



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



CENTRUM
PRO RODINU
A SOCIÁLNÍ PÉČI

REMINSCE JAKO NÁSTROJ PREVENCE SOCIÁLNÍHO VYLOUČENÍ OSAMĚLÝCH SENIORŮ

„Kdyby nebylo vzpomínek, člověk by nevěřil, že byl někdy šťasten.“ — Božena Němcová

Reminiscence neboli vzpomínání je definována jako hlasité nebo tiché vybavování událostí ze života člověka, které se uskutečňuje buď o samotě, nebo spolu s jinou osobou či skupinou. Vzpomínání má v životě člověka nezastupitelné místo. Pomáhá vytvářet duševní rovnováhu, zachovat psychickou pohodu, a to obzvláště ve stáří.¹

Základem reminiscence je rozhovor na různá témata dotýkající se průběhu života každého člověka, např. dětství, mládí, škola, práce, zájmy, životní okamžiky. Při reminiscenci se často využívají vhodné podněty, jako jsou staré fotografie, dokumenty, tiskoviny, archivní hudba a filmy, předměty, nástroje a suroviny z domácnosti, módní doplňky.²

Metody reminiscence nejsou v prostředí české sociální práce příliš rozšířené. První kniha zabývající se reminiscencí vyšla teprve před zhruba 10 roky. Tomu odpovídá i nedostatečná informovanost jak laické, tak odborné veřejnosti. Sociální pracovníci, kteří po absolvování vysokých a vyšších odborných škol odcházejí pracovat se seniory, se tak s metodami reminiscence během studia téměř nesetkají. Prvky těchto metod můžeme najít v oblasti pobytových sociálních služeb, v jejichž rámci jsou zařazovány zejména do podpory klientů s Alzheimerovou chorobou. I zde jsou však často dané metody uplatňovány nekompletně. Je nutno však podotknout, že situace se postupně zlepšuje.

Centrum pro rodinu a sociální péči v Brně (CRSP) se vzpomínání při práci se seniory věnuje již několik let. Vzhledem k tomu, že CRSP nabízí aktivizační služby pro seniory, a klientům je nabízena skupinová ambulantní, a také individuální terénní forma, byl a je zde pro reminiscenci dostatečný prostor.

V září roku 2018 se proto rozběhl dvouletý evropský projekt s názvem „**Zavedení metody reminiscence jako nástroje prevence sociálního vyloučení osamělých seniorů**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/17_071/0007564. Jeho cílem je zavedení metody reminiscence do přímé práce s klienty – seniory. CRSP v té době také začalo úzce spolupracovat s pracovníci Reminiscenčního centra v Praze (v projektu působí na pozici garantek), které poskytly pracovnícům CRSP mnoho užitečných rad a doporučení.

Během prvního roku realizace projektu proběhla analýza poskytovaných služeb pro seniory (náplň, prostory, pomůcky a jejich využívání apod.). Na základě toho doporučily garantky pracovnícům CRSP vhodné vzdělávací aktivity a zdroje pro samostudium. Samy garantky

¹ JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3. s. 14.

² Reminiscence [online]. Praha [cit. 2020-05-09]. Dostupné z: <https://reminiscencnicentrum.cz/reminiscence/>

poskytovaly konzultace a doporučení pro komplexní zavádění reminiscence, umožnily pracovnícím CRSP stáž v Reminiscenčním centru.

V září 2019 nastala nejdůležitější část celého procesu. V té době se zapojila do projektu také supervizorka, která sledovala dopad zavádění reminiscence na klienty, ale probíhaly i pravidelné supervize pracovníků se záměrem sledovat kvalitu práce a zvyšovat úroveň jejich reflexe a sebereflexe celého procesu. Pracovnice CRSP začaly vědomě zavádět reminiscenci do svých služeb. Vždy se věnovaly nějakému tématu (např. cestování, ruční práce, podzim aj.) na základě zájmů klientů. Pracovnice CRSP přinesly s daným tématem spojené dobové fotografie, obrázky, předměty či audio nebo video ukázky. Požádaly i klienty o jejich vlastní fotografie nebo drobné předměty související s tématem. Následně nad těmito přinesenými „rekvizitami“ probíhala vzájemná diskuze, sdílení pocitů, zážitků, historek, emocí. Někdy si pracovnice CRSP zahrály s klienty reminiscenční stolní hru³, popř. zapojily nějakou rukodělnou činnost (např. výroba papírového draka, lampionu). Tyto aktivity byly součástí dvouhodinových skupinových setkání (zpravidla 1x – 2x měsíčně) a byly označovány jako tzv. reminiscenční chvílky, které trvají 30 – 45 minut.

Podobné metody byly využívány i při individuální terénní práci. Na rozdíl od skupinových setkání, kdy klient dochází do organizace, při terénních setkáních přichází pracovnice za klientem. Nejčastěji se setkávají u klienta v domácnosti, popř. na jiném místě, kde klient přebývá. Setkání v terénu trvá 1,5 h.

Na základě těchto zkušeností vznikla „Metodika zavádění reminiscence v organizaci“. V té pracovnice CRSP za dohledu garantek zpracovaly celý postup zavádění reminiscence, včetně praktických tipů. Metodika zavádění reminiscence v organizaci bude umístěna na webových stránkách Centra pro rodinu a sociální péči.

V současné době, kdy se projekt chýlí do své závěrečné fáze – hodnocení přínosu, již existují první data o tom, že většina klientů zařazení reminiscence zaznamenala, hodnotí ji kladně a jsou spokojeni. To je jak pro organizaci, tak pro pracovnice ta největší odměna. Z toho důvodu doporučujeme nejen ostatním kolegům, ale i laické veřejnosti, aby se nebáli se svými klienty či rodinnými příslušníky vzpomínat. Je to zábava!

Ti, z vás, kteří mají zájem o více informací z oblasti reminiscence, navštivte:

www.reminiscencnicentrum.cz

Více informací o projektu:

www.crsp.cz

Mgr. Eva Vostálová

vedoucí a odborná pracovnice – aktivity pro seniory

Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7, 602 00 Brno, www.crsp.cz

³ stolní desková hra s názvem „Babičko, dědečku... Jak to tenkrát bylo?“