

## **BINA SENIOR OKTOBER 2021**

*Sahabat-sahabat Senior GKMI Gloria Patri, hari-hari ini kita masih belum bisa bertemu langsung, Ayo kita tetap taati protokol kesehatan untuk di rumah masing-masing dan menggunakan waktu anugerah Tuhan untuk mengerjakan hal-hal yang berkenan memuliakan Tuhan dan berguna untuk diri kita, keluarga serta sesama. Mari kita menyediakan waktu untuk mengadakan Bina Senior, berikut ini penuntunnya, Selamat bersekutu dengan FirmanNya. (p&ch)*

### **Pentingnya Merawat Diri Sendiri**

***"Marilah kita pergi ke tempat yang sunyi, di mana kita bisa sendirian dan kalian dapat beristirahat sebentar."*** Markus 6:31 BIS

Sepanjang pelayanan-Nya, Yesus terus menghadapi orang-orang yang meminta pertolongan dan kesembuhan dari-Nya. Kemana pun Dia pergi, sulit bagi-Nya untuk menghindari kerumunan orang. Bahkan ketika Yesus hendak beristirahat, Dia dicari banyak orang yang ingin mendapatkan jamahan kesembuhan dari-Nya.

Namun, Yesus tidak membiarkan belas kasihan-Nya yang tidak terbatas itu menguras kekuatan fisik-Nya atau fisik murid-murid-Nya yang terbatas. Saat melihat bahwa mereka tidak punya kesempatan untuk makan dan istirahat, Dia berkata kepada para murid, *"Marilah kita pergi ke tempat yang sunyi, di mana kita bisa sendirian dan kalian dapat beristirahat sebentar"* (Markus 6:31 BIS). Yesus tahu murid-murid-Nya masih akan melayani untuk waktu yang lama. Setelah Dia disalibkan, mereka masih harus meneruskan pelayanan-Nya. Karena menyadari keterbatasan fisik dan emosional mereka, Dia ingin mereka menjaga kondisi mereka sendiri.

Sebagai kaum senior, kita punya panggilan pelayanan memperhatikan, mengasuh atau merawat keluarga kita (orang tua jika masih hidup, suami/ isteri, anak bahkan mungkin cucu-cucu) serta merawat memperhatikan sesama. itu **seperti lari maraton, bukan lari jarak pendek.**

Peran panggilan kita sebagai perawat keluarga dan sesama bisa berlangsung bertahun-tahun apalagi jika kita masih mengurus orang tua yang sudah lanjut usia, merawat menasihati anak-anak (menantu) cucu atau bahkan seumur hidup jika kita mengasuh anak yang berkebutuhan khusus. Hari-hari kita mungkin terasa panjang jika rutinitas kita sehari-hari berfokus pada mereka yang membutuhkan perawatan dan perhatian kita terus menerus. **Seperti para murid Yesus, kita juga perlu menjaga kondisi diri sendiri.**

Pertama, renungkanlah ini:

**hal terbaik yang dapat Anda berikan dalam mengasuh orang lain adalah kesehatan Anda sendiri. Ketika Anda merawat diri sendiri dengan baik, Anda akan lebih mampu merawat orang lain.**

**Karena itu, jangan biarkan diri Bapak-Ibu tumbang karena stres. Belajarlah mengenali batas-batas fisik dan emosional Bapak-Ibu, dan hindari memaksakan diri Bapak-Ibu terlalu jauh.**

#### **Ini adalah tips hal-hal praktis yang dapat para senior lakukan:**

- Pastikan cukup beristirahat.
- Perhatikan kebutuhan medis Bapak-Ibu sendiri.
- Jaga pola makan yang sehat dan olah raga yang cukup.
- Ambillah waktu jeda secara rutin, misalnya beberapa jam dalam sehari atau seminggu, untuk melakukan hal-hal yang Bapak-Ibu sukai.
- Jagalah hubungan dengan teman-teman Bapak-Ibu.
- Cobalah bergabung dengan kelompok pendukung dan persekutuan para senior yang bisa menyediakan penguatan yang sangat Bapak-Ibu butuhkan.
- Panggillah perawat profesional jika memungkinkan atau mintalah teman atau saudara untuk mengambil alih perawatan selama beberapa jam setiap minggu.
- Carilah bantuan yang kreatif dari pihak-pihak lain yang dapat mendukung Bapak-Ibu.

#### **Merawat diri sendiri dengan 8 “Ber...”**

1. **Berdoa.** Teruslah bersandar kepada Allah, sumber kekuatan yang utama.
2. **Beristirahat.** Ingatlah bahwa ketika kita beristirahat, Allah masih bekerja dan menyertai orang-orang yang kita kasih.
3. **Berencana.** Antisipasi masalah dan skenario yang mungkin terjadi agar kita lebih siap ketika hal itu benar-benar terjadi.
4. **Bermain.** Lakukanlah hal yang kita sukai. Bersenang-senang tidak dilarang.
5. **Berkegiatan fisik.** Jagalah stamina dan kesehatan. Berolah raga membuat tubuh kita mengeluarkan zat bernama endorfin, yang dapat memperbaiki suasana hati kita dan menolong untuk melawan depresi.
6. **Berfokus** pada penyelesaian masalah. Ketika masalah muncul, berfokuslah untuk menyelesaikannya. Jangan membuang waktu atau tenaga kita untuk menyalahkan orang lain, karena itu hanya akan membuat kita lebih jengkel.

7. **Bersyukur.** Temukanlah alasan-alasan untuk terus bersyukur kepada Allah untuk pemeliharaan-Nya, misalnya atas rumah tangga Bapak-Ibu, keluarga Bapak-Ibu, atau pekerjaan Bapak-Ibu. tumbuhkanlah hati yang penuh ucapan syukur.

8. **Bertekun.** Jaga kondisi tubuh kita. Jangan lupa untuk bersyukur kepada Allah atas kesempatan untuk mengasuh dan merawat orang yang kita kasahi; semua itu adalah momen-momen yang sangat berharga.

**Salah satu hal tersulit bagi seorang senior pemberi perawatan adalah menyadari bahwa ia tidak bisa melakukan segalanya. Banyak yang terjebak pada pemikiran bahwa hanya kita sendiri yang dapat merawat orang yang kita kasahi. Hal ini bisa membuat orang tersebut semakin menuntut kita untuk mengasuhnya setiap saat. Kita perlu bertanya kepada diri sendiri: Jika hanya kita yang bisa mengasuhnya, apa yang akan terjadi kepadanya jika sesuatu terjadi kepada kita?**

Dr. Helen Ko, seorang pengamat kaum senior, menganjurkan para senior dalam pendampingan memberi perawatan tidak menetapkan standar yang terlalu tinggi bagi diri sendiri. "**Baik itu cukup,**" katanya:

**"Allah tidak mengharapkan kita - menjadi pengasuh yang sempurna Ia hanya mengharapkan kita menjadi pengasuh yang setia."**

Ingatlah:

**Anda adalah persembahan yang hidup, Bukan korban yang terbakar habis**

**Mari berdoa:**

TUHAN, ajarlah aku untuk merawat diriku sendiri dan rela menurunkan standar yang kutetapkan bagi diriku sendiri ataupun mengikuti tuntutan orang lain terhadap diriku. Berikanlah aku kreativitas untuk menemukan cara-cara menyegarkan diri dan beristirahat, dan hikmat untuk memelihara tubuhku, yang adalah bait suci-Mu. Biarlah kekuatan-Mu menopang kesehatan fisik, emosional, mental, dan rohaniku.

*@p&ch*