

Tým organizace Freya
při vernisáži výstavy



LÁSKA SE NEPTÁ NA VĚK

ROZHOVOR
NA TÉMA,
JAK VYTVOŘIT
PROSTŘEDÍ
PŘÍVĚTIVÉ
SEXUALITĚ

V listopadu proběhla v pražské kavárně Lucerna výstava fotografií o intimitě a vztazích z prostředí domovů seniorů a senierek pod názvem „I v tomto věku si pusu si dáme a taky se pohádáme“. Na podrobnosti jsme se zeptali pořadatelů z organizace FREYA – Institut sexuality a vztahů (dále jen Freya), která se zabývá mimo jiné vzděláváním, metodickou podporou a sociálním poradenstvím v oblasti sexuality a vztahů ve službách, které se zaměřují na lidi ve vyšším věku či s různým druhem znevýhodnění. Zeptali jsme se Mgr. Lucie Šídové, psychoterapeutky, lektorky a ředitelky organizace Freya.

Tato výstava je vyvrcholením vašeho projektu Domovem pro seniory*ry láska nekončí, naopak může začít. Jak projekt vznikl a co je jeho smyslem?

Ve Freye dlouhodobě navštěvujeme domovy seniorů*senierek a personál domovů jezdí za námi ohledně vzdělávání, poradenství a mentoringu. Naším cílem je podporovat zařízení v nastavení a zavedení práce se sexualitou a vztahy do praxe.

Když jsem jednou procházela domovem seniorů, uvědomila jsem si, že to není jen o napsání metodiky, jejím zavedení do praxe, jak má práce s intimitou, sexualitou a vztahy vypadat, ale že je to i o možnostech a proměně prostředí domova. Procházela jsem chodbou a nikde nebylo poznat, že navazovat vztahy je v pořádku, míjela jsem často informační letáky, které informovaly o tom, kdy přijde jaký doktor či doktorka a měla jsem pocit, že je to to hlavní, co mají lidé v domově řešit.

Napadlo nás, že bychom mohli v domovech otevřít diskuzi k tomu, jak podpořit prostředí přívětivé k sexualitě, kde se mohou lidé potkávat, seznamovat se a navazovat jakékoliv vztahy, kde si mohou povídat a zažívat humor či pocit blízkosti. Kde toto téma přestává být tabu, ale stává se součástí života. UVědomila jsem si, že je potřeba měnit prostředí domovů. Někdy jsem se setkávala s infantilizací prostředí (draci, kytičky na oknech jako v mateřské školce) a chyběly mi tam obrazy či fotky, které zobrazují vztahy, blízkost a intimitu. Díky tomuto vznikla výstava, kterou podpořil Nadační fond Českého rozhlasu a jeho projekt Ježíškova vnučata.

Fotografie vznikaly ve třech domovech seniorů, se kterými dlouhodobě spolupracujete. Můžete blíže představit spolupráci?

Ke spolupráci jsme oslovili více zaří-

MILÉ ČTENÁŘKY,
MILÍ ČTENÁŘI,



V době, kdy čtete tyto řádky, budou pravděpodobně mít členové nové vlády za sebou několik dní úřadování ve svých resortech a budou detailně mapovat, jaké problémy jim jejich předchůdci zanechali k řešení. Přiznám se, že zejména novému ministru práce a sociálních věcí vůbec nezavídím, sociální systém se nachází v hluboké krizi – životní minimum neplní svoji základní funkci, provedené úpravy některých parametrů v důchodové oblasti neřeší očekávané dopady vyplývající ze stárnutí populace, o dopadech superdávky jistě na začátku nového roku uslyšíme ve všech sdělovacích prostředcích a na sociálních sítích, potřebná komplexní reforma systému sociálních služeb je v nedohlednu.

Z mého pohledu jsou to právě sociální služby, které v následujících letech čekají nejrozsáhlejší změny. JUDr. Petr Haluza ve svém příspěvku upozorňuje na tikající bombu, která zatím nevybuchla, protože o ní prakticky nikdo z těch, kteří dlouhodobě čekají v poradnách na umístění do domova pro seniory, neví. Dovede si vůbec někdo představit, co by se dělo, kdyby pouze 1 000 lidí z těch, kteří čekají na umístění do pobytové sociální služby, vědělo o tomto Nálezu Ústavního soudu?

Nedostatečná kapacita sociálních služeb, špatně nastavená řada rolí hlavních stakeholderů, vysoká závislost poskytovatelů na dotacích z veřejných zdrojů a jejich nerovný přístup k nim – to všechno jsou problémy, které tady zanechala předchozí vedení ministerstva...

Ale dost kritiky. Před námi jsou nejkrásnější dny v roce, které se všichni chystáme strávit se svými nejbližšími v rodinné pohodě. Dovolte mi, abych vám všem, kteří pomáháte řešit problémy seniorů a zdravotně handicapovaných osob, poděkoval za vaši nelehkou činnost v letošním roce a do nového roku všem popřál hodně zdraví, štěstí a spokojenosti.

LADISLAV PRŮŠA

Pokračování na str. 12

LÁSKA SE NEPTÁ NA VĚK

Dokončení ze str. 1

zení a domluvili jsme se s týmy pražských Domovů seniorů v Hájích, Ďáblicích a Dřevčickém Parku, které jsme znali z naší společné roční práce. Viděli jsme, jaký kus cesty ušli, jak téma sexuality začlenili do svých služeb. Někde pracují poradkyně nebo konzultantky pro oblast sexuality a vztahů. Domovy využívají tematické nástěnky o intimitě a vztazích, mají knihovny vybavené „červenou“ a erotickou literaturou, ale najdete zde i časopisy typu Playboy. Probíhají zde čtení a diskuze z knihy Sex po šedesátce nebo setkání „Když srdce šeptá“, kde si lidé povídají o vztazích, idolech z mládí a vzpomínají na své první lásky apod. Vznikly speciální místnosti určené pro soukromí, blízké návštěvy apod. To vše přispívá k vytváření **prostředí přívětivého k sexualitě** a umožňuje lidem žít naplněný a plnohodnotný život.

Kromě prostředí domovů mají také napsanou metodiku pro práci se sexualitou a vztahy, která obsahuje např. postupy pro personál. Je o tom, jak se zachovat v různých situacích, ale i o tom, jak člověka podpořit v naplňování sexuality, když si to žádá. Metodika je zavedená do praxe zařízení a neleží v šuplíku.

Jak fotografování probíhalo?

Pracovnice*pracovníci zapojených domovů nám pomohli vytipovat páry či jednotlivce, kteří by se chtěli podělit o svůj příběh, pohled na lásku a intimitu, a nechat se vyfotografovat. Bylo důležité všem zúčastněným dobře vysvětlit, k čemu fotografie poslouží, aby se mohli rozhodnout, zda do toho půjdou s námi. Setkali jsme se samozřejmě i s odmítnutím, u žen to bylo např. i z představy, že v jejich věku už se fotit nechťejí a nepřípadaly si dost atraktivní. Nejprve jsme si tedy s lidmi povídali o jejich životě a pohledu na vztahy a intimitu (většinou i s fotografem či fotografkou). Te-

prve během další návštěvy jsme pořídili fotografie a u toho jsme si povídali. Fotili jsme v místech, která byla pro lidi významná – např. v kavárnách, ateliérech nebo třeba na místech, kde se lidé seznámili se svým partnerem či partnerkou, či kde měli svatební obřad, a to přímo v domovech seniorů*seniorek.



Mgr. Lucie Šídová

Zaujal vás osobně některý příběh?

Zaujala nás řada příběhů a jsme za tuto možnost spolupráce velmi rádi. S lidmi jsme se často i dost nasmáli, slyšeli jsme mnoho vtipů a postřehů ze života. Lidé často i vzpomínali na své zesnulé manžele či manželky a mnohdy zmiňovali, že jim musí být věrní*věrné – proto například s námi sdíleli, že intimita ve smyslu sexuálního života už pro ně není. Na druhou stranu touha mít v domově někoho blízkého, spřízněnou duši, se objevovala často. Chtěli jsme zachytit i téma (sebe)péče. Bylo moc hezké být v domově se zvláštním režimem (dále DZR) v Ďáblicích přítomni tomu, když aktivizační pracovnice lakovala nehty paní Růženě. Je to takový jejich rituál, který podporuje identitu klientky. Tento domov si zde z DZR přejmenovali na Domov zdravé radosti. To nám přišlo hezké.

Ve fotobance intimity je veřejně přístupných 100 fotografií, k čemu má fotobanka sloužit?

Vztahy a intimita lidí ve vyšším věku nejsou příliš vizuálně přítomny ve veřejném prostoru. Fotobanka intimity má pomoci nabourávat stereotypy o tom, že sex a intimita patří jen k mládí. Do fotobanky jsme vložili 100 z přibližně 500 pořízených fotografií. Ty jsou volně ke stažení a využitelné pro instituce, média či tvůrce obsahu a všechny, kteří chtějí důstojným

způsobem zviditelnit často opomíjené téma intimity a sexuality lidí ve vyšším věku. Domovy seniorů*seniorek je tak mohou využít i např. k výzdobě jejich prostředí a v rámci aktivit s klientelou. Ve fotobance zároveň naleznete doprovodné texty k výstavě ke stažení, včetně výroků o intimitě a vztazích, které jsme zachytili.

Výstava je putovní, máte již další prostory k vystavování? Kde se mohou zájemci přihlásit?

Rádi bychom, aby výstava putovala dále – v roce 2026 by výstava měla dorazit přímo do zapojených domovů seniorů a do dalších domovů. Chceme téma intimity a vztahů dostat blíže i širší veřejnosti – plánujeme např. výstavu v prostředí univerzity a kavárny. Budeme rádi za možnost další podpory od Nadačního fondu Českého rozhlasu a jeho projektu Ježíškova vnoučata. Zájemci o výstavu a zapůjčení fotografií se nám mohou také ozvat na e-mail: info@freya.live.

Vaše organizace pořádá vzdělávací kurzy pro domovy, jejichž cílem je vytvořit seniorům prostředí přívětivé k sexualitě. Jaké jsou vaše zkušenosti z domovů, se kterými spolupracujete?

Aktuálně máme zkušenosti s roční spoluprací s 11 domovy seniorů, kterým jsme pomohli zavést práci se sexualitou do metodik a praxe. Na začátku je třeba si vyjasnit i to, co vše spadá do sexuality – protože někdo se toho tématu může leknout. **Sexualita není jen o sexu** – zahrnuje i pocit, že nejsem sám či sama, možnost sdílet radost, zažívat do teky, vnímat smyslovost, prožívat potěšení a mít zajištěné soukromí a důstojnost. Kvalitní péče proto zahrnuje i tuto rovinu lidského života. Z toho, co slyšíme od lidí z praxe, personál se skutečně s tématem sexuality potkává – řeší např. obtěžování, které probíhá mezi klientelou, ale i směrem k personálu. S verbálními narážkami či fyzickým obtěžováním se setkávají i pečovatelé*pečovatelky. Dokonce jsme zaslechli, že to k jejich profesi patří. V domovech vznikají milostné vztahy, objevují se témata spojená s demencí a potřebou vyjádřit sexualitu. **Pokud nemá zařízení nastavené jednotné postupy, jak s tématem pracovat, je to pro pečující personál velmi náročné.** Otevřená, respektující a metodicky nastavená práce se sexualitou má tedy pozitivní vliv na celé zařízení. Domovy pro seniory a seniorky reflektují důležitost práce se



Tým organizace Freya

sexualitou a díky roční spolupráci se změnil i jejich postoj a pohled k tématu. Téma sexuality, intimity a vztahů se normalizuje a stává běžnou součástí domovů.

Na čem aktuálně pracujete? Chystáte nějaké novinky?

Nyní dokončujeme nového průvodce pro práci se sexualitou a vztahy, který přináší řadu praktických doporučení a příkladů z praxe služeb pro lidi ve vyšším věku k tématu sexuality. Průvodce reaguje na metodické doporučení MPSV pro práci se sexualitou v sociálních službách (č. 5/2024). V prosinci proběhlo poslední setkání pracovní skupiny, která nám pomáhá materiál připravit, aby byl přínosný pro služby. Průvodce jsme tedy diskutovali se zástupci MPSV, kraji, domovy seniorů, terénními službami pro lidi ve vyšším věku či s demencí, univerzitního prostředí a dalšími významnými aktéry a aktérkami. Materiál zveřejníme na jaře 2026. Zároveň srdečně zveme i na mezinárodní konferenci projektu, která završí náš tříletý projekt podpořený z ESF. Proběhne 11.–12. listopadu v Praze. Pro aktuální informace je vhodné odebírat naše novinky na: www.freya.live/#newsletter.

POSTŘEHY Z DOMOVA SENIORŮ HÁJE

V Domově seniorů Háje, který je jedním ze tří zapojených domovů, kde probíhalo focení vztahů, intimity a lásky mezi lidmi ve vyšším věku, jsme požádali o informace ředitelku **Mgr. Dagmar Zavadilovou**.



Mgr. Dagmar Zavadilová

Co vašemu domovu realizace tohoto projektu přinesla? Jak pracujete se tématem sexuality ve vašem zařízení?

Realizace projektu nám přinesla především hlubší uvědomění, že intimita a sexualita jsou přirozenou součástí lidského života až do jeho konce. Zároveň, a to bych zdůraznila, v závěru projektu přivedla účastníky k profesionálnímu, neodsuzujícímu, ale přijímajícímu profesionálnímu přístupu. Toto téma je u seniorů často velmi křehké a citlivé, což však neznamená, že není přítomné. Projekt nám umožnil přijmout tuto oblast s větší odborností, bezpečím a respektem.

Díky spolupráci s lektorkami organizace Freya jsme získali prostor téma uchopit pod profesionálním vedením. Reflektovat vlastní zkušenosti a postoje, stejně jako sjednotit postupy v týmu. Jako finální dokument vznikla metodika, která pečující týmy provází a podporuje v přístupu k situacím, které mohou v tomto tématu nastat.

Oblasti intimity zůstává součástí kvality života i ve vysokém věku, jen má svá specifika, která jsme se učili přijímat a také s nimi nakládat. Tedy „tíše naslouchat a našlapovat po špičkách.“

Můžete se s námi podělit o nějaký příběh vašich klientů?

Ano, rádi se podělíme o dva příběhy, které připomínají, že láska se neptá na věk, ani životní okolnosti. Prostě přijde někdy právě tam, kde bychom to čekali nejméně. Je to velké štěstí, pro každého v tomto věku. Bonus, který již nikdo nečeká.

Ilona a Jan

První z nich je příběh dvou našich klientů, kteří se potkali až v Domově. Oba bojovali s významným zdravotním omezením, každý měl za sebou dlouhou životní cestu a zdálo by se, že období velkých zlomů mají dávno za sebou. A přesto – našli v sobě takovou něhu, blízkost a porozumění, že jejich vztah postupně vyrostl v silné partnerství. Jejich svatba,



která se odehrála přímo na půdě Domova, byla dojemným momentem pro celý personál i ostatní klienty. Dodnes spolu sdílejí každý den a dokazují, že láska může kvést i tam, kde ji už nikdo nečeká.

Libuše a Stanislav

Podobně krásný je i příběh paní Libuše a pana Stanislava. Libuška byla v Domově již pár let. Energická, usměvavá žena, která hledala intenzivně přátelství u ostatních klientů i pečujících. Využívala všech možných aktivit, účastnila se soutěží a jezdila na pořádané výlety. Její smích byl slyšet na dálku. A přesto se cítila sama. Byla sama, rodiče dávno zemřeli, děti neměla a její jedinou příbuznou byla neteř.



Když přišel do Domova pan Stanislav, pohyboval se jen na vozíku. Setkávali se s Libuškou u společného oběda. Po čase se začali navštěvovat na pokojích a jejich přátelství se proměnilo v lásku s velkým L. Pan Stanislav se opět postavil na nohy a jeho vyhaslé oči se rozzářily. Sdíleli společný pokoj a jsou stále šťastní. Letos v létě si vyrazili na týdenní „svatební cestu“ do lázní. S podporou našich sociálních pracovníků, kteří jim pomohli zajistit vše včetně asistence, cestu zvládli. Vrátili se s pohledem náctiletých. Je radost je potkávat. Ať je tato zkušenost z praxe motivací pro všechny, kteří to již vzdali.

LENKA KAPLANOVÁ