

Niepełnosprawność w rodzinie – wyjazd rodziców tylko we dwoje?

Czy w rodzinie z niepełnosprawnym dzieckiem wyjazd rodziców tylko we dwoje jest OK? Czy to raczej wyraz ich egoizmu i nieodpowiedzialności? A może jednak namiastka „normalności” i element konieczny dla utrzymania zdrowia i higieny psychicznej?



W rodzinie z niepełnosprawnym dzieckiem jego potrzeby są osią

wokół pozostali członkowie układają swoje życie, przestrzeń domową (pisałam o tym [tutaj](#)), karierę zawodową, poczucie prywatności (czytaj [ten wpis](#)), nie mówiąc już o jakichkolwiek kontaktach towarzyskich (pisałam o tym [tutaj](#)) czy wspólnych lub częściowych rodzinnych wyjazdach. A wyjazd rodziców tylko we dwójkę, to chyba już zupełna abstrakcja.

Wyjazd tylko we dwoje?

Ja też tak myślałam! Do momentu, gdy kochane babcie na wieść o wysłaniu najstarszego synka na kolonię, same z siebie zaoferowały pomoc przy Najmłodszym synku i niepełnosprawnej Córeczce, żebyśmy mogli wyjechać z Mężem troszkę odsapnąć. Początkowo wydawało mi się to nieprawdopodobne! Że niby ja mam wyjechać bez dzieci? Pierwszy raz od X lat??! Jak to? Zostawić tak dzieci w domu? Dodatkowo, zaraz uruchomiła mi się taśma z ponurymi wizjami... Ale babcie były całkiem przekonywujące, że taka okazja może się długo nie trafić (najstarszy syn na kolonię pojedzie pewnie dopiero za rok, a dwie babcie do opieki nad dwójką młodszych dzieci, to idealne proporcje ☐). Do wyjazdu zachęcało nas nawet nasze hospicjum obiecując wzmożoną czujność i jak zwykle pomoc w razie ataków padaczki u Córeczki.

Nie ukrywam, że chociaż początkowo pomysł ten wydawał mi się zwariowany i nierealny, to z czasem zaczął mi się podobać ☐ Zdałam sobie sprawę, że nasz ostatni wyjazd z Mężem sam na sam był wiele lat temu tuż przed narodzinami Najstarszego synka. Potem jeszcze sporo podróżowaliśmy i zwiedzaliśmy we trójkę, ale od narodzin Córeczki wspólne wyjazdy nie były możliwe ze względu na jej stan zdrowia (o diagnozie jej rzadkiej choroby genetycznej pisałam [tutaj](#)). A później z konieczności stało się standardem spędzanie czasu z dziećmi „na raty”: kiedy Mama wychodzi z synkami, to Tato zajmuje się Księżniczką w domu i odwrotnie. A pomysł na wspólny wyjazd rodziców nawet nie przyszedł nam do głowy ☐ I jeszcze rok temu postukałabym się w głowę na samą myśl o tym...

Jechać, nie jechać...?

A teraz? Chyba powoli dociera do mnie, że "ŻYCIE Z CHOROBA MOJEGO DZIECKA" (a nie życie chorobą dziecka – pisałam o tym [tutaj](#)) oznacza także, że CZASAMI POWINNAM POSTAWIĆ SIEBIE I MĘŻA NA PIERWSZYM MIEJSCU. Chociaż na chwilę pozwolić nam poczuć, że też jesteśmy ważni i nasze potrzeby też mają znaczenie. Cały czas skupiamy się na trójce naszych dzieci i na zapewnieniu im jak najlepszej opieki i warunków do życia. Ale czasami też jesteśmy całą tą, bądź co bądź, "nienormalną" sytuacją życiową zwyczajnie zmęczeni.

Zatem oferta ze strony babć była gruntownie przez nas przemyślana i chociaż nadal mieliśmy obawy czy nie kusimy losu (a nuż Córcia dostanie napadów padaczki i będzie strasznie, a my poza domem?), to pojechaliśmy:

- niedaleko – jednak na tyle, żeby całkowicie zmienić otoczenie i zastąpić miejskie widoki górskim krajobrazem,
- na krótko – bo "tylko" dwa dni, żeby jednak móc poczuć, że dzisiaj nigdzie się nie spieszymy i mamy "wolne", bo żadne dziecko nie potrzebuje kąpieli ani usypiania ☐
- aktywnie – wędrówka po górach to dla nas idealny sposób na wypoczynek – zmęczenie ciała i oczyszczenie umysłu pozwala skutecznie oderwać się od codzienności.







Smażone tofu i tempeh to idealny prowiant na górskie wędrówki;)

Dla mnie to w ogóle był zupełny luz i odpoczynek, bo oprócz zapakowania swojego plecaczka i przygotowania prowiantu pt.

“smażone tofu i tempeh” (przepis [tutaj](#)) niczym nie musiałam się martwić. No może jedynie musiałam patrzeć pod nogi, żeby się nie przewrócić na skałach – ale to właśnie wchodziło w proces oczyszczania umysłu ☐ Mąż zadbał o transport, zaplanował trasę, zarezerwował nocleg, a nawet zabrał mnie na kolację ☐ Jednym słowem to była prawdziwa randka! ☐

Czy warto jechać?

Odpowiedź chyba jest jasna – “Oczywiście, że warto!” I to nie ważne dokąd i na jak długo. Byle wyjechać z domu. Moim zdaniem taka zmiana otoczenia jest bardzo ważna, bo odciąga uwagę od codzienności (pozostając nawet we dwoje w domu nieświadomie kierujesz swoje myśli na codzienne tematy: planujesz remont, listę koniecznych zakupów, sposobów na rozwiązanie męczących Was problemów). A w innych okolicznościach przyrody inne tematy przychodzą do głowy.

I warto wyjechać tylko we dwoje. Bo w ten sposób można budować własne wspomnienia jako pary, związku dwóch ludzi, a nie tylko rodziców. Taka namiastka „normalności”.

Oczywiście należy pamiętać, że **taki wyjazd nie rozwiąże żadnych Waszych problemów rodzinnych, wychowawczych czy małżeńskich. Ale pozwoli nabrać do nich dystansu.**

Czy wolno nam jechać?

Jak już pisałam [tutaj](#), można odnieść wrażenie, że według niektórych osób, “rodzinie z dzieckiem niepełnosprawnym nie wszystko przystoi”. Dla przykładu, “taki wyjazd rodziców tylko we dwoje, to oczywisty wyraz ich egoizmu i nieodpowiedzialności. Zwykle “szastanie” pieniędzmi. Przecież te pieniądze mogliby przeznaczyć na leki albo pieluchy dla chorego dziecka, a nie na swoje fanaberie.” A rodzice zdrowych dzieci chyba nawet nie mają takich dylematów. Po prostu robią jak chcą. A nam, rodzicom dzieci niepełnosprawnych niektórzy próbują wmówić, że z racji posiadania chorego dziecka nic nam się od życia nie należy, a

już na pewno żadnych przyjemności.

Moim zdaniem, dbanie o siebie, to element konieczny dla utrzymania zdrowia i higieny psychicznej. Niepełnosprawność, razem ze swoimi konsekwencjami dla każdej sfery życia małżeńskiego czy rodzinnego, jest ogromnym obciążeniem, także psychicznym. Zatem powinniśmy wspierać każdą rodzinę w odnajdywaniu równowagi pomiędzy zaspokajaniem potrzeb zarówno dzieci, jak i rodziców. I ja za to wsparcie jestem bardzo wdzięczna!

A może w ogóle lekarze powinni wystawiać takie "zalecenie lekarskie" (razem z czekiem ☐), żeby rodzice osób niepełnosprawnych przynajmniej raz w roku mogli razem gdzieś wyjechać? Co myślicie? ☐

Pozdrawiam serdecznie,

Mariola ☐

P.S. Więcej wpisów z serii "Życie z letalną chorobą dziecka" znajdziecie [tutaj](#) .

- **Spodobał Ci się ten artykuł? To bardzo się cieszę ☐ Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](#) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](#) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**