Zkuste reminiscenci

Reminiscence je metoda, která aktivně podporuje vzpomínání starých lidí. Vychází z běžné lidské zkušenosti a je součástí každodenního života každého z nás. Velký význam má společné vzpomínání v rodinách. Vzpomínky totiž podporují soudržnost rodinných vztahů, poznání vlastních kořenů a identitu rodu.

Významnou roli hraje využívání reminiscence v době, kdy pečujeme o starého člověka. Vzpomínky totiž pomáhají jeho životnímu bilancování, vyrovnávání se se životními úspěchy i prohrami. Vzpomínání je součástí dobré péče – dáváme blízkému člověku svůj čas, nasloucháme a, pomocí různých podnětů – například starých fotografií - vybavujeme vzpomínky, které jsou pro starého člověka i pro pečujícího nesmírně důležité a cenné.

Radostná zkušenost

Práce se vzpomínkami je možná a velmi vhodná i v péči o člověka s demencí. Zvýrazňuje to, co bylo pro tohoto člověka významné a důležité. Ukazuje, čím v životě byl a co dokázal. Vzpomínky uvolňují jeho emoce, tvořivé síly a uchované schopnosti. Vzpomínky, které se v mysli člověka s demencí objeví, jsou pro něho radostnou zkušeností, stejně jako pro většinu z nás. Alespoň na chvíli jej totiž propojí s jeho vlastním životem a stanou se kotvou, o kterou se může zachytit. Totéž platí i pro jeho blízkého, který o něj pečuje. Vzpomínky pomáhají sblížení a v péči jsou motivujícím

prvkem. Představují příležitosti, které mohou pečující dobře využít pro zpestření tohoto náročného období, jako prevenci předčasného vyhoření nebo jako podnětu pro společnou činnost a zapojení širší rodiny.

Ve stáří, jakožto závěrečné etapě životního cyklu, je vzpomínání důležité. Vyplývá z potřeby člověka bilancovat, z potřeby udržet si svou vlastní identitu („pořád jsem to já“), kontinuitu života, celistvost a vlastní cenu.

Vzpomínání má i celou řadu dalších pozitiv. Vždyť vzpomínky jsou i zdrojem informací o prožitých událostech, umožňují sdílet zkušeností a dávají člověku ve vyšším věku i prostor pro sebevyjádření. Vliv reminiscence na náladu, subjektivní pocit zdraví či sociální začlenění starých lidí je nesporný.

Reminiscence je dnes také hojně využívána v některých pobytových službách - domovech pro seniory a domovech se zvláštním režimem.

Byl prokázán pozitivní vliv práce s reminiscencí, životním příběhem, biografií klientů na rozsah znalostí pečujícího personálu o lidech, kterým poskytují své služby. Reminiscence nabízí metody práce, které personál motivují, přispívají k redukci stresu a posilují jeho zájem o klienty.

Kazuistiky:

Paní I.D. začala docházet se svým otcem jedenkrát za dva týdny na setkání reminiscenční skupiny, kterého se účastnily i další rodinní pečující se svými blízkými trpícími demencí. Pozoruje, jak se její otec proměňuje, když vzpomíná na svoji kapelu, ve které kdysi hrál, když tančí tango se svou partnerkou, která také začala do skupiny docházet, když sedá ke klavíru a jednou rukou hraje známé melodie, když se objeví vzpomínka, jak jezdíval kdysi na motorce. Dokonce, dle slov dcery, v něm zůstal pocit, který si odnesl i domů a popsal jej slovy „Ještě nikdy jsem neviděl tolik dobrých lidí pohromadě“. Reminiscenční skupinu přijal za svou a jeho dcera je překvapená, jak je doma najednou aktivní.

„Maminka si nic nepamatuje, když ze setkání odejde. Ale tady se cítí jako mezi svými. Poznáte to, stále se usmívá, podává lidem ruku, mává na rozloučenou. Sama vypráví, nemusím mluvit za ni. Udělala si tu krásný hrníček. Máme ho na památku. Mám radost, když vidím, že je maminka šťastná.“ (Paní V.S.)

„Vzpomněla jsem si, jak jsme měli s bráchou přání za války, když nebylo co jíst. Snili jsme o teplém a studeném řízku, které k sobě navzájem budeme přikusovat. Teď se to najednou objevilo. Teď, když tady jím ten řízek s chlebem, jako bych si to přání konečně splnila.“ (paní M.K., 93 let)

Chcete vyzkoušet?

Pokud byste chtěli doma sami vyzkoušet vzpomínání, můžete se do něho pustit bez obav. Doporučujeme

vyzkoušet jednoduché reminiscenční podněty. Kupříkladu fotografie, staré dokumenty, staré časopisy, staré filmy, obrázky herců, zpěváků (i jejich prezentace na You-tube), divadelní programy, staré módní doplňky, bižuterie, voňavky, pohlednice, mapy, pracovní náčiní, recepty, tanec, atd.

Z reminiscenčních témat se osvědčují následující: místo odkud pocházím, dětství, školní léta, první lásky, taneční a plesy, poutě, výlety, zaměstnání, Vánoce, Velikonoce, móda, koníčky aj.

A reminiscenční metody? Psaný životní příběh, kronika, fotokniha, album, krabice plná vzpomínek, reminiscenční kufřík, posezení u kávy, rozhovor, naslouchání…

Pokud si netroufáte sami, přijďte se svými blízkými na reminiscenční skupiny. K dispozici budou školení asistenti, kteří mají s touto terapií zkušenosti a můžete se u nich poučit. Sdílení vzpomínek, vzájemná podpora, úcta a rovnost všech účastníků, tvořivá atmosféra, porozumění a humor, jsou součástí nezapomenutelných okamžiků, které nastávají při společných setkáních reminiscenční skupiny.

Literatura: Janečková H., Vacková M.: Reminiscence. Využití vzpomínek v práci se starými lidmi. Praha: Portál, 2010

Špatenková N., Bolomská B.: Reminiscenční terapie. Praha: Galén, 2011

www.rememberingtogether.eu

PhDr. Hana Janečková PhD