

## Podsumowanie filmu „Moja mama nie musi pomagać”

### Sytuacja

Pani Gerti (86 l.), pan Erwin, opiekun. W tym odcinku pani Gerti często jest smutna i czuje się niepotrzebna. Pan Erwin często prosi ją o pomoc w pracach domowych. Wtedy jest trochę weselsza. Jej córka czasami składa niespodziewaną wizytę.

### Treść filmu

Pan Erwin zmywa, pani **Gerti** wyciera naczynia. Wchodzi córka i jest zdenerwowana tym, że mama pracuje. Mówi też, że TAK nie może być. Pan Erwin otrzymuje wynagrodzenie jak całodobowy opiekun. Więc to ON musi pracować, a NIE mama, która ciężko pracowała przez całe życie. Pan Erwin zgadza się z córką, ale stwierdza, że istnieje kilka dobrych powodów, DLACZEGO ma to sens. Córka mówi, że ją to interesuje (wygląda na to, że w to nie wierzy).

### Analiza

Nie ma sztywnych „receptur”, bo to co w JEDNYM przypadku jest idealne, w innym może się nie sprawdzić.

Pani Gerti pomaga więc panu Erwinowi w zmywaniu naczyń. Ale teraz przychodzi córka. Uważa, że pan Erwin jest zbyt leniwy, żeby zrobić wszystko sam, i dlatego denerwuje się, że jej mama mu pomaga. Mówi bardzo wyraźnie, że ON jest opiekunem całodobowym i dlatego to ON musi pracować. Jej mama powinna móc odpocząć, wspominając dawne czasy. W grę wchodzi uprzedzenia (a czasami złe doświadczenia), zwłaszcza jeśli chodzi o opiekunów z zagranicy. Czasami dochodzi do obrażania, np. „ty leniu!” itd. Pan Erwin słucha uważnie i też mówi, że rozumie ten punkt widzenia. Ale jest kilka dobrych powodów, dla których robi to w ten sposób. Chciałby z nią o tym porozmawiać na spokojnie.

### Refleksja

Fryderyk Nietzsche powiedział: „Ten, kto wie, **dlaczego żyje, nie troszczy się o to, jak żyje**”. Chodzi tu o **sens życia**. Jeśli ktoś ma **ważny powód**, aby coś zrobić, jest gotowy **podjąć wysiłek**, a **nawet znieść ból**. Ten cytat jest często przypisywany także Viktorowi Franklowi, ponieważ dla niego sens życia był kluczowym pytaniem. Człowiek **musi znaleźć sens w życiu, w przeciwnym razie będzie chory**. Ten **sens** może polegać **na tym**, aby mieć poczucie, **że coś się jeszcze potrafi**, **że jest się potrzebnym**, w czymś dobrym. **Wiele starszych osób ma poczucie, że nie są już**

potrzebne, a więc coraz bardziej tracą odpowiedź na pytanie „DLACZEGO”. A wielu członków rodziny umacnia to poczucie, nie wiedząc, co w ten sposób zabierają tym starszym ludziom. Mają wprawdzie dobre intencje i próbują na przykład zabraniać swoim rodzicom albo małżonkom robić rzeczy, które są niebezpieczne lub wymagają wysiłku. Ale często są to właśnie rzeczy, które zapewniają tym osobom resztki poczucia własnej wartości. A poczucie własnej wartości bierze się z tego, że:

ktos może mieć indywidualne dokonania (ocenione pozytywnie przez niego samego i INNE osoby);

ktos integruje się z otoczeniem społecznym (rodzina, znajomi itp.);

ktos może się porównać z innymi i jest to jeszcze oceniane (przynajmniej) częściowo pozytywnie.

Jednak w opiece ważne jest również, aby nie szkodzić. Jeśli zatem zdezorientowani ludzie chcą robić rzeczy, które są dla nich niebezpieczne, należy próbować temu zapobiec (skonsultować się z rodziną).

Gdy więc prosimy kogoś, aby nam pomógł, dajemy mu często poczucie bycia potrzebnym. Oczywiście mogą to być tylko czynności, które ta osoba nadal potrafi dobrze wykonywać pod względem psychicznym i fizycznym.

W przypadku demencji nie trzeba zwracać uwagi na to, czy czynność może jeszcze zostać wykonana PRAWIDŁOWO. Bowiem gdy zdezorientowana osoba podczas obierania ziemniaków włoży łupinkę do salátky, NIE będziemy tego krytykować. Chodzi o to, aby ta osoba mogła mieć jeszcze jakieś poczucie swojej wartości. Dlatego NIE należy wskazywać problemu (wyjąć łupinkę z salátky później, gdy osoba tego nie widzi).

Jeśli ktoś NIE chce współpracować, należy to uszanować. Być może uda się zmotywować ludzi do pewnych działań.

Jeśli jednak MY zwolnimy starszą osobę z wszelkich prac, wprowadzimy ją w „wyuczoną bezradność” i „zależność”. Może to również sprzyjać depresji.

#### Powody, dla których podopieczni powinni pomagać

- Zwiększenie pewności siebie i poczucia własnej wartości
- Swoją prośbą pokazujemy, że mogą pomóc i że są ważni
- Potwierdzenie, że jeszcze coś potrafią, że są potrzebni
- Potwierdzenie ich autonomii (potrafią o siebie zadbać)
- Mówiąc „DZIĘKUJĘ”, wyrażamy uznanie
- Wspólna praca sprzyja społecznemu współistnieniu
- Przeciwdziałanie nudzie
- Ćwiczenie umiejętności motorycznych

- Wspieranie koncentracji i uwagi
- Ambicje psychiczne: planowanie, organizacja pracy, prezentacja wyniku itp.

## Zdobyta wiedza

Ważne jest, aby zachować spokój, nawet gdy córka jest zdenerwowana.

Prawdopodobnie nie przemyślała, jak korzystna może być ta współpraca. Pokażmy jej, że rozumiemy jej punkt widzenia z jej perspektywy. Podkreślmy jednak, że zależy nam na tym, aby jej mama jak najdłużej wierzyła, że warto żyć. W zależności od sytuacji powinniśmy jednak raczej porozmawiać na ten temat z córką na osobności, ponieważ matka zapewne nie chce usłyszeć, że w przeciwnym razie mogłaby uważać swoje życie za pozbawione sensu. Zwłaszcza gdy jest zdezorientowana. Nie wszystkie z powyższych powodów muszą mieć zastosowanie. Ważne jest, aby omówić argumenty z członkami rodziny lub zaproponować im odpowiednią lekturę.

Być może członkowie rodziny będą mogli wówczas wymienić pewne czynności, które ich zdaniem sprawiały przyjemność osobie, którą się opiekujemy,

albo takie, w których osoba była szczególnie dobra, z których była dumna.

Chodzi więc o to, aby te osoby doświadczały, że wciąż mogą wnieść znaczący wkład w codzienne życie i że są potrzebne. Można w ten sposób poprawić ich poczucie własnej wartości.

## Polecana bibliografia

Patrz też film „Formy demencji” z naszej serii.

Patrz też film „Poważne traktowanie ludzi” z naszej serii.