

Postřehy ze semináře o dobrovolnictví (konal se 16. března 2019 v Hradci Králové)

Bc. Nikola Joštová, psychoterapeutka, poradna Pardubice

Senioři a jejich prožívání - stáří z terapeutického hlediska

5 typů prožívání stáří

1. *Konstruktivní fáze* – je to běh života. Člověk se snaží aktivně žít, sportuje, chodí na procházky, na kulturní akce, vzdělává se, pěstuje vztahy s lidmi, ne deprese a sebelítost. Je to nejrozumnější postoj.
2. *Sebelítost* – chce přehazovat odpovědnost na mladší, utíká do samoty, zbavuje se odpovědnosti. Nevyrovnává se se stářím. Je to alibismus.
3. *Hostilita* – je to agresivní forma. Nadává, odstrkuje lidi od sebe. Ve skutečnosti volá o pomoc, volá o pozornost a na druhé straně říká, nechte mě být. Je to citlivé a chce to čas přijít na návštěvu.
4. *Člověk ze sebe dělá oběť* – chce mnoho pozornosti a stále si stěžuje.
5. *Je zaměřený jen na své problémy*, a tím chce získat pozornost. Je citlivý na všechny nespravedlnosti okolo.

Domov důchodců je specifická oblast.

Vše je vykulminované. Klienti jednak přicházejí o svůj domov, kde měli pocit bezpečí, kde měli svůj režim, který jim byl příjemný.

Domov důchodců je stresující stářím se zdravotními problémy, ztrácí soukromí.

Je tu více lidí, jednotlivec je vykořeněn ze svého prostředí, má omezený prostor – více osob na pokoji, režimové pracoviště. Musí brát ohledy – je to omezující. Také rodinné vztahy trpí – Blízcí chodí jen na návštěvu. Mají pocit, že nemají vliv, nemohou pomoci. Klienti domova mají pocit, že rodina se o ně nechce starat.

Někdy je důležité tzv. psychické doprovázení. Např. dobrovolník, který se jim snaží porozumět, je přesvědčuje, že moudrost mohou někomu předat. Mít o někoho zájem, chtít s ním být a chtít mu porozumět je velmi potřebné. Vždyť na pokoji mají senioři spíš nedostatek podnětů.

Důchodci se také dostávají do stavu, jako když byli dětmi. Mají pocit, že někoho obtěžují a čekají, jestli přijdete znovu – jsou jako děti. Je důležité, že jste ochotni je poslouchat. Při těžkých tématech ale je třeba volat o pomoc. Pomoc by neměla být sebezničující. Návštěva dobrovolníka by optimálně měla být jednou za 1 – 2 týdny. Víra je dobrá. Těžce prožívají smrt v rodině, nebo úmrtí kamarádky. Téma by nemělo být tabu – je třeba se mu nevyhýbat. Nebo je možno pozvat kněze či psychoterapeuta.

Dobrovolník si musí zarámovat čas návštěvy, např. jednu hodinu. Při návštěvě začne mluvit o sobě a klienti si to rozjímají v sobě. Hodně potřebují čas i spolubydlící. Při návštěvě dobrovolníka musí fungovat vždy forma nabídky.

Mons. Mgr. Pavel Rousek, biskupský vikář pro diakonii

Senioři a duchovní život

Daří se nám věci kolem sebe vidět víc v Bohu (např. květinka...)

Kontemplace – my můžeme být odborníky v kontem=placi – např. děti, slunce – Pane Bože – díky za to...

Zbavuji se věcí – např., rozdávám knihy. Jen si nechám např. Čepa a Exuperyho...

Některé věci nepotřebuji. Např. při několikerém stěhování jsem již rozdal dvě kompletní knihovny. Vědec dr. Mrázek – astronom – na konci velmi nemocný – postupně ztrácel zuby, vlasy... a říkal – ať nás věci nebrzdí – stejně tu zde budeme muset všechno nechat.

Snažíme se odpouštět a litovat a posunout se v modlitbě – Bože, děkuji ti, Pane Bože prosím. Je třeba nezůstat v dětinském pohledu na Boha.

Páter Netuka z Lovčic u Chlumce nad Cidlinou, který nedávno zemřel, byl sekretářem na biskupství v HK, pak zavřen, poté dělal pokrývače. Nakonec byl v Lovčicích na faře. Poslední dny jen seděl v křesle, před sebou měl jen pár věcí a růženec v ruce a modlil se. Byl v Bohu.

Senioři nemají čas – je třeba se stále nějak zaměstnat, např. uspořádat fotky, nebát se vzpomínat. Nemusí to být nostalgie, ale např. vzpomínám na to, jak mě Pán Bůh provedl životem. Je třeba pěstovat dary Pána Boha – modlit se růženec, luštit křížovky, chodit do kostela, učit se jazyky... Stáří to není věkem, tj. člověkem, i když zdraví máme jen jedno, ale záleží na tom, jak se k tomu postavíme.

Je třeba nenechat se manipulovat – např. pozor na slevy v supermarketech – jsou cíleny na důchodce, čili nepodlehout nakupování!

Jak solidně naložit s bolestí? – Pane Ježíši Kriste – ty jsi v bolesti přítomný – v té bolesti, kterou já prožívám, protože jsi vzal všechny bolesti na sebe. Pane Ježíši jsi to ty, nepochopený, neuznaný a já tě chci přijmout a obejmout a jdu dál. Někdy je bolest stabilní. Je třeba v bolesti se pokoušet rozeznat Ježíšovu tvář. On také prožíval bolesti a vstal z mrtvých. Je třeba uvěřit, že to má cenu a objevit v bolesti Ježíše přítomného. Jsou také bolesti, na které nejsou léky. Pak mohu i tuto bolest zpracovat, ne, že stále nadávám, ale Pane Ježíši, já tě v bolesti objímám.

Pak nám pan farář zahrál a zazpíval píseň od táboráku z mládí, ale která se hodí ke stáří:

Poledne

Až ti zvon života poledne odbije
zazáří za tebou ve stopách písňe
deštíky, květy jara po vánku příroda odpoví
voní všech vzdálený večer pocítíš
každý buď takový upřímný a bdělý, radostný
stále buď takový, jako tvé mladé sny...

Mgr. Martina Hovorková, DD Senecura Hradec Králové

Dobrovolnictví v domově pro seniory

V DD mohou být senioři od 55 let věku. V DD Senecura nabízejí jednak domov seniorů a jednak domov se zvláštním režimem. Mají 120 klientů. Dobrovolníkem tu je paní Bohunka Nunvářová. Dobrovolnictví se tu uskutečňuje v několika oblastech – např. společenské hry nebo skupinové aktivity (hudební vystoupení, vystoupení paní s pejsky apod.), dvakrát ročně ples či tvořivá činnost, zahradničení apod. a přináší radost oběma stranám.

Dobrovolníky organizuje a zaštiťuje Diecézní charita HK, která s nimi uzavírá smlouvy a jejich pojištění.

DD je soukromé zařízení. Klient platí 24 000 měsíčně a příspěvek na péči. Tj. důchod a zbytek rodina doplácí. Zařízení nemá žádnou dotaci od kraje na rozdíl např. od DD Biřička, a proto mají i pracovníci zde nižší platy.

Ing. Marie Šmídová