

EMMA *Ludia*

POZIADAŤ O POMOC

nie je hanba



Priznať pred sebou či okolím, že by sa nám v domácnosti alebo s deťmi hodila pomoc, je stále trochu ošemetná téma. No nemala by byť. Preto vznikol projekt **HELP IS NOT A TABOO** (Pomoc nie je tabu), do ktorého sa zapojilo aj množstvo známych a úspešných žien, aby odtabuizovali, že my ženy nemusíme byť na všetko samy.

♥ PETRA FICOVÁ

Autorkou projektu je úspešná fotografka a trojnásobná mama Petra Ficová s jej tímom v agentúre Best Nanny, ktorá sprostredkúva zahraničné aj slovenské opatrovateľky. K tejto myšlienke ju priviedli vlastné skúsenosti. „Keď som prvýkrát otehotnela a plánovala si život po pôrode, vedela som, že budem chcieť a potrebovať pomoc. Nie som typ ženy, ktorá hodí celý doterajší život za hlavu a zrazu ju spraví najšťastnejšou zostávať stále doma. Nechápte ma zle, ak toto niekoho spraví šťastným a je to jeho vízia, je to v poriadku. Len môj životný rytmus vždy bol a stále je iný a napriek tomu, že som deti veľmi chcela, vedela som, že budem chcieť aj odbiehať.“ Keď si našla opatrovateľku, reakcie jej okolia boli z oboch brehov - podporné aj nechápavé. Keď sa neskôr rozhodla založiť Best Nanny, jej skúsenosti s rôznymi reakciami sa ešte znásobili. „Stalo sa, že sa nám odhlásilo pár klientok, ktoré opatrovateľku chceli, ale nechali sa odhovoriť, možno až zastrašiť okolím, a to bolo hlavným spúšťačom kampane #helpisnotataboo,“ vraví Petra. Nesúhlasí so zakorenenou dogmou, že čím viac sa žena obetuje pre rodinu, tým je lepšia matka. „Tak ako sa dnes všetci bijeme do pŕs, aké je zdravé mať svojho psychoterapeuta, výživového poradcu či trénera, rovnako zdravé je požiadať aj o pomoc vo vlastnej domácnosti, keď to tak cítíme. Na druhej strane sú zase ženy, ktoré si tento druh práce vybrali dobrovoľne. Chcú sa starať o detičky, robia to s láskou a teší ich práca v domácnosti, a to nielen vo vlastnej,“ vysvetľuje milujúca mama, ktorej s deťmi pomáha opatrovateľka z Južnej Ameriky a v domácnosti gazdina. Ako Petra sama hovorí, je to pre ňu obrovská pomoc nie preto, že by to sama nevedela či nevládla, ale aby jej päťčlenná domácnosť nejakou vyzerala a fungovala. „S opatrovateľkou deti trávia kvalitný čas, kým ja si vybavím veci, ktoré potrebujem. Zároveň je mi pomocou v situáciách, keď je logisticky nemožné a často nebezpečné byť sama s tromi malými deťmi, keď je napríklad môj manžel zaneprázdnený. Deti ju majú rady, tešia sa na ňu, nehovoriac o tom, že všetky plynule komunikujú po španielsky.“ Reakcie na kampaň má Petra krásne, a to aj z radov slovenských opatrovateľiek v zahraničí. „Tie nám ďakujú, že robíme osvetu tomuto zamestnaniu, ktoré je v cudzine úplne normálne a uznávané, len u nás sa naň stále pozeráme cez prsty.“



Foto: Lukáš KIMLIČKA

♥ DOMINIKA NAVARA CIBULKOVÁ

Pre bývalú tenistku a dvojnásobnú mamu pomoc rozhodne tabu nie je. „Celý život som robila profesionálny individuálny šport a nevedela som, čo ma bude v novej úlohe matky čakať. Vedela som však, že budem pomoc potrebovať, a rozhodnutie mať opatrovateľku prišlo už počas tehotenstva. Nenechala som sa ovplyvniť názorom nikoho, kto to videl inak.“ S nepochopením a otázkami, prečo pomoc potrebuje, sa síce stretávala, no rozhodnutie nehodlala zmeniť. Vedela, že potrebuje mať čas aj pre seba. „Mám rôzne pracovné aktivity, no aj v prípade, že by som ich nemala a iba cítila, že pomoc chcem, žiaden iný názor by moje rozhodnutie neovplyvnil. Myslím si, že ženy by sa mali vedieť rozhodovať samy za seba a kvôli sebe. Potom by im bolo ľahšie,“ vraví úspešná podnikateľka, ktorá ani po skončení športovej kariéry nezaháľa a má množstvo iných aktivít. „Keď do rodiny prišlo prvé bábätko, bol to šok, veľká zmena a musela som si zvyknúť. Naša opatrovateľka nás čakala, hneď ako som prišla z pôrodnice, a keďže je dlhoročná zdravotná sestra a pracovala s bábätkami, tak mi poskytla profesionálnu pomoc od samého začiatku. Samozrejme, každá žena to zvládne sama. Keď musíte, zvládnete úplne všetko na svete. Ale prečo si život neľahčiť?“ Podľa Dominiky je celkom normálne mať opatrovateľku a nevidí dôvod, prečo to tajiť a nepriznať. „Pre mňa nie je lepšia matka tá, ktorá si povie, že zvládne všetko sama, bude na pokraji svojich síl, nervózna a bez energie, ako matka, ktorá si vie zabezpečiť pomoc a dopriať si čas aj pre seba.“ A práve vďaka tejto pomoci či už s deťmi, alebo v domácnosti jej ostáva viac času práve na kvalitne strávený čas s rodinou.

♥ VIKTÓRIA „TWIXINA“ VALENTOVIČOVÁ KISOVÁ

Podľa známej influencerky a podnikateľky by žiadna žena nemala byť na všetko sama, ak existujú možnosti, ako si život uľahčiť. Viktória, ktorú všetci poznáme na Instagrame ako Twixinu, vraví, že to nie je ani dobrý príklad pre dieťa, ak vidí, že všetko v domácnosti robí iba mama. „Rozhodne sa netreba hanbiť prelomiť toto tabu, pretože je to to najlepšie, čo môže žena pre seba urobiť, aby bola šťastná, spokojná a v psychickej pohode. Svoju dcéru milujem a chcem s ňou byť nonstop, ale na druhej strane potrebujem byť aj sama a mať vlastný priestor.“ Vždy sa poteší, ak s malou Vikí ide na prechádzku jej manžel alebo jej pomôže mama a ona si môže pre seba ukradnúť aspoň pol hodinky. Už počas tehotenstva vedela, že materská dovolenka u nej nehrozí a v práci chce pokračovať. Považuje za veľké šťastie, že jej práca umožňuje robiť z domu. Vďaka maminej pomoci nemusela využívať služby opatrovateľky, no dlhé roky využíva pomoc gazdinej, ktorá sa jej stará o domácnosť. „Aj moja dcérka si ju od narodenia mimoriadne obľúbila. Je pre mňa nepochopiteľná a nemysliteľná, prečo si takúto pomoc odopierať, ak je to, samozrejme, v možnostiach rodiny. Musím sa bez hanby priznať, že okrem svojej práce a starostlivosti o dcérku doma nepohnem ani prstom. Absolútne sa nevyžívam v upratovaní a skladaní oblečenia. Jednoducho všetko, čo nemusím urobiť ja, nechávam na iných,“ priznáva bez okolkov a bez takejto pomoci si vraj už ani nevie predstaviť život.



Foto TV Markíza

♥ ZUZANA KUBOVČÍKOVÁ ▲ ŠEBOVÁ

Do projektu Help is not a taboo sa bez váhania zapojila aj obľúbená herečka, podľa ktorej sa niektoré mamičky začali porovnávať so superženami na internete a vyčítajú si, že nestíhajú byť stopercentné na všetkých frontoch. „Treba si uvedomiť, že sociálne siete nie sú zrkadlom reality a aj tieto ženy ukazujú iba zlomok svojho života. Zverejnia to, čo im vyhovuje a zapadá do ich dokonalého obrazu, a už nezverejnia to, čo za ne robí niekto iný. Je úžasné, že niekto dokáže vychovávať štyri deti, postarať sa popri tom o domácnosť a záhradu, navariť, upratať, večer si prečítať knihu a po nociach ešte prípadne študovať online... Ak to niekto naozaj dokáže, klobúk dolu, ale je rovnako v poriadku otvorene požiadať o pomoc,“ vraví Zuzka, ktorá si veľmi želá, aby sa ženy nemuseli porovnávať. Keď sa vrátila po materskej do práce, k synovi Rudkovi najala opatrovateľku, ktorá sa stala novým členom ich rodiny. Dnes sa stará aj o ich ďalšieho syna Paľka. „K našej Lucke cítim obrovskú dôveru a viem, že keď odídem z domu, tak sú naši chlapci v úžasných rukách a ja sa nemusím o nič báť. Do práce tak môžem ísť spokojná a bez stresu.“ Súdiť druhých za to, že využívajú pomoc k dieťaťu, vareniu či upratovaniu, je podľa nej to najhoršie, čo môžeme urobiť. Každému predsa vyhovuje niečo iné. „Viem si predstaviť, že ak vo svojom okolí nepoznáte nikoho, kto pomoc využíva, máte možno strach alebo rešpekt. Verte mi, je to tá najnormálnejšia vec.“



Foto archív TWIXINA

♥ DOMINIKA GRECOVÁ ▶

Krásna miss z roku 2018 je dnes už šťastná mama malého synčeka a aj ona sa rozhodla využiť pomoc opatrovateľky. „Niekedy najmä starší ľudia hovoria, že ak oni nepotrebovali pomoc pri toľkých povinnostiach a bez moderných technológií, ktoré máme dnes k dispozícii, tak nechápu, prečo ju my potrebujeme. Akoby si svet stále neuvedomoval, že všetko sa mení. Technika a medicína idú dopredu, ale znásobuje sa aj tlak, stres a záťaž na psychiku ľudí. Dnes je dôležitejšie než kedykoľvek predtým udržiavať psychickú pohodu, ktorú napokon pociťujú najmä naše deti,“ tvrdí Dominika, podľa ktorej pomoc v domácnosti nie je o tom, že sa nedokážeme postarať o deti. Práve naopak, pomáha to rodičom mať čas pre seba, nie však na úkor času s dieťaťom. „Lásku rodiny nič nenahradí. To ani nie je cieľom opatrovateľiek. Mne osobne veľmi pomáha pocit, že sa môžem spoľahnúť na niekoho iného ako na rodinných príslušníkov, ak by som náhodou potrebovala niečo vybaviť, ochorela by som alebo bola pracovne vyčerpaná. Viem, že o dieťa je vtedy postarané.“ Veľmi oceňuje, že jej opatrovateľka hovorí po anglicky, vďaka čomu sa už aj jej syn dokáže prispôbiť konverzácii v cudzom jazyku. „Opatrovateľky sú navyše naučené vymýšľať rôzne aktivity, na ktoré by som možno sama neprišla. Ich fantázia je obdivuhodná a viem, že ten čas s dieťaťom je naplno využitý. Vďaka tomu sa môj syn učí socializácii a nemá problém nadväzovať kontakty s inými ľuďmi,“ posmeľuje Dominika aj ďalšie mamičky, aby sa nebáli využiť túto formu pomoci. **E**

Anna ONDERKOVÁ



1/2 š