

REMINISCENCE

Práce se vzpomínkami seniorů



CÍLE SEMINÁŘE

1. Získat teoretické znalosti o významu vzpomínek pro seniory a o možnostech využití životního příběhu pro lepší 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

ORGANIZACE ZIMNÍHO SEMESTRU

18. září	organizační informace teorie reminiscence
25. září	teorie reminiscence
9. října	exkurze do DS Slunečnice
16./30.října	semináře ve skupinách
2.+3. října	Konference o reminiscenci Jabok
27.11./11.12.	semináře ve skupinách

REMINISCENCE



TERMINOLOGIE:

- *reminiscenční terapie, reminiscenční aktivity, reminiscence*

Soubor interaktivních, tvořivých a výrazových aktivit, jejichž společným jmenovatelem je zájem o minulé životní zkušenosti lidí, kteří se jich účastní.

Proces, ve kterém je podporováno vzpomínání na minulé události za účelem zlepšení kvality života seniorů.

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

STIMULANTY VZPOMÍNEK

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

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



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*)

SENIOŘI A VZPOMÍNÁNÍ



**Senioři vzpomínají hodně a rádi
(přirozená potřeba vzpomínat)**

PROČ?

- přítomnost a budoucnost méně důležité (to podstatné se událo v minulosti)
- oslabení fyzických možností a smyslů - vzpomínání jako dostupná aktivita
- integrace životních událostí

FUNKCE VZPOMÍNÁNÍ VE STÁŘÍ

- Integrační funkce (Erikson)
- Terapeutická funkce (Butler)
- Validáční funkce (Feil)
- Sociální funkce



8 VÝVOJOVÝCH STADIÍ ERIKA ERIKSONA

1. základní důvěra x základní nedůvěře (*svět je dobrý, důvěryhodný ...*)
2. sebedůvěra, autonomie a vůle x zahanbení, studu a pochybám (*dělám správnou věc ve správný čas ...*)
3. iniciativa, ochota riskovat x pocitům viny, rozvíjí se svědomí (*podívej jak jsem šikovný ...*)
4. poznávání světa, získávání kompetence, snaživost x lhostejnosti a pocitu méněcennosti
5. nalezení identity a věrnosti, převzetí role svého pohlaví x difúznosti rolí při zařazování do společnosti a strachu ze zavržení (*potřeba vzepřít se, odpoutat a nalézt sám sebe ...*)
6. intimita, sblížení, láska x izolaci, samotářství (*jsem schopný se odevzdat ...*)
7. sociální zralost, plodnost, vyvrcholení života, produktivita a péče o druhé x stagnaci, prázdnotě, chudosti vztahů (*můžu být užitečný, jsem k něčemu ...*)
8. Úspěšné bilancování, sebeúcta, integrita „já“

X

zoufalství, že už nic nejde vrátit zpět, zahořklosti, depresi

INTEGRACE ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE: E. H. ERIKSON

8. poslední vývojové stadium - BILANCOVÁNÍ

integrace životních událostí (dobrých i špatných)



INTEGRITA „JÁ“ x ZOUFALSTVÍ

Ctnost: MOUDROST

Vzpomínání jako prostředek k dosažení integrity JÁ“.



VZPOMÍNÁNÍ JAKO TERAPIE

ROBERT N. BUTLER (1927 - 2010)

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

VÝCHODISKO:

- životní bilancování a vzpomínání ve stáří je zdravé a přirozené, je známkou pracovitosti, kontinuity

METODA „LIFE REVIEW“

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

AUTOR POJMU „AGEISMUS“

- senioři vnímání okolím jako „jiní lidé“, ale oni jsou pořád titíž jako byli dříve



VALIDACE

Naomi FEIL (*1932)

- posilování aktuálního vnímání hodnoty seniora skrze životní příběh (senior i personál)
- akceptace emocí a chování seniora
- Východisko: i senioři s demencí potřebují integrovat události života, rozdílný je jen způsob jejich vyjádření (vzpomínky spojeny s emocemi, vyjádření skrze emoce)
- Metody: vyladění, kontakt, orientace ve světě seniora (ne v realitě), zrcadlení, respekt

SOCIÁLNÍ FUNKCE VZPOMÍNÁNÍ

- sociální síť (vzpomínání jako pomůcka při budování vztahů)
- mezigenerační předávání zkušeností (x ztrátě generací)
- posilování rodinných vazeb
- vzpomínání jako „interpretace dějin“ (*Paměť národa*)



PAM SCHWEIZER



REMINISCENČNÍ CENTRUM V LONDÝNĚ

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

INTEGRATIVNÍ VZPOMÍNÁNÍ

- bilancování, rekapitulace, vypořádání se

INSTRUMENTÁLNÍ VZPOMÍNÁNÍ

- vzpomínky na 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

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 NERÁDI, VZPOMÍNKY JIM PŘIPOMÍNÁJÍ UTRPĚNÉ ZTRÁTY**
(deprese, negativní postoj k životu)

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

ŽIVOTNÍ PŘÍBĚH

ČASOVÁ OSA

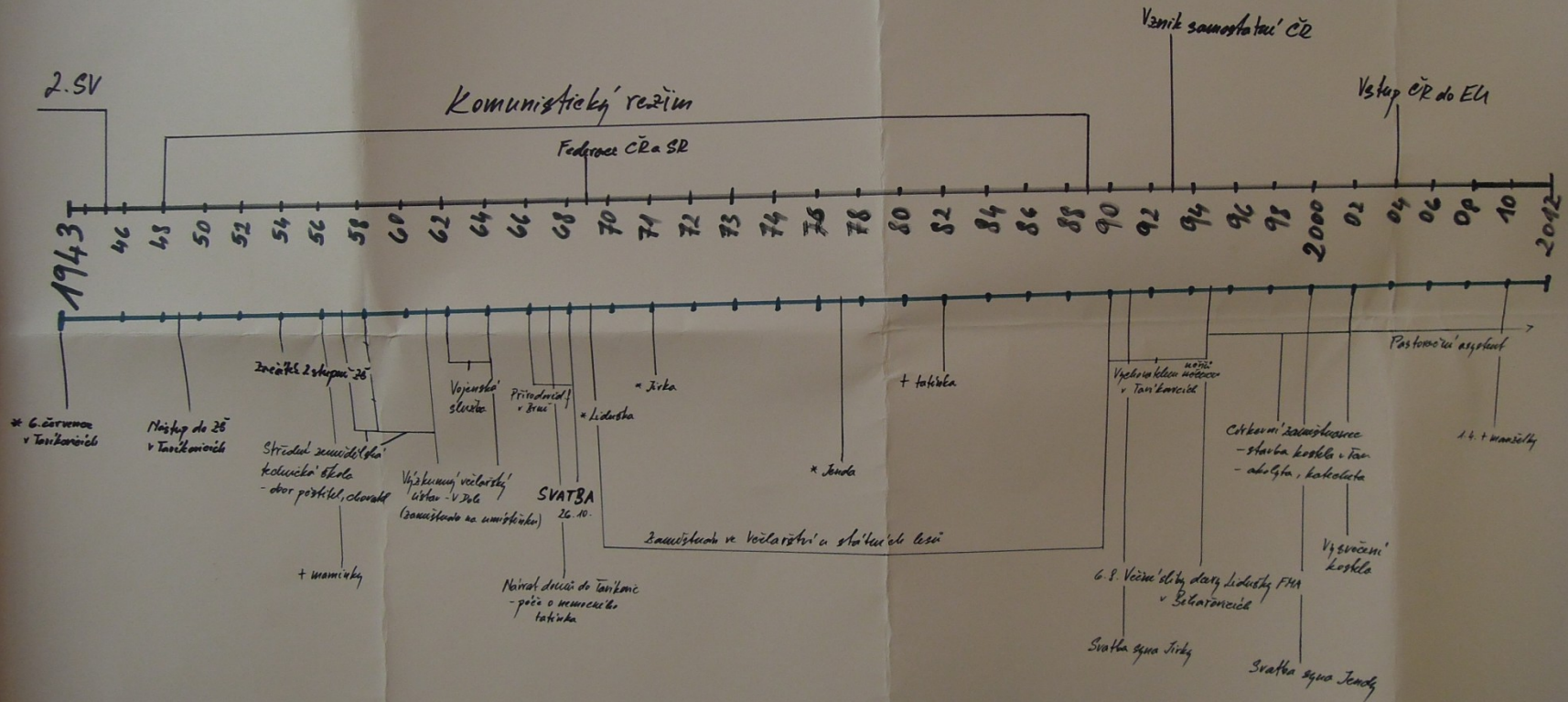
Zaznamenané důležité historické a místní události

ŽIVOTNÍ OSA

Zaznamenané důležité osobní události

- tvorba časové a životní osy klienta je užitečnou pomůckou před vlastní reminiscenční aktivitou
- může ji dělat pomáhající pracovník sám nebo s klientem

ČASOVÁ OSA



ŽIVOTNÍ OSA

DOKUMENTACE K ZÁPOČTU

- Stručné informace o vzpomínajícím (kdo, proč, potřeby, cíle)
- Časová a životní osa klienta
- Zprávy z jednotlivých reminiscencí
- Výstup (kniha života, kreativní aktivita, životní příběh sepsaný studentem, databáze stimulantů)
- Závěrečná souhrnná zpráva

- <http://www.youtube.com/watch?v=SB2tYYYIwMc>
- http://www.youtube.com/watch?v=cJpB_AEZf6U&feature=related
- <http://www.youtube.com/watch?v=FtBAQIyi4O8&feature=related>
- http://www.youtube.com/watch?v=_NFCdVhO02w
- http://www.youtube.com/watch?v=K0O_OtbphuA&feature=related
- <http://www.youtube.com/watch?v=JmIBBzcC894>