



Po príchode do Haagu sa chcela vzdať kariéry, dnes máva plnú ambulanciu. „Holandskom som vďačná, že ma prijali a dali mi šancu robiť svoju prácu.“



Partner sa zomrel v Haagu a založila si s ním rodinu.

Ako zmierniť úzkosť?

- Ak sa chystáte vycestovať do zahraničia, mali by sme získať dostatok informácií o novej krajine a vedieť, kde budete bývať. Nesprávne zabudnúť na kontakty na známych a inštitúcie vrátane slovenskej ambasády, lekára a právnikov.
- venovať pozornosť svojmu fyzickému a duševnému zdraviu. Smech je dôležitý pre emóciu a odubavovanie stresu, pri smútku pomáhajú aj pravidelný pohyb.
- sa naladiť na sociálny kontakt buď s inými profesoškami, našťastie, alebo s miestnymi obyvateľmi. Všetky tri skupiny sú veľmi priaznivé pre osobný rozvoj a vývin a naše skúsenosti.



Katarínine motivačné karty

Odháňa ich clivotu

Psychologička **Katarína Gáborová (38)** pomáha v Holandsku prekonať Slovákom žiaľ za domovom. Aj ona prešla trápením.

V cudzine dnes prežívajú asi trištotisíc Slovákov a najmä z krajného východu republiky sa do Nemecka, Rakúska a Anglicka chystajú ochotnejšie, ako mladých ľudí. Vojaží ich tam pribránu a komunitu, ktorú sa tu za hranicami usadilo. Ibaže ich vyškľaba...

roby, stabilného zivota strovin, si obnove, zaobhadzanie na uravoch, ale ni šanca rasti si zveľičujú, prácu a transfer sa ešte jazvy. Na každému sa však vysnávajú svoj život. Slováci vo svete vyšli so rohu, majú atraktívne povolania, ni ktoré skandál, netoja, v celom svete, ni v strede, ni v krajine, ni v chodoch krajiny. Počas svojich rokov...

práre v Dánsku a v Taliansku sa s nimi ťažia v marigodkách alebo v kempových prívosoch. Jedlo z konzerv si otrievajú na plyvových vaničkách, niekedy majú voľno pár hodín za týždeň. Neznales jazyka im bráni najprv si lepšie platený džob. Netrvá dlho a začne sa im čívať za domovom.

Ochod bol test

„Ženy i muži, ktorí mali na Slovensku záujem a s rodinou si rozumeli, najčastejšie žiada za hládky. Najhoršie je to vtedy, keď v zahraničí pracuje jeden z páru a deti vidí päťkrát do roka,“ zdôrazňuje Katarína Gáborová, psychologička, ktorá si otvorila prax v holandskom Haagu. Slováci sú podľa nej najčítivejší pred Vianoctami, cez sviatky a počas dňozlych výročí. „Smútia najmä vtedy, ak nemajú dosť peňazí, aby sa aspoň na chvíľu vrátili domov,“ pokračuje žena, ktorej príbeh takisto nie je tuctový.

Po prvom ročníku vysokej školy zo dňa na deň prerušila štúdiu a autobusom odcestovala do Londýna. „Ochod zo

Slovenska som brala ako dobrú rodinu,“ vracia sa Katarína do minulosti. Mala byť au-pair, štátna na rodinu však nemala. Stala sa čističkou, pomáhať archívni, tovi s vykreslením, predtaka sa. V deväťdesiatych rokoch minulého storočia však nemala rovnaké práva ako občania Európskej únie. Viackrát sa popáhla, nezaplátili jej za prácu. Zato ona chcela pomáhať.

Z Anglicka do Austrálie

„V londýnskom metre ruž prišli ku mne žobníci. Otvorila som peňaženku a chcela som im dať posledné centy. Keď to videl, začal pemaže nákať on mne,“ spomienka si Katarína. V tom čase sa zoznámila s mladými Australčanmi, ktorí ji naučili brať život s radňadom. „Raz som sa stratila, preto mi volali, kde som. Hovorim: Prišiel McDonald! Smiali sa, v Londýne je predsa McDonald!“, opisuje.

Usadila, že chce byť rovnako pohodová ako oni. Odletela do Melbourne. Tužbu po slovenski oddiaľ riešila pravidelnými

telefonátmi domov, susedila sa na nové ciele, ktoré jej zahraničie ponúkalo. V Austrálii šesť rokov študovala odbor psychológia psychofyziológia. „Zarabala som si naň ako predavačka a inštruktorka plávania. So svojou supervizorkou, detskou psychologičkou, sme si rozmysleli natoľko, že ni po promociách ponáka prácu v jednej zo škôl, pokračuje Trenčanka.

Chcela zmeniť kariéru

Po ôsmich rokoch sa Katarína začala po Európe. Nabola ju zavola do Haagu, kde stretla svojho partnera a založila si s ním rodinu. „Holandčiarom som vďačná, že ma prijali a dali mi šancu robiť svoju prácu. Spokojné sú tu aj moje deti. Moji rodičia a sestra sa zasa tešia, že už za mnou neletajú cez pol zeme,“ usmieva sa Katarína. V Haagu pomáha prekonať nostalgiu za rodným krajom obchodníkom, diplomatom, študentom či učencom z krajín treťieho sveta. Jej osudu pomáhala jediná využitá šanca.

„Po príchode do Holandska som premyšľala, že zmením kariéru a vzialam sa za psychologičku. V tom čase som ešte neovládala holandsčtinu, no urobila som z toho svoju prednosť. Zamekala som sa na medzinárodni

klieťu,“ vysvetľuje sympatická Slovenka. Svoj životopis rozposlala štyridsiatim lekárom centráln. Odpovedali jej z jedného a poslali prvého pacienta. Bol spokojný a odporučil ďalších. Dnes má Katarína Gáborová plnú poradňu.

Ponosy uberajú silu

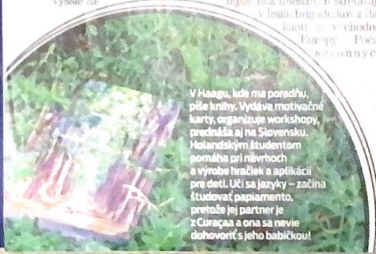
Luďia zo strednej Európy sa Slovenske niekedy sťažujú na ekonomickú situáciu, politiku, iných ľudí. Klienti z krajín treťieho sveta jej zasa každý deň pripomínajú, aké je fantastické žiť v krajine bez vojnového konfliktu a nedostatku jedla. „Roky sa venujem pozitívnej psychológii. Viem, že ak niečo môžeme vylepšiť, tak to urobme! Ak však nad niečím nemáme kontrolu, ponosy nám zbytočne uberajú silu a energiu,“ tvrdí Katarína Gáborová.

Ochod do zahraničia od rodiny nikdy nie je jednoduchý. Veľakrát treba v cudzine zaťat zuby. Trvá aspoň rok, kým sa v novej krajine trochu udomácnime, zvykneme si na nové prostredie, kultúru, zákony či na zdravotnícky systém. Treba si však pripomínať, že bariera nie je taká ako kedysi, za totalitného režimu. Pod ťarú sa z Anglicka či z Nemecka môžeme kedykoľvek vrátiť. Šťastiece Slovákov to však stále nechcú urobiť... ■

JAN ŽIGER FOTO: KRISTINA R. B.



Po prvom ročníku vysokej školy sa dňa na deň prerušila štúdiu a odšla skúšať svet.



V Haagu, kde ma poradňu, píše knihy. Vydáva motivačné karty, organizuje workshopy, prednáša si na Slovensku. Holandským študentom pomáha pri návrhoch a výrobe hračiek a aplikácií pre deti. Už sa jazyky – začína študovať nemecké, prebaha jej partner je z Čarapáci a ona sa nevie dohodovať s jeho babičkou!