

REMINISCENCE

Práce se vzpomínkami seniorů



Volitelný sen

Hana Čížková

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

40 vyučovacích hodin (TEORIE + VLASTNÍ PRÁCE)

10. Listopadu

+ 1 pátek v letním semestru

+ vlastní práce + prezentace

+ exkurze v Reminiscenčním centru

→ 4 kredity

PODMÍNKY UDĚLENÍ ZÁPOČTU:

1. Účast na seminářích v rozsahu 75%
2. Individuální reminiscence s klientem + její prezentace ve skupině
3. Dokumentace
 - Trénink sám na sobě: časová a životní osa, rodostrom, seznam reminiscenčních stimulů (možné zpracovat kreativně)
 - Zprávy z reminiscence se seniorem (viz formulář) – pro vlastní potřebu
 - Konečný výstup z individuální reminiscence se seniorem - např. časová a životní osa, kniha života, zrealizovaná kreativní aktivita (koláž, reminiscenční krabice, rodostrom), sepsaný životní příběh, návrh vhodné kreativní aktivity
4. Exkurze v Reminiscenčním centru

ZÁKLADNÍ LITERATURA

GIBSON, Faith . *Reminiscence and recall: A guide to good practice* (3rd 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> >.

Hana Janečková
Marie Vacková

Reminiscence

Využití vzpomínek
při práci se seniory

portál



REMINISCENCE ZNÁMÁ I NEZNÁMÁ

– v rodině, v nemocnici,
ve škole i v obci

Hana Janečková
Hana Čížková a kol.



Reminiscenční terapie

GALEN

Naděžda Špatenková
Barbora Bolomská

Dokument České televize Klíč

Reminiscence – léčba vzpomínkami



<https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1096060107-klic/214562221700004>

REMINISCENCE

REMINISCENČNÍ TERAPIE

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

Cílová skupina: senioři, senioři s demencí

Jedna z nefarmakologických metod

(bazální stimulace, preterapie, validace, psychobiografický model péče prof. Böhma, smyslová aktiviza podle Lore Wehner, Montessori přístup, atd.)

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

**(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

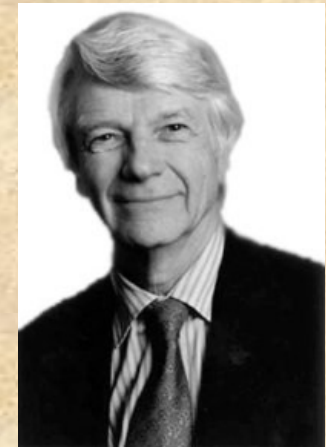
VZPOMÍNÁNÍ MŮŽE MÍT TERAPEUTICKÝ EFEKT

*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.



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

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)

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



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

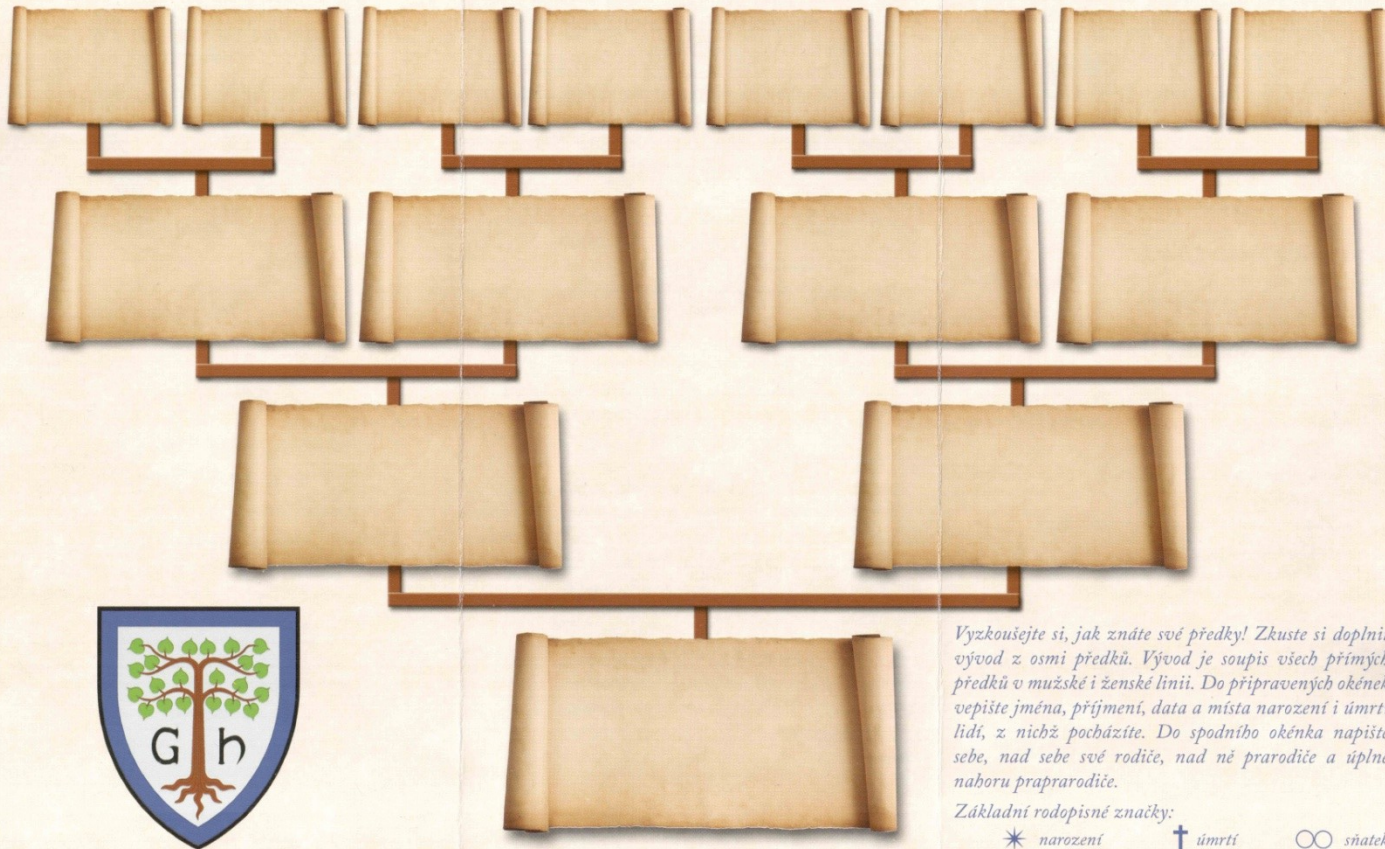
ČASOVÁ OSA

- 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

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*)

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

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, ...)

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