

Praha 2003-03-17



Závěrečná práce PPF

Téma: Komunitně-skupinová práce jako forma psychosociální pomoci seniorům v Domově důchodců Donovalská

**Tereza Králíčková
Severní III. 1452/36
Praha 4 141 00**

Úvod:

Již druhým rokem se se svým manželem a kolegou věnuji komunitně-skupinové práci v Domově důchodců v Donovalské ulici. Má praxe a získané zkušenosti v práci se seniory a tímto druhem psychosociální pomoci jsou hlavním námětem této písemné práce, kde se snažím o ucelený pohled na fenomén stáří v kontextu místa a času. Ráda bych v ní předala své dosavadní poznatky a teoretické úvahy nad tématy, jež se mi zdá nutné v souvislosti s tímto vývojovým obdobím dotazovat. Zároveň je tedy tato práce i mým pozastavením, zamyšlením a reflexí našeho dosavadního působení v instituci Domova důchodců (dále jen jako DD) a obrazu stáří, jak se mi zde ukázal.

Svou práci začínám obecnějším pojednáním o stáří, jeho psychofyzických, ale i sociálních důsledcích pro seniory samotné. Snažím se o integraci pohledu na stáří z více hledisek – seniorů, doby, společnosti, hodnotové orientace, rodiny, instituce a jejich zaměstnanců,... . Pochopitelně jde samozřejmě o můj subjektivní pohled, kterým se snažím tuto problematiku v dnešní společnosti našeho státu uchopit.

Pro tento širší úvod do zvoleného tématu čerpám zkušenosti nejen z instituce DD, ale i z vlastní rodiny a toho, jak sleduji fenomén stáří ve svém okolí.

Domnívám se, že není možné poskytovat kvalitní pomoc jakémukoliv člověku – tedy i seniorům, dokud nenahlédneme tyto obecné souvislosti, avšak se zřetelem k jednotlivým zkušenostem jejich života. S tímto postojem přistupuji nejen k této písemné práci, ale i ke své práci v DD.

Nástup stáří:

Pokud má člověk štěstí, že nezemřel mlád, vstupuje ke konci života do posledního vývojového stadia, do fáze stáří. Většina autorů uvádí, že tato etapa nastává dosažením 60. roku věku. Příhoda navrhuje další věkovou periodizaci v období senia: 1. genescence od 60 do 75 let, 2. kmetství od 75 do 90 let, 3. patriarchium od 90 let. Vágnerová dělí stáří na rané od 60 let a tzv. pravé stáří od 75 let. Přičemž ženy se v průměru dožívají vyššího věku 77 let a muži 69 let. Průměrná délka života se zvyšuje a proto je fenomén stáří neopomenutelným faktem, který nás denně obklopuje, denně se s ním setkáváme, ať už na ulici, či doma ve vlastní rodině a který se nás samých bezprostředně týká. Mladý člověk si často jen těžko připouští, že jednou zestárne a dostane se do situace, kdy by mohl ztratit svoji nezávislost a potřebovat pomoc ostatních. S tímto faktem je však potřeba se konfrontovat a nevyhýbat se mu tím, že „odklízíme“ starší generaci do institucí a bereme jim hodnotu. Stáří musíme akceptovat a vnímat se vším, co k němu náleží již dnes, abychom jednou nebyli nepříjemně zaskočeni. Pamatuji si, jak jsem se jako malá holka těšila na stáří, že nebudu muset chodit do školy a budu jíst samé sladkosti a dělat to, na co budu mít zrovna chuť. Když jsem vyrostla a moji prarodiče zestárli, dědeček často říkal: „Stáří je krutý žert.“ Čím více se mezi starými lidmi pohybuji, tím více chápu toto povzdechnutí. Dochází tak k paradoxům - chceme žít dlouho, ale nechceme být staří. Lidský věk se ale ve skutečnosti neprodlužuje, protože délka života člověka je geneticky dána. To se jen moderní věda a technologie postaraly o to, aby větší část života byla žita. Bohužel už nedokáží zajistit také jeho kvalitu. Vědci se domnívají, že člověk je schopen se dožít maximálně 120 let. Překročit tuto hranici z biologických důvodů patrně nelze.

Pojetí stáří v moderní době:

Postoj současné společnosti ke stáří je spíše negativní. Je chápáno jako úpadek, ztráta, chátrání a celkové zhoršení kvality života. Z ekonomického hlediska je nazíráno jako zátěž a stále více se hovoří o nutnosti důchodové reformy. Ačkoli problém spíše spočívá v nízké porodnosti všeobecné povědomí obrací svou pozornost proti stáří, které si již tak nese těžké přímě postupující involuce. Moderní doba je zaměřena na výkon a produktivitu jedince a často není schopna se o své staré občany dostatečně starat. „Mladší generace ztrácí vědomí kontinuity všech generací, které se udržovalo společným soužitím rodinných příslušníků různého věku.“¹⁾ Tento přístup se odráží v mysli samotných starých lidí, kteří tak mohou vnímat sami sebe. Malý zájem ze strany rodiny, pocit, že jsou na obtíž, že potřebují pomoc a bojí se o ni požádat, to vše je často motivací jejich odchodu do domova důchodců. Někteří rodinní příslušníci by se rádi o své rodiče starali, ale z různých důvodů si je nemohou vzít k sobě. Častou příčinou je ona hektická doba, ve které se člověk bičuje, někdy k většímu úspěchu, jindy jen aby v ní obstál. Ať tak či tak, bere mu tento boj sílu a především čas pro jeho vlastní rodinu. Popis dnešní moderní společnosti by mohlo být téma na další a pravděpodobně mnohem delší esej. Zde jsem chtěla uvést jen stručný nástin, který umožňuje plnější pochopení života starého člověka v kontextu doby a společnosti, ve které žije.

1) Vágnerová, M.: Vývojová psychologie, Praha, Portál, 2000, str. 443

Co si člověk neobjednal:

Pokud jsme si jako nejdůležitější hodnotu zvolili pracovní produktivitu jedince, pak je tento postoj zřejmě kauzálním důsledkem již primárních změn na úrovni fyzické i psychické. Stárí s sebou přináší mnoho změn. Jednak výše popsaná změna sociálního statutu daná postojem společnosti, zejména pak odchodem do důchodu. S tím je spojená i ztráta sociálních kontaktů. Zhoršení tělesného a duševního stavu je interakcí dvou faktorů, dědičnosti a prostředí. Stárí je pozdním obdobím života, ve kterém se odráží i minulost, tedy životní postoje a návyky daného jedince v průběhu jeho celého života. Charakteristickým rysem tohoto vývojového stadia bývá polymorbidita, kdy se více nemocí současně podílí na postupném slábnutí organismu. Dochází k celkovému zhoršení stavu, jedinec často trpí bolestmi a v některých případech ke konci zůstává upoután na lůžko a odkázán výhradně na pomoc zvenčí. Tento úbytek fyzických sil se pochopitelně odráží i v psychice, jejíž biologické změny jsou podmíněné jednak normálním vývojem, jednak vyvolané chorobným procesem nemocí. Stárnutí vede k různým strukturálním změnám mozku. Zpomalení reakcí, změny v oblasti poznávacích procesů, v oblasti orientace v prostředí a intelektových funkcí. Vedle biologicky podmíněných změn jsou zde změny determinované psychosociálními faktory. Vyplývají z popisovaných postojů společnosti vůči stárí a z osobních postojů člověka, které praktikoval ve svém životě. Ten, kdo byl celý svůj život spíše aktivní, bude se snažit se stárím konstruktivně vyrovnávat. Pokud ale zůstane v důsledku nemoci upoután na lůžko a bude muset přijmout pomoc ostatních, pak může trpět depresivními náladami více nežli ti, kteří se pasivně odevzdávají svému osudu. Platí zde stejná pravidla jako v běžném vzorku mladší populace. Vzájemně se od sebe liší přístupem k životu vůbec, mírou sociability, schopností adaptovat se na nové prostředí a zejména vůlí ještě nějak svoji existenci řídit, být aktivní ve vytváření si vlastního programu a vyhnout se tak totální rezignaci, která znamená čekání na smrt v mnohdy

bezesmyslné prázdnotě a osamocenosti. Taktéž již zmíněné zaměření na výkon, míněno výkon pracovní, je ve stáří přitěžující okolností a musí být změněno. Tito lidé mají svůj pracovní produktivní věk již za sebou a jde o to, aby si dokázali užít zasloužený odpočinek. Odpočinek, který však neznamena destruktivní pasivitu, ale není ani prací, je zaměstnáním jiného druhu. Spočívá spíše v onom neustálém zaměstnávání se něčím, co člověka těší a naplňuje jeho dny. Nejdůležitějším krokem je vyrovnání se s vlastním stářím a úzkostí ze smrti. Přijetí tohoto faktu, této závěrečné etapy života, je bazální podmínkou pro snadnější a šťastnější žití. Člověk na sklonku života bilancuje a díky této introspekci se stává více introvertním a v důsledku toho i egocentričtější. Ten, kdo je se svým životem spokojen a současnou situací vyrovnán, ten je pak velkým přínosem i ostatním. Jeho vzpomínání na minulost není ulpíváním, ale spíše laskavým příběhem k zamyšlení.

Všichni dohromady tvoří společnost nejrůznějších individualit, s jakými se denně v běžném životě setkáváme. To znamená, že není možné generalizovat. Je třeba vnímat individualitu a diferenci mezi těmito jedinci jedné věkové kategorie jako ji vnímáme mezi sebou navzájem.

Hledání normality:

Co je vlastně takový normální průběh stáří? Člověk, který má ve své rodině nebo okolí starého člověka, který je „morous“, sebestředný, těžce nemocný, vyžadující péči atd. si patrně posteskuje „ Proč nemůže být normální jako všichni ostatní?“. Patrně ale právě ony problémy a konflikty, ke kterým může docházet, jsou spíše tím normálním, tím běžným procesem stáří. Kde je hranice mezi evolucí a involucí, kdy nastává onen zlomový bod? Je stáří stále ještě vývojovým stadiem nebo spíše stagnací či dokonce návratem na nižší vývojovou úroveň? Otázka je, jak chápeme samotné slovo **vývoj**. Domnívám se, že naprosté většině z nás se při jeho vyslovení asociuje posun k dokonalejší formě. Jakoby v sobě tento termín implicitně obsahoval směřování k něčemu vyššímu, lepšímu, diferencovanějšímu. Jednoduše vývoj jako změna na vyvinutější úroveň. Obrátíme-li se na Psychologický slovník manželů Hartlových, najdeme zde definici vývoje: „růst, změny spojené se zráním a zkušenostmi, resp. učením“ 2) Můžeme říci, že stáří je růst? Jistě je zráním. Ale jedná se zde o zrání učením a zkušenostmi? Stáří je pozastavením, klidem, ve kterém by mělo docházet k integraci zkušeností a bilancování prožitého života....ano, toto je velmi žádoucí postoj usnadňující život jak jedinci samotnému, tak i jeho okolí a mohu s radostí říci, že jsem takové lidi, kteří tohoto klidu dosáhli ve svém životě potkala a potkávám nadále. Je však toto skutečně normalita? Je pak všechno ostatní patologie? Mnoho starších lidí je již natolik dezorientovaných, že není schopno správně vyhodnotit nové zkušenosti a zasazuje je do rigidního rámce zkušeností dřívějších. Často už neslouží jako zdroj nových dovedností, namísto toho jsou odmítány. U starších lidí můžeme jasně spatřovat pochopitelnou tendenci ke stereotypu. Učení a adaptace je natolik narušena, že přizpůsobit se novým podmínkách vyžaduje maximální úsilí a námahu při minimální naději, že bude rozumět rychle se měnícímu světu. „Vše, co

2) Hartl,P., Hartlová,H.: Psychologický slovník, Praha, Portál, 2000

bylo dříve, bylo lepší“, protože pochopitelnější, jasnější a srozumitelnější. Znamé jsou i výroky starší generace typu: „*Ta dnešní mládež, to je hrůza.*“ V jistém smyslu mají pravdu, ale jací byli oni sami v dobách svého mládí? Tato otázka není snaha po obvinění druhé strany (svým věkem zatím zastávám tu mladší generaci), je poukázáním na opakující se fenomén. Ten budu rozebírat ještě v kapitole o vedení adaptační skupiny.

Někdy jsem doma slyšela, že to, co jsem si dovolila já ke svým rodičům, to si oni nikdy dovolit nemohli, ale pak slyšíte, že to samé jim říkali jejich rodiče. Nejedná se proto spíše o prostý fakt, že starý člověk už prostě nemůže nahlédnout tuto dobu s porozuměním? Někdy je to těžké i pro nás samé ji pochopit, nelíbí se nám, kam směřuje, ale žijeme jí, vytváříme jí, nejsme izolovaní, vyautovaní. Starší člověk může mít pocit, že už dnešní společnost netvoří a jakoby se na ní dívá z pozice „rady starších“. Buď moralizuje, stěžuje si, odsuzuje anebo shovívavě tuší, že ten „dnešní mladý člověk“ má také mnoho věcí, které musí zvládnout a které s sebou přináší diferenciace společnosti. Že tu svobodu a materiální bohatství často platí vysokou daní. Je to jednoduché, když si sama uvědomím, jak těžko se mi proniká do světa starších spoluobčanů, jak ostražitě pozorným pozorovatelem se snažím být, abych si mohla dovolit o nich psát. (A mohu si to opravdu dovolit?) Jak těžké je pak asi pro ně udržet se na úrovni porozumění, „zůstat v obraze“. Jak těžké to musí být, když si člověk začne uvědomovat, že tomuto tempu již nedostačuje. Psát práci o stáří z pozice mladého člověka je úkol nelehký. Avšak ani nejlepší výzkumy vám patrně nezodpoví, jak to vlastně je. Ani ten nejobjektivnější starý člověk vám objektivně nenapíše, k čemu v této etapě dochází, co prožívá tak, aby jste tyto informace mohli 100% použít a spolehnout se na ně v kontaktu s jiným starým člověkem. Žijeme sice společně v jednom světě, učíme se navzájem chápat a rozumět si, ale přesto jsou jednotlivé vývojové etapy v ontogenezi člověka rozdílnými světy, do kterých se nám buď daří nebo nedaří, více či méně nahlédnout.

Můj přístup ke stáří je jakousi snahou o navrácení hodnoty této, pro mě velmi specifické, skupině lidí. Ačkoli by se mohlo zdát, že to, jak zde stáří popisuji je naopak ukázkou dehonestujícího přístupu. Ale opak je pravdou. Jde mi právě o pochopení stáří v jeho celistvosti, bez toho, abychom jej zasazovali do mýtů o „moudrých starcích“ a „kouzelných babičkách“ (jistě se mezi nimi tací najdou!). Jde mi o pochopení toho, co starý člověk ještě může a co už je za hranicemi jeho možností. Běžná populace se skládá z různorodé směsice lidí, nemůžeme tedy přistupovat ke stáří jako k něčemu, co lze zevšeobecnit. Jakoby staří lidé mohli být zvláštní homogenní skupinou lidí se stejným prožíváním a projevy, u kterých je možné aplikovat stejný přístup. Jde naopak o přístup individuální, který by umožnil odhalit zbylý potenciál a pracovat s ním, stejně jako pochopit, že jiný člověk stejného věku vyžaduje mnohem větší péči a pozornost.

Práce se starým člověkem:

Práce se starým člověkem, zvláště u ležících jedinců, je často neustálým bilancováním mezi pocity lítosti, soucitu, ochrany, ale i pocitů agrese, viny, bezmoci, nedostatečnosti a selhání. Tyto pocity se vzájemně mísí a většinou se cyklicky opakují. Soucit vybízí pečovatele k pomoci, ta může být i přesto nedostatečná a navíc ji může starý člověk vyžadovat stále častěji, aniž by pečovatel dostal pozitivní zpětnou vazbu ve formě úsměvu či očividné úlevy. To pochopitelně vyčerpává, mohou se objevit pocity agrese, někdy dokonce dojde k jejímu vybití, pak ale následují pocity viny a selhání. Strach, že by mohl nastat konec pak opět vede k pocitům lítosti a soucitu se starým, nemocným a trpícím člověkem. Z tohoto důvodu může snadno docházet k syndromu vyhoření u zaměstnanců těchto institucí, jež mají v péči staré lidi. Stejně tak i u rodinných příslušníků. Bilancování je pak snahou o nalezení míry, která by dokázala stabilizovat sociální pracovníky a rodinné příslušníky starající se o starého člověka. Ideálem je samozřejmě rovnováha, ve které si pečující udrží vlastní hranice i při podávání kvalitního výkonu.

Prostor pro duchovní dimenzi a ideál stáří:

Když se tělesný a duševní stav zhoršuje, zbývá člověku poslední dimenze. Jde o dimenzi duchovní, jak ji nazývá V.E.Frankl. Ta zůstává přes veškeré omezení těla a duše svobodná. Pokud se člověku v etapě stáří podaří rozvinout tuto „dispozici“, dochází k integraci svého života, k něčemu, co Erikson popisuje jako gerotranscendenci. Tento posun v nazírání je doprovázen klidným stavem mysli a vzestupem životní spokojenosti. Starý člověk, jenž dokázal učinit tento „skok“, může být právem považován za „ideál stáří“. Jeho život se dál ubírá smysluplnou cestou směrem ke zrání a moudrosti.

Já se v této práci zmiňuji spíše o starých lidech, kteří tohoto stadia nedosáhli nebo ještě nedosáhli. Tato práce je mojí osobní impresí, odrazem převažujících dojmů, jak jsem je při své práci, ale i ve vlastní rodině doposud nasbírala. Je nutno dodat, že se setkávám se starými lidmi, kteří věkem spadají do kategorie kmetství a často navíc trpí různými nemocemi. Spíše nežli gerotranscendenci mohu pozorovat opačnou tendenci. Tendenci návratu ke konci na začátek. Postupně je dokonce možné u některých z nich pozorovat charakteristické rysy pro vývojová období dětství. Avšak chybí zde ony prvky, jež jsou motorem k vývoji jedince. Starý člověk pak jakoby naopak klesal na stále nižší vývojovou úroveň. Tak jako kdysi bezmocný přišel na svět z něj také odchází. Jeho život byl složitou cestou na horu, na jejímž vrcholu není možné se udržet po celou dobu. Někdy se jde zase těžce a s odporem dolů, jindy člověk lehce sklouzne. Je to však vždy špatný krok onoho člověka či je to „pád“, na němž nese svůj podíl viny i okolí? (zde nemám na mysli příčiny nemoci) Odpověď je nejednoznačná a vlastně zde ani není nutná. Jako taková je tato otázka důležitější, protože by si ji měl položit každý sám a sám na ní také odpovědět. Často nevíme, jaký máme ke starému člověku zaujmout postoj. Někdy ve snaze navrátit mu hodnotu a ukázat zájem

sami sklouzneme na špatnou cestu a mluvíme s ním spíše jako s dítětem než s dospělým člověkem. Tím mu nechtěně bereme hodnotu stejně jako ostatní. Starý člověk buď vzdoruje nebo zjistí, že pozice malého dítěte je leckdy výhodnější.

Komunikace:

Otázka komunikace se staršími lidmi je poměrně zásadní. Je velmi důležité, abychom si jasně vymezili cíl komunikace, její smysl a účel. Měli bychom si najít takovou polohu, ve které se budeme cítit dobře my i oni. Jistá úcta v komunikaci je žádoucí. "Musí však být prokazována lidské bytosti jako takové, ne stáří samotnému. Přitom však je důležité mít na zřeteli ony psychofyziologické aspekty stáří, které komunikaci mění. To, jak se starým člověkem komunikujeme je zároveň jeho zrcadlem. Pokud bychom prokazovali příliš velkou úctu, nikdy bychom se nedostali za hranici našich rolí, nikdy bychom se lidsky nepotkali. Lidé, kteří na sobě teprve začínají poznávat přicházející stáří, pozorují větší odstup a formálnost obou stran, jak mladých, tak starých, která někomu vyhovuje, někomu ne." 3) Můj muž a kolega oslovil Jaroslava Skálu, aby se ho na otázku úcty v komunikaci se staršími občany zeptal a takto parafrázoval jeho odpověď: *"Tento druh komunikační bariéry opravdu existuje, je na straně starých a to tím, že si vytvářejí něco jako neadekvátní autoritu, kterou nahrazují ztrátu svého sociálního statusu a rolí, které v životě zastávali a místo kterých získali pocit zbytečnosti, nepotřebnosti a méněcennosti. To se pak stává stereotypem a obecným očekáváním.* Na otázku, jak se s tím vyrovnává on sám ve svém častém kontaktu s mladými řekl, že své stáří humorně shazuje a také, že je to jeho jediný způsob, jak otevřít brány nezakreslené komunikaci. Nezávisle na této odpovědi musím souhlasit, že humor se nám v komunikaci opravdu osvědčil." 4) Počáteční ostych a vážnost při vedení skupin jsme překonali vtipkováním a jistým druhem citlivé ironie. A tak se nám ukázalo, že staří lidé mají obrovskou potřebu, někdy velmi málo uspokojenou, komunikovat. Nechtějí si s sebou odnést svůj příběh, chtějí jej ještě sdělit a sdílet. Přes počáteční nedůvěru a odmítání se velmi záhy otevírají a rozhovoří. Jejich vyprávění bývají velmi emotivní.

3) Králíček, L.; Stáří versus mládí, PVŠPS, 2003

4) viz. tamtéž

Otevřené závěry o stáří:

Kolik máme vlastně zkušeností s tak starými lidmi, s takovým spektrem nemocí, když se lidé ještě v nedávné době zdaleka nedoživali tak vysokého věku? „V roce 1945 činil průměrný věk 50 let.“⁵⁾ Zdá se tedy, že snad máme ještě právo chybovat a jako rodiče často nerozumí svým dětem a vice versa, nerozumíme asi ani my svým starým rodičům a prarodičům. Pokud je ale budeme odstavovat na vedlejší kolej, patrně k tomuto vzájemnému porozumění nikdy nedojde.

5) Haškovcová,H.: Fenomén stáří, Praha, Panorama, 1990, str.61

Instituce a její historie:

„Slovo *instituce* pochází z latinského *instituere* (zařizovat, zřizovat). Označuje se jím udržovaný zákon, zvyklost, praxe a také organizace...“ 6)

„Většina lidí žijících na severní polokouli se narodila do světa, který přirozené komunity opustil, zapomněl na ně. Společnost se stala atomizovanou, institucionalizovanou, anonymní, výkonovou. Zodpovědnost k ostatním se přesouvá na instituce. Utrpěla i jedna z nejpřirozenějších komunit - rodina. Rodina ve smyslu rodiny široké, nositele tradic, kontinuity. Utrpěly i rodiny nukleární a zůstávají jen jako instituce stanovené státem bez vztažnosti a přesahu. Dnešní moderní západní společnost tak postupně přichází o přirozená společenství, čímž mizejí i jejich funkce. Jednou z nich je bezesporu péče o své potřebné: nemocné, staré, děti bez rodičů, mentálně i jinak postižené atd. Co s takovými lidmi dál? Vytvořili jsme pro ně chráněná prostředí. Nové domovy. Podle vzoru svůj k svému. Starý ke starým. Opuštěný k opuštěným. Koho ale chrání chráněná prostředí? Naše potřebné? Nebo nás, kteří je nepotřebujeme?“ 7)

Statistiky ukazují, že institucionální péče je mnohem nákladnější než např. asistenční služby pro seniory a jiné služby vycházející z komunitní filosofie sociální práce. Nechci se opírat o statistiky jako o východisko, tím je pro mne přirozenost lidské bytosti. „Ústav je do jisté míry světem sám pro sebe, ostrovem soběstačného řádu, v němž je život omezenější a předvídatelnější než v okolním sociálním prostředí. Ústav je spjat s třemi archaickými lidskými zkušenostmi: zkušeností rodiny, zkušeností obce, a zkušeností vyhoštění, vyobcování.“7)

6) Matoušek, O., Ústavní péče, Sociologické nakladatelství, Praha, 1999, str. 17

7) Matoušek, O., Ústavní péče, Sociologické nakladatelství, Praha, 1999, str. 19

8) Králíček, L.; Rozvoj občanské společnosti je v rozvoji komunitní práce, PVŠPS, 2002

„Chronologicky nejstarší zmínky vztahující se k ústavní péči se týkají ústavů léčebných. Šlo o místa, kde se setkávali nemocní a lékaři. Ze starého Řecka a Říma známe jakési malé „kliniky“, které si zřizovali lékaři ve vlastních domech. Nemocní zde byli hospitalizováni na krátkou dobu. Prostředky na tato zařízení poskytovala obec. Jsou doloženy dvě dvorní nemocnice z císařského Říma, a to mužská a ženská. Dále pak nemocnice vojenské a venkovské.

Z antiky nejsou zmínky o zařízeních pro chudé, sirotky, nebo lidi jakkoliv hendikepované. Děti, které se narodily postižené byly zabíjeny nebo odkládány. Přestupky proti zákonu byly řešeny rychle: peněžitou pokutou, tělesným trestem nebo smrtí, nikoliv však odnětím svobody a separací v instituci. To nahrazoval trest vyhnanství. Lidé nemocní, duševně, tělesně či jinak hendikepovaní byli v antice přirozenou součástí společnosti, která neměla potřebu je separovat.

Teprve s křesťanstvím se objevily útulky pro chudé, hendikepované či sirotky. Vznikaly kláštery, jejichž kněží často poskytovali péči potřebným a tato péče zůstala v rukou moci duchovní až do konce středověku, kdy se o tento fenomén začíná starat i moc světská. V polovině šestnáctého století kodifikoval Ferdinand I. *domovské právo*, v němž se ukládá obcím povinnost pečovat o své chudé. Ty se tím staly, vedle církve, dalšími zřizovateli ústavů. Koncem sedmnáctého století začali být ze společnosti vylučováni duševně nemocní a mentálně retardovaní. Zřizovaly se pro ně ústavy. V osmnáctém a devatenáctém století se výhradním zřizovatelem stal stát a ústavy se začaly profilovat do podob, strukturovaných v systémech, které známe dnes (nemocnice, trestnice, polepšovna atd.). (Matoušek, 1999)“ 9)

Člověk, který je nucen žít v ústavu nebo se pro takový život rozhodne dobrovolně, ztrácí svůj přirozený domov, kontakt s kořeny, své přátele a získává diagnózu, lepší či horší unifikovanou péči vycházející ze standardů stanovených jinou institucí, v našem případě Ministerstvem práce a sociálních věcí.

9) Králíček,L.; Rozvoj občanské společnosti je v rozvoji komunitní práce,PVŠPS,2002

Komunita a společenství:

Komunita v širším slova smyslu je termínem pro lidské společenství v určité lokalitě nebo pro skupinu lidí sdílejících společné zájmy. (Hartl,2000) Z hlediska sociologie jde o sociální útvar, jehož příslušníci jsou spojeni určitou spřízněností. Pojem je používán v mnoha významech. Ve smyslu tradiční komunity jde o útvar propojený příbuzenskými vazbami, s prostorovými hranicemi, ekonomicky soběstačný, nadaný autoritou vůči vlastním i cizím a poskytující ideovou oporu. Dnes je pojem komunity také označením spřízněných často interagujících jedinců sdílejících určitou identitu bez ohledu na místo jejich pobytu. (Jandourek,2001)

Přirozená komunita je symbiotickým systémem dávajícím jedinci pocit užitečnosti, sounáležitosti a zodpovědnosti k ostatním. Zároveň mu dává možnost jedinečnosti, neboť bez ostatních by nebyl schopen sám sebe poznat a pochopit, ani svoji individualitu. Člověk je tedy od přirozenosti tvorem společenským ve své potřebě bytí s druhými. Jde mu o jeho bytí a je schopen rozvíjet se pouze skrze ostatní a vztahy s ostatními. A na rozdíl od zvířat si je člověk důležitosti těchto vztahů vědom. Přesto dochází k paradoxům, kdy společenské tendence jdou spíše proti přirozeným komunitám nebo si nejsou vědomi důsledku svého konání. Tato tendence je patrná zejména ve vyspělých zemích a postihuje celou společnost. Nejde tedy o nic menšího, než o celospolečenskou změnu myšlení, konkrétně směrem k myšlení komunitnímu. Budu-li ještě konkrétnější, jde o to, abychom pochopili, že je pro nás (jednotlivcem počínaje a státem jako celkem konče) výhodné nezbavovat se osobní zodpovědnosti za své okolí jejím přenesením na instituce.

Fenomén domova:

Významným prvkem v lidském společenství, v každém životě jednotlivého člověka je fenomén domova. Domov je jakýsi souhrn bližních, se kterými jedinec strávil na jednom místě delší období svého života, přičemž má k těmto lidem i místu hluboký citový vztah. Domov jsou kořeny, úrodná půda, z níž člověk jako rostlina žije a kterou ke svému růstu potřebuje. Bez domova je pak jako loď na rozbouřeném moři hledající břeh, kde by v bezpečí zakotvila. Domov je jistota a bezpečí, klid před bouří celého světa a to i navzdory drobným bouřím uvnitř mezi jeho obyvateli-rodinou. Mít domov, moci říct: *“Tady jsem doma.”* je pocit, který nelze ničím nahradit.

Odchod seniorů do DD znamená získání domova nového, avšak je s ním spojená ztráta domova původního, toho, na který byli zvyklí, kde se narodili nebo kde dlouho žili, který si během let budovali, kde pracovali, vychovávali děti, kde měli své přátele a známé. Tato změna společně s uzavíráním se do sebe, které je pro toto životní období charakteristické a nutné pro bilancování vlastního života směrem ke smíření se s ním, může být tragická. Zdá se, jakoby ono uzavírání se starých lidí do sebe bylo návratem k sobě, k počátkům, k jistotě domova. Proto staří lidé tak rádi vzpomínají na dětství a mládí. Někdy je přirovnáváme k malým dětem. Ale co je pro malé dítě nejdůležitější? Opět domov, a to jsou naši rodiče, naše děti, naši blízcí, „naši“.

Analýza pobytu seniorů v DD:

Následně uvádím velmi stručný nástin současné situace obyvatel žijících v DD tak, jak vyplynulo z naší roční analýzy práce se seniory v DD Donovalská:

Většina seniorů se zde ocitla nedobrovolně nebo na základě racionálně vytvořeného závěru, který vzešel ze stejně nedobrovolných okolností, neboť je výsledkem tlaku života samého - stáří. Starý člověk se musí vyrovnávat hned s několika skutečnostmi najednou. Opustil domov, kde strávil většinu života, opustil své sousedy a místa dobře známá. Takovéto změny jsou těžké snad pro každého a pro staršího člověka o to více. Vyrovnává se s postupující involucí, která ho nejvíce omezuje po stránce tělesné, trpí nejrůznějšími nemocemi a bolestmi, jak bylo zmíněno výše. Zejména již popsaná ztráta domova a známého sociálního okolí je velkou zátěží na psychiku seniorů. S tímto faktem se nepracuje. Důchodce není předem cíleně informován, připravován, ani jeho rodina. Chybí úvodní představení a uvítání do DD, chybí pomoc při navazování kontaktů s ostatními obyvateli a to i přesto, že je zde patrný fenomén izolace vedoucí k rychlejšímu chátrání fyzického i psychického stavu seniorů. I zdraví jedinci jsou nuceni se zapojit do rigidního režimu DD a přijímat služby, které by jinak mohli zastávat sami a jež jsou důležitým prvkem napomáhajícím přijetí DD za svůj domov. To, jak se kdo s novým domovem vyrovnává je opět velice individuální. Někdo si zvykne "snadno", najde i nové známé a přijme režim instituce za svůj. Jsou lidé, kteří si zvykají jen velice těžko a musí bojovat s pocity samoty, strachu, připadají si odložené, zbyteční a vědomí toho, že domov důchodců je jejich domovem posledním, jim připomene blízkost smrti a její neodvratnost. Proto je důležitý individuální přístup personálu k jednotlivým seniorům, který je vidět pouze v ojedinělých případech. Někteří vyžadují větší úsilí, aby bylo dosaženo spolupráce. Z tohoto důvodu je nutné mapovat zbývající potenciál a plánovat individuální program aktivit a podpory.

Komplexní služby instituce jsou poskytovány plošně, a tak kromě těch, kteří je vzhledem ke svému zdravotnímu stavu potřebují je užívají i ti, kteří by se o sebe mohli postarat sami. Mám tím na mysli domácí činnosti jako je úklid a vaření nebo praní. Činnosti, které byly pro mnohé jedinou náplní dne. Lidé, kteří jsou svou povahou pasivní, tak mohou upadnout do apatie a deprese, což může mít destruktivní následky. Avšak ani ti, kteří byli během svého života aktivní nejsou chráněni od tohoto rozpoložení, neboť se nejsou schopni vyrovnat s omezenými možnostmi a ubývajícím silami. Jak se člověk se stářím vyrovnává je tedy do jisté míry závislé na osobnostním ladění v průběhu života, v jeho stylu a přístupu k němu. Stárnutí je nepochybně proces velmi složitý, jehož zvládnutí si žádá mnoho sil, příprav a podbory, které se starému člověku v instituci nedostává, spíše naopak.

Komunitně-skupinová práce – vedení adaptační skupiny v DD:

Vedení adaptační skupiny je formou psychosociální pomoci, která si klade za cíl pomoci překonávat obtíže seniorů spojené s nástupem do DD. To, jakým způsobem jim v adaptačním období pomůžeme se sžít s prostředím a ostatními velmi silně ovlivní celý následný pobyt v DD. Nejtěžší jsou pro ně první tři měsíce.

Vědomi si situace, v které se senioři nacházejí (viz.předchozí odstavce), začali jsme přemýšlet, jak jim toto adaptační období ulehčit. V DD do té doby nebyl žádný program, který by byl konkrétně zaměřen na tuto problematiku a tak v březnu roku 2002 vznikla první adaptační skupina.

Adaptační skupina není terapeutická, jde o komunitně-skupinovou práci na půdě instituce (práci se společenstvím, která sama o sobě obsahuje terapeutické, ve smyslu léčivé, prvky). Práce se skupinou je také doplňována individuálními pohovory, které jsou poskytovány zejména těm, u nichž je patrné, že by do skupiny rádi docházeli, ale potřebují zpočátku více informací, pozornosti a péče. Tyto individuální pohovory mimo skupinu jsou příkladem individuálního přístupu. Přesto ale máme jasně dané hranice a pravidla pro tyto pohovory. Jejich účelem je navození důvěry mezi námi a dotyčným seniorem, aby se nemusel bát přijít na skupinu. Možnost docházet do skupiny neustále připomínáme, mluvíme o tom, co se na skupinách děje a povzbuzujeme je k odhodlání třeba i tím, že zdůrazňujeme jeho/její přínos pro ostatní ve skupině. Pokud si všimneme, že senior skupinu striktně odmítá a spokojeně nás láká na další návštěvu, pak s individuálními pohovory skončíme s tím, že ho pravidelně informujeme o termínech setkání skupiny.

Skupina tedy vznikla zhruba před rokem, kdy jsme oslovili skupinu 12-ti lidí, kteří svým datem nástupu do DD spadali do programu adaptační skupiny. Každému dalšímu novému obyvateli DD je při úvodním individuálním pohovoru nabídnuto docházení na skupinové setkávání a je seznámen s programem skupiny (viz.příloha). Skupina je otevřená a

jedinec do ní může docházet max. 9 měsíců. Jejimi členy jsou nově příchozí v rozmezí 6 měsíců od data nástupu. Členové skupiny se pravidelně setkávají s lidmi, kteří si stejně jako oni zvykají na nový domov. Každý z nich se s tímto procesem vyrovnává po svém, ale některé problémy jsou velice podobné. Skupina je metodou, která využívá potenciálu v lidech samých. Důchodci se zde vzájemně představují, seznamují, navazují vztahy, sdílejí a spoluprožívají. Neméně důležitá je její funkce informační. Seznamuje s během domova prostřednictvím konkrétních zkušeností jejich členů a pozvaných hostů, kteří jsou většinou dlouhodobí obyvatelé domova nebo jeho personál. Hodně času věnujeme životním příběhům jednotlivých členů skupiny, kteří se tak poznávají a mohou lépe navazovat vztahy i mimo skupinu. Pocit sounáležitosti, sdílení, to, že někdo naslouchá jsou rovněž faktory, které pomáhají v procesu adaptace. Hlavním „léčebným“ prvkem je tedy komunikace. Jak jsme zjistili, jen tak si posedět a popovídat má téměř zázračnou moc v proměně atmosféry a vnímání DD jeho obyvateli. Sžívají se mezi sebou navzájem i s tímto místem. Nejsou si cizí, anonymní, neznámí. V komunikaci si odhalují své životní příběhy, svá trápení, ale i své naděje a radosti a strategie, jak se s tím vším vyrovnávají. To vše výrazně přispívá k pocitu sounáležitosti. Přínosná byla i práce s kronikou DD, neboť získat vztah k architektonickému prostoru, který obýváme, je pro navození pocitu domova velmi důležitý.

Skupiny jsou zpravidla tématické. Jednotlivá témata přinášíme my nebo vyplývají ze situací, které skupina přinese. Cyklus hovorů na téma „Stáří versus mládí“ je jakýmsi přemostěním mezi těmito věkovými skupinami a je snahou po vzájemném pochopení a toleranci. Zlomovým momentem byla témata v tomto cyklu, která se věnovala otázce smíření se s věcmi, které nelze ovlivnit. Stále jsme si lámali hlavu tím, co je příčinou faktu, že někteří jsou na tom zdravotně podstatně hůř než jiní a přesto jsou veselejší a vyrovnanější. Nejstarší účastnice skupiny na invalidním vozíku (ročník 1910) s úsměvem říká: „Stáří, co to je? Ještě

stále jsem si ho nepřipustila.“ Pochopitelně nám bylo jasné, že jde o psychické rozpoložení, ale s tímto prostým tvrzením jsme se nechtěli smířit, neboť jsme si postupně začali všímat, jakým směrem se ubírá jejich negativní energie. Nestěžovali si na stáří, na nemoc, na vrásky, ale na společnost, na mladý, na dnešní dobu, vlastně na celý současný svět, z něhož se vyčlenili nebo byli vyčleněni. (Tento problém jsem již popisovala v kapitole Hledání normality.) Zaměřili jsme se tedy konkrétně na hledání příčiny těchto výpadů. Drobnými postřehy v jejich vyprávění se nám podařilo zachytit, že ve většině případů jen generalizují jejich osobní zážitky s vlastní rodinou. Ti, kteří se necítí být svými dětmi a vnoučaty opuštěni, ti se cítí poměrně dobře, mají potřebný klid. Věnovali jsme několik setkání přímo tomuto tématu. Atmosféra ve skupině je důvěrná, její členové jsou obeznámeni s pravidlem mlčenlivosti a proto je možné, když naši klienti přijdou s tím, co je trápí. Některé z účastnic, které dokonce agresivněji napadaly ostatní obyvatele DD mimo skupinu přišly se svým příběhem. Mluvily o „pilulce hořkosti“, která v nich po této špatné a bolestné zkušenosti s vlastní rodinou zůstává. Ostatní členové ze skupiny jim byli schopní dát opravdu kvalitní podporu, opečovávali je, když došlo na slzy a poukazovali na některé radostnější prvky v jejich vyprávění, které ony přehlížely. Neslibujeme si od tohoto momentu příliš, ale bylo zjevné, jak se jim ulevilo, když o tom mohly mluvit a když viděly, že ostatní je chápou a přijímají, protože se za to styděli. Mít rodinu, která se o ně stará je v DD jakýmsi druhem prestiže. Na další skupině, když někdo zase jen hořce bědoval na mladé a svou rodinu nás velmi překvapily, když byly samy schopné mu pomoci, namísto toho, aby se k němu přidaly, tak jak to dělávaly dříve. V souvislosti s těmito špatnými vztahy v rodině jsme zdůraznili, jak o to důležitější jsou vztahy, které si tvoří zde, v jejich novém domově, neboť nikdo se nechce cítit nevítaným cizincem ve svém domě. Skupina je mimo jiné dobrým tréninkem komunikace a paměti a sociálních dovedností. Někteří díky nemoci špatně mluví, ale dynamika skupiny je postupně rozmluvila, zvláště když se přesvědčili, že ostatním nevadí, pokud si mají na jejich vyprávění či komentáře počkat. V tom se členové

skupiny naučili být skutečně ohleduplní a disciplinovaní. Pokud někdo neslyší, pak se snaží mluvit tak hlasitě, jak to jen jde. Už si neskáčí do řeči a dokonce si pomáhají se na skupinu dostat. Zpočátku jsme je pokaždé před skupinou navštívili a upozornili je na setkání. Dnes už se obíhají sami a jsou informováni o těch, kdo nemohou a proč. Sami také registrují, když přijde do DD někdo nový a na možnost docházení do skupiny jej upozorňují.

Já a můj manžel nemáme pouze roli moderátorů skupiny. Svým přístupem se zároveň snažíme o navrácení hodnoty těmto starším spoluobčanům pokroucenou pojetím stáří v moderní době. Naše pojetí jsme v úvodu představili rčením „Mladí mají jenom mladí, ale jen staří by věděli, jak ho využít.“ Snažíme se, abychom jim poskytli podmínky pro důstojnější a radostnější život, jaký je v těchto omezených podmínkách možný. Dáváme, ale zároveň jsme i obdarováváni. Je to oboustranný proces, který je i nás naplňuje určitým smyslem. Takový exkurz do minulosti a pro ně zase do světa mladých, jaký si navzájem poskytujeme, je velmi obohacující.

Závěr:

Skupina má za sebou první tři měsíce od dubna do června 2002 a v současné době běží její druhý cyklus od října 2002. Dnes má zhruba 20 členů, avšak díky častým nemocem se nás většinou sejde okolo 13. Skupina se setkala s velkým úspěchem, který jsme zaznamenali v písemných zpětných vazbách našich klientů. Jedna z nejstarších účastnic naší skupiny nám napsala: *"Díky Vám se opět cítím být člověkem."* Největší odměnou pro nás a důkazem toho, že skupina plní svoji funkci je však fakt, že lidé, kteří do naší skupiny docházejí se vzájemně o sebe starají, informují se a tráví spolu čas i mimo skupinu nebo jiné aktivity, které DD nabízí.

Po roce práce je vidět, jak se skupina upevnila, jak se změnily vztahy a jak se naučili být i k sobě navzájem více ohleduplní a dokáží velmi vřele přivítat nové členy. V prvních měsících bylo nutné, aby byla skupina více direktivní a strukturovaná. Byly i doby, kdy jsem pochybovala, že by mohla mít větší efekt, než se seznámit (což je pochopitelně primárním záměrem skupiny) a příjemně strávit čas. Reflexe vývoje skupiny však ukazuje, že bylo jen zapotřebí více času, aby její členové pochopili, oč ve skupině jde, jak ji mohou využít a byli více dynamičtí a interaktivní.

Už během trvání prvního cyklu jsme zaznamenali zájem jiných DD o zavedení adaptační skupiny v jejich instituci. Můj manžel v současné době vede adaptační skupinu v Domově pro nevidomé na Palatě. Doufáme, že by se tento typ komunitní práce mohl stát běžnou praxí v domovech důchodců a jiných ústavních zařízeních. Je basální podporou pro vytvoření zdravé fungující komunity samotných obyvatelů, což má pozitivní dopad i pro personál.

Přes tíživou situaci seniorů je příjemné konstatovat, že skupina je velmi veselá a je pro nás příjemné být součástí procesu vzniku tohoto společenství, které jak doufáme bude fungovat i nadále bez našeho vedení.

Obsah:

1)	Úvod	2
2)	Nástup stáří	3
3)	Pojetí stáří v moderní době	4
4)	Co si člověk neobjednal	5
5)	Hledání normality	7
6)	Práce se starým člověkem	10
7)	Prostor pro duchovní dimenzi a ideál stáří	11
8)	Komunikace	13
9)	Otevřené závěry o stáří	14
10)	Instituce a její historie	15
11)	Společenství a komunita	17
12)	Fenomén domova	18
13)	Analýza pobytu seniorů v DD	19
14)	Komunitně-skupinová práce – vedení adaptační skupiny v DD	21
15)	Závěr	25
16)	Obsah	26
17)	Literatura	27
18)	Příloha	28

Literatura:

- Erikson, E.H.: Životní cyklus rozšířený a dokončený, Praha, Lidové noviny, 1999
- Hartl, P. – Komunita občanská a komunita terapeutická, Sociologické nakladatelství, Praha, 1997
- Hartl, P., Hartlová, H.: Psychologický slovník, Praha, Portál, 2000
- Haškovcová, H.: Fenomén stáří, Praha, Panorama, 1990
- Hogenová, A. – Kvalita života a tělesnost, Karolinum, Praha, 2002
- Jandourek, J.: Sociologický slovník, Praha, Portál, 2001
- Králíček, L.; Rozvoj občanské společnosti je v rozvoji komunitní práce, PVŠPS, 2002
- Králíček, L.; Stáří versus mládí, PVŠPS, 2003
- Matoušek, O. – Ústavní péče, Sociologické nakladatelství (Slon), Praha, 1999
- Pešková, J. – přednášky Úvod do filozofie, PVŠPS, Praha, 27.2.2002
- Stuart-Hamilton, I. – Psychologie stárnutí, Portál, Praha, 1999
- Tomeš, I. – Sociální politika, teorie a mezinárodní zkušenost, Socioklub, Praha, 2001
- Vágnerová, M.: Vývojová psychologie, Praha, Portál, 2000

Příloha:

- zde je informační leták o adaptační skupině, který dostává do rukou každý nově příchozí obyvatel DD při individuálním pohovoru, ve kterém se s ním přivítáme a seznamujeme jej s programem skupiny a jejím posláním

ADAPTAČNÍ SKUPINA

Délka trvání skupiny: 9 měsíců

Cíle skupiny:

- ulehčení nástupu do domova důchodců a následného pobytu v něm
- zpříjemnění atmosféry v novém prostředí
- seznámení se a navázání vztahů s ostatními
- překonávání obtíží
- hledání způsobů zvládnutí změn, které s sebou život přináší

Program skupiny:

- úvodní seznámení
- čas pro sebe i pro druhé aneb hovory na různá témata
 - například: - co nás zajímá
 - z čeho máme radost a co nás naopak trápí
 - naše životní příběhy
 - co bychom si přáli
 - co můžeme sami udělat a v čem potřebujeme pomoc od druhých
 - svět a my v něm
 - péče o duši
 - cyklus hovorů na téma Stáří versus mládí
- program na každou další skupinu bude utvářen na základě Vašich případných návrhů a společně dohodnutých témat
- součástí každé skupiny bude také tvořivá hravá a odlehčující čtvrthodinka, ve které bude prostor pro čtení úryvků z knih, básní, zpěv, hru, relaxaci či jiné aktivity a příspěvky.

Proč právě skupina?

Člověk je tvor společenský a během svého života se stává členem nejrůznějších skupin, ve kterých jej pojí např. společný zájem, cíl či společně sdílené prostředí. Život ve skupině vyjadřuje základní lidskou potřebu sdílet, dávat a brát, spoluvytvářet a naplňovat svůj život ve vztazích. Skupina je zdrojem poznatků a prožitků, které obohacují a uskutečňují lidskou existenci.

Věříme, že právě takováto skupina pro Vás bude tou nejlepší cestou k přijetí nového domova a cestou navázání vztahů s ostatními obyvateli.