

听听你的心事

串门记者:李峥
电子信箱:yzlnbxw@163.com
电话:88629212时间:8月4日
地点:邢台市某农村
人物:王女士(68岁)

王女士自述:去年老伴因病去世,独居生活让我一时难以适应,后来,有几位同样丧偶的老姐妹找我“搭伙过日子”。在老姐妹的帮助下,我渐渐走出了阴霾。

我和老伴一起生活了几十年,3个孩子都很孝顺,经常回来看望我们老两口。孩子们成家后,我和老伴的负担减轻了许多,日子过得很是安逸。去年初的一天,老伴有些不舒服,到医院检查后被确诊为癌症,而且已经发展到了晚期。这个结果让我无法接受,医生说,老伴的生命顶多能维持半年左右。听到这话,我的心算是彻底崩溃了。

老伴住院以后,我天天在医院里陪着他,孩子们下班以后再来医院换我。看着病床上的老伴,我不敢想象今后的日子该如何面对。身边没人的时候,我脸上的泪水总是止不住地流。我只能尽全力照顾好老伴,希望他能多陪我们一段时间。仅4个月的时间,老伴还是撒手而去了。

老伴去世后,孩子们怕我一个人在家太孤单,就搬过来陪着我住。看到孩子们为照顾我来回奔波,总这样下去也不是一回事。我就对孩子们说,已经适应了现在的生活,让他们回自己家去忙各自的事情。孩子们搬走后,空荡荡的家里只剩下我一个人了,那种失去老伴的悲伤感再次涌上心头。

刚巧,村里有几位跟我很要好的老姐妹,她们都曾经经历过丧偶的痛苦,而且孩子也没有陪在身边,都是独自生活。因为有着共同的经历,自从老伴去世后,姐妹们经常来我家陪着我、开导我,带着我一起出门散步。我们逛集市、赶庙会、赏花观景,在游玩中暂时忘记了伤心事。孩子们搬回各自家以后,老姐妹们还会在晚上抽空过来,我们一块

煮粥炒菜,大家热热闹闹围着桌子吃饭,仿佛成了一家人。

就这么生活了一段时间后,大家都觉得这种“抱团”的生活方式比之前各自独居时要开心得多。吴大姐是我们姐妹几人中比较有主见的,她跟我们提出以后继续“搭伙过日子”的想法。她认为我们都是相处多年的老姐妹,彼此关系都很好,能生活到一块去;同时我们都是丧偶老人,共同的经历让我们可以互相理解。再说了,我们的孩子都不在身边,住在一起就不会感到孤单,彼此之间有什么事儿,也能有个照应。饭桌上,由以前的“小锅饭”变成了“大锅饭”,吃起来还会更香甜。总的来说,“搭伙过日子”不仅让我们生活更方便,还能让孩子们放心,减轻他们的压力。吴大姐这样一提,立马得到了大家的赞同。

“搭伙过日子”的主意算是定下来了,怎么个实施法儿,我们老姐妹又开始商议起来。我们每人都有房子,为了公平起见,大家就轮流着住,住多长时间商量着来。外出采购粮食、蔬菜以及日用品时,大家平摊费用。看病、买衣服等购置个人生活用品的花销,则由个人承担。

既然选择了共同生活,不可避免会涉及到个人利益的得失,我们约定好彼此之间都不要斤斤计较,大家和和气气的,不要闹矛盾。要是谁家的孩子过来看望母亲了,就暂时先搬回到自己家里住,不打扰其他住在这儿的老人。我们把这些话明明白白讲出来,大家对此都没有意见,就这样,我们几位老姐妹正式开始了“搭伙”的生活。

从那以后,我和姐妹们每天在一起干着轻松的农活,空闲时一块出来散步游玩,还在乡村舞台上唱歌、跳舞、表演自编的节目。我们与其说是“搭伙过日子”,倒更像是一个和睦的“大家庭”。平日里大家互帮互助,在做饭、打扫卫生

等家务活上一起动手,没事儿了在家打打牌很是开心,晚上睡前一起有说有笑。这让我感觉晚年生活有奔头了,之前老伴去世带给我的负面情绪大大减轻。尤其是孩子们都这样说:“你们生活在一起,彼此有照应,我们也就放心了。”

(通讯员李朝云协助采访)

■记者感言

独居的老人用“搭伙”的方式在一起过日子,既摆脱了一个人在家时郁闷孤独的情绪,又能让子女们安心,老人们在一起时心情也好,这确实是一个很不错的主意。不过需要注意的是,每一位老人的生活习惯和生活方式多少有些不同,既然选择了这种养老方式,就要处理好彼此之间的关系,遇事不能过于较真。

■串门预约

石家庄市平山县的李女士老伴去世后,她一个人很孤单,儿媳主动为她找起了老伴。如今,李女士和再婚老伴幸福生活在一起。下一期,咱们去她家串串门。

■串门回音

建议迁走补习班

郑天峰:在居民楼里开办补习班是不允许的,况且楼上的邻居未征得大家的同意,实在是不应该。

张女士对邻居采取包容的态度,但学生们本来就是活泼好动的,他们怎么可能规规矩矩,不打扰周围住户呢?我认为唯一的解决办法就是让邻居再选合适的地址,将补习班迁到新位置。

张女士可以与这位开办补习班的邻居商议,动之以情,晓之以理。立刻迁走可能确实有困难,要尽量注意减少对邻居的影响,大伙多包容一点。如果实在不便,那就要达成寒假之前必须搬离的协议。

王银海:邻居在居民小区租房开办补习班,噪声吵得张女士不得安宁,显然不妥。其

实此事不难解决,小区物业应当出面沟通处理,张女士也可以求助辖区派出所、居委会的帮助。我认为这件事的解决方法有以下几种,一是让租房的邻居搬走;二是改租到一楼;三是找一位白天上班不在家的住户,租住在他家楼上。这样就不会影响到张女士的生活了。

扰民可以找物业

马啸宇:张女士的邻居为了挣钱,擅自将民用住宅用于商业经营,不仅自私而且过分。首先,如果怀疑这位邻居的教育资质,可以向当地教育部门举报。其次,她的教学活动已经严重影响了张女士的日常生活,张女士可以在沟通未果的情况下,向物业、居委会、派出所求助,也可以向法院起诉。总之,要学会拿起法律的武器,保护自己的合法权益。

办法总比困难多

赵彦花:看了张女士的自述,我很同情她。张女士可以与邻居继续沟通,让邻居换位思考,尽量降低噪声,也可以在饭后和老伴出门遛弯、逛公园,减少待在家里的时间等等。总之,办法总比困难多,总能找到与邻居和睦相处的方法。

把宁静还给居民

李海瑞:读了张女士的自述,我感同身受。10年前,我们小区的一户邻居搬走了,旧房一时没有买主,这户邻居家的一位亲戚是小学老师,这套房子的亲戚就在这里办起了补习班。正像张女士说的那样,小学生走动时、吃午饭时嬉闹不止,弄得桌子腿“吱吱呀呀”乱叫,搅得我们周围居民难以宁静。

无奈之下,我作为楼长,直接联系了教育部门,在工作人员的处理下,邻居家的亲戚同意不再办补习班,顺利解决了这件事。

劝说邻居 降低噪声

宫锡进:楼上邻居办补习班,给张女士的身心造成了极大影响,让她苦不堪言。她可以跟楼上的邻居好好说说,让孩子们尽量把噪声降到最低。

跟邻居好好谈谈

张进:邻居办补习班扰民的事确实令人头疼,应该尽快解决。不过现在是暑假期间,想要让楼上邻居立刻搬走,估计不太现实。建议张女士老两口再忍一忍,等过了暑假,可以和邻居协商,换一个合适的场地开办补习班。另外,邻居为了给孩子们补习,影响到了左邻右舍的正常生活,居委会是不会不管的。

张女士可以在孩子们暑假结束的前几天,找邻居面谈,一定不要着急发火,心平气和地跟邻居说说老两口这段时间以来苦不堪言的生活,相信她会意识到自己的错误,圆满解决这个问题。

李红丽:张女士面临的问题,我也曾经历过,只不过我家楼上并没有开办补习班,而是邻居小孩经常跑跑跳跳,挪动桌椅。每次椅子腿和地板摩擦时,刺耳的噪声让人很是头疼。张女士可以和楼上邻居说说,建议他们剪下几个小块的橡胶皮垫,或者买几个胶皮套包住椅子腿,这样就能很大程度上减低噪声。

找身边人帮帮忙

李木子:《我的女儿是个“拖油瓶”》一文中陈玉兰遇到的确实是个头痛的事。35岁的女儿没工作、没婚姻,待在家里“啃老”,长此下去当父母的哪能受得了?建议陈玉兰找社区、街道或妇联,让他们出面做做女儿思想工作。还可以通过女儿的亲姨、亲姑和亲舅等长辈,帮女儿“排忧解难”。女儿毕竟受过高等教育,相信她绝不会这样浑浑噩噩度终生的。

爱心老花镜 温暖老人心

8月7日,石家庄市长安区北二环西社区党委联合红色社会组织 and 铁道大学宿舍物业,开展了“爱心送花镜,敬老助光明”活动,免费为辖区60岁以上的居民送一副老花镜或一个坐垫,为喜欢看报的家庭免费订阅一个季度的报纸。

活动现场,志愿者们耐心帮助老人挑选合适度数的眼镜,讲解用眼知识和老花镜选配注意事项,用实际行动让老人们感受到社区的关爱。北二环西社区的工作人员表示,今后将继续用心用情服务老年人群,关爱老年人健康和生



通讯员 张颖晓 报道

(上接1版)在孙子学会走路后,金越崎的压力更大了。前段时间,他带着孙子下楼遛弯时,孙子不小心摔倒,磕破了膝盖。儿子、儿媳虽然一直在安慰金越崎,但他心中却十分自责。如今,再带着孙子外出游玩时,他总是十分紧张,生怕孙子再出什么意外。“我这几天因为照顾孙子压力大,经常焦虑得睡不着觉。我现在特别想回宁波,但是又放心不下孙子,真是进退两难。”金越崎说。

石家庄市人民医院心理科主任吴彦敏说,最近一个月以来,有20余位老年人来到市人

民医院心理科咨询因带娃引发的焦虑、失眠等。吴彦敏说,老年人在照顾孙辈遇到困难时,应及时向子女反映、沟通,表达自身的难处,寻求子女的理解。出现失眠、坐立不安等焦虑情绪时应及时到医院进行心理疏导。作为子女,应多关怀老人,体谅老人的辛苦,在休息时主动帮老人分担带孩子的责任或承担家务活。另外,根据具体情况,还应考虑请钟点工等其他照顾孩子的方式。

石家庄市订户请注意
如果您没收到报纸
请拨打 88629333