

# 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

26. září	organizační informace teorie reminiscence
3. října	teorie reminiscence
17. října	exkurze do DS Slunečnice
7./14.listopadu	semináře ve skupinách
28.11./12.12.	semináře ve skupinách

# PODMÍNKY UDĚLENÍ ZÁPOČTU:

1. Účast na seminářích alespoň 80%
2. Individuální reminiscence s klientem (tak, aby počet hodin za 1 semestr naplnil spolu s účastní na seminářích požadovaných 20 vyučovacími hodinami)
3. Dokumentace
  - Časová a životní osa klienta
  - Zprávy z jednotlivých reminiscencí
  - Konečný výstup z individuální reminiscence (např. kniha života, kreativní aktivita, životní příběh sepsaný studentem, databáze možných stimulů) – *na konci letního semestru*
4. Závěrečná prezentace – *na konci letního semestru*



# 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

- <https://www.youtube.com/watch?v=XZTeavJ9frA>

# 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**

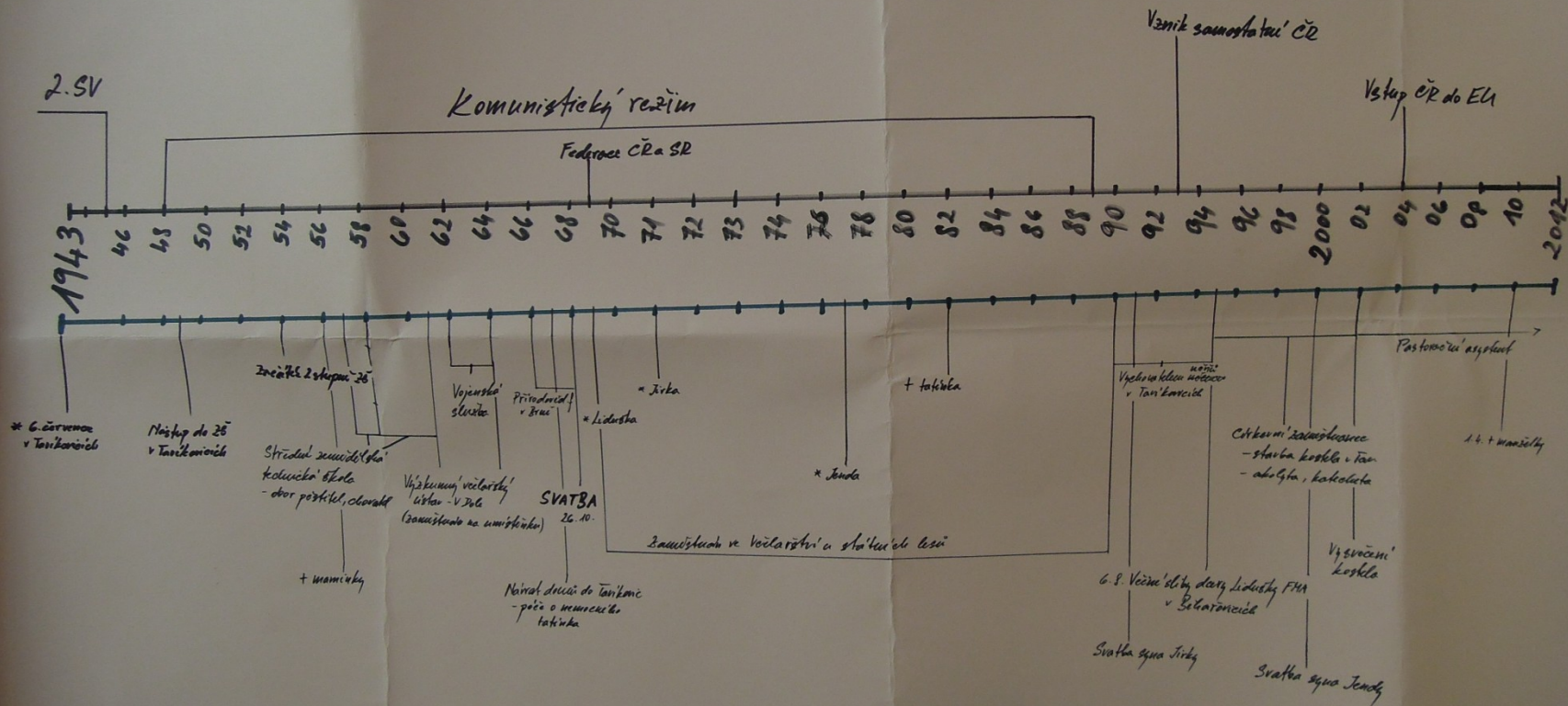
Zaznamenané důležité historické a místní události

## **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

- <http://www.youtube.com/watch?v=SB2tYYYIwMc>
- [http://www.youtube.com/watch?v=cJpB\\_AEZf6U&feature=related](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=_NFCdVhO02w)
- [http://www.youtube.com/watch?v=K0O\\_OtbphuA&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=K0O_OtbphuA&feature=related)
- <http://www.youtube.com/watch?v=JmIBBzcC894>