

MEDICINSKE SESTRE V SKRBI ZA DRUŽINE

NURSES AND CARE FOR FAMILIES

Ana Ladi Škerbinek, Brane Kogovšek

UDK/UDC 6161-083-058.8

DESKRIPTORJI: zdravstvena nega; družina

DESCRIPTORS: nursing care; family

Izvleček – Prispevek obravnava družino skozi njena življenjska obdobja. Če želijo družinski člani, da jim družina omogoča varnost, osebno rast in zorenje, se morajo tem obdobjem in drug drugemu stalno prilagajati. Za medicinske sestre in zdravstvene tehnike je pomembno, da se tega zavedajo. Pri vsakodnevnem delu vstopajo v družine bolnikov in varovancev. Pomembno je, da se zavedajo svojega lastnega družinskega življenja, ker le na ta način lahko kakovostno izvajajo zdravstveno nego.

Abstract – The article deals with family in its different life periods. Only adaptation of family members to these periods and to each other enable security, personal growth and maturation. It is very important for nurses and nursing technicians to be aware of this facts, as they enter families of their patients and clients in the frames of their everyday work. Quality nursing care is only possible if they are consciously aware of their own family life.

Uvod

Letos je moto mednarodnega dneva medicinskih sester »Medicinske sestre so vedno tu za vas – skrbimo za družine«. Meniva, da je to priložnost, da se ustavimo ob našem poklicnem delu z družinami in seveda tudi ob našem osebnem življenju, ki je prepleteno z našim lastnim družinskim življenjem.

Medicinske sestre največkrat delajo s posameznikom, ki pa je običajno član svoje družine in že na ta način nehote vstopijo v družinsko življenje. Prepričana sva, da medicinske sestre in zdravstveni tehniki lahko kakovostno sodelujejo z družinami, le če se zavedajo sami sebe, znajo poskrbeti zase in se zavedajo kar se dogaja v njihovih družinah in kako znajo zanje poskrbeti.

Upoštevat moramo, da prihaja zaradi spremenjenih družbenih razmer, drugačne kulturne samoumevnosti in drugačnega položaja posameznika v družbi do povsem novih odnosov in tudi problemov med zakonci, starši in otroci. Vedno več srečujemo ločenih družin, nepopolnih družin, dopolnjenih družin... Slovar slovenskega knjižnega jezika definira družino kot zakonski par z otroki ali brez njih; skupino ljudi ki jih vežejo sorodstvene vezi; skupino ljudi, ki jih druži organizirano skupno delo. Družinski terapevti pa jo opredelijo kot socialni sistem, ki ga sestavljajo ljudje, ki imajo skupne cilje in čutijo močno pripadnost drug drugemu. Običajno jo sestavljajo: mož-oče, žena-mati in eden ali več otrok.

V prispevku namenoma izhajava iz zdrave družine. Posvetila se bova njenim značilnostim in posameznim obdobjem družinskega življenja.

Zdrava družina

- Sprejemanje življenja
- Dovzetnost za težave drug drugega
- Samospoštovanje
- Jasna pravila
- Dovoljeno izražanje čustev, misli, mnenj
- Funkcionalna obramba
- Jasna hierarhija, enakopravnost
- Odprtost za spremembe

Predstave o družini so zelo različne. Nekateri trdijo, da je družina preživela oblika življenja, drugi jo idealizirajo, podobno kot se končujejo pravljice: »Princ in princesa sta se poročila in sta v svojem kraljestvu živela skupaj z otroki srečno in zadovoljno do konca svojih dni.« Resnica o družinskem in zakonskem življenju je nekje v sredini. Vse javnomnenjske raziskave dokazujejo, da je družina še vedno med najpomembnejšimi vrednotami. Praksa pa dokazuje, da številne družine razpadajo. Za Slovenijo nimamo točnih podatkov o ločitvah, v ZDA pa razpade vsak tretji zakon, pri ponovno poročenih pa vsak drugi. To naju napeljuje na razmišljanje, da si zakonskega in družinskega življenja želimo, je pa pogosto tudi naporno.

Značilnosti zdrave družine

V zdravi družini je *dovoljeno izražanje čustev, misli in mnenj*. Težko si predstavljamo, da v življenju z ljudmi, ki so ti najbližji, s katerimi si deliš posteljo in številne druge stvari, ne moreš biti vesel, žalosten, jezen, ne smeš imeti svojega mnenja in izražati svojih misli, saj je povsem normalno, da iste resnice vidimo in doživljamo različno. V taki družini je dovoljena drugačnost posameznika, odkrito se pokaže ljubezen, dopustne so napake, ker se na njih učimo, komunikacija je odprta, pravila niso toga in poštenost je samo-umevna.

Družina je izpostavljena številnim vplivom iz okolja, ki so lahko koristni ali škodljivi. Proti slednjim mora imeti *spособnost funkcionalne obrambe*, ki omogočajo ravnotežje med združevalnimi in razdruževalnimi silnicami.

Hierarhija moči je v zdravi družini jasna. Najpomembnejša in najodgovornejša sta zakonca, ki sta na neki način arhitekta družine. To pa ne izključuje *enakopravnosti* med vsemi družinskimi člani.

Družinsko življenje se stalno spreminja, zato mora biti *odprta za spremembe*. Vnašajo jih staranje, odraščanje otrok, širitev družine z izvoljenci otrok, bolezni... Vse to zahteva veliko razumevanja in zavedanja potreb posameznih družinskih članov in družine kot celote.

Večina parov želi imeti vsaj enega potomca, to pa zahteva *spособnost sprejemanja življenja*, saj ta odločitev ni vedno tako enostavna in sama po sebi umevna. Vstop prvega otroka v družinsko življenje pomeni velik preobrat. Življenjske razmere se zakoncema bistveno spremenijo. Prvi otrok pokaže, kaj starševstvo sploh je. Seveda pa pod to nalogo zdrave družine ne smemo razumeti le sprejemanje novega člana, ampak tudi vseh ostalih sprememb, ki jih prinaša življenje.

Vsi smo včasih v težavah. V družini, kjer je prisotna medsebojna naklonjenost, so člani *občutljivi za težave drug drugega* in si v njih pomagajo. To ni vedno tako enostavno, ker je človek, ki je v težavah, pogosto za druge neprijeten.

Kot je za posameznika dobro, da se ceni, je tudi značilnost dobre družine, da ima *visoko samospoštovanje*. To ji v veliki meri pomaga, da doživlja okolje kot prijazno in neogrožujoče.

Kljub temu, da imamo pravila pogosto za utesnjujoča, jih v življenju potrebujemo. Pravila imajo opraviti z načinom odločanja o tem, kaj bi lahko storili in česa ne bi smeli. So neke vrste gesla, ki postanejo pomembna, brž ko dva ali več ljudi začne živeti skupaj. Domneva, da vsi, ki živijo v družini, poznajo pravila, ni vedno na mestu in vodi v marsikateri nesporazum. Zato pa morajo biti *pravila jasna*, obenem pa elastična in prilagojena razvojnemu obdobju družine. Postavljena morajo biti le na pomembnih področjih.

Družino sestavljajo posamezni člani. Seveda pa družina ni le njihov seštevek. Je sistem odnosov, ki jih imajo

ti ljudje med seboj. Za vsak sistem pa je značilno, da sprememba pri vsakem posamezniku zahteva spremembo pri vseh ostalih. V nasprotnem primeru se sistem ne razvija, nazaduje in v skrajnem primeru tudi razpade.

Življenjska obdobja družine

V življenju se stalno dogajajo spremembe, ki jih moramo sprejemati in se jim prilagajati in ta zakonitost velja tudi za zakonsko in družinsko življenje. Vsako življenjsko obdobje družine prinaša do neke mere vnaprej določene naloge, spremembe in probleme. Če želimo, da bo življenje prijetno, se je potrebno s tem sproti soočiti in se spremembam prilagajati.

Obdobja družinskega življenja:

1. Življenje v paru
2. Sprejemanje starševstva
3. Obdobje malčka in šolarja
4. Boj z adolescenco
5. Obdobje praznega gnezda
6. Družina v poznem obdobju (Leach McMahon, 1996)

Življenje v paru vključuje obdobje zaljubljenosti in prvo obdobje skupnega življenja. V obdobju zaljubljenosti je odnos zelo simbiotičen, par je nerealno uspešen, ker si oba uspešno zapirata oči pred kakršnimkoli nerazumevanjem. Drug drugemu se zelo prilagajata. Razvoj svojega odnosa prepuščata spontani, ljubezen doživljata kot nekaj, kar jima je podarjeno in večno.

Iz komunikacije izrinjata vse, kar jima je neprijetno. Zelo poudarjata podobnosti, različnosti pa se izogibata. Zaljubljenca vidita in slišita tisto, kar želita, in ne tistega, kar dejansko je. Ljubljenemu človeku pogosto pripisujeta lastnosti, ki jih v resnici sploh nima, ampak želita, da bi jih imel. Zaljubljenost pride sama od sebe in sama od sebe tudi mine. Zadošča za vstop v skupno življenje, ne pa za njegovo kakovostno trajanje.

Obdobje zaljubljenosti

Značilnosti: Simbioza, idealiziranje, nepopolno doživljanje

Težave: Zaljubljenost mine

V prvem obdobju skupnega življenja je osnovna naloga spreminjanje zaljubljenosti v ljubezen, se pravi nečesa zelo minljivega v nekaj trajnejšega, nečesa podarjenega v nekaj, kar je pridobljeno z lastnim naporom. Ustvariti morata povsem nov sistem. Vsak zakonski par je sestavljen iz treh delov: ti, jaz in midva. Od tega, kako se prvotna zaljubljenost zakonskega para razvija v ljubezen je odvisno, kako bosta zakonca te tri dele negovala.

Oba vneta v skupno življenje izkušnje iz svojih družin, in te niso nikoli povsem enake. Postaviti si mo-

rata skupna pravila in cilje in si zagotavljati intimnost. Odnosi z družinami, iz katerih sta izšla, so še vedno pomembni, potreben pa je skupen dogovor o tem, kako jih bosta negovala. Podobno je s prijatelji. V tem obdobju prihaja do prvih razočaranj. Zakonca doživljamo vedno bolj realno, opažamo tudi napake, ki nas prej niso motile. Dogaja se, da celo nekatere lastnosti, ki smo jih imeli v obdobju zaljubljenosti za pozitivne, dobijo negativni predznak. V tem obdobju nismo več zadovoljni samo z zunanjo prilagojenostjo. Če želimo obdržati kakovost zakonskega odnosa, si moramo znati ubesediti, kaj v sebi doživljamo, česa si želimo, kaj nas muči. Če se temu izogibamo, postaja življenje v zakonu vse težje. Za zakonsko življenje ni glavna značilnost ljubezen, ampak to, kar iz nje naredimo. Ljubezen mora zakoncem omogočiti, da drug drugega sprejemata takega, kot sta.

Prvo obdobje skupnega življenja

Naloga: Ustvariti nov sistem

Spremembe: Skupna pravila/cilji, novi odnosi z razširjeno družino, intimnost, sprejemanje realnosti, vzpostavitev obojestransko zadovoljujočega odnosa

Pogosto se dogaja, da pari to obdobje prilagajanja preskočijo in takoj iz obdobja zaljubljenosti preidejo v obdobje sprejemanja starševstva. To ni usodno, je pa medsebojno usklajevanje bolj zapleteno.

V obdobju sprejemanja starševstva je glavna naloga sprejem novega družinskega člana. Pozornost se običajno preusmeri iz zakonskih zadev na starševske in družinske, kar je napačno. Vzgojni pritisk na starše je velikokrat tako močan, da starša ne najdeta časa ne zase, ne drug za drugega, zato je njun zakonski odnos zanemarjen. Če se to zgodi in nenadzorovano nadaljuje, bo največjo ceno plačal otrok. Majhnemu otroku je potrebna popolna simbioza z materjo samo kratko obdobje. Resnična kakovost in zadovoljstvo v zakonu je reševanje zakonskih problemov in ne starševskih. Rešeni zakonski problemi so pogoj, da imajo starši svoje otroke lahko zares radi in jim omogočijo, da postanejo zreli, odrasli in srečni. Težko pa je izbirati med vlogami matere, žene, očeta in moža. Seveda otroci prinesejo določene omejitve v družabnem življenju in v odnosih s starši zakoncev. Otrok ni samo v veselje. Zahteva vzgojo, malčki se ponoči pogosto prebujajo in starša sta zato pogosto neprespana, utrujena in potrebujeta več zavestnega napora za vzdrževanje svojega odnosa.

Sprejemanje starševstva

Naloga: Sprejeti novega člana

Spremembe: Iz para v trojko; izbira med vlogami matere, žene, očeta, moža; omejitve družabnega življenja; neprespane noči

V obdobju predšolskega otroka in šolarja vstopajo v družinsko življenje vedno bolj tudi ljudje in ustanove, ki jih otrok obiskuje. Otrokov predšolski in šolski problemi so lahko zakoncema nov vir problemov, s katerim polnita svojo morebitno praznino v zakonu. Pogosto postanejo vzgojitelji in učitelji dežurni krivci za vse, kar se dogaja z otrokom in tudi med staršema. Zanimivo je, da imajo starši, ki pretirano skrbijo za svojega otroka, in tisti, ki jih otrok sploh ne zanima, enako ali podobno nekakovostne zakonske odnose. Otrok starše posluša, gleda in doživlja. Čim starejši je otrok, tem bolj je občutljiv na neizrečeno med staršema. Zato je pred otrokom nemogoče skriti stanje v zakonskih odnosih. Potrebno je poudariti, da starša morata skrbeti za otroke, nikakor pa ne smeta pozabiti na svoj odnos, ker je ta še vedno predpogoj za kakovostno starševstvo. Otrok ne more biti zadovoljen, če nista zadovoljna starša.

Obdobje malčka in šolarja

Naloga: Vzgoja

Spremembe: Vpliv vzgojiteljev, učiteljev; vzgojne in šolske aktivnosti otežijo komunikacijo med zakoncem

Seveda to ne pomeni, da enostarševske družine ne morejo biti uspešne pri vzgoji. Pomembno je kako uspevajo ti starši reševati svoje osebne probleme.

Otrokova adolescenca je najrealnejši in najostrejši test zakonskega življenja. Na eni strani je mladostnik s svojim osamosvajanjem in ločevanjem, na drugi pa starša z zapletenim medsebojnim odnosom in hkrati z odnosom do svojega mladostnika. Čim manj sta zakonca povezana, tem težje je mladostnikovo ločevanje in osamosvajanje. Mladostništvo, ki je praviloma burno in polno problemov, daje zakoncem bogate možnosti za medsebojno obtoževanje o tem, kdo je kriv za težave. Mladostnik je oster sodnik neiskrene, neskladne zakonske in starševske komunikacije. To je obdobje ko sta zakon in otrok najbolj ogrožena. Oba se lahko zlomita. V tem obdobju je izredno pomembna kakovostna komunikacija med staršema. Samo zreli starši, ki so zadovoljni kot zakonci, so sposobni nuditi mladostniku pomoč, da uspešno prebrodi to, tudi zanj težko življenjsko obdobje. Vsi družinski člani potrebujejo veliko spretnosti pri iskanju ravnovesja med odvisnostjo in neodvisnostjo, odhajanjem in vračanjem v družino, sprejemanjem drugačnosti in preizkušanjem meja.

Boj z adolescenco

Naloga: Prožne meje

Spremembe: Iskanje ravnovesja med odvisnostjo in neodvisnostjo; odhajanje in vračanje v družino; sprejemanje drugačnosti; težka preizkušnja

Obdobje praznega gnezda pomeni, da sta zakonca ponovno sama, če sta otrokom omogočila uspešno separacijo. V tem obdobju se pokaže, kako uspešno sta gojila svoje odnose in premagovala zakonske krize prejšnjih obdobj. V primeru, da nista pozabljala nase in nista problemov puščala ob strani, verjetno ne bosta imela večjih težav. Starši, ki so žrtvovali svoj zakon otrokom, šele tedaj jasno pokažejo sebičnost tega dejanja, ker zahtevajo, da so njihovi otroci še naprej odvisni od njih, da jim neprestano izražajo svojo hvaležnost, sami pa si lastijo pravico vplivanja na njihovo življenje.

Sindrom zlobne tašče je v tesni zvezi z nekakovostjo zakona: namesto da bi mož in žena obnavljala svoj zakon, rušita zakon svojega otroka. Če sta v prejšnjih obdobjih pozabila nase, imata zdaj eno od zadnjih priložnosti, da se usmerita drug proti drugemu in se ponovno učita prepoznavati svoje čustvene in spolne potrebe. To obdobje je lahko tudi zelo prijetno, saj je družinskih obveznosti manj in prinaša priložnost za uživanje. Na žalost mnogi zakonci v tem obdobju iščejo zadovoljstvo in srečo izven zakona ali v novem zakonu. To je linija manjšega napora. Najpogosteje se jim zgodi, da se utrudijo tudi v novi ljubezenski zvezi.

Prazno gnezdo

Naloga: Omogočiti osamosvojitve

Spremembe: Zakonca vstopita v »novo življenje«; občutek praznine; manj domačih obveznosti; spremenjeni odnosi starši/otroci

Neopazno se vsi postaramo. Vedno pogostejše so različne zdravstvene težave in na koncu smrt enega od zakoncev. Večina staršev vstopi tudi v vlogo starih staršev. Ponovno prihaja do zbliževanja, tako da odrasli otroci skrbijo za ostarele starše ali pa ostareli starši pomagajo pri čuvanju svojih vnukov. Zakonci so negovalci drug drugega in, kar je najpomembnejše, prijatelji v skupnih težavah, ki jih prinašata starost in bolezen. Ogromen kapital je, če se ima človek v tem obdobju s kom pogovarjati, če je komunikacija dobronamerna in iskrena. Mnogi zakonci se do konca življenja obtožujejo, žalijo in napadajo, nesposobni, da bi se razšli, čeprav je zakon v pravem pomenu že zdavnaj mrtev.

Družina v poznem obdobju

Naloga: Sprejetje staranja

Spremembe: Vloga starih staršev; izguba službe, prijateljev; bolezen; vdovstvo; otroci skrbijo za starše

Ob koncu pregleda teh obdobj lahko rečemo, da je zakonska ljubezen kontinuiteta zakonskega življenja in da je od njene kakovosti odvisna kakovost zakona. Ne sme biti žrtvovana na račun otrok ali družine, tleti mora v vseh obdobjih. Gori lahko z različno močjo, nikakor pa ne smemo dopustiti, da ugasne. Pod pojmom zakonska ljubezen ne smemo razumeti, da je to samo prijetno čustvo. Je bolj zavestna odločitev, da si boš z izbranim človekom delil velik del življenja. Različna čustva so kot prijetne in neprijetne začimbe.

Sklep

Pomembno je, da se zavedamo, da je za večino zakonskih in družinskih težav mogoče najti rešitev, kar nama potrjuje najino več kot 20-letno delo z družinami. Seveda je potrebno, da si za to prizadevata oba zakonca. V hudih časih je dobro počakati, se umiriti in šele nato razčistiti probleme. Zgodi se, da težavam v zakonu in družini včasih nismo kos. Dragocena pomoč so lahko iskreni prijatelji in tudi strokovnjaki s področja zakonske in družinske problematike.

Hudi časi

1. *Počakaj*
2. *Umiri se*
3. *Razčisti probleme*
4. *Poišči pomoč* (Gostečnik, 2002)

Pri delu medicinske sestre, ki je pogosto zelo osebno delo z ljudmi v težavah, je nevarnost, da jo poklicno delo povsem prevzame in postane edina vsebina življenja. Grozi ji nevarnost, da zanemari svoj zakon in družino, izgori, ob upokojitvi pa se ji podre svet.

Zavedava se, da se z napisanim marsikdo ne strinja. Zakon in družina sta tako pisani področji, da ima vsak človek o tem svoje mnenje in lastne dragocene izkušnje. Namen tega prispevka je, da kdor želi, lahko razmisli o sebi, si ozavešči svoje življenje, saj je pri delu z ljudmi pomembno, da se zavedamo svojih lastnih izkušenj, saj smo najpomembnejše orodje pri delu mi sami, z vsem, kar nosimo s seboj. Dobri medčloveški odnosi ter prilagojeno in ljubeče vedenje izvirajo iz oseb, ki imajo močno razvit občutek samovrednotenja. Zelo preprosta je ugotovitev, da ljudje, ki cenijo same sebe in imajo sebe radi, prav tako cenijo druge in imajo druge radi; znajo pa tudi pravilno oceniti življenjsko situacijo in uspešneje pomagati.

Literatura

1. Gostečnik C. Potrebujem recept. Družina 2002, april 16: 20.
2. Leach McMahon A. Comprehensive psychiatric nursing. St. Louis: Mosby-Year Book, 1996: 206.