

# REMINISCENCE

Práce se vzpomínkami seniorů



# CÍLE SEMINÁŘE

1. Získat teoretické znalosti o významu vzpomínek pro seniory a o možnostech využití životního příběhu při péči o seniory
2. Získat teoretické znalosti o reminiscenci a jejích metodách, získat základní přehled o validaci
3. Nacvičit praktické dovednosti relevantní pro úspěšnou realizaci reminiscenčních aktivit
4. Prakticky realizovat konkrétní reminiscenční aktivitu
5. Vykonanou aktivitu teoreticky zpracovat, zhodnotit a prezentovat v rámci semináře

# TERMÍNY a ROZSAH SETKÁNÍ

20 vyučovacích hodin (TEORIE + VLASTNÍ PRÁCE)

18. února

25. února

12. května

úterý 17.00 – 20.00

→ 2 kredity

# PODMÍNKY UDĚLENÍ ZÁPOČTU:

1. Účast na seminářích v plném rozsahu
2. Individuální reminiscence s klientem (tak, aby počet hodin naplnil spolu s účastní na seminářích požadovaných 20 vyučovacích hodin)
3. Dokumentace
  - Časová a životní osa klienta (nepovinné)
  - **Zprávy z vlastní reminiscence (povinné)**
  - Konečný výstup z individuální reminiscence (např. kniha života, kreativní aktivita, životní příběh sepsaný studentem, databáze možných stimulů) (nepovinné)
4. Závěrečná prezentace ve skupině

# ZÁKLADNÍ LITERATURA

GIBSON, Faith . *Reminiscence and recall: A guide to good practice* (3<sup>rd</sup> edition) London: Age Concern, 2006.

JANEČKOVÁ, Hana; VACKOVÁ, Marie. *Reminiscence : využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha : Portál, 2010. 151 s. ISBN 978-80-7367-581-3.

JANEČKOVÁ, Hana a kol. *Úloha vzpomínek při práci se seniory a možnosti jejich terapeutického využití* [online]. [cit. 2011-03-08]. Dostupné z WWW: <<http://www.rezidencnipece.cz/archiv/casopis/0801.pdf> >.

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

SCHWEITZER, Pam. *About reminiscence work* [online]. [cit. 2011-03-09]. Dostupné z WWW: <<http://www.pamschweitzer.com/pdf/about-reminiscence-work.pdf> >.

# REMINISCENCE

# REMINISCENČNÍ TERAPIE

Nefarmakologická metoda

Cílová skupina: senioři, senioři s demencí

Metoda, která využívá vzpomínání na minulé události s cílem zlepšit současnou kvalitu života seniorů a jejich blízkých

# MINULOST, PŘÍTOMNOST, BUDOUCNOST

## *aneb odbočka do filosofie*

- „Přítomnost, která nás stále provází a v níž jsme, není žádný „bod“, ale složitá struktura zatížená minulostí a těhotná budoucností“ (*Leibnitz*)
- „Z minulého je přítomna vzpomínka, z přítomného bezprostřední vidění, z budoucího očekávání.“  
(*Augustin*)
- „Minulost je také ještě druh bytí – snad nejjistější“  
(*Frankl*)

# CO JSOU VZPOMÍNKY?





# VZPOMÍNKY

- Oživující minulé zážitky
- Nejsou přesným zachycením reality
- Jsou přetvářeny vlivem zapomínání
- Pojí se s citovým (emočním) doprovodem v okamžiku prožitku i vybavení
- Tvoří životní příběh každého z nás, naši identitu



# SENIORŮ

**(většinou) vzpomínají hodně a rádi  
mají přirozenou potřebu vzpomínat**

## PROČ?

přítomnost a budoucnost jsou méně důležité  
*(to podstatné se událo v minulosti)*

oslabení fyzických možností a smyslů -  
vzpomínání jako dostupná aktivita

# VZPOMÍNÁNÍ umožňuje BILANCOVAT

**Cíl: Integrace všech životních událostí**

**V životě jsem prožil dobré i zlé, ale byl to  
MŮJ ŽIVOT a BYL DOBRÝ**



**ERIK ERIKSON (1902 – 1994)**

**„Osm věků člověka“**

I ve stáří člověk plní určité vývojové úkoly:  
přijmout svůj život se vším, co k němu patří

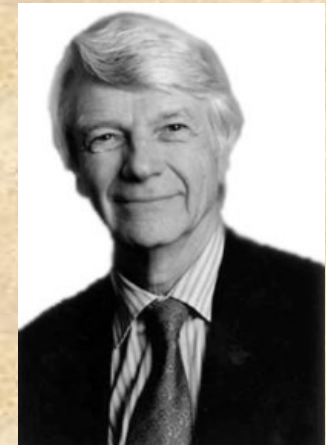
# VZPOMÍNÁNÍ MŮŽE MÍT TERAPEUTICKÝ EFEKT

*Vzpomínky tvoří „životní příběh“,  
který může být konstruován, utvářen a přetvářen.*

**ROBERT BUTLER (1927 – 2010)**

**Metoda „LIFE REVIEW“**

- Vzpomínání jako terapeutický nástroj, strukturovaná aktivita
- přeformulování traumatických vzpomínek
- Cíl: hledat smysl života, smíření, odpuštění křivd



# VZPOMÍNÁNÍ POSILUJE VĚDOMÍ VLASTNÍ HODNOTY *„STÁLE JSEM TO JÁ“*

- V biografii lze téměř vždy nalézt něco, na co může být člověk pyšný a co tvoří jeho identitu.
- Skrze vzpomínání lze tyto prvky vyzdvihnout a zvýraznit i v situaci, kdy je senior oslaben.



# SOCIÁLNÍ EFEKT VZPOMÍNÁNÍ

Společné vzpomínání ve dvojici, skupině

Vzpomínání a sdílení jako zdroj:

- **pocitu sounáležitosti, podpory**
- **humoru a radosti**
- **mezigeneračního porozumění**
- **kontinuity rodinné historie**
- **předávání zkušeností**



# FUNKCE REMINISCENCE

integrační  
validační

sociální  
terapeutická

Reminiscenční pracovník vytváří prostor pro takové aktivity, aby mohlo být skrze vzpomínání daných cílů dosaženo.



# VZPOMÍNÁJÍCÍ (typologie dle P. G. Colemana)

- 1. Vzpomínají často a rádi**
- 2. Vzpomínají často, ale vzpomínky je trápí**  
(nespokojenost s prožitým životem, negativní přístup k přítomnosti)
- 3. Vzpomínají málo, protože ve vzpomínání nevidí smysl**  
(zaměření na přítomnost, spokojenost se současným životem)
- 1. Vzpomínají neradi, vzpomínky jim připomínají utrpěné ztráty**  
(deprese, negativní postoj k životu)



# VZPOMÍNÁNÍ (klasifikace dle L.M.Wattové a P.T.P. Wonga)

## **INTEGRATIVNÍ VZPOMÍNÁNÍ**

- bilancování, rekapitulace, vypořádání se

## **INSTRUMENTÁLNÍ VZPOMÍNÁNÍ**

- Vzpomínání jako strategie zvládnání určitých situací
- „*Co mi tenkrát pomohlo?*“

## **TRANSMISIVNÍ VZPOMÍNÁNÍ**

- mezigenerační vazby, kulturní kontinuita

## **NARATIVNÍ VZPOMÍNÁNÍ**

- autobiografické vzpomínání

## **UHÝBAVÉ VZPOMÍNÁNÍ**

- únik před přítomností – „*staré zlaté časy*“

## **OBSESIVNÍ VZPOMÍNÁNÍ**

- neodbytné vrácení k bolestné vzpomínce - destruktivní, maladaptivní

# CO POMÁHÁ, KDYŽ CHCEME S NĚKÝM VZPOMÍNAT?

- Stimuly vzpomínek (triggers)
- Znalost životního příběhu (tvorba životní osy)
- Znalost dobových a místních událostí (tvorba časové osy)
- Práce s rodokmenem
- Využití připravených pomůcek (knihy života)

# STIMULY VZPOMÍNEK

## *Působí skrze smysly*

- Hudba, zvuky
- Fotografie, obrázky
- Předměty denní potřeby
- Vůně
- Pohyb
- Doteky

*Většina lidí preferuje jeden smysl  
(možno zjistit z rozhovoru).*



# Co inspiruje ke vzpomínání vás?

Vytvořte si vlastní „návod“ na vyvolání vzpomínek:

- Hudba, zvuky: .....
- Fotografie, obrázky: .....
- Předměty denní potřeby: .....
- Vůně: .....
- Pohyb: .....
- Doteky: .....

# ZNALOST ŽIVOTNÍHO PŘÍBĚHU

- Témata pro vzpomínání (dětství, oblíbená místa, profese, koníčky, důležití lidé ...)
- Informace získáváme buď přímo od daného člověka, případně od rodiny (senioři s demencí)

## **ŽIVOTNÍ OSA**

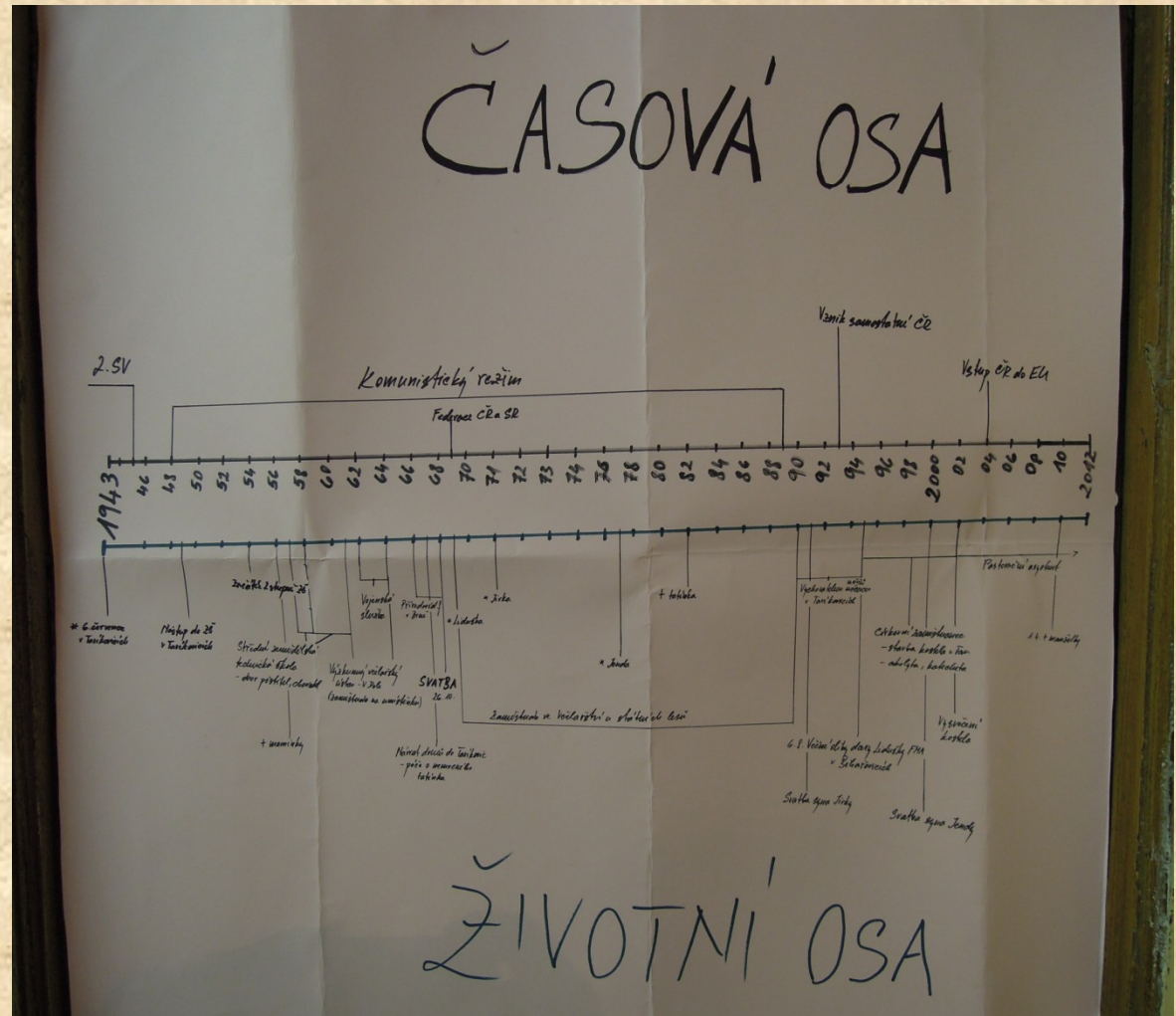
na polopřímce zaznamenané důležité osobní události

- Vytváří se buď před zahájením práce s klientem nebo během procesu
- může ji dělat pomáhající pracovník sám nebo s klientem

# ZNALOST DOBOVÝCH A MÍSTNÍCH UDÁLOSTÍ

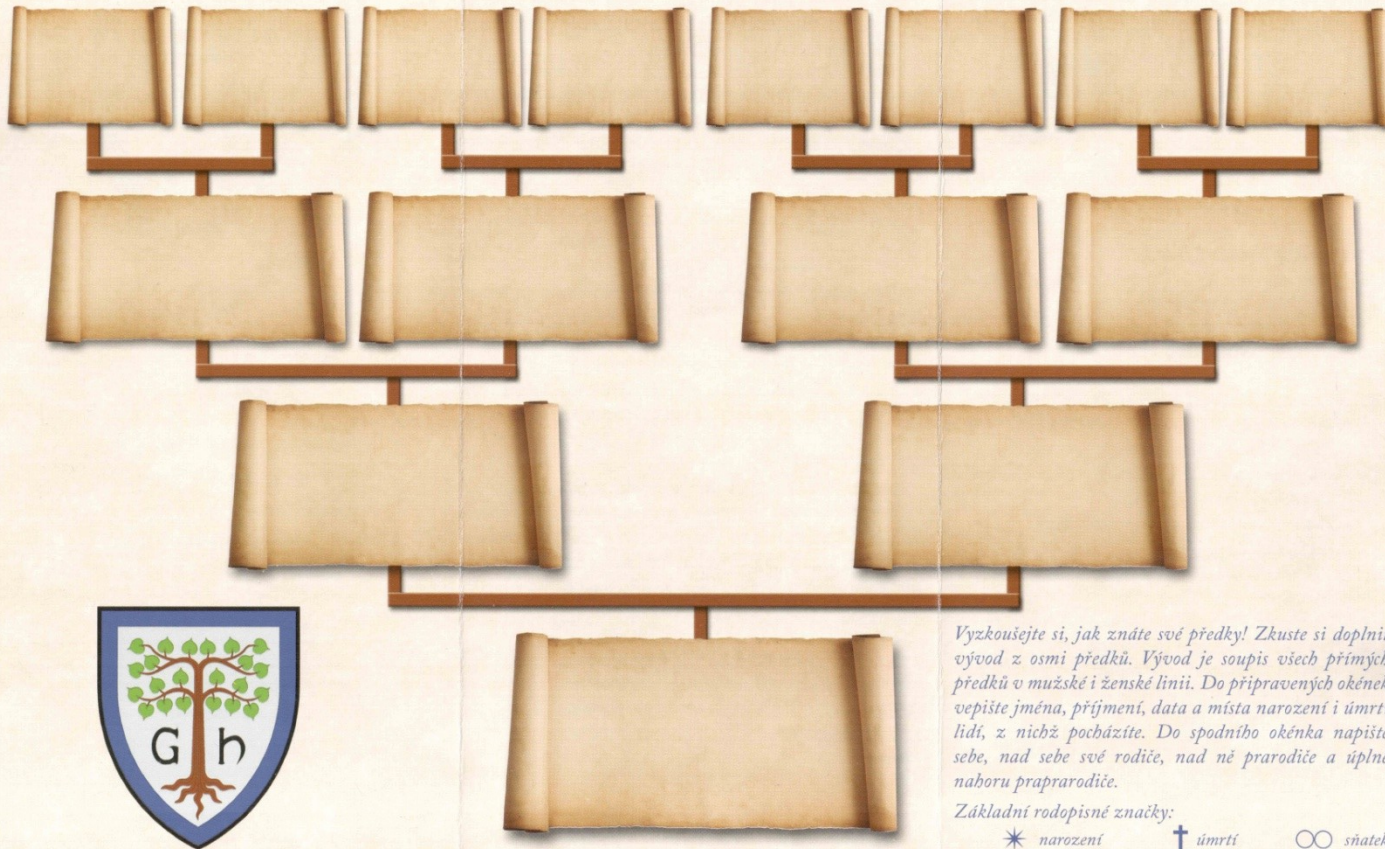
## ČASOVÁ OSA

- Zaznamenané důležité historické a místní události
- od doby narození daného seniora



# PRÁCE S RODOKMENEM

## *Vývod z osmi předků*



# VYUŽITÍ DALŠÍCH POMŮCEK

- Předtištěné knihy života (Babičko, dědečku vyprávěj)
- Dobové dokumenty
- Inspirace v projektech a nabízených aktivitách (Paměť národa, SenSen, ...)
- Cestování přes Google Earth
- Youtube
- Rodokmen – [www.myheritage.cz](http://www.myheritage.cz)



# METODY REMINISCENCE

## 1. Vzpomínky

- podpůrný prostředek v rámci jiné činnosti

## 2. Vzpomínání jako cílená aktivita

- **Skupinová reminiscence** (*vzpomínání ve skupině na dané téma, divadlo, výlety*)
- **Individuální reminiscence** (*rozhovor, naslouchání, prohlížení fotografií, tvorba knihy života, kreativní tvorba*)

# SKUPINOVÁ REMINISCENCE V PRAXI

## REMINISCENČNÍ SKUPINY

- vytváření sociální sítě v ústavních zařízeních (x fenoménu totální instituce)
- adaptace v ústavním zařízení
- posilování vztahů ve skupině
- aktivizace
- mezigenerační aktivity

# SKUPINOVÁ REMINISCENCE V PRAXI

- Vytvoření skupiny (výběr účastníků)
- Senior ve skupině
- Práce se skupinou (cíle reminiscence)
- Rizikové situace ve skupině (specifické potřeby seniora, antipatie, ...)
- Pravidla skupiny
- Facilitátor skupiny (reminiscence x psychoterapie, vlastní zapojení, ...)

# INDIVIDUÁLNÍ REMINISCENCE

Vychází vždy z potřeb klienta

→ JAKÉ JSOU POTŘEBY KLIENTA?

*Např.:*

- potřeba vztahu, blízkosti
- předávání informací
- stimulace vzpomínek
- potřeba někoho, kdo naslouchá

# PŘÍPRAVA NA REMINISCENCI

- Faktografická příprava (životní osa, historické události, místo, kde klient žil)
- Reminiscenční pomůcky
- Vhodné prostředí, situace
- Informovaný souhlas
- Být otevřený potřebám klienta – naslouchání, empatie

# HISTORIE REMINISCENCE

## EVROPA

- 60. léta 20. století – Velká Británie – uznán význam vzpomínání pro lepší kvalitu života
- 70. léta 20. století – série reminiscenčních pomůcek → stimulace seniorů, interakce s okolním světem – *osvědčilo se*
- organizace Help the Aged – série Recall (dobové diapozitivy s komentáři)
- výzkumy
- 80. léta 20. století – rozvoj reminiscence v pobytových, denních zařízeních, v komunitách (Reminiscenční centrum v Londýně)



PAM SCHWEIZER



REMINISCENČNÍ CENTRUM V LONDÝNĚ

# HISTORIE REMINISCENCE

Česká republika

výzkumný projekt – skupinová reminiscence v pobytových zařízeních

Diakonie ČCE, CESMES, Reminiscenční centrum, z. s.

Zapojení do Evropské reminiscenční sítě

- projekt „Making Memories Matter“ – „Živé vzpomínky“ – reminiscenční bedny
- projekt „Reminiscing Together“ podpora rodin pečujících o seniora s demencí
- projekt „RYCTT“ – „Vzpomínejme, když pečujeme“ – podpora rodin pečujících o seniora s demencí + výcvik reminiscenčních pracovníků