



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

INSTITUT MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Bakalářská práce

2014

Karla Pětníková

Terapeutické programy pro seniory a jejich vliv na společenský život v domově

Karla Pětníková

Bakalářská práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati
Institut mezioborových studií Brno
akademický rok: 2013/2014

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Karla PĚTNÍKOVÁ**
Osobní číslo: **H128367**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Terapeutické programy pro seniory a jejich vliv na společenský život v domově pro seniory**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS „Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách(IMS 2009).Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenského výzkumu. Průběžné výsledky budou pravidelně konzultovány s vedoucím diplomové práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na terapeutické programy pro seniory v domově,
- pohybová terapie a aktivní muzikoterapie v práci se seniory,
- kombinované techniky zaměřené na vjemovou soustavu klienta – skupinová a individuální terapie,
- začlenění ergoterapie, arteterapie, biblioterapie.

Součástí práce budou moje poznatky realizované s klienty.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Kandinsky, W. O duchovnosti v umění. Praha: Triáda, 1998.

Klivar, M. Ergoterapie. Praha, 2003.

Kratochvíl, S. Skupinová terapie v praxi. Praha: Galén, 1995.

Kratochvíl, S. Základy psychoterapie: Směry, metody, výzkum. Praha: Portál, 1998.

Riedel, I. Obrazy v terapii, umění a náboženství. Praha: Portál, 2002.

Syříšřtová, E. a kol. Skupinová psychoterapie psychóz. Praha: Univerzita Karlova, 1980.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Mgr. Zdeňka Vaňková

Katedra práva a právní vědy

Datum zadání bakalářské práce:

11. listopadu 2013

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2014

V Brně dne 11. listopadu 2013


doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
vedoucí ústavu




prof. JUDr. Dalibor Jílek, CSc.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

KARLA PĚTŮNKOVÁ
.....
Jméno, příjmení studenta

V Brně 14. 4. 2014

.....
Podpis

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídně k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

Poděkování

Děkuji paní PhDr. et Mgr. Zdeňce Vaňkové za velmi užitečnou metodickou podporu a pomoc, při mé bakalářské práci, kterou mi poskytla.

Dále bych chtěla poděkovat rodině, přátelům za morální pomoc, které si nesmírně vážím.

Karla Pětníková

ABSTRAKT

Předmětem mé bakalářské práce je zpříjemnit seniorům pobyt v domově pro seniory ve kterém žijí. Nejčastějším tématem terapie je místo člověka v okolním světě. Všichni lidé jak zdraví, tak i nemocní, mají stejné potřeby. Mají potřebu lásky a porozumění. Chtějí mít lásku a ocenění své snahy a práce. Mají strach ze samoty, selhání a neúspěch.

A proto chci touto cestou udělat vše proto, aby nebylo jakékoliv téma bolestivým životním problémem seniorů.

Klíčová slova: terapeut, skupinová a individuální terapie, klienti, program, skupina, apod.

ABSTRACT

The subject of my thesis is a pleasant stay for seniors in the home for the elderly in which they live. The most common theme of the therapy is the place of humans in the outside world. All the people healt and sick, they have the same needs. Have a need for love and understanding.

Wand to have a love and appreciation of their efforts and work. They are afraid of lonaliness, failure, and failure.

And therofore inactive in this way, do everything they can to avoid any topic the paiful problem of the elderly life.

Keywords:

The therapist, group and individual therapy, clients, the program, group, etc.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Terapeutické programy pro seniory a jejich vliv na společenský život v domově pro seniory zpracovala samostatně z poznatků svých a z poznatků klientů a personálu, použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce.

Elektronická a tištěná bakalářská práce jsou totožné.

V Brně dne 14.4.2014

.....

Podpis

OBSAH

ÚVOD	9
I. Teoretická část	11
1. Co je to domov pro seniory a senior	12
2. Terapeutické programy	13
3. Ergoterapie	16
4. Arteterapie	22
5. Muzikoterapie	27
6. Taneční a pohybová terapie	32
7. Biblioterapie	35
II. Praktická část	38
8. Kvalitativní výzkum	39
Závěr	48
Seznam použité literatury	49
Seznam příloh	50
Příloha P1	51
Příloha P2	53
Příloha P3	54
Příloha P4	55

ÚVOD

Pojem nadčasové programy v terapii otevírá nejvzácnější duchovní odkaz uměleckých děl různých dob, stylů a autorů. Nesmrtelnost umění kotví právě v nesmrtelnosti určitého okruhu témat.

Tato témata nás oslovují jazykem mnohých druhů umění jako jsou např. zvuky gotických chorálů, nebo prostými melodiemi oblíbených lidových písní, dále pak tóny Bacha, nebo tóny Beethovenových, Mozartových, Dvořákových i Janáčkových.

Nutí nás přemýšlet nad díly nebo portréty Leonarda da Vinciho. Vzpomínky na silně působící filmy jako jsou např. Charlieho Chaplina. Němý obraz v barevném či černobílém podání, nese v sobě konkrétní téma. Vzpomínky nejen na jejich děj, hudbu, obrazy nebo herecké výkony herců, ale určitá témata, která nás oslovují. Bez pohybového ztvárnění určitého tématu by např. neexistoval ani balet. Jsou to právě taková věčná témata lidského obydlí, o kterých nám umění již po staletí vypráví.¹

Terapeutické programy – arteterapeutické programy, zaměřené na psychoterapeutické umění jsou dvojího typu.

Jednak jsou dlouhodobé a druhé jsou krátkodobé.

Dlouhodobý terapeutický program se tvoří na základní a konkrétní potřeby klienta nebo skupiny. Při jeho tvorbě bereme v úvahu zlepšení komunikace, sebehodnocení, rozvoj kreativity, apod. Dále přizpůsobujeme krátkodobé terapeutické programy.

Kde pracujeme s uvědomováním si klienta a zaměřujeme se na arteterapeutickou práci na konkrétní témata jednotlivých nasazení.

V krátkodobých terapeutických programech jsou témata bezpečí a chráněné místo, já a okolní svět, nebo také přátelství, můj vztah k lidem a přírodě, svět mého a i jiného prožívání – samota, smutek, láska, naděje, apod.

Arteterapeutická práce by měla začít především programem kresby na volné téma, nevyvíjet nátlak na klienta. Terapeut zde má možnost prozkoumat terapeutické pole a určit spolu s klientem téma, kterým se v následujícím sezení budou věnovat, popřípadě i zabývat.

¹ Stejskalová, M.: Psychoterapie uměním, Pressto Publishing, Praha 2012

Mezi terapeutické programy patří např. ergoterapie, arteterapie, psychoterapie, biblioterapie, muzikoterapie a pohybová terapie, dramaterapie, apod.

Mým cílem v sociální pedagogice a to zejména v terapeutických programech je ten, že na základě všech terapií je třeba poskytovat klientům vyplnění volného času, možnost společenské komunikace mezi sebou i terapeutem a v neposlední řadě i trénink jemné i hrubé motoriky a kognitivních funkcí.

Např. v muzikoterapii se zaspívají oblíbené písně, klienti mají rádi lidové písně, v biblioterapii předčítání z knih, které si klienti přinesou a nebo půjčí, v pohybové a taneční terapii si rozvlíní svá těla, na pomalou, plynulou hudbu, v arteterapii např. vytváří různé mandaly, kreslí, vymalovávají. Mohou navštívit i keramickou dílnu, kde si cvičí jemnou motoriku.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 CO JE TO DOMOV PRO SENIORY A SENIOR

Domov pro seniory je zařízení sociální péče jehož posláním je poskytování odborných služeb pro občany v důchodovém věku, kteří se ocitli v nepříznivé sociální situaci.

Nejsou schopni zajišťovat své základní životní potřeby ve vlastním sociálním prostředí i v domácím prostředí, pro trvalé změny svého zdravotního stavu.

Potřebují komplexní a nepřetržitou, nebo-li soustavnou pomoc druhé osoby.

Jsou způsobilí k soužití s ostatními klienty domova. V domově je možnost umístění i méně pohyblivých občanů, i manželských párů.

V domově pro seniory se taktéž poskytují služby seniorů, kteří mají sníženou soběstačnost, a to zejména z důvodů věku a jejich situace vyžaduje pravidelnou pomoc od jiné fyzické osoby.

SLUŽBA V DOMOVECH PRO SENIORY – ZÁKON č. 108/2006 Sb.

- poskytnutí ubytování včetně úklidu, praní prádla i osobního, žehlení a čistírny
- poskytnutí stravy včetně provozních nákladů
- pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu
- pomoc při osobní hygieně
- zprostředkování kontaktů se společenským prostředím
- sociálně terapeutické činnosti
- aktivizační činnosti
- pomoc při uplatnění práv, zájmů, apod.²

² Informace i internetu dne 8.3.2014: Domov seniorů Nazaret 94, Čáslav, 286 01

2 TERAPEUTICKÉ PROGRAMY

Terapie je léčba nebo-li vztahy mezi terapeutem a klientem. Jako každý vztah. Jak mezi klientem a terapeutem potřebuje čas i prostor. Má nepřetržitý procesuální charakter.

V terapii se projevují metody a prvky všech typů.

Terapeutický program – Chráněné místo

Tento program lze začít poslechem klidné, plynulé hudby, např. Frederica Chopina nebo skladbami od Enyi, zpěvem Barbry Streisand, písněmi v podání Andrea Bocelliho, apod.

Terapeut naladí skupinu na klidný rytmus dýchání, požádá klienty, aby zavřeli oči a představili si místo, kde se cítí bezpečně.

Klient si představuje např. zpěv ptáků v lese, šumění lesa, zurčení vodopádů, apod. Po poslechu hudby nabídne terapeut klientům materiály, jako jsou např. pastelky, tužka, nebo papír a klienti své chráněné místo nakreslí. Po skončení kreslení se terapeut zaměří na verbalizaci pocitů klientů, sebereflexe a interpretace tvorby.

Terapeutický program – Strom stáří

Na začátek bychom měli klienta naladit na téma arteterapeutického sezení. Můžeme využít krátké meditace v přírodě, tak jak jsme jej využili při poslechu programu Chráněné místo,

Poslech v přírodě nahraných zvuků přírody nebo povídání se o stromu a jeho roli v našem životě.

Terapeut nabídne klientovi či skupině možnost výběru z různých formátů papíru, výtvarných materiálů a potřeb pro kreslení, aby nakreslil nebo ztvárnil strom koláží.³

Následně se kresba stromu stane základem zobrazení tématu přání, kde klient může dokreslit, nebo vepsat svá přání.

³ Stejskalová, M.: Psychoterapie uměním, Pressto Publishing, Praha 2012

Na závěr sezení se pracuje s tímto tématem, řeší se zde konkrétní životní situace, problémy, city, sny.

Terapeutický program Strom stáří je výbornou formou práce s uvědomováním si klienta, která ho učí dívat se na věci, nebo problém z různého úhlu pohledu.

Terapeutický program – Kreslíme slova básníků

Tento terapeutický program má poetický charakter. Na začátku skupinové terapie, terapeut nebo klienti terapeutické skupiny přečtou básně pro vytvoření určité atmosféry spojené i s imagionárním vnímáním a prožíváním mluveného slova.

Lze zde použít jeho poetickou tvorbu světoznámých básníků, kteří jsou u klientů oblíbení, tak i vlastní poetickou tvorbu klientů. Následně klienti i s terapeutem kreslí básně, do kterých umělecky píšou verše, nebo jej jen ztvární symboly a svými pocity.

Po ukončení se skupina dělí o své dojmy a pocity ze své tvorby. V rámci tohoto programu lze vytvořit knihu kreslených obrazů básní, pohádek, příběhů, apod.⁴

Terapeutický program – Kreslíme pohádky

Na začátku skupinové terapie, terapeut nebo klienti přečtou pohádku vybranou pro terapeutickou práci. Posléze kreslí celý pohádkový příběh, nebo jeho libovolně vybrané části, které na klienta nejvíce při čtení zapůsobily.

Z nakreslených obrázků se setaví kreslená pohádky jako výsledek skupinové terapie – tvorby.

Tím se vytvoří prostor pro sebereflexi klientů a povídání si na závěr skupinové terapie.

⁴ Yalom, I.D.: Teorie a praxe skupinové psychoterapie, Portál, Praha 2007

Terapeutický program – Masky

Terapeut stručně seznámí klienty na skupinové terapii s historií masky, její roli při obřadech, karnevalech, když má někdo narozeniny, na silvestra, apod. Poté klienti začnou tvořit své vlastní masky. Práce může mít více příprav, jedna příprava spočívá ve formě kresleného náčrtu a ta druhá, následuje výroba a předvedení své masky.

V závěru skupinové terapie klienti vypráví o sobě a své masce.

Terapeutický program – Mé sny

Terapeutický program Mé sny otevírá brány fantazie a sny, které se nám zdají. V úvodní části skupinové terapie může terapeut nabídnout klientům povídání na téma sny, snové symboly a fantazie.

Někdy se stává, že se člověk setkává s opakovaným snem spojeným s konkrétními tématy.⁵

Terapeutický program – Cesta

Tento program má dlouhodobý charakter a zpravidla jej nelze ukončit v rámci jednoho sezení na skupinové terapii. Vyžaduje svůj čas a prostor.

Terapeut tuto formu terapie by měl pojmout jako neverbální arteterapeutickou práci, kde má klient bezpečí a klid pro zpracování bolestivých zážitků a emocí.

Klient má prostor uvědomit si důležité události svého životního příběhu, přehodnotit minulost, najít nový vztah k přítomnosti a zamyslet se nad svojí budoucností.

⁵ Freud, S.: Výklad snů, Nová tiskárna Pelhřimov, Pelhřimov 1997

3 ERGOTERAPIE

„Práce vyléčí všechno“

Ernest Hemingway⁶

Ergoterapie dnes patří k vyhledávaným a účinným terapeutickým metodám. Má k dispozici široké spektrum prostředků zaměřených na zlepšení emocionálního, psychického a somatického stavu člověka.

Slovo ergoterapie pochází z řečtiny, ergo(práce), therapeia(léčení).

Ergoterapie je evropský termín. V Německu se začal rozvíjet za druhé světové války, v Americe a Kanadě zaměstnáváním člověka zájmovými a pracovními – léčebnými činnostmi.

V České republice má ergoterapie široké uplatnění v oblasti medicíny a sociální sféry.

V době svého vzniku se ergoterapie zabývala především lidmi s fyzickou nebo mentální poruchou, disabilitou nebo handicapem.⁷

Ergoterapie – má podobu individuální a skupinové terapie.

Individuální terapie – je určena klientům, kteří nemůžou docházet na skupinovou terapii, tedy do ergodílen. Terapeut se snaží navazovat na tyto činnosti, které klient dělal ve svém aktivním životě. Popřípadě procvičuje některé schopnosti, např. procvičování kognitivních funkcí, nácvik sebeobsluhy, podpora komunikace, procvičování jemné a hrubé motoriky.

Někdy se klientův stav zlepší natolik, že může docházet i když s doprovodem na skupinovou terapii.

Pokud jsou tito klienti schopni, doprovázíme je na různé akce domova.

⁶ Motto: Ernest Hemingway

⁷ Klivar, M.: Ergoterapie mladistvých, BALT-EAST, Praha 2003

Skupinová terapie – je poskytována klientům vyplnění volného času, možnost společné komunikace mezi sebou a v neposlední řadě trénink jemné motoriky a kognitivních funkcí. Práce v ergodílnách je zaměřena především na ruční práce – šití různých tvarů a velikostí, např. polštářků, prostírky, vyšívání ubrusů, háčkování, pletení. Dále je zaměřen na výtvarné techniky – malby na sklo, kreslení, vybarvování pastelkami, batikování, malování na hedvábí, výroba mozaiek. Dále se zde tkají koberce na kolíkových stavech, některé klientky vyrábí tapiko.

Klienti si zde mohou procvičit kognitivní funkce, např. při hraní společenských her, skládání puzzle, povídáme si a vzpomínáme se na aktivní život. Další aktivita je vaření, při které klienti uplatňují své zkušenosti.

Klienti rádi zpívají a to hlavně při práci. Pro manuálně zdatnější klienty je možnost se uplatnit v keramické dílně. Hlína je velmi dobrý materiál pro trénink jemné motoriky.

Kromě vyplnění volného času hraje skupinová ergoterapie důležitou roli při navazování sociálních vztahů a snížení společenské izolovanosti klientů.⁸

Také důležitou roli zde hraje seberealizace a pocit užitečnosti, překonává někdy těžké životní období, kdy změnili svůj dosavadní způsob života a přizpůsobují se novému prostředí.

Pro ilustraci uvádím : Vzor skupinové terapie⁹

Vzor skupinové terapie

Příprava ke kognitivnímu nácviku paměti

1.Úvod

- přivítání ve skupině
 - docházka a pitný režim
 - jak bude akce probíhat
-

⁸ Moje poznatky na základě klientů a personálu DS Brno, Věstonická 1, Brno 2012

⁹ Pro ilustraci uvádím : Vzor skupinové terapie

- téma: Dovolená a památky v ČR

2. Reminiscenční terapie : vzpomínání na dané téma

Pomůcky: časopisy, noviny, materiály z internetu.

Na dnešní skupinové terapii kognitivních funkcí jsme si s klienty zavzpomínali na časy dovolených. Paní X nám řekla, že trávila dovolenou na Krétě, kde bylo krásné moře, čistá voda. Paní Y se starala o hospodářství. Pan Z se svým bratrem, který byl topenář, vystudoval průmyslovku, jezdil do Vídně, různě po Evropě, do Itálie, Jugoslávie.

3. Odlehčení

Zpěv lidových písní, dodržen pitný režim.

4. Diskuse: zpětná vazba + hodnocení

Nejdříve jsme si zavzpomínali na dovolenou, ale k tomu také neodmyslytelně patří i památky. Přečetli jsme si o Lednicko-valtickém areálu, Lednický zámek, Janův hrad, Minaret. Klienti byli velice spokojeni.

Kdybych měla hodnotit dnešní skupinovou terapii kognitivních funkcí, všichni klienti se zapojili jak do vzpomínek na dovolenou tak i do památek naší republiky.

5. Závěr : poděkování za spolupráci, domluvení se na příští sezení

Na další skupinové terapii, která bude spočívat ve vaření, jsme se domluvili s klienty na „bramborácích“, které se uskuteční v dílně – U šikovných děvčátek.

Ergoterapie a hmatový vjem

Hmatový vjem se používá aktivně ve všech oblastech ergoterapie. Tradičně se hmatový vjem procvičuje za pomoci různých fyzioterapeutických pomůcek, např. tlakové hmoty, gumiček, míčků. Cvičení jsou zaměřená na procvičování tlaku mezi prsty a dlaněmi. Mnohem větší využití mají přírodní zdroje a to např. citron nebo pomeranč, klienti zde zapojují i čichový vjem.

Ergoterapie a zrakový vjem

Zrakový vjem v rámci s ergoterapií aktivizuje nervovou soustavu člověka a jeho psychomotorickou paměť. Jedna s nejzajímavějších případů je současný turecký malíř Esref Armagan. Je slepý od narození. Sám o sobě tvrdí, že svými prsty vidí lépe, než někteří lidé očima.¹⁰

Ergoterapie a sluchový vjem

Sluchový vjem se používá aktivně v rámci ergoterapie při nábviku soběstačnosti klienta a jeho komunikačních schopností. Sluchový vjem lze také aktivizovat pomocí muzikoterapie.

Efektivní aktivizaci můžeme dosáhnout kombinací hudby lesů, nebo potůčků a nebo kapkami deště.

U klientů s těžkými depresemi je třeba pouštět takovou hudbu, která je klientovi příjemná nebo je spojena s jeho pozitivními zážitky.

¹⁰ Informace o Esrefovi Armaganovi a jeho tvorbě jsou k dispozici na jeho oficiálních webových stránkách www.Esrefarmagan.com.

Ergoterapie a čichový vjem

Aktivizace čichového vjemu je spjata s technikami aromaterapie. Prospívají každému člověku, bez ohledu na věk a kvalitu zdraví.

Zlepšují náladu, zvyšují schopnost lépe fungovat v běžném životě, učí klienta relaxovat a zkvalitňují spánek.

Aromaterapie je moderní a účinná metody působící na člověka přes vůni inhalace nebo masáže.

Aromaterapie působí na lidský organismus velice dobře od prenatárního stavu až po stáří.

Navíc zlepšuje biologickou aktivitu klienta.

Ergoterapie a chuťový vjem

Chuťový vjem je spojen s vařením, nácvikem soběstačnosti klienta při přípravě jídla a tréninkem psychomotorické paměti. Dále se může zaměřit na stolování a pravidla společného chování. Nejčastěji se objevuje u klientů s poruchami paměti a začínajícími fázemi Parkinsonova a Alzheimerova onemocnění.¹¹

Vzor terapeutického plánu

Terapeutický plán v psychoterapii s klientem : klient X

V období : září 2013

Vedoucí terapeut : Y

Obecný dotazník:

1. Co očekávám od své terapeutické práce?

¹¹ Stejskalová, M.: Psychoterapie uměním, Pressto Publishing, Praha 2012

- rozptýlení, nemyslet na to , co mi je, cítím snahu ještě něco dokázat
2. Mé oblíbené pracovní činnosti jsou?
 - pletení
 3. Pracovní činnosti, které nemám rád(a) jsou?
 - ani nevím, nevzpomínám si
 4. Mé oblíbené filmy jsou?
 - české, např. s herci Oldřichem Novým – Kristián, nebo film – Taková normální rodinka
 5. Moje nejoblíbenější knihy jsou?
 - historické
 6. Moje nejoblíbenější hudba je?
 - když zpívá Karel Gott, Gustav Brom, Karel Hála další
 7. Jakou mám rád(a) barvu?
 - lila
 8. V jakém prostředí se cítím nejlépe, mám rád(a) přírodní prostředí?
 - lesy, louky, když jsem byla mladší ráda jsem provozovala turistiku
 9. Moje nejoblíbenější vůně je?
 - když rozkvetou květiny, ale moje nejoblíbenější je vůně frézii
 10. Jaké je moje nejoblíbenější jídlo?
 - nejsem vybíravý(á) sním všechno, ale ze všeho nejvíce mám rád(a) šunkofleky

Kdybych měla ohodnotit dotazník, klienta(tku) bych zařadila do skupiny ergoterapie a biblioterapie, verbální komunikace je dobrá, manuálně zručný(á).

4 ARTETERAPIE

„ Umělecké dílo, které není založeno na emocích, není uměním...emoce je princip, začátek a konec, plavidlo, cíl, technika – a všechny věci mezi tím.“

Paul Cezanne¹²

Arteterapie je léčebný postup, který využívá léčebného projevu. Arteterapie se začala využívat během 30. až 40. let 20. století. Zakladatelé byli většinou výtvarníci, kteří prošli psychoterapeutickou léčbou. Na druhou stranu, dějiny umění ukazují zajímavé případy, kde naopak vývoj psychoterapie ovlivňuje vznik uměleckých děl. Mám na mysli slavného Sigmunda Freuda.

Arteterapeutické programy jsou dvojího typu – dlouhodobé a krátkodobé.

Dlouhodobý terapeutický program se tvoří na základě časového faktoru a konkrétní potřeby klienta nebo skupiny.

Dlouhodobý terapeutický cíl je zlepšení komunikace, sebehodnocení, rozvoj kreativity.

V krátkodobých terapeutických programech zpravidla vychází na povrch témata bezpečí a chráněné místo, např. Já a okolní svět, přátelství, můj vztah k lidem a přírodě, svět mého prožívání, např. samota, smutek, láska, naděje, apod.

Arteterapeutická sezení

Arteterapii lze pojmout jako souhrn různých technik, např. kresba, malba, koláž, keramika, práce se dřevem, apod. Arteterapeutické sezení může trvat 30, 45, 60 nebo 90 minut. Doba trvání se odvíjí od schopnosti klienta soustředit se na kreativní tvorbu, tedy na práci.

U lidí s těžkými formami psychických nebo somatických onemocnění, terapeut zpravidla volí formu individuální terapie trvající maximálně 30 minut.¹³

Techniky arteterapie by měly být zaměřené na relaxaci, zadání by mělo být konkrétní a jednoduché. Pracujeme-li např. s mandalou, koláží, prstovými barvami, apod.

¹² Motto: Paul Cezanne

¹³ Riedel, I.: Obrazy v terapii, umění a náboženství, Portál, Praha 2002

Jung napsal o významu společenské práce mezi terapeutem a klientem. Navíc spojil symboly s archetypickými postavami jako je Bůh, Matka, Otec, Božské dítě, Stín, apod.

Podobu symbolu ve výtvarném projevu klienta jej ovlivňuje jeho osobnost, jaké má nadání, jakou má momentálně náladu a také záleží na terapeutickém procesu ve kterém se momentálně nachází, jestli je na začátku, uprostřed nebo na konci.¹⁴

Sezení v délce 45 minut volíme práci s hyperaktivními klienty. V tomto případě sezení, nebo-li skupinová terapie trvá 60 minut.

Techniky arteterapie

Nejčastější technikou v začáteční fázi terapie je kresba na volné téma. Nejvíce je oblíbená jak u dětí tak i u dospělých. Dává prostor pro fantazii a kreativitu. Nese v sobě moment svobody, vlastní volbu námětů a jejich interpretaci. Musíme brát na vědomí, že v kresbě na volné téma se vyskytují symboly a náměty, které poukazují na bolestivé problémy a nebo na aktuální témata v terapii.

Další často využívanou technikou je kresba projektivních pocitů.

Terapeut požádá klienta v individuální terapii nebo klienta skupinové terapie, aby kresbou vyjádřil svoje pocity, které momentálně právě teď prožívá, buďto krátkodobě nebo dlouhodobě. Je důležitý nakreslený obrázek pojmenovat, popsat slovem, nebo hudbou.

Může ovšem i zobrazit neverbální formou a to je např. tancem, gesty, pantomimou.

Technika kresby na zadané téma. Téma navrhuje zejména terapeut. Tématem může být láska, smutek, štěstí, mé přání, můj sen, krajina, roční období.¹⁵

Můžeme požádat klienty na skupinové terapii, aby navrhli témata, popřípadě klient na individuální terapii navrhne téma též sám.

V arteterapii lze také efektivně využít techniku příběhu. Tento příběh může být spojen např. s biblickým materiálem, s lidovými pohádkami, s filmovými a divadelními příběhy.

¹⁴ Jun,C.G.: Analytická psychologie – její teorie a praxe, Academia, Praha 1993

¹⁵ Zhoř,I.: Škola výtvarného myšlení. Metodický materiál pro práci v zájmové výtvarné činnosti, Krajské kulturní středisko, Brno 1987

Tuto techniku lze uplatnit i v kresbě vlastního životního příběhu.

Arteterapeutické metody

Mandala – má dlouholetou historickou tradici. Slovo mandala pochází z indického jazyka.

V překladu znamená kruh nebo oblouk. S mandalami se setkáváme neustále, mohou mít podobu kruhů ve vodě, tvaru květin, slunce, měsíce, apod.

Mandaly jsou uloženy někde hluboko v nás, v našem podvědomí, a proto při kreslení zobrazujeme kruhy nebo spirály. Mandaly mají úplný tvar, je to kruh. Mandala má svůj střed, který je oporou a základním bodem. Od středu se rozprostírají další tvary a linie.

Kromě kruhu se můžeme setkat i s jinými tvary mandal, anpř. Čtverec, hvězda, mnohoúhelník. Mandalu můžeme vybarvovat a nebo lepit (různé tvary, obrazce s kuliček krepového papíru, špejlí, kamínků, apod.)

Mandala je zdrojem relaxace a kreativní tvorby. Odpoutává klienty od bolestivých myšlenek a pocitů. Mandala je výbornou formou práce s klienty různých věkových kategorií. Pomáhá též léčit i deprese.

Terapeutická práce s mandalou má dvě fáze. V první fázi terapeut nabízí klientovi různé typy mandal, z kterých si klient vybere tu, která ho osloví. Následně klient mandalu vybarvuje. Na typu výtvarného prostředí nezáleží, vše necháme na klientovi.

Klienti s poruchami autistického spektra malují především prstami a používají při tom prstové barvy.

V druhé fázi je klient připraven a schopen tvořit svoji vlastní mandalu. Terapeut nabídne klientovi kruh, čtverec, apod. a klient kreslí mandalu sám.¹⁶

Barva a emoce

Wassily Kandinsky poznamenal, že „barva sama o sobě je zdrojem kontrapunktu a nedokončených možností, společně s kresbou se podílí na vzniku velkého malířského kontra-

¹⁶ Stejskalová, M.: Psychoterapie uměním, Pressto Publishing, Praha 2012

punktu, na jehož základě vzniká malířská kompozice, výsostný projev skutečného umění sloužící Bohu.¹⁷

Arteterapie v práci s klienty se zrakovým postižením

Umění a slepota jsou dva pojmy, které se navzájem nevylučují. Slepota se vyskytuje v umění jako námět. Známým příkladem může být tvorba Pabla Picassa z jeho Modrého období (1901-1904), kdy kreslil především slepé lidi.

Dějiny poukazují i na tvorbu řady umělců, kteří byli slepí či částečně zrakově postižení.

Zejména ve Francii se prezentovala tato studie.

Prvním krokem je seznámit klienta s prostředím. Terapeut nikdy nesmí tento proces uspěchat.

Cíle, již se v arteterapii klade, souvisejí na jedné straně s tím, z jakých teoretických pozic vychází, na straně druhé se situací a potřebami klientů, s nimiž pracuje a v neposlední řadě i s jejich věkem.

Mezi cíle arteterapie se uvádí vnímání a přijetí druhých, uznání jejich hodnoty, jejich ocenění, navázání kontaktů, zapojení se do skupiny, reflexe vlastního fungování v rámci skupiny, pochopení vztahů, apod. Při seznamování klienta s různými materiály se můžeme od začátku setkat s nedůvěřivostí a strachem klienta. V takových případech bychom klienta neměli do ničeho nutit, musíme být velmi opatrní a trpěliví.

Jednou z možností je, položit jeho ruku na svoji vlastní, dotýkat se arteterapeutických materiálů a popisovat klientovi své pocity. V tomto případě se klient cítí bezpečně a předtím, než se materiálu dotkne, je s ním pečlivě seznáme.

Klient musí mít pocit, že může terapeutovi důvěřovat. U klientů je důležité obnovit jejich dřívější zkušenosti spojené s kreativní tvorbou. Často se kreativní tvorbou setkaly již dříve a to na základní škole nebo na střední škole a proto se mohou u klienta objevit obavy, zda je ještě vůbec schopný něco tvořit.

Klienti bývají velmi často soustředění více na samostatný výrobek než na proces tvorby.

¹⁷ Citace: Kandinsky, W.: O duchovnosti v umění, Triáda, Praha 1998, str. 16

Pokud klient projeví zájem používat materiál jinak než je zvyklý svým vlastním způsobem, terapeut má za úkol ho podpořit.

Arteterapie u lidí se zrakovým postižením patří k léčbě prostředím. Taktéž se setkává s přijetím ztráty zraku a snaha naučit se s touto vadou žít.

V počáteční fázi napomáhá verbální terapie s klientem o tomto problému mluvit. Terapeut se proto musí snažit pracovat zejména na posílení a rozvoji mobility klienta a pomoci mu lépe využívat hmatový vjem.

Fyziologické působení barev

Francouzský malíř Vincent van Gogh o procesu tvorby poznamenal: „Snažil jsem se červenou a zelenou vyjádřit strašlivé lidské vášně...pokusil jsem se vyjádřit, že kavárna je místem, kde se člověk může zruinovat, zešilet, spáchat zločiny. Konečně jsem se snažil kontrasty něžné růžové a krvavé červené a vínové temné rudé, líbeznou zelení alá Ludvík XV. A Veronesovou zelení, které se prudce odrážejí od žlutozelených a ostře modrozelených a to všechno v atmosféře sirově žluté pekelné výhně, tím vším jsem se snažil vyjádřit něco jako sílu temnot tohoto zapadáku.“¹⁸

Barvy na nás můžou působit různým dojmem. Můžou nám ovlivnit náše posity, osobnost, naši náladu, kulturní a národnostní prvky v nás, temperament.

Tmavé barvy v nás mohou vyvolávat pocit smutku, tlumí naši energii a různé činnosti.

Zejména černá barva je brána jako barva smutku, nebo např. žlutá a žlutooranžová barva je brána jako barva příjemné a teplé spojení se sluncem. Žlutá barva je také brána jako barva zlatá a má kultovní význam. Růžová barva je barvou snění a fantazie, zelená je zpravidla spojená s přírodou, modrá barva je spjata s oblohou, vodou, apod., ale zato bílá barva z pozice lékařského může vyvolávat strach u lidí.

¹⁸ Citace: Gogh,V.v.: Letters of Vincent van Gogh, Simon Schuster Inc, New York 1997,str.15

5 MUZIKOTERAPIE

„Tam kde končí slova, začíná hudba.“

Wolfgang Amadeus Mozart¹⁹

Muzikoterapie je moderní metodou psychoterapie. Je známá po celém světě a to zejména ve Francii, Itálii, Rakousku, Anglii, Německu, Kanadě a USA. V neposlední řadě i v České republice, kde vzrostl velký zájem o muzikoterapii a to především v oblasti medicíny, v domovech pro seniory, apod.

Slovo muzikoterapie pochází z antiky, má tedy antické kořeny a v překladu z řečtiny znamená „léčba hudbou.“ Muzikoterapie je schopna zlepšit tělesnou kondici, přispět klienty ke zvýšení sebevědomí.

Teoretický základ současné muzikoterapie byl tedy zpracován ve starověkém Řecku.

Hudba sloužila ke zklidnění, nebo také ke zkrocení temperamentu, ke zmírnění emocí.

Řecký filozof Damón užíval harfu pro ty, kteří byli poblázněni alkoholem.

Empedoklés vyprávěl, že hrou na lyru zabránil otcovraždě u jednoho mladíka, který se k myšlenkám na tento čin přiznal při poslechu hudby.

Pythagoras pokládal hudbu za projev řádu vesmírné harmonie. Doporučoval užívat hudbu k léčebným účinkům co možná nejčastěji. Pythagoras a jeho žáci připravovali speciální skladby, kterými léčili duševně choré podle povahy jejich onemocnění. Znali dobře melodie pro stíšení proti, vzteku a chorobným vášním. Na Pythagora a jeho myšlenky navazuje Platón.

Aristoteles chápal hudbu jako chorobně přepjatou hnutí mysli, a proto ji zahrnuje do své léčebné koncepce.

Hippokrates vodil své nemocné do chrámu hudby.

Aulus Cornelius Celsus vytvořil učení o regulaci nálad pomocí hudby. Doporučoval jinou hudbu jak při melancholii tak i při agresi.²⁰

¹⁹ Motto: Wolfgang Amadeus Mozart

²⁰ Fukač, J.: Mýtus a skutečnost hudby, Panton, Praha 1989

Muzikoterapeut by měl mít kladný vztah k hudbě klientům, asertivní přístup k životu a své profesi. Musí se řídit následujícím pravidlem: Pokud chci něco změnit, musím přijmout skutečnost takovou, jaká, je.

Muzikoterapeut by měl ovládnout minimálně jeden hudební nástroj jako komunikační prostředek, nemít strach ze zpěvu, umět rozespívat terapeutickou skupinu, muzikoterapeuticky vnímat hudbu.

Začátek muzikoterapeutické práce

Po prvním setkání s klienty na skupinové terapii by měl terapeut zjistit okruh jeho hudebních zájmů. V práci se staršími klienty nesmíme zapomenout na trénink paměti s využitím muzikoterapie. Starší klienti je často nutné motivovat, proto používáme hudbu, kterou oni mají rádi. Obsah programu by měli klienti tvořit spolu s terapeutem a jeho náplň by měla mít reminiscenční charakter.

V práci s hyperaktivními klienty má muzikoterapie určitý cíl – naučit klienta relaxovat.

Doporučuje se v začátcích sezení na skupinové terapii požádat klienta, aby si s sebou nosil vlastní materiál. Zároveň by mohl terapeut v muzikoterapii s tímto typem klientů opírat o širokou paletu zvuků přírody, jako jsou např. hlasy ptáků, šumění vody a potůčků, apod.

Muzikoterapii lze kombinovat s aromaterapií a to i za předpokladu, že klient naslouchá např. hlasu ptáků v lese a při tom dýchá esenci borového dřeva.

Receptivní muzikoterapie

Receptivní muzikoterapie je speciální poslechový program, na základě kterého lze vyřešit různé problémy dosáhnout na redukci strachu, úzkosti a bolesti.

Receptivní muzikoterapie učí klienta naslouchat sobě samotnému a okolí je jeho hudební nástroj.²¹

V České republice tuto formu muzikoterapie v praxi zavedl profesor Stanislav Kratochvíl.

²¹ Stejskalová, M.: Psychoterapie uměním, Pressto Publishing, Praha 2012

Používal speciální poslechové programy muzikoterapie v Kroměřížské léčebně s neurotickými pacienty.

V receptivní muzikoterapii taktéž používáme čisté zvuky přírody, různé typy zvukoterapie s hudbou, les, moře, bouřka, déšť, potůček, apod.

Terapeut je inspirovaný určitou hudební skladbou a vymyslí se svůj vlastní příběh. Klienti zpravidla slyší více na to, k čemu má terapeut blízko a co v sobě nese moment prožitku.

Zpěv a jeho terapeutický záměr

Zpěv vznikl člověkem. Byl spojen s lidskou potřebou projevit se jinak než řečí. Od prastarých dob měl zpěv magický, povzbuzující, rituální a léčivý charakter. Odjakživa měl zpěv terapeutický kontext a záměr.

Terapeutický účinek zpěvu odjakživa využívalo náboženství. Zpěv je neoddělitelnou součástí pravoslavné bohoslužby. Zpěv hraje důležitou roli i v židovské víře.

Posvátná židovská Západní zeď v Izraeli je zdí nářků, zpěvu a pláče. Nesmíme zapomenout, že i muslimové využívají zpívané slovo při modlībách a čtení Koránu.

Vytváří tak neopakovatelnou emoční sílu. Třeba takoví, Číňané věděli, že hudba může nejen léčit, ale i zabít – uměli využít i negativní účinky hudby.

Zpěv oslovuje naše city, právě v tom je síla a základ jeho terapeutického působení.

Terapeut by měl umět sestavovat program cíleně zaměřený na prožívání bolestivých emocí, na práci s klientem přiblížit si téma jeho životního příběhu.

V Čechách v 70. letech minulého století dlouhodobě rozvíjel profesor Václav Žilka v aplikaci hry na zobcovou flétnu. Na základě praxe dokázal, že tento hudební nástroj může vyléčit astma.

Od 80. let existuje metodiky léčby závislosti na základě zpěvu. V Praze v nemocnici u Apolináře prof. MUDr. Jaroslav Skála, CSc. sestavil Apolinářský zpěvník.²²

²² Stejskalová, M.: Psychoterapie uměním, Pressto Publishing, Praha 2012

Zpěv a emoce v terapii

Zpěv je často spojen s určitým pocitem. Lidé se stydí, bojí se zesměšnit, mají strach z negativních reakcí ostatních lidí. Je to přirozená reakce.

Zpěv je spojen s intimitou člověka, se skrytými emocemi a s nejzranitelnějšími stránkami lidské duše. To by měl vědět a brát v úvahu každý terapeut.

Samotnému zpěvu musí předcházet práce s hlasem. Vnímání řeči terapeuta skupinou nebo klientem.

Ve skupinové nebo individuální terapii lze toto přiblížit cvičením, kdy terapeut bude na různý způsob pracovat se svým hlasem a skupina bude mít úkol uhodnout, co vlastně terapeut sleduje různými způsoby mluvy. Léčebný účinek zpěvu poukazuje na dva aspekty.

První aspekt je spojen s naší schopností zpívat a uvědomovat si terapeutický účinek procesu zpěvu.

Lidský hlas vnímáme jako nějaký unikát hudebního nástroje schopný na nás emocionálně působit stejně jako sólové piano nebo housle.

V některých muzikoterapeutických školách, jako je např. Kanada, USA, Latinská Amerika je nepostradatelnou součástí kytara nebo harfa.²³

Hra na hudební nástroj a improvizace

Hudební nástroj je mocným komunikačním prostředkem.

V muzikoterapii je důležité, aby člověk, se kterým pracujeme, měl příležitost vnímat živou hudbu, kterou hraje terapeut na hudební nástroj. Následně by si měl klient sám vyzkoušet hru na hudební nástroj, aby měl radost z procesu hudební tvorby.

Moment ztotožnění předpokládá, že jsme okouzlení zvuky hudebního nástroje, jsme schopni vyjádřit svoji vnitřní aktivitu přes rytmické skruktury, které nám pomáhají tento hudební nástroj ozvučit.

²³ Syřišťová, E. a kol. : Skupinová terapie psychóz, UK, Praha 1980

Metoda improvizace v muzikoterapii je zaměřená na zvukové napodobování reality, umění komunikovat s terapeutem se skupinou beze slov prostřednictvím hudebního nástroje, se kterým je člověk schopen se ztotožnit.

Improvizace je základem možné emoční proměny člověka v procesu jeho hry na jakýkoliv hudební nástroj. U hudební improvizace hraje také primární roli faktor nálady.

Muzikoterapeut by měl rozumět emocionální složce improvizace, aniž by se klienta ptal, co se snaží svou hrou vyjádřit. Měl by být schopen na to formou neverbální komunikace okamžitě reagovat a klienta vést k redukci jeho negativní nálady.²⁴

Umělecký obraz v muzikoterapii, který popsal Leonardo da Vinci: „ Hudba má dvě nemoci, z nichž jedna je smrtelná a ta druhá je stařeckou sešlostí, ta smrtelná je vždy spojena s okamžikem následujícím po onom, v němž byla vytvořena, nemoc stárí, jež tkví v jejím opakováním, ji zbavuje oblíbenosti a znevažuje ji.“²⁵

Dalším autorem byl Leoš Janáček . „ Kouzlo hlasu lidského! Chvěje se pod přímým tlukotem srdce a zastavuje se tlakem vůle. V sladké melodii se rozvlní, když se lichotí, hrdě své motivy vypne, když odpuzuje. Ztichne údivem do šepotu, když duše se poznávají, zaniká slzou a smíchem. Není umělce většího nad člověka v hudbě mluvy, neboť na žádném nástroji nepoví umělec svou duší tak pravdivě, jak člověk v hudbě své mluvy.“²⁶

Muzikoterapie taktéž hudba je velmi působivý psychoterapeutický prostředek. Hudba je schopna vyvolat rychlou emoční reakci, např. úzkost, uvolnění, náladu, apod. Je ale ovšem schopna působit na psychiku klienta a na to se musí brát zřetel.

Klienti se učí naslouchat hudbě, žánru, učí se lépe mezi sebou i s okolím lépe komunikovat, naslouchají sami sobě, svým náladám, vnímají okolí a potřeby lidí kolem sebe.

²⁴ Stejskalová, M.: Psychoterapie uměním, Pressto Publishing, Praha 2012

²⁵ Citace: Pečírka, J.: Leonardo da Vinci, Odeon, Praha 1977, str. 31

²⁶ Citace: Černošská, M.: Leoš Janáček, Státní hudební vydavatelství, Praha 1966, str. 31

6 TANEČNÍ A POHYBOVÁ TERAPIE

„Tanec je skrytý jazyk duše.“

Martha Graham²⁷

Základem této formy terapie je tanec. Je to jedna z nejkrásnějších a nejdokonalejších forem komunikace beze slov.

Tanec je neverbální jazyk pohybu. Jedním z hlavních prostředků taneční terapie je rituální tanec, který je spojen s hudbou, hrou, s jedním nebo více hudebními nástroji.

Taneční terapie formuje harmonický vztah člověka k jeho tělu. Neučíme klienta přesně tancovat, ale učíme ho přesně si uvědomovat svoje tělo a proces prožívání různých emocí.

Pro tanečního terapeuta je nejdůležitější to, co klient prožívá během taneční terapie.

Zpětná vazba je nezbytnou součástí skupinové a individuální terapie. Záměrem je naučit klienty lépe vnímat své tělo, naučit je při práci neverbálně komunikovat, relaxovat. Je to výborná forma zvýšení sebevědomí klienta.²⁸

Jak začít s taneční terapií

Terapeut sestavuje skupinu max. 10-14 klientů. Je to však dobrovolná spolupráce.

Začátek taneční terapie je rozvička, chůze a seznámení se s prostorem, vajíždění emocí, seznámení klienta s technikami neverbální komunikace. Vše může probíhat za doprovodu hudby.

Klienti při poslechu hudby tvoří pohybové figury, kterými vyjadřují klid, povzbuzení, impulz k pohybu, pohybové inspirace, kreativní tanec.

Je možné, že se klient hned nazapojí do terapeutického procesu. Může se stydět projevat pohybem, může mít strach se selhání.

²⁷ Motto: Martha Graham

²⁸ Syřišřová, E. a kol. : Skupinová psychoterapie psychóz, UK, Praha 1980

Tyto skutečnosti musí terapeut brát v úvahu a zároveň nesmí klienta odradit od práce.

Taneční terapeut se zabývá primárně osobní zkušeností a prožíváním jednotlivce.

V taneční terapii se klade důraz na vývěr hudby. Hudba musí klienta inspirovat k představě o tanci, rozvíjet jeho taneční fantazie. Taneční terapie trvá cca 60 minut, ale naopak se můžeme setkat i s kratší dobou 30-45 minut s ohledem na somatický stav a pohybové možnosti klienta.

Programy taneční terapie

Terapeutické programy taneční terapie zaměřujeme na potřeby klienta nebo skupiny.

Taneční program – Cesta kolem světa

Na začátku provede terapeut pětiminutovou rozvičku s hudbou, aby naladil klienty na rovnoměrné dýchání. Ukazuje různé pohybové prvky a klienti je následně opakují. Může k tomu použít i video s tanci různých zemí.

Tento terapeutický program je vhodný pro klienty různých věkových kategorií, lze jej kombinovat i s tréninkem paměti.

Taneční program – Pohybové improvizace a různé rytmy

Po úvodní rozvičce terapeut nabízí klientům ve své skupině hudební nástroje, např. jedna skupina si vezme bubínky a druhá skupina podle zvuku tančí, pak se skupiny prohodí. Na závěr se sdělí své zážitky.

Tento taneční program je vynikající formou s primitivní expresí a agresí.

Taneční program – Dialog

Skupiny za doprovodu hudby neverbálně komunikují prostřednictvím tance. K programu je vhodné použít lidový tanec. Pak následuje zpětná vazba.²⁹

Taneční program – Tancujeme podle nálady

Terapeut nabízí skupině klientům krátký program receptivní muzikoterapie se skladbami různého emočního naladění, např. smutek, radost, pohoda.

Klienti mají možnost vyjádřit své pocity formou krátkého tance či pohybové kreace.

Následuje verbální kreace. K tomuto programu lze použít široké spektrum hudby různých stylů a žánrů.

Tanec nebo-li pohyb jako fenomén

Leonardo da Vinci: „Pohyb je příčinou všeho života. Síla je příčinou pohybu a pohyb je příčinou síly. Tvrdím, že síla je duchovní mohutnost, neviditelná moc, která je náhodným vnějším násilím působena pohybem a ukládána a napájena do těles, již jsou tak vytržena ze svého přirozeného stavu klidu... Žádný impuls nemůže ustát okamžitě, stravuje se stupněm pohybu.“³⁰

Pohyb je změna. Může nás a také nás ovlivňuje. Pohyb je pramenem a podstatou taneční a pohybové terapie.

K pohybu je zapotřebí pro klienty používat pomalou a klidnou hudbu s plynulým nádechem. Základem je synchronizace hudby a těla. Imaginární tanec se odvíjí tak, že terapeut s klienty nebo skupinou si najdou svůj prostor v místnosti, jsou v pohodlné poloze, poslechnou si hudbu a představí si svůj tanec, nebo taneční sestavu. Nakonec svoji sestavu ztvární v realitě.

Takový pohyb spjatý s příběhem, je takový pohyb, kde si klienti představují taneční obrazy, mají zavřené oči a vnímají hudbu jako obraz.

²⁹ Stejskalová, M.: Psychoterapie uměním, Pressto Publishing, Praha 2012

³⁰ Citace: Pečírka, J.: Leonardo da Vinci, Odeon, Praha 1977, str.34

7 BIBLIOTERAPIE

„ Knihy jsou zrcadla – vidíte v nich pouze to, co opravdu máte uvnitř sebe.“

Carlos Ruiz Zafón³¹

Biblioterapie je jedním z druhů terapie, kde hlavním léčebným prostředkem je kniha.

Biblioterapie má antické kořeny – znamená to v překladu z řečtiny léčba knihou.

Kniha na nás působí, když ji sami čteme, když posloucháme předčítaný text od blízkého člověka, v literárním kroužku nebo čtenářské terapeutické skupině.

Jako lék kniha může fungovat, když ji sami stvoříme, ať už ve formě básniček, povídek, apod. Působí jako terapeutický prostředek, protože prauje s našim uvědomováním. Kniha může modelovat naše myšlení, dívat se na věci s odstupem, vidět sami sebe v různých životních rolích.

Biblioterapie je proces ovlivňování emočního stavu člověka literárním a poetickým slohem, příběhem psaným prózou nebo poezií.

Práce s hlasem a řečí

Terapeutický přístup k řeči je zaměřen na vnímání hlasového projevu klienta. Je to určitý terapeutický záměr, který nelze naplnit v průběhu jednoho sezení na skupinové terapii.

Chce to čas, důslednost s trpělivostí v práci s klientem. Terapeut by měl podle řeči klienta a jeho hlasového projevu rozpoznat diagnostické rysy. Způsob řeči v sobě nese diagnostický prvek, vypovídá o nás i ostatních lidech. Terapeut musí umět zacházet se svým hlasem podle situace v terapii a podle konkrétních cílů. Měl by si uvědomovat svůj hlas jako terapeutický nástroj, prostředek a cílený způsob řeči.

Naše řeč může být dokonalá, a proto i terapeutova práce s hlasem má svá omezení a musí se opírat o realitu.

³¹ Motto: Carlos Ruiz Zafón

Terapeutova schopnost pracovat s vlastním hlasem kvalitně ovlivňuje terapeutický proces a dává impuls k práci s hlasem i samotnému klientovi. Klient má zájem potom měnit svůj styl komunikace a zlepšovat seberealizaci.

Receptivní biblioterapie

Receptivní biblioterapie je proces, kdy klient poslouchá čtení terapeuta. Lze sem zařadit i proces, kdy člověk čte knihu sám. Receptivní biblioterapie patří mezi nejúčinnější relaxační a komunikační terapeutické metody. Vnímání hlasu, který je správně terapeuticky využíván, samo o sobě vytváří léčebné prostředí a bezpečný rámec prožívání bolestivých emocí. Je to také lék proti samotě. Receptivní forma biblioterapie ve skupině přináší navíc možnost výměny názorů, náhledů na problém z více úhlů pohledu. Základem receptivní biblioterapie je umění terapeuta pracovat se svým hlasem.³²

O čtení knih můžeme říci, že je to takový rituál. Knihu můžeme číst sami za deštivého počasí s šálkem dobrého čaje, nebo když jedeme do práce, např. v autobuse, v tramvaji, v trolejbusu, apod. Dále se můžeme přečíst pohádky na dobrou noc, jako malé děti jsme je měli určitě rády. Jsou i tací klienti, kteří pohádky mají rádi i dnes. Dále se setkáváme s předčítáním příběhu při bohoslužbě v kostelích, v podstatě řečeno ve všech kostelích.

Naše řeč nemůže být dokonalá, a proto i terapeutova práce s hlasem má svá omezení a musí se opírat o realitu. Kniha může fungovat s nějakou zápletkou, může sebe samé v různých životních situacích.

Biblioterapie může mít uplatnění ve společnosti, ve školství, rozvíjí se komunikace, myšlení.

Hodnocení klientů v biblioterapii

Biblioterapie má široké uplatnění v oblasti prevence a sociální sféry.

Je to komunikační prostředek, a to ve skupinové a individuální terapii, kde se předčítá klientům z různých knih.

³² Stejskalová, M.: Psychoterapie uměním, Pressto Publishing, Praha 2012

Buď si knihy přinesou sami, které mají rádi a nebo se dají půjčit v knihovně přímo v domově, pokud je tam zřízena. Někteří klienti mají rádi předčítání básní, nebo-li recitaci, tak se snažím, aby ta moje recitace co nejlépe vyzněla.

Recitovat básně není jednoduché, klienti si např. přejí recitovat básně od Jaroslava Seiferta – Maminka, nebo mají od tohoto spisovatele rádi bajky jako jsou např. Všecky krásy světa.

Ti klienti, kteří se nemohou dostavit na skupinovou terapii, aby si poslechli předčítání, tak se snažím za nimi chodit individuálně.

Jedná se o klientku, za kterou chodím individuálně, která má ráda historické knížky(romány, např. Eliška Rejčka). Klientka je vždy spokojena, když ji předčítám, někdy si myslím, že u toho mého čtení i usnula, spokojeně leží, má zavřené oči, když na chvíli přestanu, abych se přesvědčila, zda-li mě opravdu poslouchá, tak se ozve: „Já nespím, já Vás poslouchám, víte já se vžívám se zavřenými oči se svými představami do čteného děje.“

Na závěr našeho sezení v biblioterapii mně poděkuje a těší se na další setkání se mnou.

Další klientka pochází ze Slovácka, nejraději má pěkné počasí, dá se jít z pokoje ven na zahradu a poslouchá předčítání z knih. Protože pochází ze Slovácka, tak má ráda čtení z knížky – Slovácko sa (ne)súdí. Vždy, když začínám číst, čte se mnou, jako by si opakovala svoje nářečí a dokonce mi i pomáhá, protože zná skoro všechny příběhy na zпамěť.

Kdybych měla hodnotit, biblioterapie jako taková, pomáhá klientům zahnat denodenní chmury, pobaví se u čtení, zavzpomínají si na některé knihy, apod.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

8 KVALITATIVNÍ VÝZKUM

Kvalitativním výzkumem v sociální oblasti rozumíme jako umožňování, získávání hlubších informací o daném, nebo zkoumaném jevu. Ať už jde o jednotlivce nebo skupinu, kteří vše o kolo sebe vidí a chápou svýma očima, svými smysly.

Při kvalitním výzkumu jsou především na prvním místě jeho plány, při nichž dochází v dané analýze velké množství informací o malém množství daných jedinců, v mém případě klientů. V kvalitativním výzkumu jsou klienti sledováni v podobě dalšího výzkumu a klienti mezi sebou navzájem spolupracují, a to je právě účelem, že „já“ jako výzkumník se snažím co nejvíce zmenšit odstup od vlastně sledovaných klientů.³³

V kvalitativním výzkumu jde především o bohatost metod výzkumu, kde výzkumník vybírá co nejlépe stanovený, nebo vhodný prostředek k položeným výzkumným otázkám.

Správně položená nebo daná otázka je hlavním předpokladem, která vede k dobrým výsledkům. Co se týče správně položených, nebo daných otázek můžeme hovořit o hlubším výzkumu. Účelem tohoto výzkumu je provázat s položenou otázkou řešení.

Kvalitativním výzkumem můžeme zkoumat:

- popis některých procesů, okolností, vztahů a situací
- popis některých interpretací, explorací a explanací
- různé praktiky, programy, předpoklady

Metodou pro získání různých dat, jsou např. rozhovory, nebo rozhovory ve skupině, apod.

Rozhovory využíváme především ve velké většině v kvalitativních výzkumech, kde se klade důraz na autobiografické líčení a popis rozhovorů s klienty. Rozhovory mohou být dvojího typu: nestrukturované a polostrukturované.

³³ Internet:Dne 31.3.2014: <http://cs.wikipedia.org/wiki/>

Nejdůležitější je však přátelský rozhovor mezi výzkumníkem a klientem.. Sbírají se různá data, vysvětlují se zkušenosti na základě se pak vyhodnocují podobnosti, nebo rozdíly získané pomocí informací.

Vyvodit výsledky můžeme pomocí analýzy dat, kde shromažďujeme pomocí zprávy, která musí obsahovat podrobný popis postupu, dále pak metody různé sběry dat, které výzkumník během celého svého výzkumu nasbíral, aby zajistil kvalitu výsledků.

Výsledky mají podobu textů. Musíme však dbát a dát pozor na odborné termíny.

Výzkumník může provádět i hlubší výzkum, nebo se kvalitní výzkum může provádět intenzivně se skupinou a nebo s klientem.

Kvalitním výzkumem můžeme pozorovat i verbální chování klientů, nebo skupiny při položení otázek.³⁴

Cíl kvalitního výzkumu

Cílem kvalitního výzkumu v mé bakalářské práci, je zaměřena na terapeutické programy pro seniory v domově. Kladou se zde různé otázky, ať už na klienta jako samého po individuální stránce, tak i na skupinu. Můžeme zde i hovořit o spolupráci s ošetřujícím personálem, kteří jsou taktéž s klienty v kontaktu a jsou nezávislí pozorovateli.

ROZHOVORY S KLIENTY

Otázky často kladené v rámci rozhovorů:

- Co očekáváte od své skupinové terapie ?
- Co očekáváte od své terapeutické práce?
- Jaké jsou Vaše oblíbené pracovní činnosti?
- Jaké jsou Vaše oblíbené filmy, knihy, barvy, hudby, jídlo, apod.?
- V jakém prostředí se cítíte nejlépe?

³⁴ Internet . Dne 31.3.2014 : <http://www.flvs.cuni.cz/hendl/metodologie/kvalvyzkpedhendl.pdf>

KLIENT A

Rozhovor s klientkou jsem vedla o samotě v mé kanceláři, kde nás nikdo nerušil.

Klientka, tedy paní, jestli ji mohu takto oslovovat, jedná se o milou, drobnou osobu.

Poprvé, když jsme se seznámily, byla velmi plachá a dovoluji si poznamenat i uplakaná.

V jednom kuse plakala, byla taková nervózní, roztěkaná. Podle mého prvního zjištění, pořád seděla u okna a vyhlížela, až si pro ni rodina přijede, neustále v domově někam utíkala ztrácela se. Museli ji hlídat.

Začala jsem se jí intenzivně věnovat a to tak, že jsme si povídaly. Ptala jsem se jí, co dělala a měla ráda dříve, než přišla do domova. Klientka, paní v tomto případě zní lépe, víc osobněji, začala vzpomínat na svoji rodinu, ve které žila, nejvíce na svoji maminku, sestry, na místo odkud pocházela. V ruce držela album fotek a ukazovala mi kdo na fotkách je.

Tady jsem se začala všimnout, že paní je veselejší, opadl i snad i strach. Pokud nám to počasí dovolilo, vždy jsme šly do parku na procházku a k mému údivu, nejraději sledovala auta, ale taková auta, která vozí zásobování.

Navázala jsem na terapeutický plán a začala jsem se dotazovat, co očekává od své terapeutické práce, paní mi odpověděla, že rozptýlení, aby nemyslela na samotu, apod., dále jsme vedly rozhovor na mé oblíbené pracovní činnosti. Paní se mi svěřila, že v minulosti pracovala jako prodavačka, z toho jsem usoudila, proč má ráda tak velká auta. Dále má ráda staré české filmy, starou českou hudbu ze starých českých filmů, ráda si ale ovšem zaspívá i lidové písničky, miluje procházky, vůni květin, stromů, zejména borovice. Když svítí sluníčko, v jídle není vybíravá.

Paní mi řekla, že za ní chodí její sestra, která si ji vezme z domova po domluvě s ošetřujícím personálem ven. Nejraději chodí do města a na místa, kde vyrůstala.

Zkusila jsem ji začlenit do skupinové terapie a myslím si, že jsem udělala dobře.

Paní ráda kreslí mandaly, společně se s ostatními zahraje pexeso, je u této hry velmi akční, apod.

Závěrem:

Paní je velmi spokojena, dokáže komunikovat, těší se na další setkání se mnou. Už není tak uplakaná, jak bývala dříve.

KLIENT B

Rozhovor s klientem , jedná se o pána, jsem vedla o samotě v mé kanceláři.

Klient, nebo-li pán, má vždy dobrou náladu. Je usměvavý, komunikativní. Začala jsem se ptát na rodinu, co dělal, než přišel do tohoto domova, čím byl, kde pracoval.

Pán pochází z malé moravské vesničky, měli doma velké hospodářství, staral se o dobytek, nejraději i o krávy, na nich prý nemůže nic zkazit a nemusel se o ně starat, pomáhal jako kluk v hospodářství. Vyučil se jako opravář – mechanik zemědělských strojů.

Nejraději však vzpomíná na svoji maminku, kterou měl ze všeho na světě nejraději. Nosí ji pořád neustále v srdci. Maminka mu umřela, když byl jako kluk v začínající dnešní pubertě a potřeboval ji ze všeho nejvíce. Při vzpomínání na ni měl slzy v očích.

Opět jsem navázala na terapeutický plán a začala se dotazovat co očekává od své terapeutické práce. Pán říkal, zapomenout na nudu a zabavit se něčím, jinak mě vždy dostihnou vzpomínky. Na pracovní činnosti, které jsem moc neměl rád, tak na to si nevzpomínám. Jeho z oblíbených filmů, byly staré české filmy s českými herci, kteří hráli za války, např. Oldřich Nový, Adina Mandlová, atd. Z četby má nejraději : „Slovácko sa (ne)súdí“, taktéž i pohádky. Z hudby si rád zaspívá lidové písničky z mládí a k mému překvapení zná sloky písniček, které třeba neznám ani já a říká se jim : „lidové sprostonárodní písně“, u nich se vždy zasmějeme. Miluje modrou barvu, vůni lesa, hub co v něm rostou, prostředí, nejraději by se vrátil do míst, kde vyrůstal.

Pána jsem se pokusila začlenit do skupinové terapie, společně s ostatními procvičujeme trénink paměti pomocí kognitivních funkcí, zaspíváme lidové písničky. Z manuální činnosti rád maluje mandaly, vyrábí kuličky z krepového papíru na lepení mandal. Je usměvavý, komunikativní, rád si s ostatními klienty zahraje pexeso.

Když se necítí dobře po těle, zůstane ve svém pokoji a má rád předčítání českých pohádek.

Závěrem:

Pán je velice spokojený, vždy když odcházím mě obejmě a těší se na další setkání se mnou.

Pokaždé má slzy v očích.

KLIENT C

Rozhovor s klientem, jedná se o pána , byl poněkud zvláštní. Původní profesí byl profesorem na jedné nejmenované vysoké škole v Brně. K mému překvapení i kdysi mě učil, byla jsem jeho studentkou, ale to on si ovšem nepamatuje. Vždy byl takový podivín a zůstal jim i nyní. Nerad se svěřuje o své rodině, protože se myslí a je přesvědčen, že ho do domova, kde momentálně je, odložili. Hlavně si to myslí o své manželce, která ho tam dala, aby se mohla věnovat svým aktivitám a on by jí při nich překážel.

Začala jsem se dotazovat ohledně terapeutické práce, co od ní očekává. Klient mi opověděl: „rozptýlení, zapomenout kde vlastně jsem, naučit se ještě něčemu novému.“

Z jeho oblíbených činností je četba z odborných knih, a to zejména přírodovědeckých, dále pak i historické knihy. Z filmů má rád historické, pak dokumenty o přírodě a rostlinách. Z poslechu hudby rád poslouchá opery, ale ze všeho nejraději má rád poslech rádia. Barvy ho ani tak neinponují, z přírodního prostředí má nejraději lesy, hory. Nesnáší různé pachy. Co se týče jídla sní všechno. Ale jak to nemá tu správnou teplotu, je nevrlý, někdy až vulgární. Klient chodí o holi a stává se, že se nebojí ji použít právě na ošetřující personál.

Do skupinové terapie z mého úsudku jsem klienta nezařadila. Docházím k němu individuálně. Nejraději má předčítání z knih o přírodě a o rostlinách.

Závěrem:

I když se klient na venek jeví jako nevrlý člověk, v jádru svého srdce, je určitě milý, akorát mu nikdo nedokázal z jeho blízkých vysvětlit, proč se vlastně ocitl v domově pro seniory.

Spolu se vždy mile rozloučíme. Na další společných individuálních sezeních pokračujeme v četbě a poznávání krásy přírody.

KLIENT D

Rozhovor s klientkou jsem tentokrát vedla na pokoji o samotě. Paní je částečně upoutána na lůžko, má z poloviny ochrnuté tělo, jedná se o levou horní a levou dolní končetinu.

Paní je velmi milá, komunikativní, usměvavá. Po chvíli našeho vzájemného rozhovoru se paní rozplakala, zeptala jsem se jí: „proč pláčete“, sama jsem se po té lekla, jestli jsem se jí nějak svými otázkami nedotkla a ona mi opověděla: „ne, vy za nic nemůžete, ale to ta moje

nemoc, která mě potkala a kvůli které jsem teď tady v domově.“ Snažila jsem se paní uklidnit a přivést na jiné myšlenky. Vícekrát jsem ji nabídla procházku do parku, paní souhlasila. Nacvičily jsme společně přesun z lůžka na mechanický vozík a zpět.

Vedly jsme rozhovory na téma rodina, že její dcera pracuje jako lékařka, vnukové ji dělají velkou radost, vzpoměla si na manžela. Její rodinní příbuzní ji skoro každý den navštěvují a nosí ji čerstvé květiny, které ona má tak ráda.

Zkusila jsem navázat na terapeutický plán, co vlastně očekává od své terapeutické práce.

Paní mi opověděla, že rozptýlení, nemyslet na to co mi je, co se mi stalo cítím snahu ještě něco dokázat. I když jsem ochrnutá na levou stranu svého těla, pravá polovička je funkční a mozek i stále dobře myslí.

Z oblíbených činností měla paní ráda pletení. Pletla pro celou svoji rodinu. Z oblíbených filmů jsou to především české filmy, např. Taková normální rodinka. Má ráda předčítání z knih a to především z historických. Z hudby poslouchá naše české zpěváky, např. Karla Gotta, Gustava Bromu. Co se týče prostředí, nejraději má přírodu, lesy, hory. Když byla mladá a mohla chodit, milovala se svým manželem i dětmi turistiku, krásu našich hor. Miluje vůni frézii.

Paní jsem se pokusila začlenit do skupinové terapie. S mojí pomocí zvládne přesun z lůžka na vozík a pak hurá mezi ostatní obyvateli domova. Trénujeme společně paměť, doplňování přísloví, zaspíváme se i lidové písničky, ráda se pokouší i malovat mandaly, vymalovávat obrázky.

Když jí ovšem není dobře, poprosí mě, zda-li nemůžeme zůstat na pokoji. Je ráda, když jí předčítám z historických knih, např. si oblíbila knížku Eliška Rejčka, nebo si poslechne recitaci básní od Karla Jaromíra Erbena.

Závěrem:

Přezevšechno trápení, čím si paní prochází, ji obdivuji, že nemyslí na to co jí je, co a proč se jí stalo právě toto a že má snahu a sílu ještě něco nového se naučit a dokázat.

KLIENT E

Klientka, jedná se tedy o paní jsem rozhovor vedla venku v zahradě v pergole obrůstajícími růžemi, které se probouzí ze zimního spánku.

Paní nemůže na nohy, ne že by byla ležák, to ne, ale na nohách se moc dlouho neudrží. Ke svému pohybu potřebuje mechanický vozík. S mou pomocí vždy zvládne přesun z lůžka na vozík.

Paní je usměvavá, komunikativní. Ráda je mezi lidmi. Ptala jsem se jí proč a z jakého důvodu se ocitla v domově a jestli jí to tak trochu nemrzí. Paní mi odpověděla: „Nevadí mi to, že jsem tady, protože moje rodina, hlavně syn, který za mnou chodí pravidelně skoro každý den, by se o mě nemohli postarat, protože chodí do práce.“

Paní jsem začlenila do skupinové terapie. Je velice šikovná, zručná. Ráda maluje a vybarvuje mandaly, vyrábí z krepového papíru kuličky pro výrobu mandal a ty se pak na ně lepí a je též zručná ve stříhání různých tvarů.

Zkusila jsem navázat na terapeutický plán, začala jsem se ptát co očekává od své terapeutické práce ve skupině. Paní mi odpověděla: „Zahnat nudu, povykládat si s ostatními, dostat se ven z pokoje a ještě v něčem být užitečná.“

Mé oblíbené činnosti a zároveň i mým koníčkem byla činnost, že jsem celý život počítala, hrála jsem si s čísly, tudíž, jsem byla v mládí účetní. I když špatně vidí, důchod si vždy dovede spočítat, aby ji nikdo neošidil.

Paní má ráda české filmy, obsazované českými herci. Co nesnáší, tak jsou to filmy převzaté ze zahraničí a říká tomu: „že je to divočina, na kterou se nedá dívat.“

Miluje prostředí, krásné počasí. Když prší a nedá se jít na procházku do zahrady, tak si ráda pospí.

Závěrem:

O paní mohu říci, že je to činnorodý člověk. Velice dobře se začlenila do kolektivu, je příjemná, komunikuje se všemi a snaží se rozptýlit i ostatní kolem sebe.

KLIENT F

Rozhovor, jedná se o klientku –paní, jsme společně vedly v mé kanceláři.

Poprvé, když jsem se s paní seznámila, začala mi říkat Jiřinko. Nevím proč, asi jsem ji někoho připomínala. Paní pochází ze Slovácka. Začala jsem se jí ptát na rodinu, jaké povolání vykonávala za mlada. Paní začala především vzpomínat na své rodiče. Jako rodina měli

mlýn a na tu dobu byli bohatí, tatínek byl mlynářem a zároveň i obchodníkem, maminka se starala o domácnost. Rodiče z ní chtěli mít něco víc, tak v té době ji dali studovat na školu. Dnes se tomu říká – obchodní akademie. Že je v domově, tak si z toho nic nedělá, prý už nikoho nemá. Měla 4 sourozence a ti už asi pravděpodobně také nežijí.

Chodí za ní občas děti její sourozenců, ale to málo kdy, dost času pracují.

Paní je velmi usměvavá, komunikační, ráda si zaspívá lidové písně, jako malá zpívala neustále.

Paní jsem zařadila do skupinové terapie. Ve skupině ráda háčkuje řetízky z vlny, namotá je do klubíčka a předá ho další své kolegyni ke zpracování, která z něj tká na kolíkovém stavu koberečky, nebo podsedáky. Od své terapeutické práce očekává rozptýlení, zaspívání si lidových písní, být ještě alespoň v něčem užitečná, dokud jí slouží ruce. Ráda si u své práce vypije i kávu. Filmy jí moc nebaví, ráda poslouchá rádio. Sní všechno, ale když je to jídlo studené tak nadává.

Když má chvíli čas, tak se spolu domluvíme na předčítání z knihy od Zdeňky Galušky – Slovácko se(ne)sudí. Příběhy v této knize zná paní skoro nazpaměť, ale je ráda, že jí to předčítám.

Závěrem:

Paní je velice příjemná, komunikativní, jak už jsem uvedla. K jejímu štěstí v životě stačí dobří a milí lidé, dobré chování a přístup k ní samotné. Vždy se na mě těší, ptá se mě: „a kdy zase přijdeš, Jiřinko?“, odpovídám jí, že každý den budeme spolu pracovat.

HODNOCENÍ KLIENTŮ

Pokaždé, když přijdu do domova pro seniory, se zeptám na všechny klienty, jestli jsou zdraví, co je potřeba vylepšit na terapiích, jestli jim terapie pomáhá, co jim dává, apod.

Ošetřující personál je vstřícný, s nimi i s klienty se mi pracuje velmi dobře. Každý klient je jiný, nedá se říct, že všichni jsou stejní. Podle mých poznatků a rozhovorů s nimi, každý zvládne něco jiného.

Někdo může např. na obě dvě ruce, někdo se snaží jenom jednou končetinou, apod.

Klienti zvládají jak skupinovou tak i individuální terapii. Na individuální terapii se snažím, aby klienti nebyli odstrkováni, šizeni o práci, kterou dělají klienti na skupinové terapii.

S jednotlivci se snažím, taktéž procvičovat paměť, jemnou motoriku, nacvičujeme sed na lůžku, apod.

Měla jsem jednu klientku, se kterou jsem měla nacvičovat i chůzi, ale ta paní byla po amputaci pravé dolní končetiny. Společně jsme to zvládly, paní mi řekla, jak nasadit protézu, aby ji to netlačilo, dovezla jsem vysoké pultové chodítko a začaly jsme nacvičovat chůzi. Při tom jsme vedly verbální komunikaci a paní hned přišla na jiné myšlenky.

Hodnocení píše na každého klienta po každé terapii, dělám si takové malé poznámky, co jsme v ten den udělali. Na konci měsíce pak píše celkové hodnocení za celý měsíc na každého klienta, který se vkládá do Cygnusu, jak se jevil při skupinové nebo individuální terapii.

Terapeut nedělá jenom svoji práci ve skupině nebo individuálně, ale snaží se pomoci i ošetřujícímu personálu a naopak ošetřující personál pomůže i terapeutovi.

ZÁVĚR

Zpěv, kresba, socha, tanec, divadelní hra, kniha, fotografie nebo film mohou fungovat jako léčebný prostředek jen za předpokladu, že na klienta působí a vztahují ho do terapeutického procesu.

Umělecké dílo může na našeho klienta působit jen tehdy, když oslovuje i nás samotné. Jen v tom případě se mezi terapeutem a klientem vytváří společné terapeutické pole a prostor pro léčbu vztahem k umění. Funguje to jen tehdy, když terapeut přemýšlí srdcem.

Cílem je také zhodnotit klienta, jak se zapojil do aktivizační činnosti, jeho reakce, náladu, úroveň motorických schopností, komunikativních schopností.

Poskytovat klientům zázemí, pocit jistoty a bezpečí, to je posláním domova a nejen to, ale i spokojené prostředí klientům, kteří z důvodů onemocnění stařeckou demencí, nebo Alzheimerovou demencí nebo ostatními typy jsou závislí na pomoci jiné osoby. Tato pomoc jim nemůže být zajištěna členy rodiny v domácím prostředí nebo jinými službami terénní péče.

Podporují se klienti v soběstačnosti a samostatnosti, podle jejich individuálních možností a schopností a umožňuje se jim důstojné dožití života.

V domovech se pořádají různé akce, je tam i spolupráce přímé péče, dále pak s terapií např. ergoterapie, arteterapie, muzikoterapie a další. Pečuje se o klienty tak, aby dny prožívali v klidu, v pohodě, v čistotě a v příjemném prostředí.

Ke klientům se za každé situace musí přistupovat s klidem a s úctou.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Bulletiny České asociace ergoterapeutů,2003/1,2,3 2004/1
- Černohorská,M. Leoš Janáček. Praha:Státní hudební vydavatelství, 1996
- Danzer,G.Psychosomatika.Praha,Portál,2001
- Freud,S.Výklad snů,Pelhřimov:Nová tiskárna Pelhřimov,1997
- Fukač,J.Mýtus a skutečnost hudby, Praha,Panton,1989
- Gogh,v.V.Letters of Vincen van Gogh Simon Schuster INC.,New York,1997
- Herman Van Dyck.Ne tak, ne tak.Praha,Tyfloservis,1996
- Informace o Esrefovi Armaganovi a jeho tvorbě,www.Esrefarmagan.com
- Informace z internetu:Domov seniorů Nazaret 94, Čáslav
- Jung,C.G.Analytická psychologie – její teorie a praxe, Praha,Academia,1993
- Kandinsky,W.O duchovnosti v umění.Praha:Triády,1998
- Klivar,M.Ergoterapie mladistvých,Praha,BALT-EAST,2003
- Kratochvíl,S.Základy psychoterapie:směry, metody, výzkum,Praha:Portál,1998
- Listina základních práv a svobod, ústavní zákon č. 2/1993Sb. ve znění ústavního zákona č.162/1998Sb.
- Muhlpachr,P.:Gerontopedika,Brno,MU,2004
- Muhlpachr,P.: Gerontopediky II.,Brno,MU,2009
- Pečírka,J. Leonardo da Vinci, Praha, Odeon, 1997
- Pfeiffer,J.Ergoterapie,Praha,REHALB o.p.s.,2001
- Riedel,I. Obrazy v terapii, umění a náboženství, Praha, Portál,2002
- Stejskalová,M. Psychoterapie uměním, Praha, Pressto Publishing, 2012
- Syříšř'ová,E. a kol. Skupinová psychoterapie psychóz, Praha:UK,1980
- Yalom,D. Teorie a praxe skupinové psychoterapie, Praha,Portál,2007
- Zhoř,I.Škola výtvarného myšlení, Brno Krajské kulturní středisko,1987
- Zákon o Sociálních službách č.108/2006Sb.

SEZNAM PŘÍLOH

- terapeutický plán
- muzikoterapeutický dotazník – já a hudba
- dotazník ve formě nedokončených vět
- biblioterapie – ukázka básní

PŘÍLOHA P1:

Terapeutický plán:

Klient:

Období:

Vedoucí terapeut:

I. Obecný dotazník:

a) Co očekávám od své terapeutické práce?

.....
.....

b) Mé oblíbené pracovní činnosti jsou:

.....
.....

c) Mé neoblíbené pracovní činnosti jsou:

.....
.....

d) Moje oblíbené:

1. Filmy:

.....
.....

2. Knihy:

.....
.....

3. Hudba:

.....
.....

4. Barvy:

.....
.....
5. Přírodní prostředí:

.....
.....
6. Vůně:

.....
.....
7. Jídlo:

.....
.....
II. Můj terapeutický plán:

a) chtěl(a) bych se věnovat těmto terapeutickým činnostem:

- Muzikoterapie
- Arteterapie
- Ergoterapie
- Pohybová terapie s hudbou
- Muzikoterapie
- Biblioterapie
- Aromaterapie

Poznatky mé terapeutické práce:

Datum

Sezení

Poznámky

.....
.....
.....

Podpis klienta:

Podpis terapeuta:

PŘÍLOHA P2 :

Muzikoterapeutický dotazník – Já a hudba

1. Můj vztah k hudbě a co k ní cítím
2. Proč mám rád(a) hudbu
3. Poprvé jsem si uvědomil(a), hudbu, když mi bylo
4. Ukolébavky mi zpívala
5. Ve škole jsem rád(a), nerad(a) zpíval(a)
6. Hraji na hudební nástroj
7. Navštěvoval(a) jsem hudební kroužek
8. Můj oblíbený hudební nástroj
9. Chtěl(a) bych se naučit hrát na
10. Chtěl(a) bych se naučit zpívat
11. Chtěl(a) bych se naučit písničky
12. Když jsem smutný(a) poslouchám
13. Když mám vztek, poslouchám
14. Poslouchám hudbu rád(a) ráno nebo večer
15. Byla nějaká hudba v mé rodině a jaká
16. Poslouchám zvuky přírody, které mám rád(a)
17. Poslouchám zvuky přírody, které nemám rád(a)
18. Občas ve snu zpívám, co
19. Občas ve snu hraji na hudební nástroj, na jaký
20. Mám rád(a) lidové písně

PŘÍLOHA P3:

Dotazník ve formě nedokončených vět

1. Když jsem smutný, poslouchám hudbu
2. Když jsem v dobré náladě rád si poslechnu
3. Nechci slyšet hudbu, když jsem
4. Když nemám náladu poslechnu si taneční hudbu
5. Má oblíbená hudba přírody je, vyvolává ve mně
6. Když jsem byl malý, ukolébavky mi zpívala
7. Kdybych byl dirigentem, které nástroje bych měl
8. Chci se naučit skládat písničky
9. Chci se naučit skládat hudbu, jakou
10. Chci uskutečnit svůj malý koncert, kde
11. Nejraději mám lidové písně od
12. Poslouchám hudbu, když jsem v depresi
13. Zazpívám si s přáteli
14. Co mi dá naučit se zpívat
15. Co mi dá naučit se hrát na hudební nástroj

PŘÍLOHA P4:

Biblioterapie – ukázka básní

Bělostný měsíc – Paul Verlaine

Bělostný měsíc

Svůj bledý jas

Rozlévá v lesích,

Je slyšet hlas

Jak listím padá ...

Ó, měj mě ráda!

Nad tůní vrby

Loví svůj stín

V zrcadle hlubin,

Hlas bolestín

V nich větrem kvílí ...

Sněme v tu chvíli!

Nesmírné, něžné utišení

Z oblohy hvězdné, jako mlžení

Měsíčné, bílé ... jak vzácná chvíle.