



7 RAD PRO PEČLJÍCÍ, JAK NEVYHOŘET:

Mge. Radka Peřlová

**šociální
RÁDCE**

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ OSOBOU SAMI PRO SEBE MUSÍTE BÝT VY SAMI!!!

Když Vy budete najezení, příjemní, odpočinutí, vzdělaní, spokojení atd., tak Vámi nabízená a poskytovaná pomoc bude daleko kouzelnější a léčivější. Bude prosycená odhodláním a láskou, protože člověk, který sám nestrádá, je schopen spokojenost předávat dál.

Už jste někdy chtěli pomoci od bezdomovce hledat byt? Nechali jste si od alkoholika radit, jak se závislostmi? Chtěli byste paní na úklid, které doma lezou štěnice?

Chtěli byste, aby Vás v nemocnici léčil doktor, který únavou neudrží otevřené oči a protivná sestra, která kolem sebe metá blesky? Je Vám příjemné jednání s úřednicí, která není ochotná se podívat do zákona? Vyhovovala by Vám pro Vaše blízkého cizí osoba, která by sama na sebe nedbala, tak jak na sebe pod heslem sebeobětování, možná nedbáte Vy?

Jak k Vám má mít úctu někdo jiný, jak Vás má mít rád někdo jiný, jak má docenit Vaši práci a pomoc někdo jiný, když Vy sami se zpochybňujete?

Nejdůležitější jste VY!!! A to neznamená sobeckost, sebestřednost, nadřazené postavení, ale jen přirozenou úctu ke svému, hlasu, myšlence, tělu, pocitu, únavě, vyčerpání, potřebě pohladit... Prostě máte právo být k sobě pozorní, máte právo být občas slabí, být občas nemožní, nedokonalí a sami máte právo na pomoc.

Bud'te tedy oporou především nejvíce sami sobě!



NESPASÍTE VŠECHNY!!!

Ten, kdo se umí postarat, opečovávat a hýčkat druhé, ten bude stále žádán znovu a znovu.

Když na Vás jednou byla prodavačka milá, dala Vám slevu, usmála se a popřála pěkný den, půjdete příště raději k jiné prodavačce? Kterou frontu v supermarketu si vyberete: tam, kde to jde, jak psovi pastva nebo tam, kde je úsměv a rychlost? Chcete, aby Vás v těžké nemoci operoval chirurg, co má za sebou tisíc úspěšných operací nebo raději vezmete za vděk studentem (při vší účtě, že se to na někom musí naučit)?

Kdo umí, má více a více práce, je více a více žádaný. Umíte-li pomáhat, budete potřeba čím dál víc.

Ale na celý svět jste krátkí – vybírejte si, kdo si zrovna Vaši pomoc zaslouží, kdo ji vážně potřebujete. Rozhodování je na Vás a nikdo nemá právo Vás soudit za to, že pomůžete někde méně a jinde více. Je to Vaše volba! I málo může pomoci a někde nepomůže ani stonásobek. Nikdo (jen Vy sami) Vám nemůže vyčítat, že Váš čas, energie a prostor je omezený, a proto nemůžete pomoci všem. Nevycítíte si to ani Vy sami! Chvalte se za to, co zvládnete. Někdo nezvládne ani to!!!

Zapomeňte na sebemrskáčství!!! Buďte si dobrým zaměstnavatelem.

Výčitky, že jsem špatný rodič, otřesný partner, neschopný zaměstnanec, nedokonalý pečující atd. z Vás nejspíš nejlepšího neudělají. Pravděpodobně Vám dobře funguje sebekritika a nejste si dost dobří.

Ale položte si jedinou otázku:

Kdybyste sami sobě byli partnerem, rodičem, pečujícím, zaměstnancem... co byste chtěli jinak – to změňte (dejte si na tu změnu čas) a pak už se nekritizujte.

Nikdo Vás nezná tak dopodrobna, jak se znáte Vy sami, nikdo jiný na Vás nevytáhne Vaše největší slabiny. Vy jste sami sobě dobrými rádci, jak věci zvládnout, ale taky jste svými nejhoršími zaměstnavateli, nedáte si volno, přestávku na jídlo, dovolenou, chcete po sobě přesčas, strháváte si odměny za drobné provinění...

Chtěli byste opravdu tak přísného zaměstnavatele, jakým jste si sami?

Buďte na sebe milí, bude se Vám pracovat líp. Pochvalte sami sebe, usmějte se, uleví se Vám. Buďte si laskavějším zaměstnavatelem. Pod milým zaměstnavatelem, který nás zná, ví naše slabiny, motivuje nás, pochválí nás, lidsky řekne, co je třeba udělat líp, navede na správnou cestu, pod takovým se pracuje lépe než pod tyranem (nebo alespoň déle a s menšími zdravotními problémy).



POMÁHEJTE TAM, KDE VÁS O POMOC ŽÁDAJÍ!!!

Někdy je to těžké, zvláště v rodině, kde si někteří nechtějí přiznat, že péči potřebují, ale máte-li možnost, vybírejte si, komu pomůžete.

Jak je pro Vás náročné pomoci někomu, kdo chce slyšet Vaše rady, kdo si od Vás nechá pomoci, kdo Vám naslouchá a Vaším názorem se řídí? A kolik Vás stojí sil někomu svůj názor nebo pomoc vnutit, poslouchat věčné „ale“, „nechci“, „jdi pryč“?

Kolika lidem můžete pomoci, když sami budou chtít?

Některým lidem je v jejich neštěstí v zásadě dobře, i když o něm stále mluví. Někteří nevnímají vlastní neštěstí tak tragicky jako Vy sami. Asi víte, že by lidem, bez jejich problémů bylo lépe. Z venčí možná vidíte cestu, ale tlakem druhé na cestě neudržíte.

Doprovázejte je, podávejte ruku a nechte jim prostor.

Mnoho lidí potřebuje zhubnout. Myslíte, že pomůže, když ten obézní zvedne zadek a půjde se zeptat doktora, dietetologa a trenéra, jak to má udělat a začne třeba pod dohledem cvičit? Nebo by pomohlo, kdyby na stokilového muže nastoupilo deset rehabilitačních sester a snažili se mu hýbat (proti jeho vůli) nohama, aby cvičil?

Kde vydržíte něco měnit? Tam, kde jste se rozhodli něco změnit sami, protože si myslíte, že je to pro Vás lepší? Nebo tam, kde Vás někdo vydírá, nutí Vám svůj názor a tvrdí, jak je to s Vámi hrozné a on má recept na Vaše štěstí? Kvůli komu to pak budete měnit? Která změna Vás bude více těšit?



MÁTE JEN JEDNU HLAVU A JEDNY RUCE!!!

Ty Vám sice asi nikdo nevezme, ale také nenahradí. Když si je zničíte. Jak potom pomůžete? Chraňte se!

Jsou ve Vašem životě, údelu, poslání nějaké věci, které by někdo ve Vašem okolí udělal líp než Vy? Nebo aspoň stejně dobře jako Vy? Nebo tak, že by Vám to i stačilo? Předějte tyto věci dál. Nechejte pomáhat i druhé, nechejte si pomoci.

Dobří učitelé své žáky sice prvně vodi za ručičky a učí je chodit, i kdyby bylo rychlejší žáka do cíle donést, ale je do budoucna méně namáhavé trpělivě někoho něco naučit, než to stále dělat za něj. Můžete-li ve svém okolí někoho naučit zvládnout Vaše povinnosti, pokuste se být dobrým učitelem.

Kdo by to udělal, když Vy tu nebudete? Ještě máte čas někoho přizvat a ukázat mu péči lehčejí, než kdyby si na to musel přicházet sám, až Vás nahradí.



CHCETE-LI PEČOVAT O DRUHÉ, DOVOLTE DRUHÝM, ABY PEČOVALI O VÁS.

Každý si zaslouží péči a pomoc, když zrovna nezvládá. Nejsme stroje na výkon! Když si dovolíte užít si pomoc druhých, třeba se od nich naučíte nějaké figle, uvidíte, jak je Vám pomoc příjemná, zjistíte, jaký druh komunikace a nabídky pomoci Vám vyhovuje. Inspirujete se a zlepšíte následně svoji péči.

Jak chcete zjistit, jaký tlak na těle je ještě příjemný, co už bolí a co lechtá? Když Vás ale někdo namasíruje, tak to bude příjemné a bude to pro Vás přínosem, odpovíte si na otázku. Ten o koho se staráte, sice není stejný jako Vy, ale pokud se vzájemně snášíte, asi Vám bude trošku podobný, možná se mu budou (ne)líbit stejné věci jako Vám.

I Vy máte právo na pomoc druhých, neodhánějte je! Naučte se říkat si o pomoc, bude Vám lépe a déle vydržíte.



NIC NENÍ ČERNOBÍLÉ. MÁTE PŘÁVO VOLBY!!!

...asi nejstarší klišé. Jen mi ale řekněte – viděli jste dokonalou bílou, kde nebyl jediný stín, kousek, záblesk jiné barvy? Nestalo se Vám v životě něco zlého, za co jste postupem času byli vděční? Neřeknete si třeba při smrti někoho nemocného a starého, že smrt bude jeho vysvobozením, i když Vás jeho odchod opravdu bolí?

Tomu, co se děje, dejte čas. Neodsuzujte to. Zkuste v tom najít příležitost. Když přijdete o práci, máte šanci začít dělat něco nového, budete doma více s rodinou, odpočnete si. Když onemocníte, užijte si postel a horký čaj, užijte si, že Vás někdo pohladí. Když nedávají Váš oblíbený pořad, přepněte jinam, dozvíte se něco nového, co Vám třeba pomůže při dalším pohovoru. Když onemocní Váš blízký, starejte se – sblíží Vás to a ten čas už Vám nikdo v životě nevezme.

Můžete se mít, jak chcete. Chcete v horkém dni vidět dozrávající ovoce, dámské nožky v minisukních, prohřáté kosti a vonící vzduch? Můžete. Chcete vidět infarkty z horka, propocené smradlavé spolecestující, hořící lesy? Můžete. Jedno bez druhého ale stejně nejspíš existovat nebude. A Vy máte na výběr, co chcete vidět a máte právo se rozhodnout, jak chcete, aby Vám bylo.



MĚJTE ZÁLOŽNÍ PLÁN

Pečující je v životě opečovávaného často nenahraditelnou osobou. Je to také pečující, který se touto myšlenkou umí sám týrat. Kdo jiný mu poradí? Kdo jiný mu tak dobře uvaří? Vždyť on k sobě nikoho jiného nepustí.

Ano, často tomu tak je, do puntíku.

Kromě toho, že tu nemusíme být navždy, bude se nám lépe starat a pomáhat, když si uděláme záložní plán. Může mít díry, nemusí být dokonalý, ale když si ho uděláme, můžeme se přestat stresovat tím, co by kdyby. Udělali jsme maximum. Dokonalé to nebude, ale bude to po Vašem (aspoň v základu, aspoň trochu).

Když si totiž situaci trochu vyřešíte, lépe se s ní smíříte, přijmete ji jako fakt a pak ji „uložíte do šuplíčku“ a dál Vás nebolí tolik. Je to něco jako ošetřená zlomenina – bolí méně než otevřená rána. Máte pak čas na skutečné věci, které nastávají právě teď, a nebudete řešit, co možná nenastane anebo nastane za dlouhou dobu – už jste to totiž vyřešili.



Máte právo říci ne!
Máte právo něco chtít!
Máte právo si postěžovat a nechtít nic řešit ani měnit!
Máte právo nebýt vždycky k dispozici!
Máte právo nedělat věci dokonale!
Máte právo dělat chyby!
Máte právo na odpočinek!
Máte právo nezvládat!
Máte právo na otázku: „Jak se daří zrovna Vám?“
Máte právo slyšet slova: „Prosím“ a „Děkuji“!
Máte právo dýchat, jíst, spát, žít...
Máte právo na svůj vlastní život!

... vše s ohledem na cestu, úděl a břímě, které jste se rozhodli nést ...
A i na této cestě máte právo na svoji vlastní sebehodnotu!!!
Vaše péče a starost není samozřejmost!!!

