



Krásni mladí ľudia sú hračka prírody,
ale krásni starí ľudia sú umelecké diela.

—
Buddha

ARCUS, Špecializované zariadenie a Zariadenie pre seniorov so sídlom v Košiciach.

Medzigeneračná mediácia a mediácia starších.

Na podpornej skupine som dostala príležitosť odprezentovať tému, ktorá sa dnes či zajtra dotkne každej rodiny. Starnutie, staroba a mnoho otáznikov v očiach blízkej rodiny, čo sa to s našimi starkými stalo? Ved' nikdy takými neboli. Prečo sa to stalo práve nám? Ako sa o nich budem starať? Kam ísť po radu, kto mi pomôže? A čo na to sestra, brat? Prečo sa s nimi nedá rozprávať?

Problémy, ktoré sa stupňujú s pribúdajúcim vekom mnohých rodičov časom podfarbené hnevom, či beznádejou prerastajú do konfliktov medzi rodičmi a deťmi aj medzi deťmi navzájom. Keď konflikt eskaluje, najefektívnejším riešením je mediácia. Zúčastnené strany za pomoci tretej, nezávislej osoby – mediátora ľahšie nájdu riešenie. Mediácia pomôže získať nadhľad nad problémom, udržať emócie pod kontrolou a pomôcť nájsť konsenzus medzi účastníkmi. Ideálne je, keď mediátor má empatický prístup, vníma osobitosti mediácie starších a vie o čom je starnutie, má aj vedomosti z geriatrickej a psychologickej starostlivosti.

O týchto témach, aj o možných konfliktoch medzi seniormi a ich opatrovateľmi, či opatrovateľmi a zdravotným personálom v zariadeniach pre seniorov sme hovorili na spoločnom stretnutí v utorok, 11. februára 2020. Zo stretnutia som odišla bohatšia. Bohatšia o úprimné vyznanie, že sa všetko dá, keď človek chce. Keď prijme svoju úlohu a prevezme starostlivosť o svojho blízkeho, mamu či otca, ktorý chce „ísť domov“, k mame, ktorý iba sedí a hľadí pred seba bezmyšlienkovito aj niekoľko hodín. Starostlivosť doslova o všetko, čo spôsobil mojej mamičke, či oteckovi vek a zákerná choroba. Je to možné, keď sa človek nepasuje s týmito okolnosťami, ale prijíma svoju novú úlohu s pokorou, uvedomí si, že nastal čas, keď treba vrátiť „tretí groš“!

Po mojej prezentácii na tému uvedenú v úvode, sa diskusia niesla aj v praktickej rovine. Na Slovensku neexistuje jedno miesto, kam by mohol ísť rodinný príslušník a hľadať odpovede na otázky súvisiace s problémami svojho zostarnutého rodiča, ktorý každým dňom stráca schopnosť samostatne sa o seba starať. Informácie sa dozvedá od známych, niečo z internetu, ale nemá ho kto vypočuť a usmerniť.

Podporné skupiny sú príležitosťou na stretnutie rodinných príslušníkov s odborným personálom zariadenia pre seniorov, či špecializovaných zariadení pre ľudí s Alzheimerovou, či Parkinsonovou chorobou, na pôde ktorých je v priateľskej až rodinnej atmosfére príležitosť pre rodinných príslušníkov zveriť sa so svojimi ťažkosťami, vymieňať si skúsenosti a požiadať o odbornú radu.

Môj obdiv patrí všetkým, ktorí sa neboja otvorene hovoriť o problémoch „starých starších seniorov“ a „sendvičovej generácie“ a s dôverou vyhľadajú mediátora na podporu komunikácie v zložitých rodinných situáciách, aby našli optimálne riešenie a eliminovali rodinné konflikty .

Helena Múdra,

Mediátor, reg.č.792