



Spolufinancováno
Evropskou unií

Psychoterapeutka poradila pečujícím, jak se z pečování nezbláznit

Jak se z pečování nezbláznit, radila osobám, jež se starají své nemocné blízké, psychoterapeutka Marta Kocvrlichová. Další ze série setkání pečujících se konalo v úterý 24. září v obci Čechy a přilákalo rekordních 37 zájemců, mezi nimi i řadu nováčků.

Co nás motivuje a jak pouštět to, co je negativní

„Řeč byla o motivaci, proč pečujeme, co nám v pečování pomáhá, jak je důležité vědomě prožívat čas sám pro sebe a užívat si hezkých chvil, jak je důležitá a klíčová podpora ze strany rodiny, aby člověk v pečování nezůstával sám,“ přiblížila organizátorka setkání a komunitní sociální pracovnice MAS Partnerství Moštěnka Jana Landsmannová. Tématem byla také myšlenka, jestli pečující dělají v pečování „dost“ a jak vnímají slovní spojení „musím pečovat“. *„Povídali jsme si zejména o psychohygieně, jak si negativní záležitosti spojené s pečováním nebrat osobně a naučit se je pouštět. Hovořili jsme také o psychosomatice a o důležitosti pečovat do takové míry, aby nás to nezlomilo a nezadělali jsme si na zdravotní obtíže. Dotkli jsme se i tématu o věcech posledních,“* uvedla dále.

Na setkání se tentokrát živě diskutovalo

Psychoterapeutka Marta Kocvrlichová, která setkáním provázela, se psychologické podpoře pečujícím věnuje dlouhodobě a hostem této pravidelné aktivity nebyla rozhodně poprvé. Jen ji tentokrát vedla v duchu diskuze, což pro mnohé účastníky nebylo jednoduché. *„Pokud se někdo chce do diskuze zapojit, musí vystoupit ze své komfortní zóny,“* zdůvodnila Jana Landsmannová. *„Na jednu stranu jsem měla z této formy trochu obavu, věděla jsem ale, že diskuze účastníkům přinese více než jen klasické přednáškové poslouchání,“* řekla. Roli přitom podle ní hrál i fakt, že setkání se konají už řadu let, základní skupina je stálá a lidé v ní už se znají.

Setkání jsou podle pečujících smysluplná

Zvací plakátek s názvem *Jak se z pečování nezbláznit* splnil svůj účel, neboť přilákal i další nové pečující, mezi nimi také muže, byť se pečování považuje obvykle za „ženskou“ záležitost. Organizátorku potěšila pozitivní zpětná vazba účastníků v písemném dotazníku. *„Zpětná vazba je pro mě jako organizátora klíčová. Zajímá mě, proč na setkání přichází, zda získané informace využívají v praxi, jak jsou spokojeni s organizačním zajištěním atd.,“* shrnula Jana Landsmannová, jejímž cílem je od začátku, aby setkávání přinášela pečujícím možnost potkat se, předat si dobrou praxi a zkušenosti, něco nového se v sociální oblasti dozvědět a vzájemně se podpořit.

Specifická pomoc, kterou MAS pečujícím osobám nabízí, je jednou z aktivit projektu *„Komunitní práce v MAS-Partnerství Moštěnka I“*, s nímž místní akční skupina uspěla v Operačním programu Zaměstnanost Plus.

Kontakt pro bližší informace: Mgr. Jana Landsmannová, 730 590 004,
jana.landsmannova@mostenka.cz