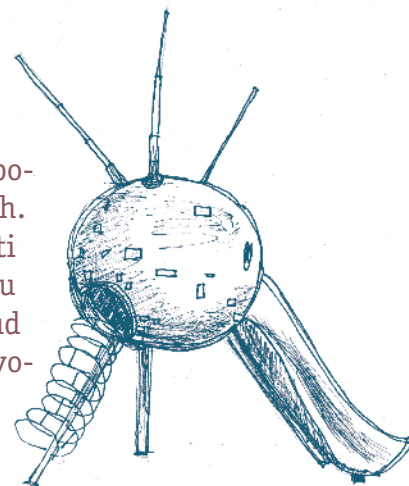


Výroba reminiscenčních krabic

Na základě společného vzpomínání
lidí starších i mladých jsme vytvořili
krabice, ve kterých jsou zachyceny
důležité vzpomínky nebo etapy
života.

PTEJTE SE, DOKUD JE ČAS

Tato brožura je určena všem, kdo rádi vzpomínají a naslouchají i vzpomínkám druhých. Sestavili jsme ji však hlavně pro školní děti a zařízení pečující o seniory a jejich vzájemnou spolupráci. Ukážeme vám, jak postupovat, pokud chcete společně vzpomínat a ze vzpomínek vytvořit trvalý výstup.

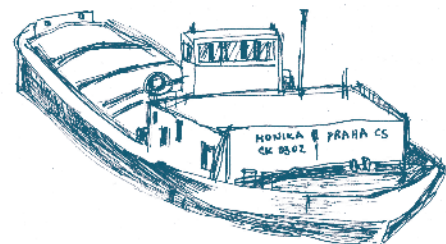


Co je reminiscence

Reminiscence je tvořivá práce se vzpomínkami. Lidé každého věku vzpomínají, ale zvláště pro ty starší reminiscence představuje možnost, jak se vyrovnat se svým životem, čerpat sílu z životního příběhu a posílit vztahy s ostatními lidmi.

Mezigenerační reminiscence je setkávání a vzpomínání, kterého se účastní starší lidé na jedné straně a děti či studenti na straně druhé. Starší lidé ve svém životě mnoho zažili, prožili různé ztráty, stali se svědky přelomových historických událostí. Svoje znalosti a zkušenosti mohou mladým lidem předat. Zároveň se mohou od mladých leccos dozvědět – o dnešním světě, co se dnes učí ve škole, jakým novým výzvám čelí atd.

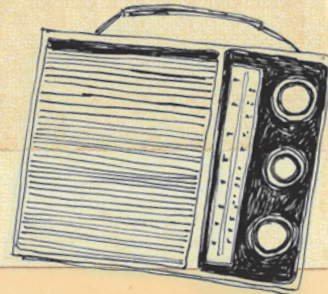
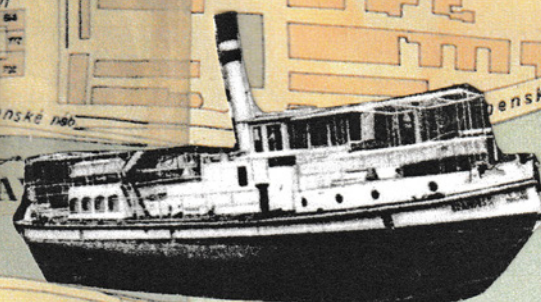
Dobře provedený mezigenerační projekt potírá oboustranné předsudky, přináší nové informace, zkušenost a moudrost. Žákům obohací školní výuku osobním svědectvím o událostech, které znají ze školy, kontakt se staršími lidmi je naučí porozumění. Starším lidem se tak umožní smysluplně trávit volný čas, zbavit se denní rutiny; mladí lidé přitom ocení jejich život a vzpomínky.



VLTAVA

CHLEB • REČIVO

VII. HOLEŠOVICE





Co jsou reminiscenční (vzpomínkové) krabice

Reminiscenční krabice byly v tomto případě staré bedny od munice, do kterých děti vyrobily své vlastní trojrozměrné koláže ze starých fotek, obrázků, předmětů, aby tak ilustrovaly a zvýraznily důležitou vzpomínku nebo etapu ze života staršího člověka, se kterým se setkávaly. Bedny od munice jsme vybrali proto, že mají vhodnou velikost (35 × 31 × 18 cm) a víko se zámkem.



K vytvoření těchto krabic nás inspirovala práce britské propagátorky reminiscence Pam Schweitzer. Ta v roce 2005 uskutečnila projekt Making Memories Matter. Na putovní výstavě po Evropě představila 60 reminiscenčních krabic ze sedmi evropských zemí. Po dobu osmi týdnů se v jednotlivých zemích scházeli umělci se staršími lidmi a společně vzpomínali na jejich životy. Poté spolu krabici „naplnili“ vzpomínkami. Trojrozměrný prostor poskytl možnost nechat lidský život a jeho významné okamžiky proběhnout ve zkratce jako na divadelní scéně. Děj je „vyprávěn“ nejen fotografiemi, ale i pomocí nejrozumnějších předmětů, které s životem daného člověka souvisí. Starší lidé se zúčastnili tvůrčího procesu, malovali, vyráběli, šili. Každou krabici provází vysvětlující text.

Důležitým přínosem je sociální interakce, která probíhá jak při společném vzpomínání a tvoření, tak při předvádění vyrobených děl širšímu publiku. Krabice potom slouží i samotným rodinám jako dědictví a svědectví o životě jejich blízkého.

V našem projektu roli umělců zastali žáci ze spolupracující školy. Naši starší účastníci nebyli přímo tvůrci obsahu krabic, děti samy si vybíraly, které vzpomínky je nejvíc ovlivnily a co do krabice vloží. Vybrané životní pasáže však ještě probíraly se svými „partnery“ a ptaly se jich na detaily, aby je znázornily dobře.



Tip navíc:

Reminiscenční krabice jsou jen jedním z možných výsledků kreativní reminiscenční práce. Další možnosti nabízejí knihy života, komiksy atd, podle kreativity a schopností účastníků.



Vedle výtvarného ztvárnění vzpomínek existuje mnoho dalších možností, jako např. reminiscenční divadlo, tanec ad., ale tyto techniky přesahují rozsah této brožury.



Jak jsme si vybírali partnery

1. Zařízení pro seniory

Hledali jsme takovou organizaci, která je otevřena novým metodám práce a jejíž vedení uvolní sociální pracovníky pro plánovaná reminiscenční setkání. Takovou organizací je Pečovatelské centrum Prahy 7 (dále jen Centrum). Setkali jsme se dvakrát s ředitelkou organizace a se sociální pracovnící, která dostala v Centru náš projekt na starost. Domluvili jsme se, jak budou setkávání v Centru probíhat, určili jsme jejich délku i četnost a dohodli jsme i datum vernisáží, kdy se krabice představí veřejnosti, jednou v Centru, podruhé v partnerské škole.



2. Škola

Oslovili jsme základní školu s prvky intuitivní pedagogiky v Letohradské ulici

Od Centra je škola vzdálena jen pět minut chůze. Vedoucí pedagožka náš nápad přivítala, idea reminiscence zapadla dobře do výukových bloků, kterými se žáci šesté třídy právě zabývali. Domluvili jsme termíny, kdy budou žáci chodit za seniory do Centra i data vernisáží.

Také jsme dohodli, že se setkáme s žáky šesté třídy, která byla vybrána jako vhodná do projektu a povíme jim, co je čeká. Dále jsme navrhli uspořádat tříhodinové školení lektorkami z Reminiscenčního centra, které tak děti na setkávání se seniory připraví.

Úskalí:

Pokud oslovíte školu příliš pozdě, nepodaří se již čas pro setkávání zařadit do výuky.

Pokud zařízení pro seniory nebude reminiscenci nakloněno, spolupráce se nemusí podařit. Jeho vedení musí totiž uvolnit pracovníka, který se bude moci projektu věnovat. Návštěvy žáků v zařízení jsou logisticky náročné a je důležité, aby pracovníci zařízení měli podporu svého vedení takový projekt v zařízení pro seniory realizovat.





Příprava před samotným setkáváním

Centrum

Sociální pracovníce vybrala šest klientek Centra, které byly v zařízení dlouhodobě ubytovány a o setkávání měly zájem. S každou ženou jsme se dvakrát sešli a popsali, co ji čeká. Rozptylovali jsme mnohé obavy, např. že vzpomínky nebudou pro děti zajímavé, nebo že nebude o čem mluvit. Na základě těchto rozhovorů jsme se rozhodli s jednou ženou dále nepokračovat. Vzpomínky jí nedělaly dobře, vzbuzovaly negativní emoce, neměla chuť se scházet s dětmi. Ne pro každého je takový způsob setkávání vhodný, pro tuto konkrétní ženu by byla lepší individuální práce, pokud by o ni stála.



Úskalí:

Vzpomínání těší většinu lidí, jsou však také ti, kteří vzpomínat nechtějí, buď kvůli tíživým životním situacím, se kterými se nevyrovnali, nebo proto, že jsou soustředěni na současné dění a vlastní minulost je v podstatě nezajímá.

Pokud je starší člověk depresivní a při vzpomínání negativní, není úplně vhodné, aby jeho partnery byly děti. Případná setkání by pravděpodobně nezvládaly dobře a jen by se posílily jejich obavy ze stáří.

Škola

První informaci o chystaném projektu podala žákům jejich učitelka. Po týdnu jsme se s dětmi setkali my, mluvili jsme hlavně o tom, jaké starší lidi žáci znají a jak se s nimi baví. Následovalo tříhodinové školení dvou lektorek z Reminiscenčního centra, které interaktivní formou probíraly s žáky život a zvyky jejich prarodičů, výzvy a problémy stáří a společně nacvičovali, jak s lidmi jiné generace komunikovat. Také zmiňovaly různé předsudky, které se ke stáří vážou. Jedním z cílů bylo žáky motivovat k tomu, aby se o starší lidi zajímali a aby se komunikace s nimi nebáli.

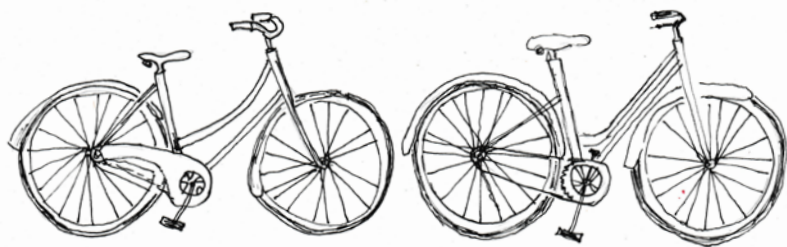
Úskalí:

Žáci mohou mít obavy ze setkávání se staršími lidmi, nevědí, o čem spolu budou mluvit, bojí se jejich reakcí a případných emocí. Proto je dobrá příprava, kdy se odpoví na jejich otázky a o jejich obavách se mluví.



Setkávání

Úvodní setkání proběhlo v Centru. Zúčastnilo se jej osmnáct žáků šesté třídy, dvě učitelky, pět starších žen z Centra, sociální pracovnice a dvě reminiscenční asistentky. Děti se rozdělily do pěti skupin, každá měla za úkol získat od jedné z žen odpovědi na otázky týkající se jejího dětství. Informace děti zapisovaly do časové osy, potom představily svoji „partnerku“ ostatním. Povídání doprovodily písničky, které nám děti i starší ženy doporučily jako své oblíbené, také jsme promítali staré fotky z Holešovic. Setkání trvalo jednu hodinu.



Následovalo šest setkání ve skupinách, v nichž vždy jedna žena vzpomínala a děti poslouchaly a ptaly se. Každá skupinka měla místo v jídelně nebo společenské místnosti v různých patrech centra. Začali jsme s pěti skupinkami, ale po prvním setkání jedna z žen onemocněla, takže zůstaly čtyři po čtyřech až pěti dětech. Setkání byl vždy přítomen jeden dospělý, aby pomáhal, pokud by komunikace vážla. Ke dvěma reminiscenčním asistentkám a pracovníci z Centra tak přibyla jedna dobrovolnice, která prošla školením o reminiscenci. Dětem jsme předem řekli téma vzpomínání a měly připravené otázky, odpovědi si zapisovaly. Setkání se konalo jednou za čtrnáct dní a trvalo vždy hodinu. Své dojmy pak žáci probírali ve škole s paní učitelkou.

Po pátém setkání jsme se s dětmi sešli a povídali si o tom, co bude obsahem vzpomínkové krabice. Na posledním setkání pak děti svým „partnerkám“ řekly, co chtějí dát do jejich krabice a prohlížely společně fotky, které by použily.







Témata vzpomínání:

Místo, kde jsem
se narodil, můj
rodný dům, rodiče
a sourozenci

Dětství a dětské hry

Základní škola,
koníčky

Dospívání, první lásky

První zaměstnání,
rodina, děti

Konzultace k přípravě
krabice, prohlížení
fotografií, doplňující
informace



Úskalí:

Senioři mohou během projektu onemocnět, existuje i nebezpečí, že zemřou.

To, že si děti předem připraví otázky, má své klady i zápory. Jsou si jistější, nebojí se, že nebudou mít, na co se ptát. Hrozí však, že se budou držet jen připravených otázek a nebudou se víc vyptávat. Také se zdá, že si méně pamatují, když se spolehnou na zapsané odpovědi, než kdyby jen pečlivě poslouchaly.

Řešení

Připravit na to děti předem, mluvit s nimi průběžně a vysvětlovat.

Nepřipravovat konkrétní napsané otázky, jen si promyslet daný okruh. Nezapisovat doslovné odpovědi, jen heslovitě důležitá data, jména.

Pozor na osobní informace. Než se bude krabice někde představovat, vždy se musí s dotyčným dohodnout, že s tím souhlasí.





Výroba krabice – práce se vzpomínkami

Děti s naší pomocí vyráběly vzpomínkové krabice dvě školní dopoledne. Předem jsme jim poslali seznam věcí, které budou k výrobě potřebovat, aby si je mohly obstarat. Koupili jsme staré bedny od munice ([Army Shop, cca 150 Kč](#)), každé skupince jsme dali jednu, aby v nich vzpomínky ztvárnily.

Nejprve jsme se s dětmi bavili o tom, jaké vzpomínky je nejvíc zaujaly a proč a jak by je mohly v krabici znázornit. Poté samy navrhly, jak krabici uspořádají a nakreslily k tomu kompozici. Použily hlavně kopie starých fotek, obrázky z památníků, ale také mnoho věcí sami vyráběly, např. deštník.

Vnitřek krabic děti vybarvily Balakrylem, případně polepily fotografiemi. Potom pomocí tavné pistole či drátků umísťovaly předměty do krabice podle předem připraveného plánu. Nakonec ještě sepisovaly příběhy žen na papírky, které ke krabici připevnily.



Úskalí:

Je dobré promyslet, jaké jsou časové i finanční možnosti pro výrobu. Pracuje se s kopiemi dokumentů, je potřeba předem vybrat, kolik dokumentů či fotografií se použije a v jakém formátu se budou kopírovat. Pokud nemá účastník fotografie vlastní, je možné použít materiály z internetu nebo jiné.

Vernisáže – prezentace krabic



První vernisáž se konala ve škole. Tady děti představily krabice svým rodičům, pozvaly i ženy z Centra. Bohužel se mohla zúčastnit jen jedna starší paní, ostatní ze zdravotních důvodů nemohly přijít.

Krabice děti hezky naaranžovaly na stojany a vždy vysvětlily, jaké vzpomínky ukazují. Pro přítomné hosty také připravily občerstvení.

Druhá vernisáž se konala na zahradě Centra, kde již byly přítomny všechny tři ženy i se svými příbuznými. Kromě nich přišla i většina obyvatel Centra, zaměstnanci a několik hostů „zvenku“. Výstava byla emotivní, ženy velmi ocenily, jak velkou práci děti s přípravou měly, prohlížely si i nejmenší detaily, které děti znázornily.

Krabice pak děti ženám věnovaly na památku.







Zpětná vazba – přínos pro účastníky

Citáty žáků:

„Měl jsem strach z toho, že se paní dojme, rozpláče. Ale byl tam vždy jeden dospělý.“

„Jak to řekla, dokázala jsem si to představit. Vtáhla mne do děje svého života.“

„Měli jsme to těžší. Měli jsme méně informací, bylo těžší paní rozprávět. Chyběl nám konec života...“

„Dali jsme tam i myšky, o kterých paní Blanka vyprávěla.“

„Chtěl bych zkusit taky s dědou vyrobit krabici.“

„Vyrábění beden bylo složité, nešlo to tak jednoduše, jak jsem myslela, ale nechtěla jsem to odbýt.“

„Doba nás zajímala, ale víc nás zajímal ten jejich život.“

„Její příběh jsem vždy večer vyprávěla mamince.“

„Po škole jsme se chodili dívat na místa, o kterých paní mluvila.“

„Bála jsem se, že paní bude víc uzavřená, nemluvná. Takže mě překvapilo, jak hezky mluvila.“

„Po škole jsme šli do Grébovky, do míst, kam normálně nechodíme. Byli jsme zvědaví, jak to tam vypadá.“

„Jako děti si hrály podobně jako my, ale ten komunismus byl hodně jiný.“

„Byla ochotna vše říct. To bylo dobře, že to měla komu říct, vzpomenout si, co prožila.“

„Chodila bych dál, bylo to moc zajímavé. Ráda bych poznala i další obyvatele domu.“

Citáty žen:

„Opravdu děti dělají moji krabici? Jsem za to moc vděčná. Bylo to fajn. Ze začátku se moc neptaly, ale později se už vyptávaly, všechno si psaly.“

„Jsem moc zvědavá, co jim utkvělo v paměti. Děti byly moc šikovné, zajímaly se o mně.“

„Nikdo za mnou moc nechodí. Byla jsem ráda, když přišly. Děti se ptaly, já jsem se taky zeptala. Jsem moc ráda, že jsem je poznala.“

„Nejdřív jsem se bála, co když nebudu umět odpovědět? Děti to nebude zajímat? Kdepak. Vždy jsem se i zasmála.“

„Byly to hodně hezké chvíle, vzpomněla jsem si i na to, co už jsem ani nevěděla, že bylo.“

„Moc upovídaná nejsem, ale občas jsem tak povídala, že jsem i snad řekla, co jsem říct neměla. Děti se však opravdu zajímaly.“

„Těší mne, že mi někdo věnoval čas. Děti mohly být na počítači, hrát si, ale čas věnovaly mně.“





Hotové krabice





Z procesu výroby krabic



0 projektu Ptejte se, dokud je čas

Jde o pilotní projekt, na který naváže další rozvoj reminiscence v Diakonii ČCE. První částí projektu byla tvorba vzpomínkových krabic na základě společného setkávání žáků šesté třídy ZŠ Letohradská a klientů Pečovatelského centra Prahy 7. Projekt probíhal od začátku března do konce června 2019.

V druhé části se v evangelickém sboru v Praze-Střešovicích nacvičilo reminiscenční divadlo.

Projekt se mohl uskutečnit díky finančnímu příspěvku Českobratrské církve evangelické.

0 Diakonii

Diakonie ČCE poskytuje sociální služby po celé republice, je zřízena Českobratrskou církví evangelickou. Zaměřuje se zvláště na práci se seniory a lidmi s postižením.

Středisko celostátních programů a služeb je jedním ze středisek Diakonie ČCE. Poskytuje služby zrakově postiženým, seniorům a lidem se zdravotním handicapem, lidem ohroženým na trhu práce a migrantům. Práce s těmito lidmi je různorodá, spojuje ji však snaha pomoci našim klientům překonat bariéry, které brání kontaktu s vnějším světem, ať již jde o stáří, postižení, neznalost jazyka či nepřijetí většinovou společností.



Zdroje k reminiscenci:

Diakonie ČCE – Středisko celostátních programů a služeb – <https://lifetool.diakonie.cz/nase-sluzby/>

Reminiscenční centrum – <https://reminiscencnicentrum.cz/>

Making memories Matter – <http://www.pamschweitzer.com/europeanreminiscencenetwork/projects.html>

Autorský kolektiv: Alena Fendrychová, Eva Křivohlávková

Ilustrace: Eva Křivohlávková

Grafický design: Albert Bartoš

Tisk: ON tisk, s.r.o.