí. Opouští svůj domov - místo, které miloval a kde mu bylo dobře. Bylo spojeno s dospělostí, úspěšným životem. Opouští nejen místo, ale i lidi, které znal a které pravděpodobně již tak často neuvidí. Ve stáří se změnám senior přizpůsobuje obtížněji a tato změna je opravdu značná, což senior vnímá s vysokou dávkou stresu, jež ovlivní jeho chování a prožívání.

2.3.1 Adaptace v instituci

Jak již bylo řečeno, senior vnímá změny jako omezující, obtížně a pomalu se jim přizpůsobuje. Adaptace na pobyt v novém prostředí závisí i na tom, v jakém zdravotním a duševním stavu do instituce vstupuje, jestli si instituci měl možnost zvolit sám, je-li v blízkosti původního bydliště, jsou zde jeho známí apod.

Senioři vnímají odchod do domova pro seniory jako nutné zlo za situace, kdy se jejich zdravotní stav náhle zhorší a přestanou zvládat péči o sebe a domácnost. Ztráta autonomie, rezignace zhoršuje adaptaci v novém prostředí, které vnímají jako definitivně poslední. Pokud o pobytu v ústavní péči rozhodla jiná osoba než dotyčný senior, adaptace na pobyt bude horší a více emotivní (Vágnerová, 2007, s. 422).

Adaptace při dobrovolném příchodu do domova obsahuje **fázi nejistoty a vytváření nového stereotypu** – nastává orientace v novém prostředí, bilancování a vzpomínání na dosavadní život. Po nějakém čase nastává fáze adaptace a přijetí nového stylu života – dochází ke smíření se s novou rolí, sžívání se s novým způsobem života (Vágnerová, 2007, s. 423).

Adaptace při nedobrovolném umístění do domova probíhá ve třech fázích – **fáze odporu**, kdy se projevuje frustrace a negativní chování jako forma protestu vůči nespravedlivé změně života. Následuje **fáze zoufalství a apatie** po odporu bez zamýšleného efektu, vyjádřená rezignací a ztrátou zájmu o okolí. Snadno dochází i ke ztrátě zájmu o život. Poslední částí je **fáze vytvoření nové pozitivní vazby**, kdy senioři naváží vztah s jinou

osobou z instituce, který jim umožní uspokojivý život v novém prostředí (Vágnerová, 2007, s. 422).

Znalost předchozího prostředí seniora a podobné uspořádání nynějšího pokoje v instituci se stává zásadním předpokladem pro další kvalitu jeho života. Zútulnění prostoru může být např. pomocí nábytku přivezeného z domova nebo jen za pomoci drobných bytových doplňků jakou jsou obraz, fotografie nebo hrníček.

Hájková uvádí, že „spokojenost s životem v domově důchodců je nepřímo úměrně závislá na věku. Se svým životem v domově důchodců byli celkem spokojeni všichni lidé mladší 75 let, 84,6 % seniorů ve věku 75-90 let, ale už jen 57,1 % velmi starých lidí ve věku nad 90 let“ (Hájková, cit. podle Vágnerové, 2007, s. 424). Spokojenější jsou senioři, kterým změna prostředí nabídla i určité zlepšení jejich dosavadního stylu života a nepůsobila jen omezujícím způsobem (Vágnerová, 2007, s. 424).

Senior se na změny adaptuje již mnohem hůře a pomaleji. Pokud o umístění neměl možnost rozhodnout sám, bude mít jeho adaptace významně horší a delší průběh, může cítit i křivdu a nespravedlnost. Při vlastním rozhodnutí o vstupu do instituce tato adaptace probíhá lépe a rychleji, senior se snaží vytvořit si nové sociální kontakty, které mu umožní se lépe začlenit do nového prostředí.

3 REMINISCENCE

3.1 Smysl vzpomínání

Reminiscence je podporovaná a cíleně prováděná práce se vzpomínkami. Za pomoci vzpomínek se vracíme zpět do doby dospělosti, mládí nebo dětství, v závislosti na zvoleném tématu. Cílem reminiscenční terapie je především strávení příjemných chvil spojených se vzpomínáním v utvořené skupině seniorů podle odpovídajících kritérií. Hlavní podmínkou vytvořené skupiny je, aby se všichni navzájem cítili příjemně a bezpečně, aby se neobávali sdílet své osobní prožitky.

Komenský (1948) uvádí, že jedním z úkolů stáří je vycházet z dosavadního života. Měli bychom se ohlížet do minulosti, z toho správného se radovat a nad tím špatným přemýšlet a poučit se (1948, cit. podle Špatenkové, Smékalové, 2015, s. 26).

Ve zralém věku hledáme smysl a řád, je to doba moudrosti a smíření. Starý člověk se ohlíží hluboko nazpět do svého života, prohlubuje svůj smysl k tradicím (Říčan, 1975, s. 303).

Bartlett uvádí, že sama vzpomínka není přesnou kopií zážitku, ale je novým pohledem na danou událost (Bartlett, cit. podle Nakonečný, 2004, s. 276) .

Až do šedesátých let 20. století byl zastáván spíše negativní názor na roli vzpomínek při studiu stárnutí, tzv. „žití v minulosti“ bylo vnímáno jako odmítání bytí v přítomnosti, abnormalita, příznak duševního onemocnění (Špatenková a Bolomská, 2011, s. 19).

V šedesátých letech se pomocí teorie rekapitulace života změnil odmítavý náhled na vzpomínání u seniorů. Vzpomínání se stalo nezbytnou součástí úspěšného stárnutí (Špatenková a Bolomská, 2011, s. 19).

Dalším významným krokem byl „Projekt pro vytvoření reminiscenčních pomůcek“, který sponzorovalo Ministerstvo zdravotnictví Velké Británie v období 1978-79, ten získal velkou oblibu, která se pak rozvinula do podpory celé reminiscenční terapie. Do České republiky se reminiscenční terapie dostala až po dlouhých dvaceti letech, na konci 20. století (Špatenková a Bolomská, 2011, s. 19-20).

V průběhu devadesátých let 20. století vzniklo u nás množství publikací věnujících se gerontologické a geriatrické problematice, pojednávajících o různých aspektech těchto oblastí. Zmíňme např. nové možnosti terapií a péči o seniory – taneční terapie, reminiscenční

terapie, trénink paměti, vzdělávání seniorů apod. (Holmerová, Jurašková a Zikmundová, 2003, s. 9).

Doplňují bychom ještě další jako je canisterapie, felinoterapie, ergoterapie, muzikoterapie nebo arteterapie. Všechno jsou to aktivizační techniky, které slouží k navázání kontaktu nebo lepšímu porozumění lidem s určitým znevýhodněním.

Britský geriatr Woods definuje reminiscenci jako „hlasité nebo tiché (skryté, vnitřní) vybavování událostí ze života člověka, které se uskutečňuje buď o samotě, nebo spolu s jinou osobou či skupinou lidí“ (Woods, cit. podle Janečkové a Vackové, 2010, s. 21).

Reminiscenční terapie je vlastně rozhovor terapeutického pracovníka se seniorem (nebo skupinou seniorů) o jeho prožitém životě, událostech, nabytých zkušenostech s použitím různých dobových předmětů, které podněcují vzpomínání (Janečková a Vacková, 2010, s. 21-22). Ačkoliv se reminiscence označuje jako reminiscenční terapie, terapií v pravém smyslu není. Je lépe ji nazývat jako práci se vzpomínkami nebo jen reminiscencí (Špatenková a Bolomská, 2011, s. 22).

Každý z lidí vzpomíná, ať už při hledání, kde něco položil, nebo se vrací do minulosti, aby lépe pochopil současnost, lépe si vybavil souvislosti nebo objasnil něčí chování. Vzpomínat je prostě přirozeným lidským chováním. Reminiscence vzpomínání se využívá k tomu, aby se senioři dostali svými vzpomínkami do dob, kdy se cítili dobře, protože příjemné vzpomínky a znovu prožité emoce ovlivňují přítomnost, pocit sebepojetí a spokojenosti.

Laidlow uvádí, že z výzkumů vyplývá, že vzpomínky seniorů mohou pozitivně ovlivňovat jejich snahu o opětovné začlenění do společenství. Mohou předávat své zkušenosti, nabytou životní moudrost, a tak mohou překonávat pocíťovanou samotu a závislost na jiných osobách (Laidlow, cit. podle Janečkové, Vackové, 2010, s. 18).

Smyslem reminiscence je uvědomění si vlastní identity, historie vlastního života a opětovné nacházení vlastního života. Je to cesta zpět, do dob mládí a plného zdraví. Součástí vzpomínání jsou častější sociální interakce, posilování paměti a myšlení (Hojgrová, 2010, s. 42).

Reminiscenční terapie seniorům vrací jejich sebevědomí a sebeúctu. Dovoluje jim sdílet své zkušenosti, dovednosti a moudrost, které získali v průběhu svého života. Tím, že reminiscence pomáhá „uzdravit“ osobnost seniora, uplatňuje na něj výrazný terapeutický efekt a vrací tak do jejich životů radost (Špatenková a Bolomská, 2011, s. 78).

Pokud jsou senioři pozitivně přijímáni v reminiscenční skupině, jejich zážitky nebo zkušenosti oceněny, lépe se začleňují do kolektivu, cítí se být jeho součástí a pociťují zvýšenou kvalitu života. Mají s kým sdílet vzpomínky na svůj uplynulý život, protože s vrstevníky a známými z původního bydliště se již nestýkají nebo jen velmi omezeně.

3.2 Přístupy k reminiscenci

Reminiscence může využít různých přístupů vedení vzpomínajících, je vhodné si již při plánování reminiscenční skupiny říci, co je cílem setkávání a podle toho zvolíme přístup. Je možné různé přístupy postupně kombinovat nebo využívat současně, podle toho, jak je to přínosné pro účastníky reminiscence.

Narativní přístup - při reminiscenci dochází v prostředí, kde se senior cítí bezpečně a uvolněně k vyprávění, kde se popisují příběhy ze života seniorů a mohou se do něj zapojit všichni účastníci za podpory facilitátora. Jedná se o možnost setkávání lidí, kdy dochází ke sdílení a výměně zkušeností a k vlastnímu hodnocení minulosti. Narativní skupina asociuje rodinná setkání, kdy se lidé baví a společně uvolněně komunikují. Téma hovoru je předem známé nebo postupně vyloupe. Cílem je užít si příjemných chvil, vtáhnout do aktivního hovoru všechny účastníky, vzájemně se pobavit a rozhodně nehodnotit vyloupené vzpomínky. Role facilitátorů nevyžaduje komplikovaný výcvik, počítá s tím, že práce se vzpomínkami ve skupině je přirozená a člověku vlastní aktivita (Janečková a Vacková, 2010, s. 23-24).

Reflektující přístup - Woods uvádí, že k tomuto přístupu patří hlavně životní rekapitulace (life review), kterou definoval Robert Butler. Jde o specifickou reminiscenci, při níž probíhá zjišťování, seskupování událostí a zážitků, a posléze dochází k celkovému zhodnocení života seniora (Woods, cit. podle Janečkové, Vackové, 2010, s. 25). Butler uvádí, že tento přístup pomáhá seniorům získat sebeúctu, psychickou rovnováhu a spokojenost. Mnohdy vede k pochopení, následnému odpuštění a smíření mezi blízkými. Tenhle typ reminiscence by měli provádět pouze speciálně vyškolení terapeuti, kteří mají lepší předpoklady zvládnout náročné situace (Butler, cit. podle Janečkové, Vackové, 2010, s. 25).

Expresivní přístup - jedná se o metodu zpracovanou Jamesem Pennebakerem, který ji popisuje jako možnost expresivně vyjádřit své emoce, otevřít se minulosti. Jedná se o nelehké odkrývání a zpracovávání komplikovaných a zasunutých traumat, která byla způso-

beny v minulosti. Zpracování a pochopení přinese úlevu, zdravotní stav se významnělepší. Senior v rámci reminiscence může do svého traumatického zážitku zapojit ostatní účastníky, kteří jej podpoří podle svých schopností. Kromě sdílení s ostatními může změnit svůj náhled na situaci nebo způsob myšlení vytvořený v souvislosti s traumatem (Pennebaker, cit. podle Janečkové, Vackové, 2010, s. 25).

Informační přístup - Cohen vysvětluje, že při využívání informačního přístupu v reminiscenci dochází především k využití autobiografických metod. Senioři vypráví o svých prožitcích na pozadí tehdy probíhajících událostí, seznamují ostatní účastníky s vlastním náhledem na historické události, které přinášejí ostatním pochopení a lepší osvětlení minulých dob (Cohen, cit. podle Janečkové, Vackové, 2010, s. 30).

Každé skupině seniorů může vyhovovat jiný přístup vedení reminiscence. Záleží na reminiscenčním pracovníkovi a s jakou skupinou pracuje, který přístup z hlediska vhodnosti a přínosu pro seniory zvolí. Nejčastěji se u starších seniorů využívá narativního přístupu, který je pro ně příjemný a vyhledávaný. Ve svých vzpomínkách se mohou vracet do různých situací v životě, vzpomínají na blízké a známé.

3.3 Průběh reminiscence

Na reminiscenci je nutné se dobře připravit, především zvolit vhodnou skupinu, kterou spojují některé faktory – věk, bydliště, zájmy apod. Posoudit účel, zvolit vhodnou metodu a formu, uvědomit si znevýhodnění účastníků.

Je třeba se dostatečně věnovat přípravné fázi, kdy je nezbytné si uvědomit, k čemu bude setkání sloužit (rekreační aktivita, psychologická podpora, terapeutický nástroj) a tomu přizpůsobit vedení průběhu reminiscenční aktivity. Je potřeba zvážit i velikost skupiny, která by měla být optimálně o počtu 6 – 8 osob, aby se všichni mohli zapojit. Výběr účastníků je podle zaměření, někdy podle přirozených skupinek. Měla by být všeobecně dobrovolná účast, ovšem některé seniory je vhodné povzbudit k účasti. Účastníky dopředu seznámíme s průběhem aktivity (Špatenková a Bolomská, 2011, s. 48-50).

Reminiscenční terapie je vedena formou individuální nebo skupinovou. Individuální forma je vhodná pro seniory, kteří se v kolektivu necítí dobře, nechtějí se do kolektivních aktivit zapojovat. Skupinová forma terapie efektivněji využívá jak čas terapeuta, tak stimuluje

vzpomínání účastníků, kdy jednotlivé vzpomínky vyvolávají odezvu u ostatních (Hojgrová, 2010, s. 42).

Metod lze u reminiscenční terapie využít řadu – z těch verbálních jmenujme – rozhovor, diskuzi, vyprávění. Je možno zpívat, recitovat, předčítat, zapisovat vzpomínky apod. Ne-verbální metody jsou takové, kdy vzpomínky vyjadřujeme pomocí našeho těla, výtvarných prostředků jako je kresba, koláž, modelování, nebo při manuální práci např. můžeme s klienty péct, vařit, šít apod. Další z oblíbených aktivit jsou výlety nebo vycházky na místa spojená s minulostí účastníků (Hojgrová, 2010, s. 42).

Ve většině reminiscenčních terapií se volí skupinová forma, kdy se jeden až dva pracovníci věnují skupině účastníků. Individuální forma se může volit u seniorů, kteří jsou již imobilní nebo nemají zájem vycházet ze svého pokoje mezi ostatní obyvatele. Použité metody jsou nejčastěji verbální, aby se zapojila řečová i paměťová centra mozku. Nejčastěji se používá diskuze, je vhodné mít připravené texty k tématu. Vzpomínání je přirozená společenská aktivita, na kterou účastníci reagují velmi dobře.

Zároveň by se měl klást dostatečný důraz na prostředí, v kterém reminiscence probíhá. Mělo by se jednat o klidné, nerušené místo, světlé, přiměřené velikosti, ideálně odlišné tomu, ve kterém se běžně nachází. Je přínosné, pokud je možnost ho zařídit tak, aby podporovalo vzpomínání vhodnou atmosférou (Špatenková a Bolomská, 2011, s. 41).

Místnost, která slouží běžným denním činnostem, nebude podporovat nebo napomáhat vzpomínání. Dnes se již snaží v domovech pro seniory zřizovat speciální koutky nebo přímo reminiscenční místnosti, které jsou zařízeny dobovým nábytkem. Často je možné získat dotaci nebo grant, které je možné použít pro podobný účel. Posezení u stolu, kde je vhodné nabídnout drobné občerstvení (pečivo, ovoce, kávu, čaj), kdy prostřený a upravený stůl kolem kterého se sedí, abych na sebe dobře viděli i slyšeli, přímo vyvolává představu návštěvy a s tím spojené povídání.

K vytvoření identity a soudržnosti skupiny je vhodné se scházet 1x týdně, délka setkání je optimální mezi 45 – 60 minutami. Dobu volíme i podle ostatních aktivit, aby účastníci v průběhu setkání neodcházeli nebo naopak nepřicházely návštěvy. Začátek je pevně stanoven, ovšem přihlížíme i k malým zpožděním seniorů, takže můžeme zařadit nějakou úvodní aktivitu (Špatenková a Bolomská, 2011, s. 50-51).

Stanovení vhodného začátku je důležité i kvůli potřebě odpočinku po obědě nebo předcházející aktivitě, aby to seniora neunavovalo. Stejně tak je důležitá zvolená délka, abychom udrželi pozornost všech účastníků, jejich pohodlí nebo se neodklonili od zvoleného tématu.

Vhodnými zdroji k reminiscenci jsou především články z novin, časopisů, knih, dobové informace, inzeráty, fotografie nejlépe běžných lidí u provádění obyčejných věcí, kresby, obrázky, dobové předměty sloužící k denní potřebě, oděvy, audio a video materiály, např. pořady Retro, Vyprávěj apod. (Špatenková a Bolomská, 2011, s. 32-35).

Podporovat vzpomínání můžeme různými prostředky – jsou to především dobové fotografie, tisk, dokumenty, můžeme čerpat z archivů České televize, např. Volání ztraceného času, filmové týdeníky, dobové audio, video nahrávky z Youtube apod. Lidé si mohou nosit vlastní vzpomínkové předměty, ke kterým mají osobní vztah a konkrétní vzpomínku.

Webster podotýká, že reminiscence nemusí být přínosnou aktivitou pro všechny seniory, a to jak z důvodu připravenosti člověka na vlastní vzpomínání, tak z toho, že se nenaskytla příhodná chvíle podporující vzpomínání (Webster, cit. dle Janečkové, Vackové, 2010, s. 44).

Na reminiscenci můžeme nahlížet jak pohledem pozitivním, tak i negativním. Reminiscence může být pro seniory určitým povzbuzením a uspokojením, ale zároveň může v současném životě vyvolávat obavy. To, že se reminiscence neúčastní, může být způsobeno jednak tím, že ve stejném okamžiku probíhá jiná, pro seniora zajímavější, aktivita nebo i tím, že se snaží senior uniknout vzpomínkám z důvodu připomenutí osobních ztrát (Janečková a Vacková, 2010, s. 47).

Zásadou reminiscence, stejně jako všech aktivizačních metod, je dobrovolnost. Každý přichází ze své vůle trávit svůj čas vzpomínáním ve společnosti ostatních. Ne každý je připraven a ochoten se účastnit kolektivního vzpomínání, ne každé téma zaujme. Reminiscence má svůj základ v příjemně stráveném času společnou komunikací s ostatními účastníky a reminiscenčním pracovníkem, sdílení vzpomínek, slouží k podpoře paměti a vyjadřování.

3.4 Reminiscenční pracovník

Na reminiscenci je nejdůležitějším prvkem reminiscenční pracovník. Osoba, která tvoří celý formát reminiscenční terapie, vybírá vhodné účastníky do společné skupiny, volí vhodnou metodu, formu, účel a prostředky, kterými se bude reminiscenční aktivita řídit.

Vše podřizuje spokojenosti seniorů, pro které reminiscenci vytváří, měl by být schopen se přizpůsobit aktuální náladě nebo potřebě seniorů.

Je žádoucí, aby reminiscenci prováděla speciálně vyškolená osoba, reminiscenční terapeut. Jeho úkolem je stanovení a uskutečnění reminiscenční aktivity, koordinace s ostatními aktivitami a režimem instituce, následné hodnocení prospěšnosti pro seniory. Tato osoba by měla znát význam a teorii reminiscence, ale také její principy umět použít v praxi. Velký důraz se klade zvláště na osobnost reminiscenčního pracovníka (Špatenková a Bolomská, 2011, s. 43).

Gibson (1994) uvádí dovednosti reminiscenčního pracovníka, mezi kterými můžeme najít zvláště „dovednost aktivního naslouchání, dostatek času pro naslouchání účastníkům reminiscenční terapie, schopnost empatie, respekt jedinečnosti každého účastníka, odvahu naslouchat i bolestivým emocím, zájem o minulost účastníků reminiscence, oblibu vzpomínání vůbec, ochotu sdílet vlastní vzpomínky, schopnost kriticky zhodnotit vlastní práci a přijmout od ostatních zpětnou vazbu“ (1994, cit. podle Špatenkové a Bolomské, 2011, s. 43). Bender poukazuje na to, že více než formální vzdělání se cení jeho znalosti, dovednosti, hodnoty a postoje (Bender, cit. podle Špatenkové a Bolomské, 2011, s. 43).

Reminiscenční pracovník musí znát pravidla komunikace se seniorem, přizpůsobit se jejich zdravotnímu omezení a aktuálnímu stavu. Měl by mít všeobecný rozhled, znalost historie a dobových souvislostí. Nutností je mít příjemný verbální projev s dostatečnou slovní zásobou.

Špatenková s Bolomskou (2011, s. 40) uvádějí, že i dobrovolníci by mohli najít své místo při reminiscenci, např. mohou jít se seniory na vycházku do míst, kde senioři dříve žili nebo pracovali. Naslouchat jejich vzpomínkám, pomoci při sepisování knihy vzpomínek.

Je potřeba upozornit na reflexi účastníků reminiscence tak, aby dostali prostor k vyjádření svých názorů na funkčnost a přínosnost setkávání, dále mohou navrhnout nová témata. Realizovaná témata by měla být vybrána tak, aby se mohli zapojit všichni účastníci. Jako poslední zmiňme reflexi a sebereflexi reminiscenčního terapeuta, kterou by měl provádět po každém setkání, aby bylo možné se poučit a neustále průběh reminiscenčního setkávání zlepšovat. Doporučena je i možnost supervize (Špatenková a Bolomská, 2011, s. 51-52).

Při výzkumu Gerontologického centra Praha nazvaném „Vliv reminiscenční terapie na zdravotní stav a kvalitu života seniorů žijících v institucích“ (2005-2007) byla zjištěna velká - 94 % spokojenost s reminiscencí. Dále účastníci uváděli oblibu styku s novými lidmi,

zajímavých témat, pestrosti programu, šikovných asistentek schopných povzbudit diskusi, přátelského povídání, vyprávění příběhů, vzpomínek na staré časy, posezení u kávy, změny (Janečková a Vacková, 2010, s. 32-34).

Bez pochybností byl prokázán kladný vliv použití reminiscenční terapie ve vztahu ke znalostem ošetřujícího personálu o jejich klientech. Ošetřující pracovníci mají možnost využít těchto znalostí při péči o klienty, což vede ke zvýšené motivaci o omezení stresu plynoucího z pracovního nasazení (Janečková a Vacková, 2010, s. 31).

Hlavním a nejdůležitějším článkem v reminiscenci je jeho reminiscenční pracovník, který tvoří celou koncepci reminiscenčních setkávání. Musí brát především v potaz účel reminiscence, tomu přizpůsobit ostatní náležitosti, jako je výběr skupiny, volba vhodné techniky a metody. Hlavní zásadou je příjemné trávení společného času vzpomínáním, které dokáže vhodně podpořit a rozvíjet. Bere do úvahy omezení seniorů a podle toho vytváří koncept reminiscence. Většinou se jedná o ucelený formát, kde jednotlivá témata na sebe navazují nebo se doplňují.

3.4.1 Pam Schweitzerová - zakladatelka reminiscence

Osobností spojenou s počátkem reminiscence v dnešní podobě, je Angličanka Pam Schweitzerová, která je zároveň spisovatelkou, divadelní režisérkou, trenérkou a učitelkou. Během let, kdy učila a psala o divadle ve vzdělávání a vzdělávacích hrách, ji zaujala reminiscence a mluvená historie. Posledních 33 let, od roku 1983, se věnuje nahrávání a uchovávání vzpomínek starších lidí jako klíče k sociální historii ve 20. století. Z těchto nahrávek vytvořila a zrežirovala 30 profesionálních divadelních her, které se hrály i v zahraničí.

Otevřela 1. reminiscenční centrum v Londýně v roce 1987, které slouží k profesionálním tréninkům reminiscence. V roce 1993 Schweitzerová založila Evropskou Reminiscenční síť s partnery v 16 evropských zemích. Jako koordinátor zorganizovala několik mezinárodních konferencí, seminářů a festivalů společné práce na poli reminiscenčního divadla, mezikulturní reminiscence a reminiscence v péči s dementními. V témže roce založila „Dobrou společnost starších lidí“, což je divadelní společnost, ve které byla uměleckou ředitelkou do té doby, než ona i její skupina odešly do důchodu. Vytvořily 10 originálních her, které se hrály po celé Anglii a Evropě (Pam Schweitzer, © 2016).

Pam Schweitzerová, zakladatelka Evropské reminiscenční sítě, nechce reminiscenci spojovat s terapií. Dává přednost spojení s aktivitou nebo přístupem. Říká, že se jedná především o vyprávění o tom, jaký byl život v dřívějších dobách a kteří lidé pro nás byli důležití a proč (Janečková a Vacková, 2010, s. 23).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

V teoretické části bakalářské práce jsme se ve druhé kapitole zabývali stanovením základních potřeb, které senioři ve stáří pociťují a jsou pro ně důležité. Ve třetí kapitole jsme popsali aktivizační techniku reminiscence, jež vysvětluje význam vzpomínání pro seniory. V praktické části se budeme snažit na tyto poznatky navázat a vysvětlit jejich důležitost pro seniory v Charitním domově pro seniory sv. Anežky v Otrokovicích (dále jen CHDO).

Naším záměrem a cílem je zjistit, co přináší seniorům reminiscence, která v současné době probíhá v CHDO. Výzkumný soubor jsme zvolili jednak z účastníků reminiscence, ale chtěli jsme znát i názor pracovníků CHDO.

Vzhledem k tomu, že výzkum provádíme na základě subjektivních výpovědí účastníků, rozhodli jsme se použít kvalitativní výzkum. Hlavní výhodou kvalitativního výzkumu je „schopnost získat nové a nepředpokládané informace“. (Švaříček, Šed'ová, 2014, s. 65) Chtěli bychom tím dosáhnout hlubokého vhledu do názorů jednotlivých účastníků výzkumu při osobním kontaktu v jejich domácím prostředí. Hlavní výhodu vidíme v tom, že se s účastníky scházíme při aktivizaci již sedmým rokem, z toho třetím rokem právě při reminiscenci. Očekáváme tedy, že znalost účastníků výzkumu nám pomůže při interpretaci jejich odpovědí. Naopak musíme připustit nevýhodu výzkumu v tom, že osobní znalost účastníků může vést v určité míře ke zkreslené interpretaci dat.

V následující kapitole stanovíme hlavní a dílčí výzkumné cíle, metodu, kterou budeme výzkum provádět, jeho podmínky, postup při realizaci a provedeme popis výzkumného vzorku.

4.1 Výzkumné cíle

Hlavním výzkumným cílem je pro nás zjištění subjektivního přínosu reminiscence pro seniory v CHDO. Chceme poukázat na skutečnost, že reminiscence jako specifická forma aktivizace přináší seniorům odlišné benefity oproti jiným formám aktivizace. Chtěli bychom výsledků výzkumu využít při naší práci reminiscenčního pracovníka a zefektivnit ji podle potřeb účastníků. Dále tyto výsledky mohou být využity i personálem CHDO, kterému může pomoci pochopit potřeby seniorů.

V návaznosti na hlavní výzkumný cíl jsme si stanovili **dílčí výzkumné cíle**:

- zjistit jak senioři vnímají reminiscenci
- zjistit, jaké jsou pocity seniorů při reminiscenci
- identifikovat hlavní důvody návštěv reminiscence
- zjistit pohled seniorů na vzdělávací část reminiscence
- zjistit jak reminiscence podněcuje aktivitu u seniorů

Možnosti aktivizace seniorů se v průběhu let proměnily a rozšířily. Doba po revoluci přinesla ze zahraničí nové metody a formy aktivizace. Seniorské reminiscence je oblíbená, díky této metodě aktivizace mají možnost se vracet do svého dětství a mládí, porovnávat si vzpomínky s ostatními a sdílet je. Její forma a obsah se od začátku proměnily a my budeme chtít vědět, jestli je to ku prospěchu seniorů. Od původního povídání, které je stále nejoblíbenější a nejvyužívanější formou, můžeme podpořit vzpomínky přes audiovizuální techniku, dosáhnout na dobová data prostřednictvím internetových úložišť nebo digitalizovaných údajů v knihovnách či jiných kulturních institucích. Velký vývoj zaznamenala technika a technologie, které umožňují kvalitnější sdílení informací. Naším výzkumem bychom chtěli přispět k podrobnějšímu náhledu na život seniorů v instituci, jak vnímají účastníci aktivizační techniku reminiscence a co jim přináší.

4.2 Výzkumné otázky

V souladu se stanovením hlavního a dílčích výzkumných cílů jsme si vytvořili jednotlivé výzkumné otázky. Jak uvádí Švaříček a Šed'ová (2014, s. 69), výzkumné otázky jsou jádrem výzkumu a mají splnit dvě funkce – zaměřit výzkum tak, aby dosažené výsledky korespondovaly s uvedenými cíli a zároveň vytyčit výzkumnou cestu, kterou výzkumník kráčí.

Hlavní výzkumná otázka:

Jaký je přínos reminiscence pro seniory v Charitním domově sv. Anežky v Otrokovicích?

Na základě této hlavní výzkumné otázky jsme stanovili **dílčí výzkumné otázky**:

Jak senioři vnímají reminiscenci?

Jaké jsou pocity seniorů při reminiscenci?

Jaké jsou hlavní důvody návštěvy reminiscence?

Jaký je pohled seniorů na vzdělávací část reminiscence?

Jak reminiscence podněcuje aktivitu seniorů?

4.3 Strategie výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit přínos reminiscence pro seniory v CHDO. Vzhledem k tomu, že se snažíme získat hloubkový subjektivní názor seniorů, rozhodli jsme se zvolit kvalitativní výzkum. „Kvalitativní výzkum se užívá k odhalení a porozumění tomu, co je podstatou jevů, o nichž toho ještě moc nevíme. Mohou být také použity k získání nových a neotřelých názorů na jevy, o nichž už něco víme“ (Strauss a Corbinová, 1999, s. 11).

Hendl (2005, s. 50) přirovnává práci kvalitativního výzkumníka k práci detektiva, kdy stejně jako on se výzkumník snaží vyhledávat a analyzovat informace, které vedou k zodpovězení výzkumných otázek. Práce probíhá v cyklech, sbírá data, analyzuje je a rozhoduje se, jestli jsou pro jeho výzkum vhodná, sbírá další a probíhá další analýza a vyhodnocení, až do zodpovězení výzkumných otázek.

V kvalitativním výzkumu můžeme použít základní typy designu, které jsou již rozpracovány a slouží jako návod k vedení a vyhodnocení výzkumu. Mezi hlavní patří zakotvená teorie, případová studie, etnografie a biografie. Ale jak uvádí Švaříček se Šed'ovou (2014, s. 83), může výzkumník postupovat podle vlastních postupů, které podle něj lépe odpovídají zkoumanému problému. Výzkumník může použít vhodnou kombinaci metod nebo postupů z kteréhokoliv výzkumného designu, tento design se pak nazývá pragmatický přístup.

Teorie vzniklá na základě kvalitativního výzkumu však nemůže být obecně platná. Vztahuje se právě na zkoumaný soubor osob, protože názory a postoje jednotlivců se nedají zobecnovat (Švaříček, Šed'ová, 2014, s. 25).

Výhodu kvalitativního výzkumu vidíme především v tom, že umožňuje osobní kontakt s účastníky. Zjišťujeme jejich názory, bezprostředně na místě si můžeme upravit otázky,

blíže je vysvětlit, abychom dostali požadovanou hloubku odpovědí. Můžeme se několikrát vrátet, měnit formulace otázky, ale i cíle, pokud vidíme, že výsledná data nás vedou jiným směrem.

Nevýhodou je poměrně značná časová náročnost výzkumu, a jak jsme již zmínili, také možné osobní ovlivnění interpretace výsledků zkoumání.

4.4 Metoda sběru dat

Švaříček se Šedovou (2014, s. 159) uvádí rozhovor jako nejběžnější metodu kvalitativního výzkumu při shromažďování dat. „Používá se pro něj označení hloubkový rozhovor, jež můžeme definovat jako nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek“. Jak uvádí oba autoři, existují dva typy rozhovorů – polostrukturovaný a nestrukturovaný. V polostrukturovaném rozhovoru máme připraven seznam témat a otázek k nim. V nestrukturovaném rozhovoru máme jen jednu předem připravenou otázku a dále se výzkumník dotazuje podle odpovědi účastníka výzkumu. Podle zkoumaných cílů jsme si vybrali typ polostrukturovaného rozhovoru, ve kterém jsme si připravili několik otázek a podle potřeby se budeme dotazovat navazujícími nebo rozvíjejícími otázkami, které nám umožní lépe pochopit výpovědi účastníků.

4.5 Výzkumný soubor

Náš výzkumný soubor tvoří aktivní účastníci reminiscence v CHDO, zvolili jsme je na základě záměrného výběru. Vzhledem k tomu, že chceme získat relevantní odpovědi, museli jsme vybírat z účastníků, kteří se reminiscence účastní delší dobu, jsou alespoň jeden rok v instituci, jsou podobného věku, komunikativní. Reminiscence se účastní průměrně 12 osob, z toho jsou tři osoby nekomunikativní a příliš se nezapojují, dvě osoby jsou nově příchozí. Rozhodli jsme se oslovit čtyři osoby, které se aktivity účastní pravidelně - dva muže a dvě ženy. Následně jsme do vzorku zahrnuli další dvě osoby, které nám pomohly doplnit náhled na reminiscenci z pohledu personálu. Tyto osoby byly vybrány z důvodu, že se na reminiscenci občas přijdou podívat, mají povědomí o účelu reminiscence a s účastníky přicházejí do pravidelného a blízkého kontaktu.

Tab. č. 3: Popis účastníků výzkumu v CHDO

jméno	věk	délka pobytu v CHDO	návštěvnost aktivit v CHDO	délka návštěvnosti reminiscence	rodinný stav	pokoj v CHDO
pan Antonín	85-95 let	10 let	všechny	2 roky	vdovec 2 roky	jednolůžkový
pan František	85-95 let	10 let	vybírám si	3 roky	vdovec 1 rok	jednolůžkový
paní Anička	85-95 let	1 rok	všechny	1 rok	vdova 15 let	jednolůžkový
paní Maruška	85-95 let	7 let	všechny	1 rok	vdova 20 let	jednolůžkový

Tabulka č. 4: Popis účastníků výzkumu – personál CHDO

jméno	věk	délka pracovního poměru v CHD	pracovní pozice
paní Zdeňka	50-55 let	7 let	vedoucí pracovnice
paní Marta	45-50 let	14 let	aktivizační pracovnice

Pan Antonín

Pan Antonín je vitální muž, který má stále radost ze života. Jeho manželství trvalo 65 let, žena zemřela před dvěma lety. Jak říká, byla zachránce jeho života, jí za něj vděčí. Jejich vztah byl silný a trvá doposud díky fotografiím a neustálým vzpomínkám na ni. Má dvě děti, čtyři vnoučata a pět pravnoučat. Jeho dětství nebylo jednoduché, otec byl cizím státním příslušníkem, jako válečný zajatec v první republice tady sloužil a už zde zůstal. V průběhu necelých dvou let přišel o tři sourozence a pomoc s hospodářstvím zůstala na něm

v jeho ještě dětském věku. Uvádí, že nejhorší byl mamčin smutek a nekonečný pláč. I z tohoto důvodu je pro něj rodina to nejdůležitější. Jeho mládí a dospělost byly poznamenány válkou a nástupem tuhého komunismu, který ho při všesokolském sletu přivedl do vězení. Odsouzení ho provázelo celým jeho pracovním životem, nikdy se neudržel na pozici, na kterou se vypracoval. Od dětství byl sportovně založený, byl závodním plavcem, běžcem a fotbalistou. Fotbal byl druhá láska jeho života, aktivně hrál, pak byl trenérem a nakonec předsedou klubu. Má rád zpěv, zábavu a společnost. Život bere pozitivně a pořád nachází potěšení v běžných dnech.

Pan František

Pan František je noblesní pán, který má rád ve všem řád. Jeho manželství trvalo také 65 let, jeho žena zemřela v loňském roce. Manželství bylo spořádané, jak říká, vždycky si rozuměli, nikdy mezi nimi nebylo neshod. Má tři děti, devět vnoučat, jedenáct pravnoučat. Do domova přišel i se ženou, spolu navštěvovali všechny aktivity, jinou společnost nevyhledávali. Nyní po její smrti velmi těžce navazuje kontakty nebo přátelství s jinými seniory v domově. Františkův tatínek tragicky zahynul a jeho dětství to velmi poznamenalo. Vyučil se v Baťově škole práce, kde poznal i svou ženu. Chybí mu kontakt s dětmi, které na něj nemají mnoho času, což jim trochu zalívá. Jeho vášní je fotografování, které propojil se znalostí práce na počítači. Ten se naučil používat na kurzech pro seniory a nyní dokumentuje a uspořádává prezentační galerie všech aktivit v domově. Jeho zájem o činnosti pomalu ustává, pociťuje samotu a únavu ze stáří.

Paní Anička

Paní Anička je čínorodá žena, stále připravená pomoci s jakoukoliv prací. Byla vdaná 50 let, má tři děti. Jako nejmladší ze sedmi dětí byla trochu rozmazlovaná, ale kvůli nemoci maminky byla v patnácti letech místo odchodu na studia nucena postarat se o celou domácnost a hospodářství. Jejím životem se nese velmi silný smysl pro povinnost a čestnost. Ten ovlivnil i její rozhodování o sňatku, na vztah se svou první láskou dosud nostalgicky vzpomíná. Její manžel si ji vybral kvůli pracovitosti a ona se starala jak o domácnost, tak o hospodu, kterou provozovali. Na nic jiného než na práci tak neměla čas. V těhotenství se svým posledním synem málem přišla o život a tento prožitek oba k sobě velmi silně spojil, což přetrvává dosud. Kontakt s rodinou má dostatek jak osobního, tak telefonického. Své stáří paní Anička vnímá těžce, její život je spojen s prací a ona již žádnou vykonávat nemůže, tak připadá sama sobě nepotřebná. Kvůli potížím se zrakem je paní Anička sice zne-

výhodněna v některých aktivitách, ale svou činorodostí a nadšením je vítanou společnicí pro mnohé obyvatele domova.

Paní Maruška

Paní Maruška je stále zvědavou ženou. Je společenská, ráda se zúčastňuje všech akcí, ale její zdravotní stav ji v mnohém omezuje. Jak říká, když ji její matka porodila, v místnosti byla v míse zamrzlá voda, taková byla zima. Od té doby se potýká s nedostatečnou imunitou. Její dětství bylo těžké, byla dítětem svobodné matky. Bez stabilního příjmu, v nuzných poměrech, nerada na dětství vzpomíná. Její matka jí nedovolila studovat jako mladé ženě u Bati, musela školu opustit a pomáhat matce v hospodářství. Některé věci matce nedokáže odpustit nebo pochopit, proč se tak chovala. Za důležité si kladla, aby ona svou dceru vychovávala lépe. Celý život pracovala v administrativě jako účetní, ve všem má ráda pořádek. Má dostatek přátel, kteří ji navštěvují, stejně jako rodina. V domově je spokojená, zvykla si. Nicméně jak říká, přišla tam brzy, mohla ještě počkat. Není spokojena se stravou, zvědavými a zbytečnými řečmi.

Charita sv. Anežky v Otrokovcích

Charitní domov Otrokovice – domov pro seniory své služby poskytuje od 1. 11. 1999. Jeho posláním je poskytovat svým obyvatelům podporu, pomoc a laskavou péči v prostředí, které se co nejvíce přibližuje původnímu domovu, aby zde důstojně a bez pocitu osamění žili. Cílovou skupinou jsou senioři nad 65 let, kteří jsou příjemci starobního důchodu a kteří mají trvalý pobyt v České republice. Pro svůj věk, osamělost, ztrátu soběstačnosti či zdravotní postižení mají sníženou schopnost uspokojovat sami či s pomocí svých blízkých své základní životní potřeby, a nemohou tudíž žít ve svém domácím prostředí. CHDO má kapacitu 46 klientů, jejich průměrný věk je 86 let.

Vedení CHDO si uvědomuje pozitivní vlivy aktivizací a snaží se je nabízet v rámci možností prostřednictvím jediné aktivizační pracovnice, která svůj čas dělí mezi mobilní i imobilní klienty na pokojích. V následující tabulce uvádíme přehled nabízených aktivit.

Tabulka č. 5: Harmonogram pravidelné týdenní aktivizace v CHDO

	mobilní klienti dopoledne (skupinová aktivizace)	mobilní klienti odpoledne (skupinová aktivizace)	imobilní klienti (aktivizace jednotlivců)
pondělí		cvičení 45 minut	aktivizace na pokoji 120 minut
úterý	mše 60 minut (nepočítáme jako aktivitu)	liché – reminiscence sudé – trénink paměti + společenské hry 90 minut	
středa	1.středa v měsíci společné tvoření 90 minut		aktivizace na pokoji 120 minut
čtvrtek	společné tvoření 90 minut		
pátek			aktivizace na pokoji 120 minut
celkem	90 minut / týden 180 minut / 1. týden	135 minut / týden	360 minut / týden všichni

Z tabulky vyplývá, že mobilní senioři se účastní v dopoledních i odpoledních aktivitách necelé čtyři hodiny týdně, pouze první týden v měsíci je to přes pět hodin. Aktivity probíhají v délce 60 – 90 minut, účastní se jich cca 12-14 seniorů. Někteří z nich chodí na všechny aktivity, někteří jen na odpolední aktivity, většinou záleží na aktuálním zdravotním stavu a chuti seniorů. Aktivity jsou dobrovolné, pracovníce s nimi seniory seznamují, motivují je k účasti, ale nikoho nenutí. Aktivizační pracovníce je jedna, je trpělivá a vstřícná k potřebám seniorů, což svědčí o oblibě aktivit, které navštěvují ve vysokém počtu.

Kromě těchto aktivit probíhá měsíčně alespoň jedna společná událost – např. společné posezení s hudbou nebo tématický odpolední program.

4.6 Realizace výzkumu

Výzkum jsme realizovali po domluvě s vedoucí CHDO, kterou jsme seznámili s výzkumným záměrem a jmény účastníků. Po získání jejího souhlasu a domluvě s účastníky jsme jí oznámili dny, ve kterých bude šetření probíhat. Vybrané seniory jsme seznámili s naším výzkumným šetřením a požádali je o účast ve výzkumu. Všichni oslovení senioři projevili zájem a ochotu se výzkumného procesu zúčastnit. S ohledem na to, že se jedná o seniory ve vysokém věku, v žádném případě jsme nechtěli narušovat jejich obvyklý režim, ať už je to účast na plánovaném programu CHDO, návštěvy příbuzných nebo jejich denní zvyklosti. Nechali jsme zcela na nich, ať si zvolí termín rozhovoru sami. Scházeli jsme se s účastníky v jejich pokojích, aby se cítili dobře ve svém známém prostředí, nerušení ostatními. Zvažovali jsme využití reminiscenční místnosti, ale po odhadnutí předpokládané délky rozhovoru jsme dospěli k závěru, že klid a pohodlí domácího prostředí převáží nad autentičtostí reminiscenčního prostředí.

Na začátku rozhovorů byli účastníci seznámeni s názvem a záměrem naší bakalářské práce. Vysvětlili jsme jim průběh rozhovoru a přečetli otázky. Zeptali jsme se, jestli všemu rozumí, jestli nepotřebují něco upřesnit nebo vyjasnit. Požádali jsme je o souhlas s nahráváním rozhovoru a následným použitím získaných dat pro účely naší bakalářské práce.

Úvodní otázky jsme směřovali k tomu, abychom je rozmluvili a dali zapomenout na diktafon. Snažili jsme se navodit atmosféru příjemného rozhovoru a přenesli je do dětství a mládí stejně jako v reminiscenční místnosti. Z tohoto důvodu jsou rozhovory velmi obsáhlé, popisují celý jejich život, zastavují se u podstatných událostí v životě tak, jak je senior nyní vnímá. Vyplývá z nich i to, které věci senior vnímá jako důležité. Pro naše účely nám to přišlo vhodné, navíc doplňují kontext odpovědí na kladené otázky. Zároveň ukazují, jak dobře stále seniorům v pokročilém věku funguje paměť, myšlení a orientují se. Veškerá použitá jména v rozhovorech jsou odstraněna nebo pozměněna, stejně jako jména účastníků výzkumu, která si sami zvolili.

Všimli jsme si, že je lepší vést rozhovor tak, že nesedíme úplně přímo naproti, ale trochu bokem, aby se senior při přemýšlení mohl dívat přímo před sebe a nebyl rozptylován

osobou tazatele. Stejně tak při vyčkávání na odpověď bylo vhodnější, když jsme měli skloněnou hlavu a psali si, aby se senioři nestresovali tím, že netrpělivě čekáme na jejich odpověď. Několikrát během rozhovoru jsme nabízeli přestávky nebo přerušování, ale ani jednou je nevyužili. Všichni se zabrali do vzpomínání, že nepřetržitý průběh nechtěli přerušovat. Některé otázky jsme museli přeformulovat nebo objasňovat, protože jim neporozuměli. Odpovědi se vyznačovaly různou mírou otevřenosti podle povahy účastníka výzkumu nebo ochoty danou otázku objasnit.

Úvodní rozhovory trvaly od 2 hodin až po 6 hodin, doplňující kolem 1 hodiny. Pro paní Marušku bylo téma jejího dětství natolik bolestné, že si po ukončení nepřála zveřejnit doslovný přepis týkající se dětství, spolu jsme upravily vhodnou část. Všichni účastníci dostali po přepsání rozhovoru vytištěný text a dostali možnost se ještě jednou s poskytnutými údaji seznámit. Tuto neobvyklou formu jsme zvolili z toho důvodu, že se jedná o osoby v pokročilém věku, které by mohly následně litovat toho, s čím se svěřily.

Následný doslovný přepis byl časově hodně náročný, zpracovávali jsme ho po částech tak, aby byl přepis hotový před následnou návštěvou dalšího účastníka. Mohli jsme tak vyhodnotit přínos kladených otázek a rovnou změnit nebo upravit kladené otázky.

Do přílohy této práce vkládáme pouze jeden rozhovor, s panem Antonínem, který je velmi čtivý a zobrazuje jeho život. Po jeho přečtení si uvědomujeme, jak moc se život jedince v průběhu osmdesáti let proměnil, ať už se to týká práce, hodnot, partnerské soudržnosti, společnosti.

5 ANALÝZA ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ

V následující kapitole budeme analyzovat získané údaje z rozhovorů s jednotlivými účastníky. Jako vhodnou metodu jsme zvolili otevřené kódování - vycházíme z postupů Švaříčka a a Šed'ové. Po uskutečnění rozhovorů, jsme je doslovně přepsali, několikrát si je poslechli a následně textu přiřadili kódy. Tady jsme se řídili doporučením Švaříčka a Šed'ové (2014, s. 211-212), že při kódování máme text rozbít na smysluplné významové jednotky (slovo, více slov, věta, odstavec). Těm pak přidělíme jména – kódy a pak už následně pracujeme s těmito kódy. Při volbě vhodného kódu zvažujeme, o čem kódovaný úsek hovoří, co je jeho podstatou. Jednotlivé kódy jsme následně všechny sepsali - podle významu a podobnosti jsme je přiřadili do jednotlivých kategorií. Ty jsme si nazvali shrnujícím názvem a seskupili je dále do sjednocující obecnější kategorie. Pro přehlednost jsme vytvořili následující schéma.

Obrázek č.3: Schéma kódů



5.1 VEN Z POKOJE

V první kategorii máme zahrnuty kódy, týkající se osamění účastníků výzkumu v pokoji. Snaží se vyhledávat příležitosti k opuštění pokoje, kterou nabízí i reminiscence. Pociťují samotu, nudu, vítají důvod k opuštění pokoje.

Kategorie obsahuje kódy: **nebýt sám, společníci, být pospolu.**

Nebýt sám prostupovalo v odpovědích všech účastníků rozhovorů. Nechtějí trávit zbytečně mnoho času v pokojích, které jsou z velké části v CHDO jednolůžkové. Odejít z pokoje je příležitost být aktivním, zúčastnit se společného programu dokud to jde. Naši účastníci výzkumu mohou vidět, že ti, kteří zůstávají na pokojích, jsou většinou imobilní, tedy neschopní se zúčastňovat společenského života.

Důvodem opustit pokoj je pociťovaná samota, říká pan Antonín. Pan František potvrzuje a doplňuje: „*Chci být s lidmi, trochu povykládat, trochu si toho poslechnout, nebýt sám.*“ Oběma mužům v nedaleké minulosti zemřely manželky, délka manželství u obou dosáhla šedesáti pěti let, oba obzvláště pociťují samotu a nepřítomnost blízké osoby. Pan František pociťuje i nedostatek kontaktů s rodinou, což těžce snáší. Také paní Maruška uvádí jako jeden z důvodů, proč navštěvuje reminiscenci: „*Abych nebyla sama.*“ Zůstat sám na pokoji znamená taky nudu, potvrzuje paní Anička: „*Nechci se nudit na pokoji, co dělat na pokoji, tady.*“ A další větou doplňuje to, že je pro ni důležité nezůstat na pokoji: „*Že se tady nenudím, jdu mezi lidi, na přednášku.*“ Další z důvodů, proč nechtějí být o samotě, uvádí pan Antonín: „*Já se už kolikrát bojím být sám. Nevím, co se může stát, zůstanu někde, byl bych sám takový? Z ničeho nic, strašně nerad bych se dočkal toho, aby tady kolem mě dělali, když zemřít, to říkáme i s panem Františkem, tak rázem.*“ Blízkost nepohyblivých, nemohoucích obyvatel CHDO až příliš názorně ukazuje možnou podobu stáří, které se snaží aktivitou vyhnout.

Když účastníci výzkumu opustí pokoj, směřují tam, kde nebudou sami, hledají si **společníky**. Svůj čas chtějí trávit s někým, s kým je nám dobře. S těmi, s kterými mohou sdílet své názory nebo vzpomínky, což nabízí právě reminiscence. Pan Antonín uvádí: „*Já vám říkám, mám rád lidi, s kterými můžu mluvit. Je to fajn, jsme pohromadě.*“ A hned doplňuje: „*Tady je úžasné prostředí, tady jsou takoví dobří lidé, jsou někteří takoví, tak i tak, ale to se musí přejít, jsou to staří lidé, už se to mění, už není mladý, už je mrzutý sám nad sebou,*

už nemá vždycky náladu. Něco ho bolí, má starosti. Starý člověk to hůř nese než mladý.“ Pan František své společníky hledá těžko, je to i tím, že s manželkou chodili všude spolu, vystačili si, a tak teď nové přátelské vazby navazuje těžko. *„Ale jiné lidi nemám. Po této stránce je to takové těžké.*“ Pan František nemá, s kým by své vzpomínky z minulosti sdílel, jeho známí a kamarádi za ním do CHDO nechodí, nevolají. *„A už ani nemám s kým o tom vykládat. Už z těch mojich vrstevníků nikdo není.*“ S manželkou si rozuměli, za tu dobu už i beze slov, protože trpěla hlasovým omezením. Pan František má rád společnost, ale hůře snáší to, že nenachází přátele. I když v poslední době se zdá, že svou spřízněnou duši našel právě v paní Aničce: *„To se pak jinak s někým vykládá, když si najdete notu. To se jinak vykládá, než když něco řeknu a někdo to to to, byla jiná doba a tak, a to mě zlobí.*“ Pan Antonín nevědomky potvrzuje překvapivé zjištění: *„Ale mám tady soka, představte si. Tady jeden chodí za sousedkou. Ale děláme si z toho tady srandu. Já mu to nemám za zlé. On hloupý není, ona je tady sama.*“ Potřeba kontaktu s blízkou osobou je důležitá, když najdeme osobu, se kterou si rozumíme, pojí nás přátelství, hned je příjemnější. Špatenková s Bolomskou (2011, s. 78) uvádějí, že při účasti v malé reminiscenční skupině, kde se nabízí poznání společných zájmů nebo prožitků, dochází k navázání nových přátelství.

Paní Anička říká: *„Chci být s lidma, jdu ráda do společnosti, scházím se s lidma, se kterýma si rozumíme, aby ten čas utekl, utratit ho.*“ Paní Maruška uvádí, že společníci jsou důležití, má svůj okruh přátel v CHDO, který spolu tráví čas i mimo hromadně pořádané aktivity. *„Ano, pořád, na obědě, všude chodíme, na všechny akce. Sedneme se, držíme si místo.*“ Potřeba sociální skupiny, někam patřit, je důležitou potřebou, jak jsme již uváděli ve druhé kapitole.

Když se naši účastníci výzkumu dostanou z pokoje, najdou si své společníky, chtějí ten čas **být pospolu**. S tím se ztotožňuje Špatenková s Bolomskou (2011, s. 78) které uvádějí, že účastí v malé reminiscenční skupině, kde mohou účastníci okusit přátelskou atmosféru, napomáhá prolomit pocit izolace

Pan Antonín říká: *„Chci být mezi lidmi. Já se cítím dobře, protože jsem takový, někdy mě ten smutek pojme, já jsem rád mezi lidma. Já se na to těším, že jsme tam tak pohromadě.*“ Paní Maruška doplňuje: *„Já mám ráda společnost, mám ráda lidi.*“ Také paní Anička vyhledává v co nejvyšší míře společnost, protože: *„Víte, byla jsem zvyklá dělat furt s lidima, pořád pracovat, co teď.*“ Ano, dlouholetý kontakt s lidmi chybí, v CHDO je ho nutné vy-

hledávat, překonávat pohodlí vlastního pokoje a pasivní zábavu v podobě čtení a sledování televize a jít mezi ostatní. Benefity získané ze styku s lidmi jsou přínosem v boji se samotou a nudou. Pan František to vnímá přímo jako nutnost: „*Já to cítím jako nějakou povinnost, nechci tady zůstat. Chci být s lidma pohromadě. Málokdy tam scházím, chci tam být co nejdřív.*“

Když máte osobu, která dohlíží na to, abyste nezapomněla, potěší to o to víc, jak říká paní Anička: „*Sousedka mě volává, to je fajn.*“

5.2 Aby mi bylo dobře

Ve druhé kategorii máme zahrnuty kódy, které se týkají toho, že účastníci výzkumu aktivně vyhledávají příležitosti, aby se cítili dobře, vyhledávají příjemné pocity, které jsou spojeny i s reminiscencí.

Kategorie obsahuje kódy: **jsem aktivní, zábava, příjemné pocity**

Při účasti na aktivitách v CHDO dochází k posílení pocitu sebedůvěry ve vlastní schopnosti, pocitu **jsem aktivní**, na tohle všechno ještě stačím. Tento pocit je v institucích pro seniory velmi důležitý pro vnímání vlastní hodnoty ve stáří. Pan Antonín říká: „*Já se účastním skoro pravidelně všeho, pokud jsem zdravý. Někdy se stane, že tady někdo je, tak to nejdu. Canisterapie, cvičení, ruční práce, bývala dvakrát týdně, ale už to ochabuje, jak bude schůze, tak se o tom zmíním. Ted' tady byl advent, každý pátek. Tvoření, ale to tvoří děvčata a já se dívám.*“ Je vidět, že aktivity jsou pro ně důležité, jak je jich málo, dokáží se ozvat s žádostí o znovuoobnovení. Paní Anička se také účastní všech: „*Chodím na canisterapii, rukodělné, cvičení, na všechno chodím.*“ Paní Maruška má zdravotní omezení, které jí nedovolí se vždy účastnit: „*To je podle zdravotního stavu. Když nemožu, musím ležet. Jinak chodím na všechny.*“ Pan František už podléhá někdy apatii. „*A už se člověkovu nechce. Dřív jsem chodil na všechno, na canisterapii, na karty, hrávali jsme je často, ale už není, kdo by je hrál. Zkoušeli jsme to rozjet, ale nejde to. A už to ani nebaví.*“

Reminiscence v první řadě nabízí **zábavu**, vyplnění času příjemnou aktivitou plnou vzpomínání na minulé časy, kdy senioři byli v plné síle, vzpomínají na dospělost, dětství.

Vzpomínání je založeno na principu dobrovolnosti, naši respondenti se účastní dobrovolně, reagují tak, jak chtějí a je jim příjemné. Někdo se nemusí zapojovat, stačí mu, že poslouchá. Hlavně, že se nenudí, jak uvádí pan Antonín, když je na pokoji: „*Přijde dlouhá chvíle a je mi smutno.*“ Ale když je na reminiscenční aktivitě, hned je mu příjemněji: „*jsou tam někdy zajímavé věci, každý něco poví, nějakou novinku, debata se rozšíří. Povykládáme o tom, co život přináší, co kdo byl a tak o tomto životě.*“ Reminiscence je jediná aktivita, kde senioři v CHDO cíleně a výhradně mluví o minulosti, žádná jiná nabízená aktivita se těmto tématům nevěnuje. Pan Antonín říká: „*O mládí se normálně málo bavíme, spíš o tom, co je teď.*“ Pan František říká: „*Poslouchám program, co si tam vykládáme. Vyhovuje mi to. Většina lidí to poslouchá ráda, všichni tam rádi chodí, by se dalo říct, kdyby tam nechtěli být, tak nejdou.*“ Paní Anička taky navštěvuje reminiscenci: „*Protože mě to baví, něco se dozvím, to je hrozně pěkné.*“ Paní Maruška souhlasí: „*Je to zábava, povykládám si, jsem tam s lidma, je tam dobře.*“ Abychom si nemysleli, že zábavu si představujeme všichni stejně, pan František nám vzkazuje: „*No, někdy je to humor. Někdy někdo něco řekne, ani se to moc ničeho netýká.*“

Se zábavou, kterou účastníci výzkumu vyhledávají ve společnosti, přicházejí i **příjemné pocity**. Ve stáří, které je etapou, kumulující ztráty, přicházejí změny a nejrůznější omezení spojené se stárnutím. Běžné jsou pocity bezmoci, únavy, nechuti a nezájmu. Při reminiscenci si klademe za cíl navodit příjemné pocity přenesením se do doby dětství a mládí, možnost vyprávět své příběhy a zkušenosti, vystupovat v roli vypravěče svého života. Paní Anička o reminiscenci říká: „*Přináší mi vzpomínky na mládí, jak to bývalo kdysi. Ráda se vracím do té doby, kdy měl člověk jakousi cenu. Vzpomínám na ten mladý život, jak byl člověk schopný. Pro mě byl život velice pěkný. Žila jsem ve veselosti, měla jsem ráda veselost. Hodně práce, ale i veselosti. A těch vzpomínek já mám nejvíc na ty zábavy, plesy a divadla. Já mám vzpomínek moc. Na to já nejvíc vzpomínám.*“ Pan Antonín jako důvod návštěvy reminiscence uvádí: „*Aby mi bylo dobře. Rád vzpomínám na běžné věci, ze života, třeba o vaření.*“ Pan František říká: „*Já se tam dovídám o lidech, kteří byli i z mé rodiny, ale já jsem o nich nic nevěděl. Přece jen je to něco jiného, zavzpomínám na dobu mládí, to mě dělá opravdu dobře. Přináší mi to vzpomínky a je mi dobře, když vzpomínám na věci, které mě ani tady nenapadnou.*“ Pan František má dobrý pocit z poznávání historie své rodiny, přináší mu to potěšení. V mládí mu zemřel tragicky otec, každá zmínka o něm, každá informace ho dojmě a doplní střípek do jeho vzpomínek na něj. Paní Marušku potěší

i malé občerstvení, které navodí příjemnou atmosféru: „Na stole je kafe, čaj, něco dobrého.“ A pan František nám tuto kapitulu uzavře svou poznámkou. „Někdy zapomenu, že to je a jsem rád, že pro mne přijdete. Těším se na to.“

5.3 Dobře investovaný čas

Ve třetí kategorii máme zahrnuty kódy, které se týkají toho, jak naši respondenti posuzují svou účast na reminiscenci.

Kategorie obsahuje kódy: **hodnotně strávený čas, podpora paměti, jako doma.**

Jak popsala paní Anička, někdy je cílem účasti na aktivitách jen utratit čas, být hlavně jinde než o samotě na pokoji. Reminiscenci však uvádíme jako **hodnotně strávený čas**, protože přináší různé uspokojení potřeb, které respondenti pocítují. Stáří je obdobím klidu, v CHDO toho nemají senioři moc co na práci, mohou se věnovat tomu, na co mají chuť a síly. Pan Antonín uvádí: „Ale teď, jak sedím, tak se mi vzpomínky vybavují. Mám na to čas, dřív jsem neměl, tak jsem si nevzpomínal, teď se mi to vybavuje.“ Na vzpomínání si musíme vyhradit ten správný čas, pan Antonín ho má teď, ve stáří, v klidu, který dříve neměl. Jako sportovce a činného trenéra, pak předsedu fotbalového klubu, jej zaměstnávala přítomnost, na minulost čas neměl. Po smrti manželky se veškeré vzpomínky vracely jen k ní, což se nyní trochu mění: „První rok jsem moc truchlil, říkali mně, abych ty obrázky dal pryč, ale já říkám, ty mi nechte. Ale i tak jsem se nezúčastňoval ničeho, a tak teď bych tak trošičku, pobavit i druhé. Já jsem to měl tak ve zvyku, že jsem komunikoval, srandu a toto.“ Pan Antonín byl konferenciér, bavič společnosti, zpěvák, který má písničku vždycky připravenou: „Já mám rád zpěv, já vždycky zanotuju a je to“. Reminiscence je pro něj dobře strávený čas, protože může zavzpomínat na různé prožitky. „Ale já si tak rád s váma vykládám. A víte, že se mi ulevuje. A že to možu nekomu říct.“ Pan František doplňuje: „Vždycky se něco dovím. Ne, dycky hledám, co v tom může být dobrého. Nikdy mě nenapadlo, to jsem tady nemusel být. Protože to, co vykládáte, nesetkal jsem se s tím, že by to nebylo tak, jak to říkáte vy. Máte to vždycky tak připravené, nevím, jak ti druzí, protože jsem se s nikým o tom nebavil, a nerad bych něco rozvířoval, co není pravda nebo nějak takové, spíš to беру jako záslužnou věc.“ Pan František si již aktivity vybírá, vypráví, že se již neúčastní všeho, už ho to unavuje a ztrácí zájem. Oceňuje vzdělávací složku reminiscence, kde se dozvídá nové informace o baťovském Zlíně. „Tady třeba když vykládáme, tak se mě hodně věci vybavují, já jsem prožil toto a toto, to já rád, mě se vybavují podobné věci, tak to připomíná už, je to pro mě důležité, to by mělo být.“ Pro seniory i v tomto pozdním věku

je vzdělávací složka pořád důležitá, mají zájem o nové informace: „*Když jdu z přednášky, jsem uklidněná, že jsme si povykládali, jsem spokojená,*“ říká paní Anička a doplňuje: „*Vzpomínám si na to, jak to bylo, a že si těch lidí vážím, hrozně vážím. Baťovi se hrozně ukřivdilo, jsem ráda, že si o tom vykládáme, vzpomínáme na to. Že se na takové lidi nezapomíná.*“ I paní Maruška cítí při reminiscenci uspokojení z nových informací: „*Ráda poslouchám různé dějiny, protože jsme se to za války ve škole neučili. To jen o velkoněmecké říši a kolikrát si říkám, že málo máme vědění o svých dějinách, československých.*“ A dodává plná zadostiučinění: „*A ti mladí to neví, já to vím.*“

V návaznosti na předcházející kategorii uvádíme dobře strávený čas u reminiscence formou **podpory paměti**.

Podpora paměti reminiscencí v pozdním stáří je příjemně vnímanou a žádanou formou. Pan František si povzdechl: „*Už nejsem takový, jaký jsem býval, už se to rychle horší. Zapomínám, hodně zapomínám. Jen když se na něco ptáte, tak si vzpomenu, ale na léky si nevzpomenu, že si je mám brát.*“ Vzápětí řekne optimisticky, protože přece jen dlouhodobá paměť ve stáří funguje lépe než krátkodobá: „*Hodně jsem za ty roky prožil, všechno člověk nezapomene. Vybavují se mě tam věci, které třeba staré písničky a třeba cítím nápěv, jedno slovo a hledám a ha! - najdu.*“ Paní Maruška je taky spokojená, že reminiscencí podporuje paměť: „*Jsem ráda, že si to pamatuju, udržuju paměť. Potěší to.*“ Paní Anička oceňuje: „*Taky se mi líbí, že nutíte lidi vzpomínat, aby tu paměť udržovali a cvičili.*“ Paměť se musí cvičit, aby fungovala, posilovat ji vzpomínkami, pan František říká: „*Já rád na to vzpomínám, a přijdu na takové věci, že jsem u toho byl přímo a už si to nepamatuju, tak si to připomenu. Rád na to vzpomínám, opravdu jsem rád, že to tak probíhá.*“

Vhodné prostředí hraje důležitou roli při vzpomínání. Je žádoucí, aby se respondenti u dobře investovaného času cítili **jako doma**. Denní centrum, které je využíváno k většině aktivitací, je zařízeno účelně, aby prostor vyhovoval všem účastníkům a probíhajícím aktivitám v CHDO. Reminiscenční terapie, které v něm probíhaly ze začátku, byly ztíženy tím, že účastníci seděli kolem stěn, na někoho vůbec neviděli, tvořili skupinky. Zřízením reminiscenční místnosti v prostorách bývalé knihovny se senioři sesedli kolem stolu, kde na sebe vidí a v míře přiměřené jejich zdravotnímu stavu i lépe slyší. Místnost je vymalována příjemnou barvou s válečkem, což bylo typické pro jejich domácnosti, stejně jako

zařízení dobovým nábytkem, včetně ručně pletených záclon. Pan Antonín říká: „*Tam je to takové domácí, pěkné, já jsem měl doma to samé, ten sekretář, to je přesně on. Měl jsem to takové, tam se cítím dobře, opravdu si připadám jako doma v obýváku.*“

Pan František srovnává s předcházejícím prostorem: „*Je to určitě lepší, je to kulturnější, sedíme pěkně kolem stolu. Nábytek je domácíjší, sekretář je dobrý, knihovna, rádio.*“ Stejně hovoří i paní Anička: „*Mně se to líbí, já jsem to prožila, ten nábytek, to já znám.*“ A paní Maruška už jen doplňuje: „*Jsem jako v obýváku, všechno je to jako za mne. Můj nábytek jsem porozdávala, tady ho zase mám.*“

5.4 Poslouchám a přemýšlím

Ve čtvrté kategorii máme zahrnuty kódy, které se týkají toho, jaký má senior zájem o ostatní, jak moc je otevřený a bilancuje svůj život, jak ho hodnotí, srovnává s ostatními.

Kategorie obsahuje kódy: **zájem o ostatní, otevřenost a bilance.**

Když si naši respondenti najdou společníky, chtějí se o nich něco dovědět, mají **zájem o ostatní**, o to, jaký měli život, co prožili. Pan Antonín pomyslně mávne rukou, když říká: „*Děvčata, ale to ani nesleduju, to byl jejich život, to mě ani tak nezajímá, já spíš chlapy, jestli dělali nějaký ten sport, to je moje parketa. Já jsem sportu obětoval všechno a i karty jsem hrál. Kulečnick, aj kulečnick jsem hrával. Já rád poslouchám, říkám si, aha, tys to měl tak nebo tak, pořád mě to zajímá. Problémy. Nebo se dovedu radovat s jinýma, když se něco podařilo. Každý prožil ve svém životě něco zajímavého. Nemám rád takové ty řečičky, ale když se mluví konkrétně o tom nebo o tom. Jen by někdo měl mluvit hlasitěji, ať to dobře slyšíme. Ale jsme starí lidé, to k tomu patří.*“ Pan Antonín se velmi živě zajímá o všechny, má zájem je poznat, povzbudit nebo soucítit. Měl pestrý život, tragédií v dětství, kdy v deseti letech musel začít pomáhat v hospodářství, vinou perzekucí ze strany komunistů nemohl najít odpovídající zaměstnání až po radost ze sportu, kterým nahrazoval ústrky života. „*Ano, ano, mě to zajímá. Já jsem byl v šoku, když jsem se tady dozvěděl, že tady ten jeden měl za ženu tu Tonku, její brácha byl syčák, pořádný. Ale hrál dobře fotbal. Já jsem za ním jednou byl a co on má za přístrojů v pokoji, to jsem se divil. Já to obdivuju, jak s tím umí, ovládá to. Mám ho rád, on je takový uzavřený, já s ním posranduju, on se za směje.*“

Pan František říká: „*Dole se dozvím něco jiného, zajímá mě to, jak ti lidé žili. Nezávidím jim. No, někdy někomu nerozumím, někdy ani co říká. Rád je poslouchám. Jejich rodinný život mě nezajímá, to já nerad. O pracovním životě málokdo vykládá, málokdo, a to by mě zrovna zajímalo.*“ Pan František vystudoval Bařovu školu práce, večerně si dodělal průmyslovku a poté dělal vedoucího v otrokovickém závodě, práce pro něho byla důležitá, proto jeho zájem směřuje k otázkám na zaměstnání. A ujišťuje: „*Já poslouchám tam pozorně, neuteče mě nic.*“

Paní Maruška má zájem o lidi, kteří jí sedí, o ostatní zájem moc neprojevuje, říká, že svých přátel má dost, a o ty, co jí nesedí, nestojí. „*Je to pro mne přínos, důležité. Abych měla přehled, já chcu vědět o všeckém, mě zajímá všechno. Já nejsem nějaká zapšklá, já chci vědět. Když jsem si dělala svou svatbu, věděla jsem, jakou jsem ji měla, ale když jsem slyšela, jak vypráví jiní, je to pro mě přínosem, jaké jiné zvyky jsou.*“

Naproti tomu pan František uvádí: „*Tady kolikrát lidi ani neposlouchají, co jim vykládáte.*“ Pan František si myslí, že jeho názory a vzpomínky ostatní nezajímají. Může to být tím, že hovoří o své práci, a toto téma nezajímá ostatní, nebo že mu lidé nerozumějí, jak se zmiňoval pan Antonín.

Předpokládali jsme, že účastníci výzkumu budou v pozdní části života vyznávat **otevřenost**, nebudou se obávat hovořit o svém životě. Ukazuje se, že naše očekávání nebude naplněno, protože, jak uvádí pan Antonín: „*Nesvěřuji se. Jenom, co je potřeba. Tady to nepovažuju za nutné, aby každý věděl, jaký jsem měl život.*“ Záleží zřejmě na tom, jak každý svůj život hodnotí, co v něm považuje za natolik podstatné a důvěrné, že nechce, aby to ostatní věděli. „*O sobě moc nemusím mluvit, protože to není nic milého, to jsou nepříjemné věci a já to nechci zase otevírat, protože bych to těžko snášel.*“ Pan Antonín naráží na životní ústrky a nechce o nich mluvit, protože dané události v sobě nemá uzavřené a stále je silně emočně prožívá.

Stejně jako paní Anička, která uvádí: „*Už jsem taková uzavřená, nechce se mě o ničem mluvit, už mám všechno za sebou.*“ Pro ni život byla neustálá práce, a protože se vnímá bez práce bezcennou, jak uvádí v dalších výpovědích, nechce se příliš do toho vracet. „*Neříkám úplně všechno, aby se nezávidělo, aby se neřeklo, ty jsi něco víc, něco máte za majetek, děti, to nechcu.*“ Za některým svěřováním se stojí skromnost, obava z toho, aby to nevypadalo jako vychloubání. Stejně to vidí i pan František, který říká, že cítí, jak někteří

říkají: „*Chválí se rodinou. Ted' už nevykládám, málo.*“ Když je paní Anička o samotě s paní Maruškou, tak uvádí: „*Porovnáváme si to navzájem, vykládáme si, co bylo. Člověk to vyslechne, něco k tomu dodá, všechno ne. Navzájem se bavíme.*“

Paní Maruška pokračuje ve stejném duchu: „*Něco víc si řekneme se sousedkou, něco s dcerou, ale každý má svou třináctou komnatu. Já nerada něco říkám před lidmi.*“ Jsou lidé, kterým paní Maruška svěří více ze svého života, ale stejně ne všechno, její vzpomínky patří jen jí. „*Co chci, řeknu, co nechci, neřeknu. Svoje soukromí je moje věc a ne druhých.*“ Vysvětluje, že za svou nedůvěřivost vděčí lidem, kteří ji zklamali. „*Jsem opatrná, protože za život jsem se hodně zklamala v lidech. Moc se neotevírám.*“ Paní Maruška nedokáže zapomenout na své velmi trpké dětství, kdy ji matka nepřiměřeně zatěžovala a nedovolila jí studovat, musela již v raném dětství těžce pracovat. Možná že toto je začátkem její nedůvěry k lidem.

Posledním kódem v naší analýze reminiscence je **bilance** vlastního života, vnímání konce.

Ve stáří rekapitulujeme a vracíme se zpět ke křižovatkám svého života a zvažujeme, jestli jsme se rozhodli správně. Hodnotíme svůj život, zamýšlíme se, sčítáme ztráty, to co se podařilo.

Pan Antonín potvrzuje: „*Kolikrát přemýšlím nad celým svým životem, že mohl být lepší, ale já už jsem se tak narodil, já za to nemůžu. Co si o tom možu myslet? Co možu kritizovat? Já jsem ho měl takový bujný, všecko. Já se nemám čím chlubit, já jsem byl obyčejný člověk, odstrkovaný, přehlédaný, až jsem se trošičku vyšplhal, zase přišel pád.*“

Pan František říká: „*Já cítím, že lidi mi nevěří, ale já si nevymýšlím. Já to tak cítím, někdy to tak je. A navíc se poslední dobou už těžko vyjadřuju. Ztratím ve větě slovo a už nevím, jak pokračovat. Cítím, že už se blíží můj konec.*“

Paní Anička říká, že jejím životem byla práce a práce. „*To měl člověk jakousi cenu. Víte, ted' už je člověk bezcenný, už jste nic. Jak se dostanete sem, už jste nic. Tak to je.*“

Paní Maruška uvádí: „*Kolikrát bych chtěla napravit chyby, které jsem v životě dělala. Přemýšlím, jak by to mohlo být jinak a nesu si to s sebou.*“ Říká, že je pro ni důležité dozvídat se informace o životě jiných lidí. „*Zajímá mě to. Porovnávám to se svým životem, posuzuju to. Každý člověk nemá to štěstí, že by měl v životě to štěstí. Dařilo se jim. A*

mně se nedařilo, no.“ A dodává: „Těma rokama už je člověk unavený, já už se vidím jako ta stařenka na zápraží, s rukama v klíně, podřimuje. Už nepátrám, už mě to nezajímá.“

6 INTERPRETACE A ZÁVĚREČNÁ DISKUZE

Při uskutečněných rozhovorech s účastníky výzkumu jsme zodpověděli výzkumné otázky, které byly stanoveny úvodem výzkumu a vedly ke stanoveným výzkumným cílům. Hlavním výzkumným cílem bylo zjistit přínosy reminiscence pro seniory v CHDO. Dílčími výzkumnými cíli jsme chtěli zjistit, jak účastníci výzkumu vnímají reminiscenci a zjistit jejich pocity při reminiscenci. Chtěli jsme identifikovat hlavní důvody, které se podílejí na návštěvnosti reminiscence, zjistit, jaký je pohled účastníků výzkumu na vzdělávací část reminiscence a nakonec objasnit, jestli je reminiscence podněcuje k další aktivitě.

Díky zvolenému tématu bakalářské práci jsme dostali příležitost prozkoumat přínosy námi realizované reminiscence pro seniory. Nechceme námi prováděný výzkum a závěry z něj plynoucí zobecňovat, protože se jedná o konkrétní soubor jedinců, kteří se při reminiscenci scházejí, mají svou životní historii.

Hlavní výzkumná otázka:

Jaký je přínos reminiscence pro seniory v CHDO?

Dílčí výzkumné otázky:

Jak senioři vnímají reminiscenci?

Jaké jsou pocity seniorů při reminiscenci?

Jaké jsou hlavní důvody návštěvy reminiscence?

Jaký je pohled seniorů na vzdělávací část reminiscence?

Jak reminiscence podněcuje aktivitu seniorů?

Jak senioři vnímají reminiscenci?

Charitní domov, v němž účastníci výzkumu nyní žijí, je prostředím, kde se cítí spokojeně, už si zde zvykli. Díky jeho velikosti se mezi sebou všichni znají, vztahy jsou tady spíše přátelské. Utvářejí se skupinky seniorů, v nichž si jednotlivci mezi sebou rozumí. Vzájemně se navštěvují a účastní se pořádaných aktivit společně.

Reminiscence je pro účastníky výzkumu zajímavou a příjemnou aktivitou, při které mohou sdílet své vzpomínky s ostatními.

Naši informanti reminiscenci vnímají jako jednu z aktivit, díky které se dostanou z prázdna vlastního pokoje za ostatními obyvateli domova. Reminiscence jim pomáhá udržovat paměť, jejich identitu. Díky vzpomínání na minulý život si připomínají, kým vším byli, mohou procházet své životní role v kontextu s ostatními a mohou srovnávat. Opět mají před očima své dětství, své rodiče, partnery a děti, svou práci, celou dospělost. Jejich sebevědomí se zvyšuje, vědomí sebe jako závislého seniora je alespoň na chvíli potlačeno vzpomínkami na minulou dobu, kdy byli plní sil.

Reminiscenci vnímají jako dobře strávený čas, který má jasnou strukturu a dopředu známé téma, někdy pokračující v dalších sezeních, když se začne téma rozvíjet nebo větvit. Dozívají se nové informace. Informace jsou pro naše devadesátileté respondenty pořád důležité, chtějí vědět o svých spoluobyvatelích, jaký měli život, jak se jim dařilo, chtějí je poznat do hloubky. Naopak paradoxně sami o sobě důvěrné informace sdělovat nechtějí.

Reminiscenci berou i jako čas vyhrazený vzpomínkám, na které mají najednou dostatek času. Oceňují, že vzpomínáním se procvičuje verbální projev, i když někteří již vnímají, že zapomínají slova, při mluvení zapomenou to, co chtějí sdělit. Podporu vzpomínek mají v reminiscenčním pracovníkovi, ale hlavně ve svých vrstevnících, se kterými nacházejí společné prožitky. Mohou se spolu bavit o tom, jak se dříve žilo, co bylo běžné, jaké starosti je trápili, jak se žilo v tuhé době komunismu, porovnávají, jaké kariéry se mohlo dosáhnout, co tomu kdo musel obětovat a čím to kompenzovali.

Názor vedoucího pracovníka na reminiscenci je ten, že se jedná o jednu z aktivizací s cílem udržet vzpomínky, mít duchovní radost ze společenství a setkání. Také aktivizační pracovníce souhlasí s povzbuzením a podporou paměti seniorů vzpomínáním, připomenutí věcí, na které běžně nemají příležitost vzpomínat.

Špatenková s Bolomskou (2011, s. 77) uvádí, že v domovech pro seniory sice lidé žijí mezi svými vrstevníky, nicméně se jedná spíše o soužití „vedle sebe“ než „spolu“. Senioři obtížně navazují nové vztahy a nová přátelství, proto se cítí v institucích osamělí. Účastí na reminiscenčních aktivitách mohou dosáhnout hlubšího poznání ostatních v přátelské atmosféře a mohou navázat nová přátelství. Podobně Janečková s Vackovou (2010, s. 80) uvádějí, že hlavním cílem reminiscenční skupiny je být pospolu v prostředí, které umožňuje a podporuje vzájemné poznávání se a přibližování se k sobě. S těmito tvrzeními můžeme souhlasit - naši účastníci výzkumu nejčastěji uvádějí, že chtějí být pohromadě s ostatními, nechtějí trávit celý den o samotě ve svém pokoji. Jejich komunikace se zlepšuje, mají prostor vyjádřit své vzpomínky, mají čas a hlavně příležitost vzpomínat.

Janečková s Vackovou (2010, s. 55) uvádějí, že senioři si při vzpomínání na prožitý život „potvrzují svou identitu, kontinuitu života, bilancují – vracejí se ve vzpomínkách a hodnotí, uzavírají to, co nebylo v životě dokončené, dávají prožitému životu smysl.“ S výše uvedeným můžeme souhlasit, respondenti opravdu bilancují, zamýšlejí se nad svým životem, zvažují, jestli se rozhodli správně, jaký by jejich život byl při jiném životním rozhodnutí. Pan František uvádí, že cítí svůj konec, že už ztrácí síly a zájem, u paní Aničky dochází ke ztrátě identity, kterou měla spojenou se smyslem svého života.

Naši respondenti se účastní všech aktivit, které CHDO nabízí, jen aby měli pestřejší den. Ale pan František už zvažuje, které aktivity, s ohledem na odcházející síly a zájem, navštíví. Jsme rádi, že naše reminiscenční aktivity patří k těm, které všichni naši respondenti navštěvují s tím, že čas strávený při vzpomínání bude dobře investovaný. Investují do načerpání nových informací, které jsou pro ně stále přínosné a zajímavé, mohou podporovat svou paměť. A to v prostředí, ve kterém se mají možnost na danou chvíli přenést do svého obývacího pokoje, což mnoho z nich oceňuje. Reminiscenční místnost slouží jen k účelům reminiscence. Na nástěnce si můžeme připomínat minulou dobu dobovými články nebo fotografiemi, stejně jako tam umístíme různé výstupy z probraných témat. Na věšáku visí dobové oblečení a z knihovny si může kdokoli zapůjčit knihu. Snažíme se, aby prostředí co nejvíce připomínalo jejich domov a usnadňovalo tak přístup ke vzpomínkám.

Jaké jsou pocity seniorů při reminiscenci?

Reminiscenci účastníci výzkumu spojují převážně s příjemnými pocity, uvádějí, že je jim dobře, cítí se příjemně. Pan Antonín cítí radost z toho, že může bavit ostatní, zlepšovat

jejich náladu. Naši respondenti se i v pokročilém věku chtějí cítit příjemně, být v přívětivém prostředí, chtějí být oceňováni a uznáváni. Chtějí cítit úlevu ze vzpomínání, doba mládí jim dělá dobře. Nechtějí vstupovat do konfliktních situací, chtějí se všemi vycházet v dobrém, nesnaží se kritizovat nebo odsuzovat. Také dané téma nemusí zajímat v tu chvíli všechny účastníky reminiscence a ti se také nemusí aktivně zapojovat, což může na pana Františka působit jako projevení nezájmu o jeho osobu.

Jiný názor na to má pan František, který uváděl, že vnímá, že mu lidé nevěří a nesnaží se mu naslouchat. Všichni naši respondenti uváděli, že pociťují individuálně projevy stáří spojené s nedoslýchavostí a omezením zraku. U pana Františka se již vyskytují problémy s vybavováním slov, stavbou věty. Janečková s Vackovou (2010, s. 55) uvádějí, že při vzpomínání se uvolňují emoce, kdy jsou naše vzpomínky povznášející a dojmavé, „jsou spojeny s příjemnými pocity, s hrdostí a bezstarostností, jsou příležitostí k humoru a smíchu.“ Můžeme k tomu doplnit, že se při vzpomínání se objevují i pocity bezmoci a lítosti, že už nejsou mladí a schopní. Všichni naši respondenti uvádějí, že jsou uzavření, ve společnosti ostatních se nechtějí dělit o důvěrnější prožitky. Pan František a paní Anička se svěřují, že je to spojeno i s pocitem, že je budou ostatní vnímat jako vychloubající se rodinou nebo majetkem.

Účastníky výzkumu reminiscence baví, schází se stále ve vysokém počtu, který spíše narůstá. Na reminiscenci se těší, a i když jim je ze strany personálu domova dostatečně připomínána, občas se stane, že zapomenou. Pak je mrzí, že se neúčastní a vyčítají si svou zapomětlivost, jak se zmiňuje pan František.

Dobré pocity souvisejí i s prostředím reminiscence – místnost je určena výhradně pro reminiscenci, je vybavena dobovým nábytkem, odpovídajícím době zařizování jejich domácnosti. Janečková s Vackovou (2010, s. 70) uvádějí, že je vhodné místnost nebo zákoutí určené pro reminiscenci zútulnit a „vhodným způsobem upravit, vybavit a dekorovat předměty, které stimulují vzpomínky. K tomu poslouží zákoutí se starým nábytkem, příborníkem, šicím strojem, kočárkem apod.“ S uvedeným tvrzením můžeme souhlasit, protože připomínkou domácího prostředí, ve kterém senioři prožívali značnou část svého dospělého života, vhodně navozujeme uvolněnou atmosféru přátelského setkání a společného vzpomínání u šálku čaje nebo kávy a drobného občerstvení.

Janečková s Vackovou (2010, s. 55) uvádí, že „setkávání ve skupině podporuje sociální začleňování, překonává izolaci, přináší společenství, společné vzpomínání.“ S uvedeným

tvrzením můžeme také souhlasit, vzpomínání ve skupině posiluje soudržnost našich respondentů díky podobným vzpomínkám, totožné věci prožívali na pozadí stejných politických a časových událostí, setkávali se s podobnými lidmi, kupovali stejné věci, řešili podobné problémy.

Aktivizační pracovnice uvádí, že je dobré, když někdo se vzpomínkami pracuje. Když se jim vzpomínání líbí, jsou klidnější, vypráví si. Změní se jim nálada k lepšímu, rozzáří se. Vedoucí pracovnice uvádí, že ve vytvořené atmosféře reminiscence je skupina stmelnější, víc komunikuje, je soudržnější, tady vidí hlavní přínos.

Naše reminiscenční skupina je složena z lidí, kteří vyhledávají aktivity, má aktivnější i pasivnější členy, kteří se zapojují podle své chuti nebo zájmu o zvolené téma. Snažíme se o vybírání témat, která jsou jim blízká a mohla by navodit příjemnou atmosféru ze vzpomínání na minulost. Reminiscence navozuje dobrou náladu účastníkům výzkumu obzvláště, když se zvolené téma setká s jejich zájmem a aktivní účastí. Každému přináší příjemný pocit odlišná oblast vzpomínání, závisí to na předchozím životě, které téma nejvíce baví a těší nebo nově zaujme.

Jaké jsou hlavní důvody návštěvy reminiscence?

Hlavním důvodem je pociťovaná samota, kterou se naši respondenti návštěvou nejrůznějších aktivit snaží změnit. Program nabízených aktivit v CHDO je omezený. Jak uvádí Janečková s Vackovou (2010, s. 80) jedním z cílů reminiscenční skupiny je „prostě se setkat, být spolu, posedět si jen tak.“ Naši respondenti nemusí hledat hluboké důvody, proč se účastnit reminiscence. Naším respondentů stačí, když mají důvod odejít ze samoty vlastního pokoje, setkat se se skupinou lidí, se kterými si rozumí a chtějí spolu trávit čas. Mohou se nechat překvapit tím, co z toho může vzejít. Jak uvádí pan Antonín, někdo si vzpomene na jednu část, druhý se přidá, rozhovor se začne odvíjet, vzpomínky ožívají a lidé se ocitají v minulosti. Naši respondenti mají v oblíbenosti povídání o minulosti, kterou vnímají jako jednodušší dobu, které rozuměli, protože v ní aktivně žili. Jak jsme uváděli, pan František s paní Aničkou navazují nové přátelství, což je jedna z nejvyšších hodnot v domově seniorů.

Janečková s Vackovou (2010, s. 80) uvádějí, že při reminiscenci dochází zlepšení nálady, pobavení se, relaxace. S uvedeným tvrzením můžeme souhlasit. Myslíme si, že zábava, zlepšení nálady pomocí reminiscence, kdy dochází k vzpomínání na jednotlivé období,

osoby, předměty, události je dostatečně hodnotným přínosem pro respondenta. Dané téma si odnáší pan František s paní Maruškou s sebou do pokoje, přemýšlí nad ním o samotě, rozvíjí ho nebo sdílí s ostatními. Všichni z našich účastníků výzkumu obývají jednolůžkové pokoje, ve kterých jsou převážnou část dne sami, pociťují blízcí se konec života jako pan František a nechtějí zůstat o samotě, jak podotýká pan Antonín. Ve své blízkosti mají až příliš mnoho nemohoucích starých lidí, odkázaných na péči ostatních. Aktivita je spojena i s tím, že se naši respondenti vnímají jako nezávislí na péči. Ještě zvládnou činnosti, které nemohoucí obyvatelé CHDO již nezvládají. Z toho plyne jejich pocit autonomie, nezávislosti.

Dalším uváděným důvodem je připomenutí si vzpomínek, které nejsou součástí jejich běžného vzpomínání, které si již neuvědomují, že je mají v paměti. Paní Maruška uvádí, že udržují v paměti dřívější zvyky, tradice, které již zanikají a nepředávají se dál.

Janečková s Vackovou (2010, s. 80) uvádí, že jedním z cílů vzpomínání v reminiscenčních skupinách je „umožnit lidem, aby se vzájemně poznali.“ Myslíme si, že účastníci výzkumu v naší reminiscenční skupině projevují zájem o ostatní, jejich život je zajímavý a jak vidíme v dalších výpovědích, hodnotí a srovnávají své zážitky s ostatními. Všichni respondenti uvádějí, že chtějí lépe poznat své sousedy, znát jejich životní příběhy, co dokázali, jak žili. Pan Antonín a paní Maruška společně uvádějí, že se vyrovnávají se svou minulostí, protože jejich dětství bylo těžké, někdy kruté.

Po smrti svých partnerů se cítí všichni respondenti osamělí, hlavně pan František a Antonín, kterým manželky zemřely před nedávnou dobou. Samotě dosud nezvykli a tak se snaží využít každé příležitosti ke kontaktu s lidmi. Pan František uvádí, že vlastně ani kontakt s jinými nemají, rodina je navštěvuje velice málo, přátelé vůbec. Mají zde své vrstevníky, kteří prožili podobné věci ve stejném období, lépe nalézají témata k hovoru, u kterého se cítí příjemně. Pan František přímo uvádí, že to má komu říct. Naši respondenti mají porozumění pro své prožitky, které jim v rodině chybí. Pan František na to má opačný názor, protože uvádí, že v domově mu chybí porozumění pro vyprávěné skutečnosti a dosahuje ho v rodině, kde se jeho názorům naslouchá.

Pan František vnímá nabízený program reminiscence jako povinný, zahrnuje ho do svého denního programu a vlastně nepřemýšlí nad důvody, proč reminiscenci navštěvovat.

Předkládaná témata otevírají cestu do zasunutých vzpomínek, na které si v běžném denním režimu nevzpomenou, ve společnosti mohou jejich vzpomínky opět ožít.

Aktivizační pracovnice doplňuje, že je pro naše respondenty současná doba obtížná, jejich zdravotní a psychický stav je zhoršený, tak častěji unikají současnosti do vzpomínek. V nich se cítí příjemně, plní sil. Vyhledávají společnost, ve které mohou sdílet své vzpomínky, mohou si připomenout atmosféru minulosti. K tomu patří i malé občerstvení, jako u podobných přátelských schůzek, které byly běžnou součástí jejich života.

Jaký je pohled seniorů na vzdělávací část reminiscence?

Naši účastníci výzkumu se i ve věku kolem devadesáti let zajímají o dění ve svém okolí, městě, informace ze světa. Sledují pravidelně televizi, poslouchají rádio. Pan Antonín s Františkem preferují sport. Paní Anička s Maruškou mají v oblíbenosti soutěžní a vzdělávací pořady, líbí se jim dokumenty z nabídky programu ČT2. Všechny spojuje zájem o historii, zvláště o období, ve kterém žili. Naši respondenti se narodili v období první republiky, jejich rodiče zažili první světovou válku, zrod Československé republiky. Základní školu a učení absolvovali v období, do kterého zasahovala druhá světová válka. Rodiny zakládali v období nástupu komunistů po roce 1948, jejich pracovní, ale i rodinné životy ovlivňovala politická příslušnost nebo náklonnost k jednotlivým politickým stranám. Dá se říci, že žádná jiná generace nezažila tak hektickou změnu střídání historických událostí v průběhu svého života. I z toho vyplývá obliba historických dokumentů a pochopení tehdejších událostí, které mohou sdílet s ostatními účastníky reminiscence. S pomocí dobových dokumentů si naši respondenti připomínají obrazem a zvukem minulost svou a své rodiny. Vzdělávací složku reminiscence považují za přínosnou, protože stále mají zájem se dozvědět něco nového a rozšiřovat své znalosti. Paní Maruška to pomáhá i v komunikaci s mladšími členy rodiny, protože má větší znalost historie než oni. Historická doba byla v knihách nebo minulých dokumentech, které naši respondenti sledovali, zobrazována upraveně dle tehdejší cenzury. Ne všechny dokumenty jsou natočeny nově nebo ukazují pravdivý obraz minulosti. Paní Maruška pociťuje uspokojení, když má větší znalost o historii republiky než mladší generace, což si ověřuje při televizních soutěžích.

Pan František s paní Maruškou oceňují, že se dozvídají nové informace ohledně místní historie, jaké bylo vedení obce nebo co se tady v minulosti pěstovalo. Oba rádi poslouchají o Tomáši Baťovi a rozvoji Zlína za jeho doby, což si dále ukážeme. Pan Antonín uvádí, že nejzajímavější informace o Baťovi nebo starém Zlíně předává i svému synovi, se kterým si povídá, když přijde na návštěvu. Vzdělávání potvrzuje u seniorů jejich schopnosti, že ještě

něco zvládnou, že ještě „nepatří do starého železa“. (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 35) I ve věku kolem devadesáti let naši respondenti oceňují a chtějí mít součástí reminiscence nové informace, které se hodí k tématu, ať už jsou doplněním historických událostí nebo rozšířením náhledu na dané téma. Vstřebávání nových informací je důležité pro zachování funkcí mozku, jednotlivé informace zapadají do prožitých událostí, pomáhají rozpoznat se na pozadí daných vzpomínek, dokreslují jejich historické prostředí

Janečková s Vackovou (2010, s. 80) uvádí jako jeden z cílů reminiscence aktivizaci paměti a psychiky. S tím se naše závěry mohou ztotožnit, účastníci výzkumu vnímají procvičování paměti pomocí reminiscence příznivě a každý úspěch je pro ně příjemným stimulem k dalšímu snažení. Když jsme do reminiscence zařadili i vzdělávací složku formou přednášky, přineslo to pozitivní odezvu u pana Františka i paní Aničky. Oba se aktivně zapojili a v následující kapitole uvidíme jak. Do procvičování mozku jsme zařadili i testové otázky pro uchazeče do Bařovy školy práce, doplňování chybějících slov nebo spojování Bařových hesel ze dvou částí, zapojili jsme tak do procvičení i další oblasti mozku než jen ty, které jsou uplatňovány při vzpomínání. To oceňuje především pan František, který si již obtížně vybavuje slova a jejich skládání do vět.

Jak reminiscence podněcuje aktivitu seniorů?

Ačkoliv naši respondenti mluví o dostatku kontaktů s rodinou, jedná se především o kontakt telefonický. Osobní návštěvy rodiny a známých jsou vzácné, i když jsou ve frekvenci jednou až třikrát týdně, svou délkou obvykle nepřesáhnou jednu hodinu. Obsahem hovoru s rodinou, telefonického nebo osobního, jsou většinou současné události v rodině a okolí, které senior zná. Naši respondenti mají aktivní zájem především o informace o rodinných příslušnících. S rodinou se o svých vzpomínkách nebaví. Je to z důvodu omezeného času určeného pro návštěvu nebo telefonní hovor, nevytvořené atmosféry pro vzpomínání a také pocíťovaným nezájmem ze strany rodinných příslušníků. K předávání vzpomínek písemnou formou přistupují paní Anička s paní Maruškou rezervovaně. Paní Maruška uvádí, že je nechce zatěžovat svou minulostí, myslí si, že by je nezajímala, nepochopili by tehdejší dobu. Stejný názor má i pan Antonín, který říká, že nechce mluvit o minulosti, protože byla krutá a on vždycky cítí vztek nad nespravedlností minulé doby. Paní Anička vzpomíná, že ani dříve se dětem všechno neříkalo. Uvádějí, že rodinu svým vyprávěním nechtějí obtěžovat nebo zatěžovat. Naopak pan Antonín se soupisem svých vzpomínek již započal a

přál by si, aby v nich jeho syn pokračoval. Pan František by si přál, aby po něm zůstaly fotografie, které ukáží celý jeho život.

Probírané téma na reminiscenci vede k prohloubení znalostí a k novému zájmu o další informace, které pan František a paní Anička aktivně vyhledávají. Některé informace buď ústně, nebo v písemné podobě předávají své rodině. U paní Aničky předávání informací vede k tomu, že nynější bezmocnost a neužitečnost stáří vyměňuje za pocit užitečnosti pro mladší členy rodiny. Dává tím najevo, že ještě má pro rodinu nějakou hodnotu, že ještě může rodině něčím prospět.

Pan František uvádí, že probírané téma baťovského Zlína jej přivedlo k rozhodnutí shromáždit informace o svém tatínkovi, kterého ztratil v raném mládí. Pokouší se dostat k materiálům svého bratra, který nyní žije v zahraničí. Ten zdědil rodný dům, ve kterém zůstaly všechny dokumenty a vzpomínky na otce.

Reminiscence podněcuje naše respondenty k další aktivitě, ať už je to pasivnější forma předávání písemných materiálů z přednášek nebo aktivní forma shánění nových informací. Naši respondenti si tím mohou zvyšovat svou hodnotu pro rodinu nebo sami pro sebe.

Shrnutí

Hlavní výzkumnou otázkou bylo zjistit subjektivní přínos reminiscence pro seniory v CHDO. Tento záměr byl podrobněji rozpracován v dílčích výzkumných otázkách. Můžeme říci, že účastníci výzkumu reminiscenci vnímají jako aktivitu, která je součástí nabízených aktivizací v CHDO. Hlavním důvodem návštěvnosti je opuštění samoty pokoje a společnost ostatních. Pozitivně hodnotí procvičování paměti, mají radost, když zjišťují, že si pamatují množství informací. Sdílení vzpomínek upevňuje přátelské vazby mezi účastníky reminiscence nebo napomáhá vytváření nových. Reminiscence je pro účastníky výzkumu i příležitostí si vypít kávu v příjemném prostředí evokující jejich domov a přátelské návštěvy. Názory respondentů se rozcházejí ve vnímaných pocitech a naplňování svých potřeb, které jsou individuální. Účastníci výzkumu i ve vysokém stáří mají zájem o nové poznatky, které jsou jim v rámci reminiscence předkládány. V průběhu výzkumu jsme se setkali s tím, že respondenti s poskytnutými informacemi dále pracují nebo si vyhledávají další údaje. Účastníci výzkumu v průběhu reminiscence vnímají i svá omezení, které stáří přináší a uvědomují si poslední část svého života. Některé změny ve stáří je omezují v kvalitě vnímání reminiscence, ale ne natolik, aby se jí neúčastnili. Prostřednictvím rozhovorů s

vedoucí pracovníci a aktivizační pracovníci se nám potvrdil pozitivní přínos pro seniory CHDO i z jejich pohledu.

Rádi bychom výzkumnou část použili i jako zpětnou vazbu pro sebe. Bude sloužit k lepšímu náhledu na potřeby seniorů CHDO a k vedení reminiscence, aby lépe odpovídala jejich potřebám.

Pro přehled uvádíme nejdůležitější zjištění, která vyplynula z realizovaného výzkumu.

Obrázek č. 4: Přínosy a pocity účastníků výzkumu při reminiscenci

pocítujeme v instituci osamění	pocit osamělosti nesouvisí s návštěvností	pocit osamělosti nesouvisí ani s telefonickým kontaktem	jsme si vědomi vysokého stáří a jeho omezení	všichni jsme na tom stejně
vědomí, že ještě můžu, když chci	cítím se užitečný	rádi vzpomínáme	někdo vzpomínat nechce	sdílíme životní události a cítíme úlevu
bilancujeme život	vznikají tady nová přátelství	máme pocit pospolitosti	poznáváme nové obyvatele	dozvídáme se nové informace o ostatních
vyhledáváme společnost ostatních při jakékoliv příležitosti	cítíme posun k pozitivnějšímu náhledu na ostatní	pocítujeme změnu nálady	máme radost z toho, že paměť funguje	vnímáme podporu paměti
stimuluje se nám myšlení a vyjadřování	máme vyčleněný čas na vzpomínání	dostáváme nové informace	připomínáme si naši historii	připomínáme si tradice a zvyky
	je to zábava, humor a zpěv	rádi jen tak besedujeme s kávou	oceňujeme domácí prostředí	

6.1 Doporučení pro praxi

V souvislosti se získanými výsledky výzkumu bychom chtěli navrhnout další výzkum o spokojenosti seniorů v domovech pro seniory. Díky pocíťované samotě bychom doporučovali zaměřit se na pocíťovanou míru spokojenosti v jednolůžkových a vícelůžkových pokojích.

Dovolili bychom si přidat i doporučení pro vedení CHDO – do míst, kde se senioři scházejí, umístěte stůl a židle kolem něj. Nyní jsou židle umístěny podél stěny, kdy na sebe senioři nevidí a dobře se neslyší, proto je umístění kolem stolu pro ně výhodnější. Stůl působí jako stmelovací prvek, navíc se o něj dá opřít při sezení nebo vstávání. Doplněte malou nástěnkou, která bude vyhrazena pouze zábavným informacím. Dejte podnět k diskuzi nebo hovoru seniorů. Dovedeme si představit aktualitu, denní vtip, citát nebo obrázek. Nebo slova písničky, kterou si zazpívají. Vytvořte prostor k setkávání seniorů mimo program CHDO. Podpořte obyvatele domova v tom, aby si našli důvod a chuť opustit svůj pokoj i mimo organizovaný program.

ZÁVĚR

Reminiscence se v současné době rozšiřuje do institucí pro seniory jako aktivita, která napomáhá kvalitnějším vztahům mezi samotnými účastníky reminiscence, nebo mezi účastníky a personálem. V bezpečném prostředí, za vedení reminiscenčního pracovníka, mohou sdílet své zkušenosti a zážitky, mohou se svěřovat s bolestnými prožitky. Vzájemným poznáváním se lidé mezi sebou sblíží a více se vyhledávají i mimo tuto aktivitu. Při zhoršujícím se zdravotním stavu seniorů usnadňuje znalost životní historie přístup ošetřujícího personálu k senioru.

V praktické části naší bakalářské práce jsme se zabývali tím, jaké jsou přínosy reminiscence pro seniory v CHDO. Naším záměrem a důvodem zvoleného tématu bylo získat informace, jejichž analýzou bychom uzpůsobili naše vedení reminiscence více potřebám seniorů. Naš výzkumný soubor byl tvořen čtyřmi osobami ve věkové kategorii 85-95 let. Polostrukturovaným rozhovorem jsme dosáhli názorů účastníků výzkumu na probíhající reminiscenci, jejich pocity, které při reminiscenci zažívají. Vzhledem k tomu, že reminiscence v CHDO probíhá již třetím rokem, její obsahová náplň se musí při účasti stejných osob proměňovat. Nově byla do reminiscence zahrnuta i vzdělávací složka, která obsahuje zhlédnutí dobových dokumentů, diskuzi a procvičování paměti. Získaná data jsme zpracovali metodou otevřeného kódování a následně je analyzovali. Dosažené výsledky jsme interpretovali a shrnuli v závěrečné diskuzi.

Hlavním důvodem, který vede k návštěvě reminiscence, je především pociťovaná samota. Naši respondenti chtějí být ve společnosti ostatních právě proto, že se po většinu dne v jednolůžkovém pokoji cítí osaměle. Vzájemný kontakt jim přináší možnost si promluvit, být pospolu, nezůstat osamělý ve svém pokoji. Na pociťovanou samotu nemá vliv uváděný dostatek kontaktů s rodinou, ať telefonických nebo osobních. Vzájemné sdílení vzpomínek je úlevné a spojující. Nabízené množství aktivit CHDO pociťují jako nedostatečné, uvítali by větší možnost se scházet spolu. Zvláště ženy se navštěvují i na pokojích, což je vítáno, ale při častějším kontaktu to vnímají už jako narušování svého soukromí.

Reminiscence se v CHDO účastní lidé, kteří většinou navštěvují všechny aktivity, chtějí se účastnit všech nabízených příležitostí k vlastní aktivizaci, kterou vyplňují svůj čas a posilují své schopnosti. Naši respondenti si uvědomují, že ztráty způsobené stářím jsou již nevratné a omezující. Proto je zajímavá i procvičování paměti, osvojování nových informací, i když tomu už ve svém věku nepřikládají takový význam.

Zjistili jsme, že reminiscence vede i k následné aktivitě našich respondentů. Vyhledávají další informace, ať už je chtějí použít pro osvětlení vlastní dosud nepoznané minulosti, nebo chtějí údaje předat své rodině a získat pocit užitečnosti člověka i ve stáří.

Námi dosaženými výsledky jsme byli překvapeni, protože CHDO je malá instituce, ve které k sobě obyvatelé i personál mají blízký vztah, přesto se pociťovaná samota objevovala ve všech hlavních kategoriích. Všechny ostatní uváděné důvody návštěvy reminiscence nebyly tak významné jako pocit nebýt sám ve svém pokoji.

Reminiscence, jako jedna z forem aktivizace, dosáhla toho, že se vzpomínání pro účastníky výzkumu stalo důležitou součástí jejich dne a myšlenek. Je cílené, plánované, uvědomované a trůfáme si říci - oblíbené.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] FÜRST, Maria, 1997. *Psychologie: včetně vývojové psychologie a teorie výchovy*. Olomouc: Votobia. ISBN 8071981990.
- [2] GRUSS, Peter, 2009. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-605-6.
- [3] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [4] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2012. *Sociální gerontologie, aneb, Seniori mezi námi*. 1. vyd. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-900-8.
- [5] HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7367-040-2.
- [6] HOLMEROVÁ, Iva, Božena Jurášková, Květa Zikmundová, 2003. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 2. dopl. vyd. Praha: Česká alzheimerská společnost. ISBN 80-86541-12-6.
- [7] JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ, 2010. *Reminiscence*. vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-591-3.
- [8] KALVACH, Zdeněk a Alice ONDERKOVÁ, 2006. *Stáří: pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*. Vyd. 1. Praha: Galén. ISBN 80-7262-455-5.
- [9] KERN, Hans, 2006. *Přehled psychologie*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-121-2.8-80-7262-900-8.
- [10] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- [11] MALÍKOVÁ, Eva, 2011. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3148-3.
- [12] MATOUŠ, Miloš, Miluše Matoušová, Zdeněk Kalvach, Jiří Radvanský, 2002. *Pohyb ve stáří je šancí*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0331-9.
- [13] MÜHLPACHR, Pavel, 2004. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně. ISBN 80-210-3345-2.

- [14] NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0083-3.
- [15] PACOVSKÝ, Vladimír, 1990. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum. ISBN 80-201-0076-8.
- [16] PICHAUD Clément a Isabelle THAREAUOVÁ, 1998. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-184-3.
- [17] PŘIBYL, Hugo, 2015. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf. ISBN 978-80-7345-437-1.
- [18] RABUŠIC, Ladislav, 1995. *Česká společnost stárne*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1155-6.
- [19] RABUŠIC, Ladislav, 1997. *Česká společnost a senioři: sociální, ekonomické a politické aspekty demografického stárnutí české společnosti: texty celostátní konference konané 16. - 17. října v Brně*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1729-5.
- [20] ŘÍČAN, Pavel, 2014. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0772-6.
- [21] HOJGROVÁ Veronika, 2010. *Reminiscenční terapie*. Sociální služby: odborný časopis. Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky, ročník: XII. srpen-září 2010, s. 42-43. ISSN 1803-7348.
- [22] STRAUSS, Anselm a Juliet Corbinová, 1999. *Základy kvalitativního výzkumu, postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Vyd. 1. Boskovice: Albert. ISBN 80-85834-60-X.
- [23] STUART-HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 8071782742.
- [24] ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ, 2011. *Reminiscenční terapie*. 1. vyd. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-711-0.
- [25] ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ, 2015. *Edukace seniorů*. vyd. 1 Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.
- [26] ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ, 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.

- [27] VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II. - Dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [28] VENGLÁŘOVÁ, Martina, 2007. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Vyd. 1. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2170-5.

INTERNETOVÉ ZDROJE

- [29] PAM SCHWEITZER, © 2016. *A short biography*. [online]. [cit. 23-2-2016]. Dostupné z: <http://www.pamschweitzer.com/>
- [30] ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, © 2015. *Senioři v ČR – 2014*. [online]. [cit. 02-2-2016]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori-v-cr-2014-2gala5x0fg>

ZÁKONY

- [31] ČESKO. *Zákon č. 108 ze dne 14. března 2006 o sociálních službách*. In: Sběrka zákonů České republiky. 2006, částka 37, s. 1257-1289

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Apod.	A podobně
Atd.	A tak dále
Cit.	Citováno
CHDO	Charitní domov pro seniory sv. Anežky v Otrokovicích
Č.	Číslo
ČR	Česká republika
ČSÚ	Český statistický úřad
Např.	Například
S.	Strana
Tzn.	To znamená

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Označení stáří.....	s. 17
Obrázek 2 Maslowova hierarchie potřeb.....	s. 21
Obrázek 3 Schéma kódů.....	s. 47
Obrázek 4 Přínosy a pocity účastníků výzkumu při reminiscenci.....	s. 67

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Průměrný věk udávaný respondenty, v němž se člověk stává starým.....s.	18
Tabulka 2 Stáří respondentů z hlediska jejich sebereflexe a pocitu.....s.	19
Tabulka 3 Popis účastníků výzkumu v CHDO.....s.	41
Tabulka 4 Popis účastníků výzkumu v CHDO – personál.....s.	41
Tabulka 5 Harmonogram pravidelné týdenní aktivizace v CHDO.....s.	44

SEZNAM PŘÍLOH

P I: Rozhovor č. 1, pan Antonín

PŘÍLOHA P I: ROZHOVOR Č. 1, PAN ANTONÍN

Řeknete mi o svém životě?

Manželka je pořád se mnou – na fotografiích, nebylo to nijak lehké, počítám, že se to ještě umírní, ještě tento rok. Věnuji se teď víc společnosti, první rok jsem vůbec nechodil, jsem se nezúčastňoval, ničím, nikým, ani na fotbaly jsem nejezdil, nic, a teď už se to, ten rok to bylo takové, a pořád se to. V mém případě to bylo veliké, to vám řeknu, taky jsme měli pohodu, taky jsme se pohaštěli. Ona byla můj zachránce života. Ta manželka. To poznání, já jí děkuju, to, co jsou, jsem jí hrozně vděčný. Ona vydržela přes vojnu, když jsem šel, koncem vojny jsem se oženil, měli jsme děti až napřesrok, v listopadu Marcelka se narodila, v dvaapadesátém roce, no, tak to začínalo.

Proč jste se nedoučil?

Protože v pětačtyřicátém roce jsem dělal třetí ročník a kamarádi starší, já jsem měl starší kamarády, já jsem přijel z kina z Malenovic, v sedm hodin jel vlak z Otrokovic, a já jsem vysedl z vlaku a v čekárně seděli čtyři kluci, vypravení, a já povídám, kde jedete? No, byli to takoví dobří kamarádi a prý, pojeděš s nama, že? A povídám a co, kde? No jedeme za hranice. A já jsem se spakoval doma, naši hleděli, co je, jestli jedu na chatu, my jsme jeli do Břeclavi, a z Břeclavi do Maďarska, víceméně na černo, peněz jsme neměli, ale dojeli jsme až do Maďarska, tam nás chytli, a řekli, žádné takové, byli jsme tam tři týdny, nás měli v lochu, jako, ale chodili jsme na brigády, tam byly zatopené místnosti a takové velké sály, tehdy byli takové ty velké pumpy, dřevěné, dva na jedné straně, dva na druhé, ale nás bylo celkem pět. Pět nás bylo, a já jsem byl nejmladší, blbeček. Pak nás dovedli na hranici, na vlak, který jel z Bukurešti do Prahy, a my jsme jeli celou cestu na střeše, ale ti Maďaři nás tam drželi, pohraničníci, tak nás tam drželi, chodili jsme pumpovat vodu, oni byli takoví srandisti, srandu z toho měli. Oni nás tam drželi jenom tak pro srandu, abysme to dělali za ně. To byli celníci nebo něco takového. Ale pak napsali nám takové říkání jakési, ti Maďaři, my jsme mysleli, že toto, ještě jsme měli nějaké peníze, já jsem ani nebral, ale oni měli, oni věděli dopředu, že se pojedě, ale já nic. No a tak, peníze nám nedali, ale napsali nám ten lístek, to bylo maďarsky. My jsme jeli tím vlakem až do Bratislavy, přes hranice, my jsme jim ukazovali ten lístek, napsané to bylo maďarsky, ti v té Bratislavě neuměli vůbec maďarsky, a tož jed'te dál. Už jsme ale jeli ve vlaku, tím vlakem, co jsem tenkrát přijel z Malenovic, tenkrát, před těma třema měsíci, to bylo v červenci, my jsme byli srpen, září, říjen, až do začátku listopadu a já jsem akorát měl dělat zkoušky a mě to neu-

znali, no. Ale zůstal jsem do konce vojny dělat ve strojárnách. Takový dobrodružný vstup do života. Takových nás bylo. My jsme tam naráželi na takové skupinky, my jsme se o tom bavili, jsme radili jeden druhému, o to není, ale já jsem uměl německy, anglicky, já jsem se tehdy mohl domluvit, v němčině, oni mě vzali proto. Oni byli vyčuraní. Všechno jsem musel vybavovat já. Taky já jsem se ponaučil.

To bylo až v devětačtyřicátém roce. Já jsem měl nějaké známosti, já jsem se zaškoloval, chodil jsem na zábavy. Ale já jsem hrával fotbal a plaval, už hned ve škole, dvakrát jsem byl až v Praze, ve finále, už to bylo z Moravy a ze Slovenska, a z Čech, to bylo na Barrandově, na koupališti, měli jsme štafetu. Tak to mě tak bavilo, to plavání, a přitom byli čundry, kytary, kamarádi druzí, tak já jsem byl rozpolcený. Ale potom, v osmačtyřicátém roce, ti kluci všichni byli starší, jen dva jsme zůstali, můj ročník, a ti narukovali a my jsme zůstali sami. My jsme měli kabaretní skupinu, my jsme dělali kabarety. Byl tady šestidenní, tak byla závěrečná, tak nás pozvali na hotel, do oranžového sálu, tam jsme vystupovali. V Brně, večírek, osmačtyřicátém roce, ve Zlíně na hotelu zase byli závody, zase byla závěrečná, zase nás pozvali, tak jsme dělali takové prostě, no. Jezdili jsme po dědinách, byli jsme Fryšták, za Lipníkem – Přijeli jsme k vám do Jezernice, chystejte nám jitnice. My jsme přijeli, já jsem šel na hotel a tam uviděl manželku. Mě spadly gatě. To říkala maminka. A já jsem, jéžiš, akorát pro ňu jsem měl oči, páč, jsem šel za ní a já jsem jí ptal, jestli jí bude vadit, když si pro ni přijdu tancovat. Ona seděla na jedné straně a my přes parket na druhé. Ona říká, tak dobře. A už to začalo. Rodiče byli rádi. Já jsem ji potom dovedl před vojnu k nám. Ona měla jenom mamku a bratra, přitom oni byli komunisti, matka byla ve straně a brácha taky, on byl potom u policajtů a měl na starosti ty mladistvé, no prostě ty trestané, dělal jim takového zástupce, tak měl to ve funkci. Ale já jsem ho viděl v uniformě jenom jednou, byl kapitán, jo, který to moc nedoporučoval, kvůli tomu, že jsem byl takový čundrák a kdesi cosi. Ale babičce jsem se líbil a Neši taky, jako švagrové. Babička velice mě měla ráda a já jsem tak srandoval a ten jura nakonec řekl ano, ale zkraje nechtěl. Ona měla nápadníka a on šel na vojnu a já jsem se s ní seznámil a my jsme byli na písničkách, na čundry a na kola. Já jsem se dal do svazu národních socialistů, to byla veliká strana, Petra Zenkla. Potom ještě, já vám něco řeknu, byl jsem národní socialista, měli jsme národní sjezd, v sedmačtyřicátém, já už to mám popletené, v osmačtyřicátém byl poslední sjezd, pak už byl puč, no ale tak jel jsem na ten slet, s partou. Když bylo po průvodu, my jsme tam potom šli do toho baru, a my jsme tam spali u nějakých známých, no a ráno byl průvod a to víte, to bylo v osmačtyřicátém roce, všechno bylo živé, otevřené, no a teď

jsme si šli sednout, a tam byla taková skupinka, začali jsme skandovat, asi hlučněji než ti ostatní – Smrt komunistům, a takové tyto, a teď nás obstoupilo takových šest nebo osm chlapů a sebrali nás asi dvanáct a odvezli nás na policajty. A ten den nás odsoudili. Já jsem v osmačtyřicátém roce od čtvrtého listopadu do osmnáctého listopadu seděl na okresním kriminále. A už to jelo se mnou. Celý život. Nechcu říkat, že jsem byl perzekuovaný nebo něco, ale šlo to se mnou všude. Hledání práce, potom já jsem z toho ZPS odešel, já jsem přišel z vojny a už jsem se potom oženil, ze ZPS mě potom okamžitě propustili, tam byli velicí komunisté, tak já jsem šel do sléváren. Kecám, šel jsem k Průmyslovým stavbám. Tam došlo také k jakémusi deliktu, ke stávce o peníze, taky jsem v tom byl, okamžitě propustili a nikde nebrat do závodu. Já jsem byl potom u Pípala, tam byla výrobná umělých hmot, tam byli ty PVC, tam jsem byl do vojny, pak jsem z vojny přišel, byl jsem v dolech, nejprv jsem byl u útvaru v Prešově a z tady po půl roce do dolů. Ale my jsme tam byli o měsíc déle než jsme měli být, ale já jsem se ke konci vojny oženil, v červenci, Vlastička se mnou všechno vydržela. Jo a to vám ještě řeknu, ten švagr byl komunist, ona taky, ale ona potom vystoupila ze strany, kvůli mně, ale ona měla dobré místo tady v Kožnaku a ona mě dostáhla do Kožnaku. Tak já jsem dělal tady v Otrokovicích v Kožnaku. Tam byl nějaký z Malenovic, on tam byl náměstek, měl tam hlavní slovo, byl to Čech, byl takový tak i tak, mě vzali do té práce. Tak jsem dělal ve skladech, poznali, že jsou šikovný, tak v Rýmařově byl pobočný sklad, tak mě tam dali, já jsem byl i u vagónové služby, byl jsem tam půl roku, byl jsem ve skladu, půl roku jsem tam dělal, pak jsem šel dělat na tři roky skladníka do Rýmařova. Jenže přišly prověrky, a tam byl ještě druhý sklad, a tam byl takový Čecháček a to byl takový podrazák, chlap, aj tam byl a nebyl a já jsem všechno dal do pořádku, piloty jsem stavěl, Albánci tam jezdili za mnou, dva, a ještě dva chlapi, normální. Tolik práce jsme tam udělali, piloty, já jsem to nikdy neviděl dělat, až v tom Kožnaku, v surovinách, a tam to bylo takové, ti chlapi dělali, aj nedělali. Ale já jsem všechno zvládal, inventuru jsem dělal, a tam bylo tolik sekanců, a tam dělal takový chlap z Otrokovic a on byl delegovaný jako atašé obchodní do Afghánistánu, nebo tam kdesi do Ruska. Já jsem to tam dal do pořádku, já jsem tam byl od června, od července padesát pět, prověrky byly v padesátém šestém a já jsem neprošel. Prostě to se mnou jelo pořád. Oni věděli, co jsem udělal za ten průšvih, že jsem byl zavřený. Ale co s náma ještě dělali. Byly volby, oni přišli, naložili nás do auta a přes volby nás vozili po lesích, ani nevíme, kde jsme byli. Aby jsme nebyli rebelové. A to se mnou jelo skrze takovou prkotinu. Tak já jsem dopadl.

Já jsem tak rozvykládaný, všechno vám říkám, nikomu jsem to tak neřekl. Manželka samozřejmě všechno věděla, jí jsem všechno říkal, ona celou dobu byla při mně. Ona se i s bratrem pohádala, on ten bratr potom přestal s tím. On to prostě strávil. A ten řezník, ten je takový koumák, kalousek, tož nadával aj se mnou, ale když u toho Joža nebyl. A tož tak to všecko dopadlo, byl jsem v tom Kožnaku, začali tam se mnou dělat, co chtěli, nejhorsí práci mě dali, tam patřili šňůrky a všecko takové, textilní, na Rybníkách, tam to bylo zapadané, takové dlouhé dřevěné boudy, tam jsem dělal se dvěma chlapama, dvě ženské tam taky byly, já jsem dělal, dělal, ale co to bylo platné, měl jsem takové výplaty, já jsem říkal, toto teda dělat nebudu, měl jsem tam, myslím, čtyři měsíce, to už bylo v tom devětačtyřicátém roce. Ještě jsem tam dělal v surovinách a potom mě tam pichli do toho. To bylo zjara. A já jsem v červenci šel na ty Rybníky. Já jsem říkal – Mami, já tam při těch výplatách nemůžu dělat. A ona říká, co chceš dělat. A manželka dělala taky v Kožnaku, ona dělala u podnikové kontroly. Ona mě tam vlastně dotáhla. Bože, byly vánoce, a já říkám, Vlastičko, oni mě nechtějí propustit, já půjdu do dolů. Ona říkala, proč půjdeš do dolů, najdi si něco tady. A já, že ne, oni mě jinak nepropustí. Jedině doly. My jsme měli brigádu socialistické práce, kde jsem byl, ale nepomohlo to, to byla pro ně jen zástěrka.

Koncem prosince jsem říkal, půjdu do dolů, půjdu za Lojzů a domluvím se, jestli mě vezme do party. Tak jsem se ptal jeho tchána, on mi dal jeho adresu a on bývá u Orlové, nebyl doma, byl v práci, on měl vánoční směnu. Já jsem čekal u jeho manželky, on přišel z práce domů a to víte, chlap, on byl Slovák, a od Kežmaroku, tam jsem byl na vojně, my jsme si moc rozuměli. A prý co tu robíš? To a to. Není problém, já tě vezmu k sobě, on byl předákem. A tak to bylo domluvené jedna dvě. Poseděli jsme, něco jsme si dali, tehdy byla akorát ten den u nás výplata, manželka šla tenkrát pro výplatu, ona mi to potom všechno vykládala, já jsem dojel dom a říkám, mám to domluvené, druhého ledna se mám jít hlásit tam a tam. Budu s Lojzou v partyji. A ona se rozplakala. Tati, budou svátky. Já povídám, bylas mi pro tu výplatu a ona že byla. A začala zas plakat. Šest set korun byla výplata za celý měsíc. A svátky na krku. Měl jsem zlaté rodiče. Tenkrát nám první vánoce udělali oni. A tak já jsem potom v té Ostravě byl, jenže. Byl jsem tam leden, únor a já jsem měl těžký úraz. To byla šachta, raziči. Tam se razilo do kamene a tam se razilo uhlí. Nejdřív se to muselo razit do kamene a pak uhlí. Svážet kamení a uhlí zůstávalo tam. To se odstřelilo, navrtalo se to, korunky byly z lepšího materiálu, tam tekla voda, aby se to nezahřívalo, bylo tam po kolena vody, vsáklo to pak všechno, odstřelili to, a pak jsme přišli, Laco to bagrem nabíral a přehazoval to. My jsme to tak odškrabovali a čistili, lopatou, a tenkrát takový kus

mi spadla tady a já jsem se probral pod šachtou, mě naložili na vozík a vyvezli, to byl už večer. Bolesti jsem měl, musel jsem furt ležet na zádech, až potom druhý týden mě obrátili na břicho. A byli tam tři – jeden byl popálený bez ruky, žhavým železem, ten druhý, chudák, ho to zavalilo, oni kutali, a ten vozík ho tam přimáčkl, tak on tam ležel, nemohl se vůbec hýbat, já jsem se aspoň mohl hýbat, obraceli ho každý den, ten třetí, ten byl taky opařený, ale ten měl jen cosi s rukou. Mně to operovali, ale pořád se to nehojilo, já jsem byl cukrář. To byla šachta. Tak tam leželi na pokoji ti tři, naproti já a ještě jeden, toho taky přimáčkl vozík. Polák to byl. Tak já jsem tam ležel, nešťastný, já jsem se tam tak nabřečel. Byla tam sestra z Malenovic, hlavní sestra, a byla v kontaktu, že má telefon na sestru, bývali tam kousek od cihelny. Já jsem říkal, sestřičko, já bych tak potřeboval dát manželce vědět, to se mi stalo v úterý, zkraje týdne, nejel jsem dom a další týden jsem zase nejel dom. Potřeboval bych poslat nějaký vzkaz. Prý já vám napíšu lístek, co potřebujete poslat a kde. Tak jsem jí nahlásil, že přijedu později, ne že mám úraz, ale že musím zůstat a přijedu později. Až potom jsem měl odvalu, vzal jsem si takovou tašku, napěchoval jsem do ní, co jsem mohl a jel jsem domů. Tak jsem se doléčil, vybral jsem řádnou dovolenou, celý prosinec, ale já vám řeknu ještě jednu věc. Já jsem největší výplatu bral tehdy. Do dvacátého listopadu jsem dělal. Musel jsem zaplatit nářadí, co jsem používal, lopatu, krumpáč, opotřebení, a to všecko mi strhli, to byl krásný zážitek, ta moje se tak tenkrát rozplakala. Pořád, kdy budeš mít poslední výplatu, kdy bude? Budou svátky a nemáš nic, dělals vůbec? Povídám, mami, počkej. Přišel pošťák, z Tečovic, a že nesu ti dárek na Ježíška. Jeho kluci hráli fotbal za Tečovice, a já povídám, tak pojd'te a ukažte se. Prý zavolej tvoju. Na co? Ale šla a dívala se. Kolik myslíte, že jsem bral? Musíte sakra přidat. Začal nový cyklus vyplácení, dřív se dělalo metr a půl, my jsme začali dvaapůl metru. Dával a dával, jedna, dva, manželka říká, co, tolik? Mám počítat dál? No prý, zkuste to. Osmnáct tisíc sedmdesát tři koruny! V padesátém první. Já myslel, že manželku položí. Ty koně jsme si koupili první, já jsem si nechal ušít zimák, manželka si nechala ušít kabát. Bože můj – Ježíška! Nám zůstalo ze tří, čtyři tisíce, my jsme to všechno utratili. Tehdá jsem byl šťastný. Už jsem měl dvě děcka, ale! Tehdá to byl pro mě hrozný rok. Ale skončil dobře. Koncem jsme si spravili náladu. A říkáme, co teď. Já říkám, půjdu za známým, on dělal tehdy u Průmyslových staveb a zeptám se ho, on tam dělal jakéhosi šéfa kdesi. A další, ten tam byl vedoucí vodořádků, ať mi najdou místo. Ve skladech v Malenovicích a tam jsem byl zašitý. A už jsem říkal, nebudu se nikde angažovat. A tam jsem byl až do důchodu. Tam pak udělali objekt, Dopravní podnik Průmyslových staveb, tam byli vrátní, tam jsem byl přes rok, na

oběd jsem chodil dom, tak tam jsem byl až do té doby, než mě chytla pepka. Nemohl jsem mluvit, chodit, pravá ruka zůstala, a že do nemocnice. A já, že ne, že když umřu, tak doma. Dal jsem se dohromady za měsíc, tak já jsem potom začal s tím fotbalem všeko tam u nás. Na plavání už jsem nechodil, jen na zahájení zimních lázní, to jsme byli s manželkou pozvaní jako bývalí plavci, lákali mě, abych tam chodil pomoci. No ale už jsem vám vykládal, že jak jsem byl na vojně, já jsem závodil se Zátokem? Třináctého listopadu byly v Prešově závody Honba za liškou. A to byl i mezinárodní závod, tam byl Zátok i s Danuškou, byl tam Zvolenský z Bratislavy, to byl mistr Evropy na patnáct set metrů nebo něco takového, to bylo v devětačtyřicátém roce. Byla tam kategorie vojáků, tak nás tam bylo z Bardějova, z Košic, ze Sabinova, asi patnáct, a já jsem tu kategorii vojáků vyhrál. Možu se pochválit? Já už tu mám jen knížky o sportu. Milému příteli, na atletické dráze přeje kapitán Emil Zátok. Toho si cením. Já říkám, Zátok, Jágr a Čáslavská, to jsou moji. To mám nejvzácnější knížku, Praha v obrazech. To se každému nepodařilo. A seděli jsme potom, byla beseda závěrečná, já jsem seděl vedle Danušky Zátokové, ještě tenkrát byla Jindrová, ne, už byla vdaná. My jsme seděli a seděli a prý, odkud jsi vojáčku? A já, ze Zlína, soudruhu kapitáne. A on, ano? Prý a kde? A já z Louk. Z Louk? A Bohuša Vendolského znáš? Já povídám, samozřejmě, vždyť hraje se mnou fotbal. Je starší, o čtyři roky. A on, ježíšmaria, jsou tam ještě poutě? A já, vy jste chodil na poutě? Jaj, tak bývali na internátě, a mladí muži a mladé ženy neměli v neděli kam jít. V Loukách bývala vždy první pout' na Zlínsku, v březnu. Ten jak začal vzpomínat, naplno, on mluvil dost nahlas, no výborně, to jsme se krásně pobavili. A on, pozdravuj Bohuša, já jsem se vracel zpátky na kasárna, v jedenáct hodin.

Mám dvě děti, kluka a holku, pak čtyři vnučky, dva pravnuky a tři pravnučky. Ten študent v klobouku byl dva roky v Bostonu, teď je na dva roky v Holandsku a pak ještě půjde do Vídně.

Jak často se stýkáte s dětma, vnoučatama?

Tak když přijedou, tak přijedou. Teď tam jedu na čtrnáct dní, do Bratislavy, ale já už nerad jezdím, ta cesta, já už mám strach. Přijede buď dcera, nebo vnučka.

Jak často za Vámi jezdí?

Asi čtyřikrát do roka přijede dcera, někdy přijedou děvčata. Tak ta jedna mám tři děti, no děti, dva chalany a dcerku, jde do školy, teprve teď. Už se na ně těším, na děti. Já přijdu nadělaný. Dcera mi volá dvakrát týdně, to máme svůj čas, v neděli a ve středu. Syn je tady

každý třetí den. Můj syn, on se pak rozvedl, on tady hrál fotbal potom, měl tady kamarády, po fotbale šli na hotel, na večeři, co měli dycky, a tam narazil na svou druhou ženu. Ona ovdověla, měla dcerku. Bože, to byla dcerečka. Přivedl je k nám a hned byla moja. Přišla a první bylo, dobrý den, nebude vám vadit, když vám budu říkat babičko a dědečku? Ježíšmaria, já povídám, pocem ty dcerečko, já mám hrozně rád děcka. Já jak je vidím v televizi, já jsem unešený. Ach. Děcka mě měly všechny rádi, synovci a všeci. A to vám ještě řeknu, oni spolu žili, měli spolu dcerečku, ona měla osmnáct roků a oni se sebrali. Do téj doby spolu žili jen tak. To bylo fajn, to jsem říkal, to máte výdrž, to se máte opravdu rádi.

Kdy jste šel do důchodu?

Do důchodu jsem šel v šedesáti, ale dělal jsem ještě do konce roku. Tam jsem měl klid.

Těšil jste se do důchodu?

A tak těšil. Pak jsem ještě chodil na tu vrátnici, jak jsem říkal. To bylo dobré, zapisoval jsem jenom, noční jsem dělal taky, byli dobrý lidi. Přišli šofěři, abych je pustil se vyspat na šatnu. Nejvíc tam byl jeden, on byl takový milý, když byl ožralý.

A to jsem měl službu v sobotu a to už jsem byl celý rozechvělý, došel jsem na oběd dom a manželka říká, poslouchej, co je s tebou. A já jsem už neudržel ani lžičku, a říkám, Vlasti, mně je nějak divně, cosi. A ona, tak nechod' do práce. A já, že půjdu, budu tam, když tak já zavolám tomu Blaťákovi, že je mi zle a musím odejít. Jo, manželka přišla za mnou, myslím, že za dvě, tři hodiny a já jsem tam ležel jak malus, ježíšmaria. Hned doktora, zavedla mě dom, pohotovost, doktor, že hned do nemocnice a já že ne, pane doktore, jestli bych měl umřít, tak doma, to jsem řekl rovnou. Na vaše riziko. Manželka potom něco podepsala, pichl mě injekci nebo dvě, já nevím, a já jsem se opravdu těch prvních čtrnáct dní nemohl domluvit, najest nemohl sám. Pak jsem se z toho dostal. A ještě jsem i za balónem létal. Bylo mi šedesátjedna.

Jak prožíváte čas v důchodu – než jste sem přišel?

Předtím jsem pořád dělal s fotbalem, já jsem dělal dvanáct roků trenéra, ale když jsem to spočítal i od těch žáčků, tak jsem dělal dvacet roků trenéra. Ale já jsem dlouho hrál fotbal, do osmatřiceti. A hned jsem začal s těma žáčkami, od žáčků do dorostu, ze základů do jedničky, tam jsem u toho byl. Nechal jsem trénování a dvanáct roků jsem dělal předsedu u nás. A pak říkám, chlapci, dost už, už mám tolik roků. Po roku šest roků můj syn. Z Otro-

kovic jezdil na zápasy, žena mu to trpěla, ona hrála závodně házenou, tady byla dobrá liga, v Otrokovicích. Takže já jsem žil sportem.

A teď?

Teď pasivně sportem. Však vidíte. Ještě že mám ten satelit, to mám kvůli tomu. Pěkné programy.

Kromě sportu?

Tak čtu si, podívejte, mám plno novin, časopisy mi dcera vozí, ještě tam mám ty staré, Plus seděm, to je velice dobrý časopis, takový reakční, na Slovensku ten Luknáč, to je borec jak sviňa, ten, jak píše, ten se s nikým nebabře.

Tak tady tak žiju. První rok jsem moc truchlil, říkají mně, abych ty obrázky dal pryč, ale já říkám, ty mi nechte. Ale i tak jsem se nezúčastňoval ničeho a tak teď bych tak trošičku, pobavit i druhé. Já jsem to měl tak ve zvyku, že jsem komunikoval, srandu a toto. Já jsem nebyl nějaký škarohlíd nebo něco. Já jsem měl z toho i zle, že jsem se trochu odvázal. Že jsem si trochu víc dovolil. Tehdy byl taky problém se omluvit. No ale srandy jsem užil. Vidíte tu fotku za sklem – podívejte se, stará známá skupinka, zezdola v jídelně. Samé ženské kolem sebe. Tady není chlapů. Jeden, pak druhý, ten smutní za manželkou, já se mu nedivím, taky zůstane tak sedět. Já se zamyslím a začnou mi téct slzy, já jsem takový pose-routka. Manželka mi kolikrát říkala, tati, tož co jsi takový. Já povídám, nezlob se, já jsem takový lítostivý, já jsem chodil na pohřby, to ani nebylo z rodiny, ale známí a já jsem u hrobu plakal. Já jsu takový. Posera. A přitom jsem byl takový gauner. Jo. Ale ne gauner, byl jsem rošťák, měl jsem rád srandu.

Co děláte na pokoji?

Čtu Sport a Blesk, co mi vozí syn. Loni a předloni mi syn koupil knížky, jednu a teď druhou. Já jsem byl velký čtenář. Když jsem byl kluk, už jsem byl sám s otcem, už jsme spávali v ložnici, já jsem si svítil baterkou pod peřinou a četl jsem rodokapsy. No a tatínek na to přišel, vytáhnul mě, a nebojte se, ten mě nešetřil. Ale mně to nevadilo, já jsem zase za nějaký čas četl. Já jsem byl hrozný čtenář. Toto mám knížku, ta má čtyřista stran a já jsem ji za čtyři dni přečetl. A ta knížka byla zfilmovaná. Útěk na Sibiř, ta kniha je od, ta kniha je podrobná. Jich utíkalo čtyři nebo pět a on zůstal sám. Druhou knížku mám z dob Ježíše Krista, a jak byly války v Egyptě, v těch svatých zemích, jak se tam bojovalo. Tam byli bojovníci, kteří odešli od rodiny, třeba, letos a vrátí se domů až po třech letech. Nebo se

sejdou, že oni jsou deportovaní a nebo ta jeho manželka s děckama, to je ale moc kruté, moc. Ale taky za dva dny. Jenom to. Nic mě nebavilo, jen to. Já se do toho vžiju. My jsme si jako děcka hrávaly na Tarzany, les byl kousek nad naším, to bylo ÚÚÚÚÁÁ, ze stromu na strom, bůčky, to tam bylo sakra tak rozhoupané, jěžišmariá. Našemu konci se říkalo Čertí suk, ti starší ale byli větší syčáci. A to my jsme všechno podchytali od nich, aj kouření. To víte, kluci.

Jaké aktivity tady využíváte, čeho se účastníte?

Všeho. Já chci být mezi lidmi, já vyhledávám společnost. Já třeba jdu, tady sedí ty dvě, s další paní a já si s nima dám do řeči. Mám výhrady vůči té jedné, jako všichni ostatní, ale já nevyhledávám nepřátele, já chci být s každým fajn. Tak se snažím.

Canisterapie, cvičení, ruční práce, bývala dvakrát týdně, ale už to ochabuje, jak bude schůze, tak se o tom zmíním. Teď tady byl advent, každý pátek. Tvoření, ale to tvoří děvčata a já se dívám. Já a pan Mikulka se díváme. Já mám ty ruky takové a ty prsty pořádně nic neudrží. Pivo si chytnu prstama, ty tak zohnu. Já jsem rád v ženské společnosti, mě to nevádí se s nima bavit. Ony mají rády takovou srandu, já vždycky něco šplechtnu, ony se tomu chechtají. Já teď jsem dost pozadu, z toho zůstanu sedět a chvíli tam nejsem s nima, jsem někde jinde. Tak si říkám, jestli se mamička na mne nezlobí, že jsem takový. Ale děcka říkají, hlavně kluk, ale tati, my jdeme na hrob, teď jsme byli na tom hrobě, před vánoce a on tam začne vykládat a žalovat na mne, říkám, mami, nevěř mu. Ale že jsem nepořádný, že dělám to a to. Co mám dělat já? Co možu tady pokazit. Tak taková je ta moje aktivita. A taky rád zpívám.

A karty už tady nehrajete? Pamatuju si, že se tady hrávaly.

To hrávali dřív, tady dva a ti hrávali karty. Já jsem taky hrával karty a pokra. Já jsem měl zapalovač a naléval jsem si benzín a polél jsem si ruky a škrtl jsem a to mi začala hořet celá ruka, to byla pravá. A bylo to v sobotu. Ale tehdy se ještě dělalo v sobotu. Tak říkám, musím jít ke do Malenovic k doktorovi. U doktora jsem zaplatil dvacet korun za službu, měl jsem stokorunu a ne že bych sedl na vlak nebo šel pěšky dom. Já jsem šel ještě do Malenovic na sokolovnu. A tam hráli pokra nebo oko. Oko, oko. Očko. Já jsem měl osmdesát korun a přisadil jsem si. Dal jsem dvacet korun a prohrál jsem. Druhých dvacet korun a zase jsem prohrál. Povídám si, tak aby mi zůstalo, tak ještě jednu dvacetikorunu utratím. Tehdy to byly pěkné peníze. To jsem byl smrad, to jsem měl šestnáct, sedmnáct roků. A já jsem vám ten bank měl, začalo se to scházet, jeden, on měl manželku mého švagra, já už

jsem měl tam tolik peněz a on, já ti budu dělat pokladníka, tak mi dělal pokladníka, byla tam celá hromada. No dopadlo to tak, že jsem vyhrál dvanáct tisíc. Ale on to měl tak spočítané, že mi říkal, máš tam dvanáct tisíc a nějaké drobné. Ježíšmarjá, já jsem mu zaplatil dvě piva, a šel jsem dom. A já jsem nešel po cestě, ale podle říčky, kolem vody, aby mě nikdo nepotkal a neokradl. Přišel jsem dom a říkám, mami, schovej mi ty peníze. Kdes to ukradl? Povídám, vyhrál jsem to v kartách. Ty hraješ karty? Otec se začal smát, byla sobota, večer. Ty hraješ karty? No jenom jsem to zkoušal. Ale to se zase rozflinkalo. A tak já jsem popálení oslavil. Někdy jsem měl i nějaké štěstí.

Proč navštěvujete reminiscenční aktivity?

Chci být mezi lidmi. Jsou tam někdy zajímavé věci, každý něco poví, nějakou novinku, debata se rozšíří. Já vám říkám, mám rád lidi, s kterými můžu mluvit.

Srovnáváte svoje vzpomínky s jejich?

Dá se to, ale jenom něco. Tady jsou většinou děvčata, ty měly odlišné zájmy. Z chlapů je ten jeden spíš uzavřený, ten druhý, ten vůbec, ten měl manželku od nás, od cesty, ale to jsem se dozvěděl až za moc dlouhou dobu. Ten jeho švagr, to byl syčák. Aj fotbal hrál, a dobře. Potom se odstěhovali do Ostravy. Ale jak on má vybavený byt. On tam má přístrojů jakýchsi. Technika, radio, mikro a já nevím, co všechno tam má. Co já jsem mu tam nesl? Cosi jsem mu nesl, měl narozeniny, chlebíčky rozdával, přišel jsem na pokoj, chlebíček obložený. On je takový. On se tak usmívá, chudák, má těch zubů pár, a cokoliv, je pasivní. O sobě neřekne nic, je uzavřený. Já si myslím, že by každý mohl promluvit, trochu. No, možná, kdyby se do něho něco nalélo, třeba by i zpíval.

Která oblast vzpomínání vás nejvíc zajímá?

Já jsem podělil všechno, každému kus. Ale o svoji rodinu jsem se staral. Říkám vám, byla doba zoufalá, ale nikdy jsem si výplatu nenechal, výplatu jsem dával celou, potom později jsem vydělával dost peněz, manželka potom taky pracovala v důchodě, no a teď děcka odrůstaly, bídu neměly, akorát ty padesáté roky, tam to bylo kritické, pak jsem se stáhnul do ústraní, ale aj tam se o tom vědělo. Já si na něho vzpomínám, to byl hajzl, to byl bezpečnostní referent Zlínského kraje, Gottwaldovského, on si mě zavolal na policajty a my víme, soudruhu, já jsem byl bez státní příslušnosti, až do vojny, já jsem měl za vojny cizinecký pas, až do toho devětačtyřicátého, co jsem šel na vojnu, jsem teprve dostal občanský průkaz. My víme, že máš elementní styky s protistátními živly, tak on na mně. Jak on se jmenoval, škrček jeden krpatý. Já jsem na něho hleděl, prosím vás, kde jste na to přišel. My

víme, že to máš. Já povídám, podívejte se, já závodně plavu, hraju fotbal, já se věnuju jenom těmto věcem, co já bych měl proti republice. Nemohl jsem říct, že nenávidím tento režim. Ale on na mě tak spustil. Mně tam vyslychal a vyslychal, ale já neměl co odpovědět. Já jsem neměl žádné kontakty s někým, ale ten slet všesokolský, ze mne udělal takového protistátního tvora, že to jelo se mnou až do těch Průmyslových staveb. A tam už jsem měl plno známých, tam ten šéf, já jsem byl dokonce v závodním výboru, bezpečnostní referent, my jsme měli nějakého toho, to byl hlavní referent, jé, to byla doba. My jsme jezdívali ven, na kontroly, do Vlkoša, sklípky hned vedle.

Jak často vzpomínáte?

Pořád. Je na co. Kolikrát přemýšlím nad celým svým životem, že mohl být lepší, ale já už jsem se tak narodil, já za to nemůžu. Já jsem brzo ztratil sourozence. Já jsem měl sedm sourozenců, byli tři sestry a čtyři chlapi. Nejstarší sestra byla neslyšící, měla čtyři děti, dvě děvčata, nejmladšího syna, všichni zdraví, potomstvo, bratr, neslyšící, ta sestra si vzala zlatníka z Brna, zlatník a hodinář, bratr, ten byl v ústavu v Českých Budějicích a tam přišel na holčičku, měla šest roků a ohluchla, takže do první třídy chodila do normální třídy, do druhé třídy už chodila s neslyšícími. Tak s ní byl tak dlouho, až se vzali. Ale můj bratr, reprezentoval Českou republiku ve střelbě malorážkou, třikrát vleže a vestoje. On byl na mistrovství světa ve Švédsku, on byl trojnásobný mistr světa a počtvrté jako družstva. Oni měli dvě děvčata v mužstvu, potom byli na olympijských hrách v Commu v Itálii, to byli hry jen pro neslyšící, a tam měl zase další dvě medaile a i bronzovou za družstva, takže on se věnoval Svazarmu, střílel. Tak to byl sportovec, bratr. Druhá sestra, měli čtyři děti, tři kluky a poslední děvčicu, opačně jak první sestra, další sestra Olga, osmnáct pryč, šlo jí na devatenáct, když ji zabilo auto, šestnáct měsíců poté, co moje dva bratry šestadvacátého ledna třicet osm zabilo auto taky najednou. A já jsem zůstal sám doma, děcko. My jsme měli veliký chov prasat, patnáct až dvacet prasat ve chlévě. Tatínek dělal na Tržnici a on bral zbytky jídel z Tržnice, z Obchodního domu z jídelen, od mladých mužů z páté, šesté etáže, suterén potom byl, my jsme měli potom objednaného chlapa, šak to potom tak dopadlo, ten nám jezdíval každý den do Zlína, dvěstalitru pomýjí, to byly selata malé, ty se vykrmily, paní z Hulína přijela, dovezla selata, ta se vykrmila, stodeset kilo maximálně, mladé maso, prodaly se, ona je vzala a tak se to dělalo. Moji bratři měli ve středu volno ze školy, tak pán měl volno, ve středu a v neděli, jeli pro to s vozíkem, platoňákem a do nich vpálilo zezadu auto, do vozíku. Oni táhli tu ojku, ten mladší bratr, ten spadl, ten se zabil hned, hlavou o zem, ten druhý, jak je chodník, obrubník, tak ten vůz ho tlačil ještě padesát

metrů a skoro mu tu hlavu uřezal. My jsme hráli si tam cosi na našem konci s děčkama a paní souseďka, ona tam byla v ulici a pojď honem dom, stalo se neštěstí. To bylo dopoledne, maminka drhla peří a zpívala si u toho. Já jsem byl ještě malý, deset roků jsem měl a neměl jsem z toho rozum. Maminka drhla peří, zpívala si a já zpíval po ní, a Zděňa zpíval a Olinka taky. A začala, byla Maďarka, a mlela tam cosi, maminka mě vzala a plakala a šli jsme pěšky do Zlína. Na Růžové ulici, tam u toho zahradníka, potkalo nás auto, vedoucí z Tržnice, jel už pro nás. A ještě jak byl starý sociální, naproti mrakodrapu, tam nás dovezl, tam byla veliká sanitka, a tam byli, jeden na druhém, jsme ovázali ten krk a maminka, je-žišmarjá, já jsem z toho byl vyvalený, a byl pohřeb, všechno se chystalo, maminka seděla a plakala, nemohla, já říkám, tati, maminka nepůjde na pohřeb? A prý proč by nešla. No šla, ale jako by tam nebyla. To si nedovedete představit. Fotbalisti, školáci, to byl pohřeb, tehdy se chodilo pěšky, mládenců bylo čtyřadvacet, z Tržnice prodavači, fotbalisti, všichni byli za mládence. Když byla Olinka, tož vedle souseď, ten se o ni zajímal velice, on byl potom starostů v Husovicích, ten byl za smutného mládence, a Olinka taky, takový smutný pohřeb.

Třináct a čtrnáct roků jim bylo, když zemřeli. Olinka dělala na Tržnici, byla na pedikúře, to bylo ve válce, bylo zatemnění, šla, on ji nabral a jel s ní, až slyšel, že cosi spadlo, tak ji tam našel. Tak jsem to slyšel. Tak je to.

Co je pro vás příjemné na reminiscenčních aktivitách?

Já se cítím dobře, protože jsem takový, někdy mě ten smutek pojme, já jsem rád mezi lidma, já se už kolikrát bojím být sám. Nevím, co se může stát, zůstanu někde, byl bych sám takový? Z ničeho nic, strašně nerad bych se dočkal toho, aby tady kolem mě dělali, když zemřít, to říkáme i tady, rázem. Protože maminka mojí manželky umřela ve spaní, moje maminka umřela na schodech, tatínek umřel, chudák, na rakovinu. Měl metrák, když umřel, měl čtyřicet kilo. Tak. Nebylo to lehké. A do toho všecko, to zlo, já jsem nikdy nebyl zlomyslný, já si rád udělám srandu, ale abych nekoho shazoval nebo dával najevo, že jsu já neco, to ne. Dovedu se s každým spřátelit a mám rád obyčejné lidi, mám rád tady jednoho, já si s ním vždycky zastavím a posranduju, paní nahoře, ta je obyčejná ženská, já mám rád obyčejné lidi, já nevyhledávám neco, a byl jsem ve styku s takovýma lidma, no, prachobyčejný smrad z dědiny. Nikdy jsem nedával najevo tak nebo tak. Já mám rád lidi, ale dobré lidi. Jak vždycky je někdo nějaký hajzlík, tak to je konec.

Co přispívá k tomu, že navštěvujete reminiscenční aktivity?

Samota.

Čemu byste se chtěl vyhnout, na co nerad vzpomínáte?

To víte, když se mi něco nelíbilo, tak jsem se ozval. Ale moudřejší ustoupí, nepokračoval jsem v rozepři nebo debatě, rozebírat nějaké detaily. Vidím, že tak či tak, že oponent, já nejsem nějaký provokatér, protože vím, že není dobré provokovat. To byla taková smečka, to zkraje jenom. No ale moji bráši byli starší, tak jsem jenom řekl, vyříd'te to. Pak jsem s nimi začal hrát fotbal a šlo to. Už bylo - kámo, kámo.

Já se nemám čím chlubit, já jsem byl obyčejný člověk, odstrkovaný, přehlédaný, až jsem se trošičku vyšplhal, zase přišel pád.

Já už jsem si říkal, že napíšu knihu, a začal jsem, takovou rodinnou kroniku, my jsme odkudsi dojeli, a já jsem za jednu noc, jsem měl službu, trošku jsme přijeli s náladou, a ten druhý kolega spal, já jsem dělal vrátného i tam v Průmyslových stavbách. Já jsem zničehonic začal psát, odkud pochází můj tatínek, moje maminka, a teď jsem to začal psát od dětství, a mám to někde, možná i tady, já jsem to psal celou noc, byl jsem trošičku pod parou, a to mi to pero jelo, já jsem byl tak akorát naladěný, v dobré pohodě, já si budu muset zapSAT. Napsal jsem to do té doby, co jsem se oženil, co jsem měl rodinu, takové kostečky, témata. Původ, otcovi bratři, kolik jich měl, to jsem tam všechno vypsál, maminka, kolik měla sester, bratrů, ona měla fešáka, on musel narukovat do první světové války, ona byla v jiném stavu, tam padl, ta nejstarší sestra nebyla moje vlastní, maminka byla s děckem, a můj tatínek, zajatec, nebál se, oni měli v tom Rusku veliké hospodářství, oni byli dva bratři, Olga.

To máte první republiku, dětství, ještě pak byla okupace, po té válce, to všechno ti lidé, kteří dozrávali, můj věk, to bylo nejhorší od dvacátého do třicátého roku, co jsme byli, tak to je asi tak ten věk, tam mezi tím bylo i to, že se brali lidé do Německa, už čtyřicetý ročník, nucené práce, my jsme ještě byly děcka, my jsme to tak nebraly, přijeli Němci, já jsem se s nimi normálně bavil, chodil jsem do cizojazyčné školy, my jsme měli ještě angličtinu, osm, šest hodin za týden, ještě jsme měli francouzštinu jenom první rok, jenom do pololetí, my jsme měli jako próba, ale to už bylo na nás moc, tak to zrušili, tu francouzštinu. Anglicky jsem se domluvil ještě dobře po válce, tady byli ale většinou Rusáci a Rusky. Já když jsem šel do školy, já jsem uměl líp rusky jak česky. Až potom mezi děckama jsem začal chápat víc, tatínek se mnou doma mluvil rusky, on chtěl, aby ze mne byl bolševik, ne

bolševik, ale Rus. Tatínek se chtěl jet po válce podívat do Ruska, on tam měl rodinu. Měl tam dva bratry a sestru, Olgu.

Jé, já mám tam navrchu těch fotek z toho fotbalu, furt říkám, jedno odpoledne nebo celý den, budeme dělat pořádek s fotkama. Co mi dáte na hrob, jakú fotku. Prý tam máš fotek, ale to jsou fotky na průkazky, já chcu na hřbitov pěknou fotku. A fotbalu všecho.

Těšíváte se na reminiscence?

Ano, jsem mezi lidma, akorát vám řeknu, že ty děti jsou kolikrát živější, ne že by mě to rozčilovalo, ale jsou tam poznámky, já vám řeknu, že některé se to nelíbí, to je takové, ony jsou děcka takové živé, víte, už to není tak. Když jsou tam ze dva, ze tři, tak je to v pohodě, ale líbí se mi zas, že ty děcka jsou tak technicky vyspělé, ty mozky mají úplně někde jinde než jsme měli my. Jestli je to tou dobu, že je ta doba modernější, my jsme neměli nic, akorát rádio.

Já jsem měl maminku velice rád, tatínka taky, vyrůstal v takovém prostředí, že od dětství musel makat, celý život, dělal na Letné a on, bez domovské příslušnosti, kdykoliv ho mohli vykopnout z republiky, on začal stavět barák, v dvaatřicátém roce jsme se nastěhovali do Louk, poschod'ový, všecho, a zaplatilo se to. No a to byly ty prasata, právě, to všechno, co se chovalo, on přišel na to, že tam je ten přísun z těch jídelen, ti byli tenkrát rádi, že se toho zbaví, nikoho to tenkrát nenapadlo, a tatínek, ale zaplatilo se to dvěma životy, bratři. To byla oběť. No tak to je. Každý to má postavené jinak.

Co nemáte rád na vzpomínání?

Tehdá to u nás byl smutek, tehdá ty roky, já jsem v dětství zůstal sám, já jsem musel vyházovat hnůj od prasat, to nebyl jenom hnůj, to bylo všecho. Byly betonové podsady, tož splávek byl za našim, u šopek, blízky náhon a tož, to nebylo jen metlů, to se muselo škrabat lopatů, od toho betonu, vodou, nebyly vodovody, jen studna, tož konvu, abych to unesl, ty dva kýble, tak jsem měl vozíček takový, tak jsem to splachoval. Byly dva chlévy, kde byly prasata mladé. Tož tehdá jsem všechno prožíval, ale víc jsem to prožíval s rodičama. Moje maminka furt plakala, moje maminka se tak naplakala, chudera. Potom ještě šla do nemocnice, měla cosi se slepým střevem, tehdá měla jít dom, nezlomili jí tam pijericu, tak tam byla ještě o tři dni dýl. A tož všecho bylo na mně a na otcovi. Brácha, ten neměl zájem. Můj bratr, nestarám se, mám plno let, to řekl. To bylo jeho. Nestarám se, mám plno let. Já jsem včera byl mezi děckama, měl jsem těch deset, dvanáct roků, ale ještě až do školy to bylo. Já jsem jezdil s pantoňákem do Zlína na Tržnici, už jsem chodil za galánkou,

tam byl parčík naproti prodejny, tam se sekla tráva a já jsem pro ni se čtyřkolákem jezdil pro trávu. Potom jsem říkal, já už nebudu jezdit furt s tím vozíkem na trávu, já to už neudělám. Tož na kolo. Na kolo vždycky uvázal pytel na zadek a už jsem jel. Na nosič. Ani mě to nenapadlo, abych měl strach, možná maminka, ale otec to chtěl. Otec přijel z práce a druhý pytel. Tak to bylo. Nic, co, poslal mě a hotovo. Tak jsem jel. Víte, jak mě kolikrát bylo, chodil jsem už za galánkami, chodily tam ty děvčata mladé a toto, já jsem pohlédal po nich. A ony říkaly, chudáček. To bylo všechno na otcovi a na mně. Bylo plno drůbeže, my jsme měli, ovečky, kozu, my jsme měli slépky, liliputány jsme měli, kohúta jednoho, kačeny, husy a morky. My jsme měli plný dvůr havěti. U nás když se šlo na dvůr, tak se muselo dívat pod sebe, aby se do něčeho nešláplo. Cha. Chodili jsme bosky, kolikrát. Potom jsme šli do potoka a opláchli a bylo to. Tam jsme měli takové vyryté v břehu, schodky, dřevem, tam bylo po kolena vody, a místama i o trochu víc. Panenko Maria. Pro kačeny se udělal bazén, tenkrát jsme měli od studně járěk, dycky jsme je dali kúpat. Potom jsem tam měl pařeniště, až jsem byl ženatý. Já jsem měl starost, kde se ztratit. Já jsem se ztratil a přišel jsem až v sedm hodin. Můj tatínek byl tvrdšas. Tak on byl zvyklý moc pracovat. Oni tam měli to hospodářství, a jak kluci odrůstali, nevím, jaká byla doba ve válce, ale umřeli hlady, pak psal ten bratr z Německa. Tatínek byl hrozný hospodář, všechno tam byl zvyklý z doma, všechno to chtěl a to chtěl. Oni byli v Rusku asi kulaci, dali ty rodiče pryč z toho, oni tam pak kdesi umřeli hlady. Dycky jsme říkali, otec říkal, že až bude dobře, pojedou s Olinkou do Ruska, ještě nebyla válka, až trochu doroste, on jí dal jméno po sestře, nejmladší dcérka. Já nevím, jak sourozenci skončili, ten bratr říkal, že se staví, jak pojedou zpátky z Německa, a odjel do Ruska a nic. Ale když tady byl ten kapitán Jegorov ve Zlíně, velitel města, tam měl kolem sebe vojáků a jezdívali k nám, on si nechával vodku u nás, ve sklepech, protože oni moc chlastali, no, a ti mu říkali, ať nejezdí do Ruska, že by se tam už těžko vrátil. Byli to asi komunisté, ale varovali ho, aby nejel. Ale už stejně Olinka nebyla. Já jsem byl v Moskvě. U nás byl nábor do toho Ruska. Já bych se byl přihlásil, ale tam jeli většinou soudruzi, tam jsem měl vedoucího, nějakého Slováčka, a říkal, já vím, že váš tata je Rus, já ho znám z Tržnice, a ty bys jel do toho Ruska, a oni už byli přihlášení, a ty bys jel do toho Ruska, byl jsi už v Rusku? A já povídám, byl, prstem na mapě. A on říká, jel bys tam, že? A já, že kdyby byla příležitost, tak bych jel. Víš co, já to zařídím, on měl slovo veliké, abys jel místo mne. A už jsem jel. První bylo do Moskvy, tam jsme byli čtyři dni, tam jsme letěli z Bratislavy, tam jsme byli i v tom mauzoleu, tam jsme se procházeli, tam bylo krásných věcí, potom náměstí, potom náměstí jsem šel a tam jsem se rozbrečel,

jsem si vzpomněl na mého tatínka, že tam narukoval a že tam mašíroval. No ale ještě sloužil carovi, a ne Stalinovi. Já mám pěkné vzpomínky, ale mě to potom bolí. Na to špatné chcu zapomnět rychle, protože mě jímá taková zlost'. Prostě. Já se vrátím zpátky a vzpomenu na tu nenávist a všecko. Já vám říkám, byl jsem cizí státní příslušník, bez státní příslušnosti, až jsem šel na vojnu, jsem byl Čechoslovák, jinak já bych nemohl narukovat. Udělali ze mne hned Čecha. A dělníka do dolů. Ale já jsem, mně se tam v dolech líbilo.

Když sedíme a vzpomínáme, změnil se váš názor na někoho?

Já jsem slyšel jenom to, kdo byl blízko, jak mluvil někdo na zadní straně stolu, tak já špatně slyším. A jedna paní, ta sedává blízko, ta špatně slyší, druhá jakbysmet, je hluchá, už jsme tam všichni skoro hluší, když mluví soused, tomu je těžko rozumět, další, ten má chuť i nemá, pak děvčata, ale to ani nesleduju, to byl jejich život, to mě ani tak nezajímá, já spíš chlapy, jestli dělali nějaký ten sport, to je moje parketa. Já jsem sportu obětoval všechno a i karty jsem hrál. Kulečnick, aj kulečnick jsem hrával.

Já tady chápu každého tak, že je tady na dožití, a že aby měl co nejpohodlnější, nejlepší vůbec stáří, jaksepatří. Nikdy jsem nikomu nic nezáviděl, ani tady ne, nikomu, spíš je mi líto takových lidí. Já vám řeknu, pán z prvního patra, mě je ho líto, toho chlapa, ať byl, jaký chtěl, já nevím, já se k němu chovám kamarádsky, já s ním promluví, já jsem byl i u něho. Víte, co tam má zvukotechniky. Já když jsem tam přišel, tak říkám, pane, vy jste jak výzkumný ústav, samé přístroje, to všecko ovládáte? On moc nemluví, zasměje se, chudák, ty dva zuby. Já jsem si nechával dat nový zub, v pátek a v neděli mi vypadl. A já už to dožiju, mám ho tam v kastlíku, hotovo, nebudu se krášlit. Už mám ty zuby stejně takové. Já jsem tak ukecaný, co? Ale já si tak rád s váma povykládám. A víte, že se mi ulevuje. A že to možu nekому říct.

Já mám tady všechny rád, vím, že jsou tady to lidé, kteří to potřebují. Tady je to nedocenené, doma bych to neměl. Pohodu, bezstarostnost. Mohl já jsem se zabalit, podívejte se, kolik beru léků, čtrnáct, patnáct.

Co si myslíte, když slyšíte vzpomínání jiných účastníků?

Co si možu myslet? Co možu kritizovat? Já jsem ho měl takový bujný, všecko, poslechnu si to, jedním uchem, já nad tím nepřemýšlím. Já mám toho svého dost. Máš, máš. Buď ho polituju, v duchu, nebo to toho něco řeknu, žádného zásadně nekritizuju, to bych si nedovolil, zásadně, já každého uznávám, že má svou důstojnost, ať je jaký takový, jestli jsi chválil partaj, to je tvoja věc, já jsem takový nikdy nebyl, ukecaný jsu, já si rád povyklá-

dám. A teď jsem měl skoro dva roky pauzu, jste první, s kým já se bavím tak dlouho a otevřeně. Málo lidí ví víc o mně. Maminka ta o mě věděla všechno, to já jsem se navzpomínal moc, ona také vzpomínala, jak byla na dědině. Já nikoho nekritizuju, jak si kdo ustele, tak si lehne. Uleví se, já si ulevím, já to nebudu nikomu vykládat. Tak jsem si zavzpomínal.

Mám z kluka radost, chodí se, furt je na drátě. Furt se ozývá. Mobil mám patnáct roků a furt je funkční, lepší než moderní. A mají tam ty obrázky, prsty mu jedou po tom, já si ani nevšimnu, že to zmačkl a už to tam naskočí. Já mladým přeju, já jsem měl vždycky strašně rád mladí. Já jsem dělal s mladýma, proto, smradi chodili kolem našeho a říkali, bude trénink? No moji maminku, manželku, by čert zebrał. On je u vás, kluci Mašláňovi, od cihelny, kamarád? Já jsem měl starší děcka, než oni byli, cha. Já jsem měl vždycky k nim přístup. Já když vidím v televizi děcko, já jsem úplně mimo. Já mám z toho radost, jak oni se baví, v těch reklamách, jak si hrají, jak mají ty průšvihy, jak to rozsype na stole a stáhne to a rodiče se smějí, sakra, my by jsme to doma schytali. Reklama.

Co spouští vaše vzpomínky?

Já toho mám moc. Fotky. Tam mám rodiče, můj otec s matkou byli na přírodním hledišti, tož dobře oblečení. Tam v rohu, ten pantáta v klobouku, maminka, ta na nás byla hodná, ale tatínek, ten. Tatínek je bolševik, maminka, chudinka, přikrčená v plášti. A deštník v ruce, bylo všelijak. To je v roce čtyřicetsedm nebo osm, nebo ještě později.

Já jsem byl ještě děcko, já jsem ledacos nechápal, já jsem se pořád divil. Tehdá ta Olinka, to bylo ze soboty na nedělu a Olinka měla postel prázdnou, kde je Olinka? A tatínek přišel, a že běž se zeptat maminky, maminka je v kuchyni. On měl tu Olinku strašně rád, on ji pojmenoval po sestře. Já jsem šel za maminkou, maminka seděla na otomaně a plakala. A já, mami, co je, kde je Olinka? A už to bylo. To ze sebe dostala. Ach. Já jsem se nabrečel. Moje sestry hrávaly divadlo, hrály víly, mám fotky, s lucernami, mám tady fotky.

Moc Vám děkuji za rozhovor.

Doplňující rozhovor ze dne 8.3.2016, od 16.00-17,30

Máte dostatek informací o rodině, okolí, městě?

Dcera mi volá 2x týdně, syn se tady tak 2x týdně zastaví, vnučky zavolají, ostatní taky, už jsem si je vytrénoval. Občas někdo z fotbalu se ozve. Telefonem. Ledacos se dovím. Ale už to tam za moc nestojí.

Jak se vám líbí reminiscenční místnost?

Tam je to takové domácí, pěkné, já jsem měl doma to samé, ten sekretář, to je přesně on. Měl jsem to takové, tam se cítím dobře, opravdu si připadám jako doma v obýváku.

Líp se vám tam vzpomíná?

To zase tak nerozlišuju, jsem mezi svýma lidma. Já tam nemám nic ze svých věcí, to jsem porozdával.

Proč navštěvujete reminiscenční aktivity?

Já se účastním skoro pravidelně všeho, pokud jsem zdravý. Někdy se stane, že tady někdo je, tak to nejdu. Jsem rád mezi lidmi.

O čem si rád povídáte?

Ze života, rád vzpomínám na běžné věci, třeba o vaření. Tady je úžasné prostředí, tady jsou takoví dobří lidé, jsou někteří takoví tak i tak, ale to se musí přejít, jsou to staří lidé, už se to mění, už není mladý, už je mrzutý sám nad sebou, už nemá vždycky náladu. Něco ho bolí, má starosti. Starý člověk to hůř nese než mladý.

My se tady s jedním scházíme ráno před snídaní, sedneme si, probereme zprávy, den, vždycky pošpásujeme s děvčatama, co nás přijedou umýt. Rád se všemi mluvím, to mi ještě jde, ostatní je pryč.

Je pro vás vzdělávací složka, informační, důležitá?

Spoustu věcí jsme zažili, mám rád historii, rád čtu, sleduju v televizi dokumenty. Ráno přijdu ze snídání, hned беру knížku. Co už v tomto věku, to už není důležité.

Když dole rozebíráme nějaké téma, které vás zaujme, donesete si ho na pokoj?

Ano, to se mi stává často. Každý má svůj život, má zajímavé, má příhody, pokud se projeví a slyším to, tak ho obdivuju, vážím si ho. Nemám rád, když se někdo chváí, já do toho taky zapadnu, třeba u sportu.

Jaké téma máte rád?

Zajímají mě to, všechno, hlavně z mládí, to nebo to, jen by někdo měl mluvit hlasitěji, ať to dobře slyšíme. Ale jsme staří lidé, to k tomu patří.

Jak se po reminiscenci cítíte?

Ano, povykládáme si, cítím se dobře, ano, dobře. Já rád poslouchám, říkám si, aha, tys to měl tak nebo tak, pořád mě to zajímá. Problémy. Nebo se dovedu radovat s jinýma, když se něco podařilo. Já mám rád zpěv, já vždycky zanotuju a je to.

Máte tady skupinku?

Já vyjdu s každým, nemám tady rozbroje, nic takového nevyhledávám. Každého toleruju, každý jsme jiný, taky nejsou stoprocentní. Nemám tady nepřátele, spíš přátele. A přítelkyně mám. Oni tady nejsou skoro žádní chlapi. Cítím se mezi nimi dobře, ony mě chtějí, drží mě místo, už když přijdu. Já jsem si vždycky s děvčaty rozuměl, posrandujeme, včera jsem zpíval o dušu. Povykládáme o tom, co život přináší, co kdo byl a tak o tomto životě. O mládí se normálně málo bavíme, spíš o tom, co je teď. Nemám rád nesyváry, za mládí jsem tím hrozně trpěl, tak když slyším, že někdo něco dělá, tak si říkám, proč to děláš, šak jsme všichni na jedné lodi, to nebo to.

Říkám to jenom vám, tady to nepovažuji za nutné, aby každý věděl, jaký jsem měl život. I děti si to pamatují, hlavně dcera, té jsem hodně řekl.

Co pro vás znamená vzpomínání v reminiscenční místnosti?

Chci být s lidmi, trochu povykládat, trochu si toho poslechnout, nebýt sám. Aby mi bylo dobře. Mám rád muziku, něco poslechnu, zazpívám. O sobě moc nemusím mluvit, protože to není nic milého, to jsou nepříjemné věci a já to nechci zase otevírat, protože bych to těžko snášel. Tehdy jsem byl mladý, zdravý. Sport a rodina, to byla moje opora a hlavně manželka.

Měl jsem s manželkou takovou vazbu, tak jsme na sebe byli navázaní, proto mě tak chybí, teskním po ní. Vděčím jí za celý svůj život, dovedla mě uklidnit. Už jsem si kolikrát říkal, že už to nesnesu.

Poznal jste lépe nějakou jinou osobu díky reminiscenci?

Já jsem byl v šoku, když jsem se dozvěděl, že ten jeden měl za ženu tu Tonku, její brácha byl syčák, pořádný. Ale hrál dobře fotbal. Já jsem za ním jednou byl a co on má za přístrojů v pokoji, to jsem se divil. Já to obdivuju, jak s tím umí, ovládá to. Mám ho rád, on je takový uzavřený, já s ním posranduju, on se zasměje.

No a taky si rozumím tady s jedním, setkáváme se, ráno, povykládáme a to víte, když přijdou ráno ty děvčata, navrch, s těma vozíčkama, jak rozváží očistu, tak my se díváme hned

tam a tam, staří kocůři. Ale máme z toho srandu. Já říkám, už jede, děvčica, už se můžu dívat.

Víte, tady je bezvadné prostředí, tady jsme jako rodina, je to tím, že je nás tady málo. Jak jsou ty giganty, kde je 150 nebo 200 lidí, to je jak kriminál. Tam když jdete po chodbě, klid, ticho, tady je slyšet hudba, sestřičky, prostě je nám tady dobře.

Přijde dlouhá chvíle a je mi smutno. Já pořád čtu, mám tady články, noviny, knížky, sport.

Je pro vás přínosné poslouchat ostatní?

Ano, ano, mě to zajímá. Každý prožil ve svém životě něco zajímavého. Nemám rád takové ty řečičky, ale když se mluví konkrétně o tom nebo o tom. Ale nějaké ty plotky, nenávidím plotky.

Jak navazujete vztahy, přátelství tady v domově?

Jak, normálně. Když někdo vypadá jako chudák, co já vím, jaký byl v mládí? Nemoc ho skolila a teď je takový.

Já jsem se všema kamarád. Ale mám tady soka, představte si. Tady jeden chodí za sousedkou. Ale děláme si z toho tady srandu. Já mu to nemám za zlé. On hloupý není, ona je tady sama.

Když si vykládáte, jste otevřený, máte důvěru k lidem?

Jenom, co je potřeba. Jsou věci, na které nerad vzpomínám, upadnu do vzteku, ale teď už to rychle přechází, už není dost sil, zatěžovat se myšlenkami nějakýma. Celý život jsem byl mezi mladýma, to se asi přenáší.

Vyprávíte ze svých vzpomínek něco dětem?

Dcera o tom ví, syn něco, syna jsem bral víceméně sportovně, on byl velký sportovec, ještě víc než já. Dcera ta toho ví víc, je taky o šest a půl roku starší. Dcera i vnučky ví všecko. Já už jsem to začal psát, mám tam 18 nebo 20 stránek, do doby než syn došel z vojny, tak ať už to dopíše sám.

Doplňujete si další vzpomínky přes rodinu?

Ne, zatím jsem nepátral. Já sedím a teď mě napadne, jak se to které slovíčko řekne rusky. Já si na to vzpomenu, já bych se domluvil. Za války jsme se učili anglicky, to už je teď horší, to jsem pak nemluvil. Německy jsem mluvil víc, za války to bylo podporované, tak to mluvím i teď. Francouzštinu jsem dělal jenom rok, tak to nic. Ale teď, jak sedím, tak se

mi vzpomínky vybavují. Mám na to čas, dřív jsem neměl, tak jsem si nevzpomínal, teď se mi to vybavuje.

Vám se vybavují vzpomínky teď, protože na to máte čas?

Já dokážu sedět celý den a číst a potom jdu zpátky, do mladých let a pak se to začne vynořovat. To jsou takové přesné vzpomínky, akorát si nemožu vzpomenout na jména, ale to já jsem se potkal se spoustou lidí.

Mám to všechno pohromadě, vždycky skočím u toho, co je srdeční záležitost. Mám to všechno pohromadě. Přemýšlím, jak to bude, až tady nebudu, co bude s nima. Nestarám se, co bych se staral, ale zajímá mě to, co bude, až tady nebudu, jak budou děcka pokračovat.

Jen vzpomínek pár neuvadá, čas prchá dál, už nezná žádné slitování, konec je lásky, milování.

Moc Vám děkuji za rozhovor.

doplnění rozhovoru 22.3.2016, 16,00-16,30

Jak na vás působí reminiscence?

Chodím tam rád, úplně jsem rozkvetl, zaprvé uběhl čas, pak ty děcka jsou někdy rušnější, no ale co, děcka.

My rádi vykládáme, někdo nechce moc odpovídat, někdo zadržuje, ale většinou se snažíme všichni.

Tam si vzpomenu na to, na co nemyslím každý den, občas, neuvědomuju si to. Já se rád bavím. A vzpomínám na dětství, co jsme dělali jako kluci, třefovali jsme se do kalíšků nad dráty prakama, ej, samé kulišárny. Jako kluci jsme se rvali, Čertí suk proti dědině. Vzpomínám na to teď, moc.

Co se vám na reminiscenci nelíbí?

Tak někdo nemluví moc srozumitelně, někdo mluvit moc nechce. Zato sousedka, tu já rád škádlím.

Odlišujete reminiscenci od jiných aktivit?

Je to něco jiného. Je to osvěžení paměti, duchovno si uleví, vyventiluje se, nejsem na to sám, podělím se. Vzpomenu se na to, tak nebo tak, někdo si řekne, že jsem chudák nebo gauner nebo rošťák.

Máte zájem díky reminiscenci o jiné věci?

My se se synem bavíme o tom, kde jsem byl, co tam děláme, co si tam vykládáme, co s děckama bylo, o starém Zlíně, o Baťovi, to bylo nejzajímavější, že, a já jsem mu vykládal o tatínkovi, jak přišel z toho Ruska jako válečný zajatec a rodina tam zůstala. Tak teď představte si, jak se teď potkal s nějakou Ruskou, že ona jeho jméno v záznamech dohledala. Třeba to nebude on, ale už se něco děje, už je to na nějaké cestě, třeba se něco dovíme.

Proč chodíte na reminiscenci?

Abych se dostal mezi lidi, něco se dozvěděl. Někdo se zmíní, někdo míň. Pokud známe nějaké podrobnosti, tak si povykládáme, rozebereme to.

Je reminiscence pro vás důležitá?

Je to fajn, jsme pohromadě, dozvíme se něco nového, nové ponaučení. Třeba jedno procento si odnesu, ale je to pro mne dobré. Když něčemu nerozumím, tak se zeptám. Já se na to těším, že jsme tam tak pohromadě.

Moc Vám děkuji za rozhovor.