



AKO ZAČAŤ OPATROVAŤ

Alena Dudášová
Marta Kluchová

To pravé čítanie pre vás, ak práve začínate, alebo plánujete začať opatrovať v zahraničí.

AKO ZAČAŤ OPATROVAŤ



Cieľ tejto e-knihy je veľký. Chceme, aby ste sa vo svete cítili SKVELO 😊



Prehlásenie: Tento materiál je informačným produktom. Akékoľvek šírenie alebo poskytovanie tretím osobám bez súhlasu autoriek je zakázané a je porušením autorského zákona, ktoré môže byť stíhané.

Ďakujeme za pochopenie a rešpektovanie tohoto oznámenia.

OBSAH

CHCEM KONEČNE ZAČAŤ	4
BOJÍM SA, MÁM STRACH	10
SOM U MOJHO PRVÉHO KLIENTA	12
MOJE PRVÉ MYŠLIENKY	15
OPATRUJEM A BAVÍ MA TO.....	18
NECÍTIM SA DOBRE A VO SVOJEJ KOŽI	21
VRACIAM SA DOMOV.....	24
VRACIAM SA DO PRÁCE	26
PRÍBEH OPATROVATELKY.....	28

CHCEM KONEČNE ZAČAŤ

Čo tak prestať chcieť a jednoducho začať?

Chystáte sa začať pracovať ako opatrovatelka v zahraničí a chýbajú vám informácie? Bojíte sa začať? Neviete ako na to? Tento eBook sme napísali pre vás na základe vlastných skúsenosti a skúsime sa vyjadriť najzrozumiteľnejšie ako vieme.

Máte pocit, že už ste urobili všetko potrebné, to znamená opatrovateľský kurz, poctivo sa učíte nemčinu a viete dokonca povedať pár súvislých viet po nemecky a prácu opatrovatelky nie a nie

zohnať? Dokonca vás to už všetko prestáva baviť, lebo zo všetkých strán počúvate, že ak nemáte skúsenosti, tak je to už v dnešnej dobe veľmi ťažké?

Alena Dudášová

Táto situácia trvá niekoľko rokov a keď som začínala ja, bolo to nedávno, bola presne taká istá. V kurze nás bolo šesť, a do zahraničia sme odišli dve. Kamarátka, ktorá robila kurz pol roka predomnou spomínala, že v kurze ich bolo jedenásť a zatiaľ nepracuje nikto.

Rozdiel je v tom, že kto chce musí sa rozhodnúť a ísť do akcie. Nie len v reči, ale naozaj. Ak si myslíte, že mne sa hovorí, lebo..., tak vás hneď vyvediem z omylu. Nie som ani zdravotná sestra a nemecký jazyk som sa učila asi rok predtým, ako som vycestovala. Nemčina sa dá teraz učiť už aj cez skype a mám známu, ktorej som tieto hodiny poradila a pracuje vo Viedni s platom 70 euro na deň brutto, plus cesta. Predtým pracovala v Bille za minimálnu mzdu a bola každý deň v práci.

Nečudo, že teraz je nadmieru spokojná nie len po finančnej stránke, ale má aj dva týždne v mesiaci voľno.

Dôležité je si uvedomiť, kto ste Vy - Opatrovateľka, ktorá bude všetky náklady, spojené s touto prácou financovať z vlastných peňazí. No a všetky náklady znamenajú hlavne poplatky agentúre, pokiaľ nemáte prácu na vlastnú päsť, preto vás chcem poprosiť rozmyslite si dobre komu budete platiť. Ja, keď som pracovala ako opatrovateľka, som mala skúsenosti presne opačné, že opatrovateľky sú toho názoru, že agentúry si vyberajú. Ja sa s týmto od začiatku nestotožňujem a to som zďaleka, keď som začínala, nemala profi nemčinu. Môžem však povedať, makala som na nej poctivo jeden rok, platila som si súkromné hodiny a dva krát do týždňa som sa učila 1,5 hodiny.

Investícia, ktorú som dala do súkromných hodín sa mi vrátila hneď po prvom pracovnom pohovore a plat, ktorý som mala od začiatku opatrovania - 65 eur v hrubom + cestovné náklady mi preplácali rodiny, takže 55 euro na deň v čistom + strava + cesta. Vyšlo to za dva týždne v čistom

toľko, ako niektoré agentúry ponúkajú na mesačné turnusy, ale zasa pri nich máte istotu, že sa dostanete aj so slabšou nemčinou. Keby som bola celkom bez práce a nemala by som šťastie, určite by som zobrala aj taký job a zdokonalila sa v jazyku, to je úplne najlepšia investícia.

Keď budete mať komunikatívnu nemčinu a prax v zahraničí, budete zasa uprednostnené pred začiatočníčkami a budete mať viac možností, zohnať si lepšiu prácu. Začať však niekde treba.

Marta Kluchová

Ja, na rozdiel od Alenky som nemala to šťastie, zohnať si hneď prácu v Rakúsku, preto som urobila presne to, o čom hovorí Alenka, zobrala som slabšie platenú prácu v Nemecku. Brala som to ako investíciu do budúcnosti, nie ako príležitosť, zarobiť si, pretože mi bolo jasné, že ten plat, ktorý mi ponúkli (1100 eur za mesačný turnus) nie je žiadne terno, treba ho totiž deliť na dvoje, aby bolo na

živobytie aj v čase, keď budem doma. Ale išlo mi o to, **vyskúšať si cudzí jazyk v praxi, nadobudnúť nejaké skúsenosti z opatrovateľskej práce a získať referencie od klienta, ktoré budem môcť potom ďalej použiť pri hľadaní lepšej práce.** A to sa mi aj podarilo. Dôležitý pre mňa bol aj fakt, že agentúre, ktorú som si vybrala sa neplatili žiadne sprostredkovateľské poplatky.

Najskôr som odrobila jeden mesačný turnus v Nemecku, ako zamestnankyňa slovenskej agentúry na slovenskú pracovnú zmluvu. Získala som skúsenosti, potrénovala som jazyk, získala som dobré reference, ale hlavne, **získala som sebavedomie, že dokážem sama fungovať v cudzom svete, že si viem poradiť,** aj dohovoríť sa (hoci aj rukami, nihami ☺).

Po odrobení tohoto mesačného turnusu som dala agentúre výpoveď v skúšobnej lehote, to znamená, že som mohla odísť hneď. Nemusíte mať starch, oni sú na to zvyknutí, nerobili mi žiadne problémy, vyplatili všetko tak ako mali, po telefonickom dohovore mi poslali aj zápočtový list **a ja som sa mohla pohnúť ďalej.**

Hneď som si začala hľadať prácu v Rakúsku, aby som bola bližšie k domovu a k rodine (to som vlastne začala hľadať ešte skôr, než som dala v agentúre výpoveď). Išlo to už oveľa jednoduchšie, ako pred tým, keď som ešte s prácou opatrovateľky v zahraničí nemala žiadne skúsenosti. Naskytlo sa mi viacero možností, **ja som si znova vybrala agentúru, ktorej nebolo treba platiť nijaké sprostredkovateľské poplatky**, hoci s tým vedomím, že budem mať možno nižší plat, ako by som mala v inej agentúre. Opäť som to brala ako prestupnú stanicu a príležitosť na získanie ďalších skúseností a referencií.

S prístupom agentúry som bola spokojná a po počiatočnom striedaní klientov a skúšaní som sa dostala do rodiny, kde mi to vyhovuje, takže, nakoniec pod tou agentúrou pracujem dodnes (už niekoľko rokov) a som spokojná. **Pokoj v duši je niekedy viac, ako tisíce na účte.** (Môj príbeh si môžete prečítať v závere tejto e-knihy).



Úplným začiatovníčkam naozaj doporučujeme:

1. Učiť sa jazyk – tak, aby sa vám o ňom aj snívalo 😊. Hneď to nejde, chce to čas, ale približne po roku intenzívneho učenia sa dá slušne začať.
2. Vybrať si agentúru, ktorá bude vašim partnerom. Toto nie je pri počte organizácií, ktoré ponúkajú túto prácu vôbec jednoduché. Najlepšie to funguje **na doporučenie známej**, ktorá už cez túto agentúru pracuje. Ak nikoho nepoznáte, **surfujte a čítajte na internete**, ale rátajte s tým, že sto ľudí, sto chutí. Čím viac informácií si zoženiete, tým lepší obraz si budete vedieť utvoriť o tej – ktorej agentúre.

3. Uvedomiť si, že po získaní prvých skúseností budete sama sebe paňou a to je už veľká výhoda. Keď si toto uvedomíte, že je dôležité komunikovať v nemčine a keď budete vedieť, aký klient vám vyhovuje, máte vymalované pretože:

- Budete si môcť vybrať agentúru, ktorej budete dôverovať, alebo začnete pracovať na vlastnú päsť.

- Ustrážite si svoje psychické zdravie a to tak, že si môžete sama klásť požiadavky na klienta – napr. si vždy povedať, že chcete radšej chodiaceho klienta, ako ležiaceho, pretože ste spoločenská a komunikatívna osoba a viac rozprávania od klientov vám bude tiež vyhovovať. Ak budete mať šťastie, popri práci sa vám podarí aj postupne spoznávať kus krajiny a tým, že budete mať aj veľa času rozmýšľať, môžete si utriediť životné priority.



BOJÍM SA, MÁM STRACH

Čo myslíš, že len Ty? Všetci máme strach.“

Prvý krát odchádzate z domu a bojíte sa. A čudujete sa? Ako sa môžete čudovať, že sa bojíte, keď doma nechávate deti, manželov, alebo partnerov, niekedy staručkých a nevládných rodičov...

DÔLEŽITÉ!

Prichádzate do úplne novej rodiny, vôbec neviete akí ľudia vás v rodine čakajú. Vôbec neviete, aké podmienky vás v rodine čakajú. Idete opatrovať 24 hodín denne klienta, ktorého ste nikdy predtým nevideli, nepoznáte jeho povahu, jeho zvyky. Idete robiť prácu, ktorú ste nikdy predtým nerobili. Stále sa čudujete, že máte strach? No kto by nemal. Je to úplne normálne.

Strach je prirodzená súčasť života. Každý človek, ktorý vedome vníma svoj život sa bojí v takýchto situáciách. Čo je najdôležitejšie v takýchto situáciách, nepoddať sa tomuto strachu a ísť si za svojim. Vo vašom živote prišla úplne iná, nová situácia a vy idete robiť veci ktoré ste nikdy nerobili a nič vám neostáva, len konať tiež inak. Konať inak to chce predsa guráž – odvahu.

Dobrovoľne ste sa rozhodli, že chcete ísť do sveta a vykonávať túto náročnú prácu. Nech boli dôvody akékoľvek, rozhodli ste sa, že chcete. Teraz je to váš sen a prišiel čas, aby ste si ho splnili, tak sa nedajte odradiť prvými pocitmi, **nedovoľte, aby váš strach bol silnejší ako vaša odvaha a nepočúvajte ľudí naokolo, ako sa to nedá.**

Poznám veľa žien, ktoré majú urobený opatrovateľský kurz a stále nepracujú, vraj je nedostatok príležitostí a nemôžu zohnať prácu, ale tak isto som sa stretla s veľa ženami, ktoré sa pokúsili aj vo svojich 55 rokoch a chceli to vyskúšať, nedali sa ničím odradiť a pracujú, cestujú a celkovo aktívne žijú. Všetko je to o uhle pohľadu.

SOM U MOJHO PRVÉHO KLIENTA

„No keď už si tam, tak sa tam ukáž!“

Tak tu vám gratulujeme. Podarilo sa vám prijať svoj strach, nabrali ste odvahu a ocitli ste sa prvý krát v rodinke u svojho klienta. Ste unavená po nekonečnej ceste v taxíku a tiež zhrozená z príbehov niektorých žien? Prvý deň je vždy náročný a vyčerpávajúci, ale keď už ste sa zoznámili s vašou kolegyňou - striedačkou a zložili ste si vaše veci v izbe, tak neváhajte a ukážte sa!

Sústredte vašu pozornosť v prvom rade na vášho klienta, pretože s týmto človekom idete stráviť svoj pracovný turnus. Zistite si všetky informácie ohľadom starostlivosti od vašej striedačky, alebo od príbuzných opatrovaného a ak vám nie je niečo jasné nebojte sa spýtať. Zaujímajte sa o všetky detaily – najdôležitejšie sú

samozrejme lieky a opatera, ale tiež čo klient rád jedáva, ako prispôbiť varenie, nákupy, kedy chodí na prechádzky, na ako dlho atď'. Nebojte sa spýtať na všetko čo vás zaujíma, lebo toto je tá správna chvíľa. Striedanie trvá krátko, zostanete v rodine s klientom sama a budete odkázaná len sama na seba.

Uvedomte si, že nikto múdry z neba nepadol a všetci sme začínali, prečo vy by ste mali hneď a okamžite všetko vedieť. Nikdy nie je cesta k úspechu asfaltka, je to cesta plná zákrut, chýb a pošmyknutí. Všetci sa učíme len tak, že veci robíme. Tiež som nikdy nepísala eBooky a vidíte, píšem. Kto ma to naučil? Nikto, sama, tým, že viem o čom chcem písať, tak píšem a môžem povedať, že nie vždy sa mi darí.

To isté platí aj pri práci opatrovateľky, ktorú aj sama robím a môžem len povedať, že nie každý deň je jednoduchý, ale nikdy som sa nenechala odradiť. Ak sa niečo chceme naučiť, tak len tak, že každý deň urobíme malý pokrok. Vytrvalosť hrá v tomto prípade dôležitú rolu, vytrvať v týchto našich snoch a nevzdať sa po prvom zlyhaní.

A ešte malé tajomstvo na začiatok – čo tak nebrať sa príliš vážne a skúsiť preskúmať, čo mi táto práca môže vnieť do života, ako je to vlastne so vzťahmi okolo nás. Nezaujímá vás to? Mňa to popri mojej práci veľmi zaujímalo a pretože v mojej predošlej práci sa mi už raz podarilo vyhorieť a prestal ma baviť svet, veľmi som dbala na to, aby sa mi situácia nezopakovala a doteraz mám okolo seba ľudí múdrejších odo mňa, od ktorých sa učím a praktizujem vo svojom živote veci , ktoré sú overené a fungujú.

MOJE PRVÉ MYŠLIENKY

„Mám aj práva, alebo len povinnosti?“

Predpokladám, že ak ste v zahraničí prvý krát, tak cez agentúru, ktorá je solídna a bude vašim partnerom. Ak sa vám podarilo nájsť solídneho partnera, v týchto otázkach čo vám teraz budú víriť hlavičkou, vám bude vedieť poradiť. **Dôležité je, aby ste si uvedomili, či ste práve teraz zamestnanec, alebo máte vlastnú živnosť.**

Ak ste zamestnancom agentúry, tak to máte jednoduché. Ak máte vlastnú živnosť s ktorej vybavením vám pomohla agentúra, je dôležité, aby ste mali nahlásený prechodný pobyt v rodinke, v ktorej vlastne pracujete. Odvody budete platiť do SVA v Rakúsku, potrebujete si vybaviť všetky poistenia v prípade choroby atď. Agentúra vám poradí, ale ustriehnúť si to musíte samé, sú to vaše peniaze. Ak ste živnostníčka ste paňou nielen svojho pracovného času, ale rovnako si strážite svoje voľno.

Pre mňa bolo, je a bude vždy dôležité, že som **zodpovedná sama za seba**, ale to tiež len od určitej doby. Popri mojej práci som často na toto zabúdala a dostala som sa do štádia, keď som sa cítila veľmi zle. Dnes je to, aby som sa cítila ja dobre, pre mňa prioritné a dovoľm si každý deň prežiť v pohode, bez strachu a bez stresu. Chcem vás týmto trošku nasmerovať na to, **aby ste popri starostlivosti o vašich klientov nezabúdali samé na seba**, lebo je to veľmi nebezpečné a popri tejto psychicky náročnej práci sa vám veľmi ľahko môže stať, že sa zbadáte a budete vyhorené, zničené a nespokojné.

Príznaky sú občas veľmi nenápadné až nakoniec prídete do štádia, keď zistíte, že do práce idete nasilu a vôbec vás nebaví. To čo bolo ešte pred krátkou dobou snom sa stane nočnou morou. Ja osobne som našla pri tejto práci veľa záľub - napríklad varenie. Vždy som mala klientov, pre ktorých som každý deň varila. Nikdy som nemala také šťastie, žeby niekto doniesol hotový obed. Dnes už aj viem prečo? Keby som nevarila a neupratovala, tak by som sa unudila. Situácia bola nakoniec taká, že som vôbec nevedela ako mám výživu sklbiť

s výživou klienta, a začala som naberať na váhe. Bol to síce v niektorých prípadoch aj nedostatok pohybu, hoci vždy keď sa len čo len trošku dalo som sa išla prejsť.

Na Slovensku som preto začala navštevovať poradne so zdravou výživou a pomohlo mi pár jednoduchých pravidiel s trochou sebadisciplíny. **Vedeli ste, že my ľudia zajedáme vlastnú nespokojnosť?** No jasné a dobrý pocit zaručený. Ja sa musím priznať, že niekedy som aj dojedala, aby som nič nemusela vyhodiť.

Ozaj ešte jedna vec – v rodinkách v Rakúsku sú ľudia oveľa viac šetrnejší, ako som bola zvyknutá. Nikdy sa nič nevyhadzuje, ani sa veľa nenakupuje. Ja som rada, lebo som sa aspoň naučila viac šetriť. Dnes som oveľa šetrnejšia aj doma a snažím sa uvariť len toľko, koľko sa zje. Ešte taký tip, ja som si vždy nosila recept na nejaký jednoduchý koláč a keď klient mal chuť na sladké, som mu ho upiekla a ponúkla som aj členov rodiny. To bola taká jednoduchá cestička k členom rodiny a nadviazanie komunikácie.



OPATRUJEM A BAVÍ MA TO

„ Toto bolo predsa Tvojim cieľom.“

Toto by som chcela zdôrazniť hneď na začiatku. Vaším cieľom popri vycestovaní do zahraničia a zarábaní peňazí je aj niečo iné.

Vaším cieľom je pracovať tak, aby vás práca bavila. Rozhodnutie robiť opatrovatelku u vás bolo a nebolo pre nič za nič, ale bolo pre niečo. Je to síce práca, ktorú naozaj nemôže robiť každý, ale vy ste tu, prekonalí ste svoje vlastné strachy, viete čo sú vaše práva a vaše povinnosti, poznáte členov rodiny a na svojho klienta si začínate pomaličky zvykať.

Po prvých ťažkých dňoch a strese príde fáza uvoľnenia a zamyslenia sa, čo postaviť na prvé miesto pri výkone svojej práce. Učili nás, že klient a vzťahy s rodinou. Áno súhlasím opateru je dôležité prispôsobiť klientovi, pretože sú to ľudia, ktorí majú počas svojho života už niečo

zaužívané. Tak isto je dôležité budovať si fungujúce vzťahy, pretože idete v rodine stráviť kus svojho života. V tomto tkvie tajomstvo našej práce a spokojný život Opatrovateľiek.

Napadlo vás ako je možné, že niektoré sme pri výkone našej práce spokojné a šťastné, a niektoré vyhorené a nespokojné? Najlepšie si vybudujete fungujúce vzťahy okolo vás, keď budete mať dobrý vzťah práve samé so sebou.

Napíšem to tu len veľmi krátko, aby ste to aspoň trochu na začiatok pochopili. Keď pracujete ako opatrovateľka, **vaši klienti väčšinou vnímajú všetky vaše energie**. Keď som smutná, babka si to všimne a pýta sa ma vždy, čo mi je. U inej klientky, ktorá trpela demenciou bolo viditeľné na mne každé malé podráždenie a keď som začala byť z nej nervózna, ona bola ešte viac. Nič iné mi neostávalo, len predýchať, dať sa do kľudu a v domácnosti sme fungovali bez problémov.

Niekedy naozaj nie je ľahké udržať si vnútorný pokoj, keď niekto vkuse šomre a je nespokojný. Čo som sa však naučila pri práci opatrovatelky, že **aj vzťah s klientom aj vzťahy s členmi rodiny nám ponúkajú príležitosť spoznať seba samých**. Pochopila som, že dôležitý je môj prístup a moje rozhodnutie, čo si budem na ľuďoch s ktorými žijem všímať. **Rozhodla som sa zamerať na ich prednosti a s láskou som vždy počúvala životné príbehy mojich klientov. Nedostatky som sa snažila prehliadať, lebo všetci ich máme. Kto ich nemá?**

Zistila som, že prežívam úplne iné zážitky ako predtým a môžem povedať, tieto jednoduché pravidlá fungovali skoro v každej domácnosti. Vlastne, aby som bola presná – od mojich predošlých klientov som po pár turnusoch odišla možno aj kvôli vzťahom. Tento odchod vyplynul z mojich nie dobrých pocitov a z extrémov, do ktorých som sa dostala.

NECÍTIM SA DOBRE A VO SVOJEJ KOŽI

„ Tak zisti, čo Ti vadí a pokús sa to zmeniť.“

No a dostali sme sa k tomu, ste u klienta a používate všetky hore uvedené tipy, snažíte sa zo všetkých síl, ale nie a nie sa pohodnúť s členmi rodiny. Nerešpektujú to, že pracujete v ich domácnosti a staráte sa o klienta, o domácnosť, o záhradu a domácich miláčikov.

Mne sa stalo, že babka bola síce úplne v pohode a starostlivosť o ňu mi nerobila problém, ale starostlivosť o ďalších piatich členov v domácnosti som odmietla, **pretože sa mám naozaj rada** a nestotožňovala som sa vnútorne so životom a pracovnými podmienkami v rodine. Keby som vtedy nenabrala odvalu a neodišla, bolo by to z mojej strany veľké trápenie a dostala by som sa **do stavov vnútornej nespokojnosti** a to som naozaj nechcela.

Dôležité je, aby každá z vás vedela sama v sebe vnútorne posúdiť, že toto je v rozpore s vaším, môžem kludne povedať, sebavedomím. **Pre mňa je sebavedomie to, keď sa mám úprimne rada presne taká aká som.** Preto vám chcem doporučiť, posúdiť v tomto prípade objektívne situáciu a keď sa objaví pocit, že s týmto sa nikdy vnútorne nestotožníte, v domácnosti vládnu dlhoročné pravidlá, a nikto nie je ochotný vás ako Opatrovateľku rešpektovať, nesnažte sa porovnávať a uspieť za každú cenu.

Ste predsa sebavedomé ženy a nepotrebuje nikomu nič dokazovať. Ak si myslíte, že možno, keď budete robiť lepšie a niekto vás pochváli, budete sa cítiť lepšie a vaše sebavedomie bude vyššie, tak vám môžem rovno povedať – nefunguje to tak, ale presne naopak. **Vy už dobrá ste! Urobili ste predsa všetko, čo bolo vo vašich silách a nepotrebuje podporu okolia na to, aby vás o tom ubezpečili.**

Viete, že toto je extrém, necítite sa dobre vo svojej koži a robíte veci s ktorými sa vnútorne nestotožňujete. Je jedno čo to je, **každá z nás je jedinečná a každej z nás vyhovuje, alebo prekáža niečo iné.** Ale chcem povedať, nemýľte si tento prístup s arogantnosťou. O niektorých

sebavedomých ľudí si niektorí myslia, že sú arogantní, ale arogantní ľudia sú skôr ustráchaní a z tohto dôvodu si vždy potrebujú niečo dokazovať a trpia práve nedostatkom sebavedomia.

Tak, ak ste sa v práci dostali do takejto situácie, nerozmýšľajte, podporte sama seba a nebojte sa zmeny. Chcete predsa v zdraví vydržať pracovať čím najdlhšie a keby ste zotrvali u takéhoto klienta, je to najrýchlejšia cesta ako vyhorieť a byť nespokojná sama so sebou.



Ilustračné foto, zdroj: www.samphotostock.cz

VRACIAM SA DOMOV

„Múdrejšia, silnejšia a ostrieľanejšia“

Pred prvým vycestovaním vám tieto informácie naozaj postačia. O tom, ako sa do rodinky dostanete som nepísala, lebo to je najjednoduchšia vec. Buď vám agentúra zabezpečí dopravcu, alebo si ho nájdete na internete. Je to veľmi jednoduché zavoláte, objednáte, nadiktujete, kde potrebujete, kedy má byť auto, a zvyčajne príde po vás pred váš dom a vyloží vás priamo u klienta, kde budete pracovať.

Prvý turnus býva väčšinou pre každú Opatrovateľku najťažší, pretože si musí zvyknúť na veľa nových ľudí, miest a zvyklostí. Nebojte sa, časom budete všetko vykonávať s úplnou ľahkosťou. V žiadnom prípade vám takýto odchod z domu nemôže uškodiť, ale vás len posilní. Sama uvidíte, čo všetko môžete sama pre seba pri takejto práci objaviť.

Ak sa vám tieto informácie zdajú stručné a bojíte sa, že si neporadíte je tu pre Vás [e-book MÔJ DVOJITÝ ŽIVOT OPATROVATEĽKY](#), v ktorom nájdete podrobné informácie, ktoré potrebujete. Neobávajte sa papierovačiek, ani legislatívy. Ak doteraz neviete, kde zobrať potrebné sebavedomie a nebáť sa zmeny, nájdete si tu odpovede na všetky vaše otázky. **Čo sa môžete popri práci naučiť, ako využívať svoj voľný čas a dobíjať baterky.** Ako si najlepšie vybudujete láskyplné vzťahy a čo robiť pri pretlaku emócií.

Všetko sa to dobre číta, ale niekedy dostať veci do praxe, aby sme sa cítili dobre nie je až také jednoduché. S mojim e-bookom to budete mať jednoduchšie. Už si nebudete hovoriť, že tak to nie je a to sa nedá a nefunguje. Všetko funguje a viem to, pretože som si to odskúšala na vlastnej koži.

VRACIAM SA DO PRÁCE

„Sebavedomá, spokojná a bez stresu“

Znie to divne, pretože my tu na Slovensku sme tak nejako zo zvyku naučení sa sťažovať a keď niekoho baví práca a začne sa tešiť, všetci okolo neho si myslia, že sa chváli. Máte ten istý pocit? Ja to už nepočúvam, ja už viem, že je to hlúposť. Toto je určite práca, ktorá môže baviť a napínať, ale len v tom prípade, keď vy budete sama so sebou spokojná. Naopak to nikdy nefunguje. **Sám pred sebou nikto neutečie a nespokojnosť so sebou si človek zoberie aj na kraj sveta.**

Ak ste si stiahli tento e-book, znamená to, že ste zadali svoj email a pravdepodobne plánujete začať pracovať v zahraničí. My vám želáme, aby ste nabrali odvahu a išli do akcie. Nevzdávajte sa, ak sa to na prvý krát nepodarí, veď vôbec nemáte čo stratiť.

Všetko je tak ako má byť a klient, ktorému budete spríjemňovať jeseň života na vás ešte len čaká.

A nezabudnite, keď tam už budete UKÁŽTE SA! Vždy je niečo s čím sa viete pochváliť!

Chceme len podotknúť, na to aby práca čo najdlhšie bavila a napĺňala, treba na tom popracovať. Želáme vám, aby sa vám podarilo vybudovať si pohodové a láskyplné vzťahy /už viete, že je to jednoduché/ a nebojte sa ZMENY. Áno, zmena to je silné slovo, ale môže zmeniť všetko. Či už ste vo svete, alebo len plánujete, dovoľte si v živote cítiť sa SKVELO, vyzerať SKVELO a mať sa SKVELO!

S láskou Alena a Marta

POZOR, ešte nekončíme, prejdite na ďalšiu stránku ☺

Možno by vás mohlo zaujímať, čo všetko mňa postretlo v mojom opatrovateľskom živote. Inšpirujte sa, prečítajte si **môj príbeh**:

“Na ceste k spokojnej opatrovateľskej duši”

Teším sa na vaše postrehy k e-booku, príbehy na emaily. Písať mi môžete na email: marta.kluchova@gmail.com.



Môj príbeh na ceste k spokojnej opatrovateľskej duši

Už niekoľko rokov pracujem ako opatrovateľka seniorov v Rakúsku a vo voľnom čase rada cestujem, čítam a píšem. Som zberateľka príbehov - hlavne opatrovateľských a tiež samostatná a všestranná žena a mama dvoch úžasných mladých ľudí. Milujem rozmanitosť života, cestovanie a výlety, históriu, prírodu. Robím to, čo chcem a som vďačná za každý nový deň. Baví ma inšpirovať ľudí k tomu, aby sa nebáli prekračovať vlastné hranice.

Som multifunkčná žena, žijúca dva plnohodnotné a zároveň rozdielne životy. **Na Slovensku som mamou, v Rakúsku opatrovateľkou.** Baví ma prepájať tieto dva svety s mojou vášňou k cestovaniu, k sebarozvoju a ku knihám. Na vlastnom príklade ukazujem opatrovateľkám, že **žena, pracujúca v cudzine nemusí žiť iba polovičný život a čakať netrpezlivo na koniec pracovného turnusu.**

Verte - neverte, od kedy pracujem ako opatrovatel'ka, (no, dobre nie celkom od začiatku, musela som sa k tomu dopracovať) som veľmi spokojná so svojim životom. Ráno vstanem, večer idem spať a medzi tým robím to, čo chcem. Medzi turnusmi cestujem, plním si sny a som vďačná za každý nový deň. Každý deň sa môžem slobodne rozhodnúť čím ho vyplním, čo budem robiť a aký ten deň bude. Pracujem šesť mesiacov v roku a babička o ktorú sa starám je moja kamarátka.

TOTO SOM SI VŠAK EŠTE PRED PÁR ROKMI NEMOHLA POVEDAŤ

O takomto živote sa mi kedysi ani nesnívalo. Mnoho rokov o mne rozhodovali iní a musela som prejsť strastiplnou a kľukatou, dlhou cestou, aby som sa dostala tam, kde som. K mojej spokojnej opatrovateľskej duši viedla cesta, plná výmolov a zakopnutí.

Nie je to tak dávno, keď som ešte bola klasický zamestnanec. Celý týždeň som sa tešila na víkend, aby som ho potom prežila v strese a depresii z toho, že rýchlo skončí a zase budem musieť otročiť v robote, ktorá ma nebavila. Väčšinu dní som trávila v zamestnaní, po práci domácnosť, deti, stále len povinnosti, náhlenie, stres.

Chronický nedostatok spánku, večne prázdna peňaženka, a žiaden čas pre seba. Svoje dni som delila medzi drinu v robote a drinu v domácnosti a nemala som ani kúsok slobody. **Moje deti mali denne pred očami unavenú, smutnú a nespokojnú mamu a najčastejšia veta, ktorú počuli bola:**

"To si nemôžeme dovoliť, na to nemám peniaze."

Do toho prišli rôzne rodinné problémy a ja som mala pocit, že som zamknutá v pasci, z ktorej niet úniku. Myslela som, že ma už nič pekné nečaká a že sa raz zobudím stará a nešťastná a budem plakať nad tým, kam sa podel môj život. To bola nadhlo moja nočná mora. Takto mi ubiehal deň za dňom a nič ma netešilo. Stále som si kládla otázku, či toto je jediný spôsob, ako musím žiť. Odpoveď bola jasná:

TAKTO TO ĎALEJ NEJDE!

Snažila som sa samu seba utešovať pripomínaním si, aké mám obrovské šťastie, že som zdravá, že mám zdravé deti a že sa mám vlastne dobre, ale vždy mi to pomohlo len na chvíľu. **Chcela som od života viac.** Ale nemala som silu niečo zmeniť. Vystriedala som viacero zamestnaní, s rovnakým výsledkom. Neprinieslo mi to viac času, ani peňazí, ani viac spokojnosti do duše.

Ked' som sa po prvý krát dopočula o opatrovaní seniorov v zahraničí, napadlo mi, že toto sú možno moje dvierka von z bludiska. Ale vedela som aj to, že ešte pretečie veľa vody, kým sa dokážem pohnúť z miesta. Deti boli vtedy ešte malé a potrebovali ma každý deň. Neovládala som jazyk a nikdy pred tým som nebola ďalej, ako za hranicami Slovenska. Ale najväčšou bariérou boli pre mňa moje vnútorné hranice a strach z toho, či na to mám, či by som takú prácu zvládla, či sa dokážem vzoprieť rodine a ísť si za svojim, či si budem vedieť poradiť sama v cudzom svete. Bolo toho mnoho, čoho som sa bála a môj strach ma uzamkol v klietke na ďalšie dlhé obdobie.

Veľká zmena v mojom živote, ale hlavne v mojom myslení sa udiala, keď som dostala možnosť, vycestovať na niekoľko týždňov pracovne do zahraničia. Strávila som vtedy celú jeseň v Nemecku a bola to pre mňa lekcia o tom, že aj inde má chlieb dve kôrky a že to, čo dokážem robiť doma sa dá robiť kdekoľvek. Vtedy vo mne naplno dozrelo rozhodnutie, pracovať v zahraničí na trvalo.

Deti už boli takmer dospelé a opatrovateľský kurz som mala dávno za sebou a tak som začala obvolávať agentúry. Dala som výpoveď v práci a to najťažšie ma ešte len čakalo - oznámiť doma, že

zase odchádzam. Samozrejme, že sa to nestretlo s dobrým ohlasom, ale ja som cítila, že to bude v konečnom dôsledku dobré pre nás všetkých. A tak som vycestovala a zmenila všetko, na čo som bola do vtedy zvyknutá. Ja, ktorá som celý život sedela doma som sa zrazu vybrala za prácou do sveta. Ani sama som tomu nevedela uveriť, ale bolo to tak.

A NEŠLO VŽDY VŠETKO JEDNODUCHO

Zo začiatku som vystriedala viaceré rodiny a nikde som si nevedela zvyknúť. Boli problémy, boli aj ťažké zdravotné stavy, boli aj pochybnosti, či som sa rozhodla správne.

Ani neviem, ako som sa tým všetkým prehrýzla a vydržala a dnes môžem s istotou povedať, že už by som nemenila. Vrátiť sa znova k práci vo fabrike, to už by som naozaj nechcela. Toto je síce život na samotke, ale oveľa pokojnejší.

Mala som šťastie na rozprávkovú babičku. Viem, že mnohé kolegyně to šťastie nemajú, že to majú v práci naozaj ťažké. A tým viem poradiť len jedno: Čas plynie rýchlo, neplytvajte ním, nezostávajú tam, kde vám je zle. Ak sa niekde necítite dobre, ak ste niekde nešťastná, odíďte a hľadajte do vtedy, kým nenájdete. Zmeňte rodinu, aj viac krát, hľadajte do vtedy, kým sa niekde nebudete cítiť dobre. **Alebo sa naučte cítiť dobre tam, kde práve ste,** aj to sa dá, ale o tom až v inom článku. **Život máte len jeden.**

Už je to niekoľko rokov, čo žijem dvojité život, striedavo vonku a doma a viem, že to bolo najlepšie rozhodnutie aké som kedy urobila. Vyriešila som si finančnú situáciu aj krachujúci život a postupne som prešla na system - **dva týždne u klientky, dva týždne doma. Je to ten najlepší pracovný režim, aký som kedy mala.** Všetci sme si zvykli, že keď prídem po turnuse na Slovensko, nie som uťahaná z práce za strojom, ako kedysi a mám čas pre seba, aj pre svoju rodinu. Do budúcnosti hľadím s optimizmom a vetu: "To si nemôžem dovoliť" už radšej vôbec nepoužívam. Ak na niečo nemám peniaze, radšej použijem slovo "ZATIAL".

Ak vás môj príbeh zaujal a inšpiroval, prečítajte si môj eBook [MÔJ DVOJITÝ ŽIVOT OPATROVATELKY](#), kde sa dozviete oveľa viac o opatrovaní ako takom.



- Budem Vaša osobná sprievodkyňa a predám Vám všetko, čo som sa za tých 7 rokov práce opatrovatelky v cudzine naučila.
- Ukážem Vám, že žena, pracujúca v cudzine, nemusí žiť iba polovičný život a čakať netrpezlivo na koniec pracovného turnusu.

- E-book vám pomôže v orientácii pri vybavovaní živnosti, poistenia, prechodného bydliska a iných dôležitých záležitostí.
- Nájdete v ňom rady a tipy, ako sa popasovať s učením cudzieho jazyka. Ak dodržíte pár jednoduchých zásad a urobíte si z nich návyk, aj vy sa môžete naučiť cudzí jazyk a to aj vo vyššom veku.
- Počas obdobia stráveného vo svete, som sa ocitla v rôznych situáciách, ktoré ma zaskočili a musela som ich riešiť. Vďaka mojej e-knihe Vás už tieto situácie neprekvapia a nezaskočia. Načo sa učiť na vlastných chybách? Už som ich urobila za Vás :)
- Vychádzam s kožou na trh a poodhalím Vám kúsok môjho súkromia.

Ebook [Môj DVOJITÝ ŽIVOT OPATROVATEĽKY](http://www.martakluchova.sk/objednavka-ebooku/) si objednajete na tejto stránke:

<http://www.martakluchova.sk/objednavka-ebooku/>

Želám vám, aby ste aj vy žili v zahraničí taký život, o ktorom stojí za to písať.

S láskou

Marta Kluchová

Autorka e-booku: [Môj DVOJITÝ ŽIVOT OPATROVATEĽKY](http://www.martakluchova.sk/objednavka-ebooku/)

A tiež autorka knihy: **DENNÍK OPATROVATEĽKY**, ktorú nájdete na mojich stránkach

www.martakluchova.sk