

Max Paradox



PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Moi rodzice potrzebują pomocy, a ja nie mam drugiego etatu

Jak uzgodnić opiekę, podzielić zadania
z rodziną i wspierać starzejących się
rodziców bez brania wszystkiego na siebie

Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Najpierw ustal, czego naprawdę potrzebują.....	6
Rozdział 2 - Pomoc nie może mieć jednego właściciela.....	11
Rozdział 3 - Zróbcie rodzinne ustalenia, zanim kryzys zrobi je za was.....	16
Rozdział 4 - Nie jesteś całodobowym numerem alarmowym	21
Rozdział 5 - Nie wszystko musi robić rodzina.....	26
Rozdział 6 - Lekarze, badania i recepty nie powinny mieszkać wyłącznie w twojej głowie	32
Rozdział 7 - Pieniądze i dokumenty są nudne, dopóki nagle nie stają się bardzo ważne	37
Rozdział 8 - Samochód, schody i inne rozmowy, których nikt nie chce zaczynać	42
Rozdział 9 - Rodzeństwo nie musi pomagać tak samo, ale musi pomagać naprawdę	47
Rozdział 10 - Kiedy rodzic mówi „nie potrzebuję pomocy”, choć sytuacja mówi coś innego	53
Rozdział 11 - Jeśli pomaganie zjada twoje życie, system trzeba zmienić	59
Rozdział 12 - Kiedy rodzice mieszkają daleko.....	65
Rozdział 13 - Rozmowy o przyszłości są niezręczne, ale brak rozmów jest jeszcze gorszy	70
Rozdział 14 - Kiedy role się odwracają i oboje tego nie lubicie	75

Rozdział 15 - Kryzys nie pyta, czy masz dziś wolne	80
Rozdział 16 - Kiedy dotychczasowa pomoc przestaje wystarczać	85
Rozdział 17 - Nie pozwól, żeby opieka stała się jedyną relacją, jaka wam została.....	91
Rozdział 18 - Nie da się zaplanować wszystkiego, ale można przygotować się na więcej, niż się wydaje	97
Rozdział 19 - Możesz kochać rodziców i czasami mieć ich serdecznie dość	101
Rozdział 20 - Pomagaj tak, żebyś nadal miał własne życie	106

INTRO

Kiedy „trzeba pomóc rodzicom” zaczyna brzmieć jak opis stanowiska

Na początku zwykle nie wygląda to jak wielka życiowa zmiana. Tata prosi, żebyś zamówił mu wizytę u lekarza, bo „te ich internety są bez sensu”. Mama dzwoni, bo trzeba sprawdzić rachunek za prąd. Przy okazji odbierasz receptę, zamawiasz zakupy i tłumaczysz po raz trzeci, dlaczego SMS z informacją o milionowej wygranej najprawdopodobniej nie został wysłany przez Narodowy Bank Polski.

Każda z tych rzeczy osobno zajmuje chwilę. Problem w tym, że chwile mają niezwykle talent do rozmnażania się.

Po pewnym czasie zaczynasz orientować się, że oprócz własnej pracy, domu, dzieci, partnera, zakupów, dentysty, zepsutego kranu i próby przypomnienia sobie, kiedy ostatnio robiłeś coś wyłącznie dla przyjemności, prowadzisz również nieformalny dział administracyjno-logistyczny swoich rodziców. Odbierasz telefony. Pilnujesz terminów. Sprawdzasz wyniki. Naprawiasz telefon. Organizujesz transport. Przekazujesz informacje rodzeństwu, które z jakiegoś powodu zawsze dowiaduje się o wszystkim dopiero wtedy, gdy napiszesz.

A przecież bardzo możliwe, że nikt nigdy oficjalnie nie powiedział: „Od dziś jesteś osobą odpowiedzialną za wszystko”. Po prostu stało się.

To jedna z trudniejszych zmian w dorosłym życiu, ponieważ role zaczynają się mieszać. Ludzie, którzy kiedyś pamiętali za ciebie o kurtce, dokumentach i terminie wizyty u dentysty, teraz sami mogą potrzebować przypomnienia o lekach, rachunkach albo badaniach. Jednocześnie nadal są

twoimi rodzicami. Mają swoje zdanie, dumę, przyzwyczajenia i często bardzo konkretną opinię na temat tego, co powinieneś robić ze swoim życiem.

Zdarza się więc sytuacja dość osobliwa: próbujesz przekonać ojca, żeby nie wchodził na drabinę, a on odpowiada, że „całe życie wchodził i jakoś żyje”. Następnie pyta, dlaczego ty jeszcze nie wymieniałeś opon. Opieka nad starzejącymi się rodzicami jest trudna nie dlatego, że ludzie nie chcą pomagać. Najczęściej chcą bardzo. Problem zaczyna się wtedy, kiedy pomoc nie ma granic, struktury ani podziału odpowiedzialności.

Jedna osoba robi coraz więcej, druga „jest dostępna, gdyby coś było”, trzecia mieszka daleko, a czwarta pojawia się na rodzinnej naradzie raz na pół roku i proponuje najbardziej czasochłonne rozwiązanie, jakie można sobie wyobrazić.

W tej książce nie będziemy próbować stworzyć idealnej rodziny, w której każdy z entuzjazmem zgłasza się do dyżurów i odpowiada na wiadomości w ciągu czterech minut. Takie rodziny prawdopodobnie istnieją, podobnie jak skarpetki, które zawsze wracają z pralki parami. Nie będziemy jednak budować planu na zjawiskach paranormalnych.

Zamiast tego zajmiemy się czymś bardziej praktycznym: jak pomagać tak, żeby pomoc rzeczywiście działała.

Jak ustalić, czego rodzice naprawdę potrzebują, zamiast reagować na każde zgłoszenie jak centrum kryzysowe. Jak rozmawiać z rodzeństwem i innymi członkami rodziny o konkretnych obowiązkach. Jak odróżniać pilne sprawy od tych, które mogą poczekać. Jak korzystać z pomocy zewnętrznej bez poczucia, że „oddajemy rodziców obcym”.

Jak rozmawiać o pieniądzach, transporcie, lekarzach, dokumentach i bezpieczeństwie, zanim problem zmieni się w awarię.

Najważniejsze jednak będzie coś innego. Będziemy oddzielać pomaganie od brania wszystkiego na siebie. To nie jest to samo.

Możesz być troskliwym synem albo córką, nie będąc jednocześnie całodobową recepcją, kierowcą, księgowym, technikiem komputerowym, osobistym asystentem i centrum dowodzenia rodziną. Możesz kochać swoich rodziców i jednocześnie nie mieć możliwości odebrania każdego telefonu w środku dnia pracy. Możesz powiedzieć: „Pomogę ci to zorganizować”, zamiast automatycznie mówić: „Ja to zrobię”.

Ta różnica wydaje się mała. W praktyce może uratować ci kilka lat życia w trybie ciągłego gaszenia pożarów. Zaczniemy więc nie od pytania: „Jak zrobić więcej?”.

Zaczniemy od znacznie rozsądniejszego: Co naprawdę trzeba zrobić, kto może to zrobić i dlaczego właściwie wszystko miałyby zależeć właśnie ode mnie?

Rozdział 1 - Najpierw ustal, czego naprawdę potrzebują

Kiedy rodzic zaczyna potrzebować więcej pomocy, naturalną reakcją jest działanie. Coś trzeba załatwić, więc załatwiasz. Pojawia się kolejna rzecz, więc robisz następną. To daje chwilowe poczucie kontroli, ale ma jedną wadę: po kilku miesiącach możesz wykonywać dwadzieścia obowiązków, z których tylko pięć rzeczywiście wymaga twojego udziału.

Dlatego pierwszym zadaniem nie jest robienie więcej. Pierwszym zadaniem jest zrobienie porządnego rozeznania.

Nie pytaj wyłącznie: „W czym wam pomóc?”. To pytanie brzmi dobrze, ale często daje bardzo słabe dane. Rodzic może odpowiedzieć: „W niczym, dajemy sobie radę”, po czym pół godziny później dowiesz się, że od trzech tygodni nie odebrał leków, bo apteka jest za daleko.

Zamiast ogólnego pytania przejdź przez zwykły tydzień.

Jak wyglądają zakupy? Kto gotuje? Jak rodzice docierają do lekarza? Czy pamiętają o terminach? Kto opłaca rachunki? Czy radzą sobie z bankowością? Czy w domu są rzeczy, które zaczynają być problemem? Czy używanie telefonu, komputera albo telewizora wymaga regularnej interwencji technicznej na poziomie centrum kontroli lotów?

Nie chodzi o przesłuchanie. Chodzi o zbudowanie mapy.

Nie każda trudność jest od razu problemem

To ważne, ponieważ wraz z troską łatwo pojawia się nadopiekuńczość. Mama wolniej robi zakupy, więc zaczynasz robić wszystkie zakupy za nią. Tata raz pomylił

hasło do banku, więc przejmujesz wszystkie płatności. Rodzice dwa razy zamówili niewłaściwy produkt przez internet, więc stwierdzasz, że od dziś internet jest dla nich zamknięty.

Pomoc powinna zwiększać bezpieczeństwo i wygodę, a nie automatycznie odbierać samodzielność.

Jeżeli rodzic potrafi coś zrobić, tylko zajmuje mu to więcej czasu niż kiedyś, niekoniecznie musisz przejmować zadanie. Czasami wystarczy uprościć sposób jego wykonania. Stałe zlecenie zamiast ręcznego opłacania rachunku. Dostawa zakupów raz w tygodniu zamiast kilku wypraw. Lista numerów telefonów przy aparacie zamiast dziesięciu prób znalezienia kontaktu w smartfonie.

Najlepsze rozwiązania często nie polegają na tym, że robisz coś za rodzica. Polega to na tym, że rodzic nadal może zrobić to sam, tylko łatwiej.

Oddziel potrzebę od przyzwyczajenia

W wielu rodzinach pojawia się jeszcze jeden mechanizm. Jeżeli przez kilka miesięcy wykonujesz jakieś zadanie, bardzo szybko zmienia się ono z „pomocy” w „normalny sposób działania”. Raz zamawiasz rodzicom bilety kolejowe.

Potem zamawiasz wszystkie bilety. Raz dzwonisz do przychodni. Potem telefon do przychodni zaczyna należeć do twojego zakresu obowiązków, podobnie jak faktury, telewizor, telefon, drukarka, ubezpieczenie samochodu i enigmatyczna kategoria „sprawdź mi coś w internecie”.

Nie oznacza to, że rodzice tobą manipulują. Najczęściej wszyscy po prostu wybierają drogę najmniejszego oporu. Skoro ty robisz coś szybciej, naturalne staje się dzwonenie do ciebie.

Dlatego od czasu do czasu warto zadać pytanie: Czy naprawdę muszę to robić ja? Jeżeli odpowiedź brzmi „nie”, pojawia się drugie pytanie: Jak możemy zorganizować to inaczej?

Zrób mapę w pięciu obszarach

Żeby nie zamienić rodzinnej rozmowy w wielogodzinny audyt, warto spojrzeć na sytuację w pięciu podstawowych obszarach: zdrowie, dom, transport, finanse i sprawy administracyjne oraz codzienne funkcjonowanie. Nie musisz wszystkiego rozwiązać podczas jednego spotkania. Chodzi o zauważenie miejsc, w których regularnie pojawia się trudność albo ryzyko.

W zdrowiu może to być pilnowanie terminów, recept i transportu na wizyty. W domu mogą to być schody, ciężkie zakupy albo drobne naprawy, które z niewiadomych powodów ojciec postanawia wykonywać na krześle ustawionym na drugim krześle. W finansach problemem może być chaos w rachunkach, podejrzone telefony albo zbyt wiele spraw obsługiwanych wyłącznie papierowo.

Nie zakładaj jednak automatycznie, że skoro widzisz problem, znasz również najlepsze rozwiązanie. Zapytaj rodziców. „Co jest dla was teraz najbardziej uciążliwe?”

„Przy czym najczęściej potrzebujecie pomocy?” „Czego nie chcecie, żebyśmy za was przejmowali?” To ostatnie pytanie jest szczególnie ważne.

Rodzice nie są projektem do zarządzania. Są dorosłymi ludźmi, których życie właśnie staje się trochę bardziej skomplikowane.

Ustal, co jest pilne, a co tylko głośne

Jednym z największych źródeł przeciążenia jest traktowanie wszystkich problemów tak samo. Telefon o zgubionym pilocie może brzmieć równie dramatycznie jak telefon o złym samopoczuciu. Różnica polega na tym, że pilot może poczekać do jutra.

Warto więc nieformalnie ustalić trzy poziomy spraw.

Pierwszy to sytuacje naprawdę pilne związane ze zdrowiem, bezpieczeństwem albo nagłym problemem, którego rodzice nie mogą samodzielnie rozwiązać. Drugi to sprawy ważne, ale możliwe do zaplanowania, takie jak wizyta, dokument czy większe zakupy. Trzeci to rzeczy typu „jak będziesz miał chwilę”, których największą ambicją życiową nie powinno być zniszczenie ci wtorkowego spotkania w pracy.

Takie rozróżnienie pomaga również rodzicom.

Jeżeli wiedzą, że o rzeczach niepilnych mogą napisać wiadomość albo wpisać je na wspólną listę, zmniejsza się liczba telefonów zaczynających się od słów: „Masz sekundkę?”, które w praktyce oznaczają czterdzieści siedem minut.

Nie twórz systemu, którego nie da się utrzymać

Najgorszy plan opieki to plan oparty na twoim najlepszym tygodniu. Jeżeli w spokojnym tygodniu możesz trzy razy pojechać do rodziców, zrobić zakupy i załatwić pięć spraw, nie oznacza to, że taki model będzie działał przez następne trzy lata. Planuj na normalne życie.

Na tygodnie, kiedy masz dużo pracy. Na urlop. Na chorobę dziecka. Na własne zmęczenie. Na sytuację, kiedy samochód

stoi w warsztacie, a rodzeństwo właśnie wyjechało na weekend.

Dobry system pomocy powinien działać również wtedy, kiedy ty przez kilka dni nie możesz być jego głównym elementem. Jeżeli bez ciebie wszystko natychmiast przestaje funkcjonować, nie stworzyłeś systemu. Stworzyłeś zależność.

A właśnie tego będziemy próbować unikać.