



NADACE
KRÁSA POMOCI

KRASAPOMOCI.CZ



O Vánocích by nikdo neměl být sám

Návštěva prarodičů nebo rodičů o vánočních svátcích je velké téma. Už druhým rokem přemýšlíme, jestli takovou návštěvu uskutečnit. Není zakázáno stýkat se se členy rodiny, omezit kontakt s nejstarší generací ale pořád doporučené je.

Možná jste už odvolali návštěvy babiček a dědů a chystáte se jim o vánočních svátcích jenom zavolat. "Chráníme je přece." Možná při tom ale někdy trochu zapomínáme, že jsou babička a dědeček **svéprávné osoby**, které mají na věc svůj názor a pohled. A se svým životem (či jeho ohrožením) mohou nakládat, jak sami uznají za vhodné.

"Senior by měl mít právo rozhodovat o tom, jestli je pro něj setkání bezpečné a jestli ho chce uskutečnit. Já pak mám naopak právo říct ne, pokud bych se na návštěvě necítila komfortně," říká psycholožka Veronika Valentová.

Nemálo z nás řeší morální dilema mezi zajištěním co největšího bezpečí pro blízké a nebezpečím skrývajícím se v sociální izolaci starší lidí. Zvláště o Vánocích.

Pokud se má setkání uskutečnit, je dobré domluvit si jasná **pravidla**, která budou obě strany dodržovat. Předem druhému člověku říct, jaké podmínky jsou pro vás nezbytné (například respirátory či rozestup).

Neuskutečnění setkání tváří v tvář na druhou stranu nemusí znamenat jeho úplné zrušení. **Je možné být spolu, i když jsme každý zvlášť** – prostřednictvím telefonátu, videohovoru a podobně.

Zeptejte se, co váš blízký dělá, **jaký měl den**.

Bud'te s ním.

Vzpomínejte.

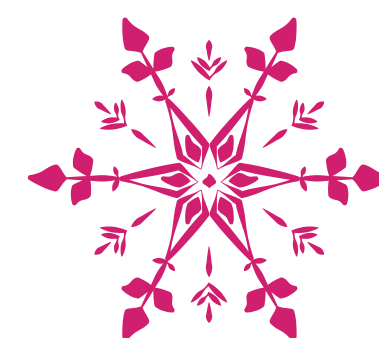
Ptejte se, jaké byly **Vánoce dřív**, za časů jeho dětství.

Nabídněte mu svůj prožitek z daného dne.

Klidně mu řekněte, že jste si třeba udělali čaj, abyste si ho v klidu dali s ním po telefonu.

Vánoce se dají odložit. Nikdo neřekl, že je nutné je slavit 24. prosince.

Vánoce nejsou o datu, ale o prožitku.



Možná váš blízký letos odešel. Možná jsou to první Vánoce bez prarodičů vašich dětí.

Dříve se držel **rok smutku** – člověk prožil všechny události poprvé bez blízkého. I

Vánoce, svátky radostné, tak mohou být v něčem jiné.

Není nutné se nutit k radosti či veselí. **Zavzpomínejte, ale netrapte se**. Vybavte si, co hezkého jste společně prožili. Zapalte svíčku.