

Az „Anyukámnak nem kell besegítenie” videó összefoglalása

Szituáció:

Gerti asszony (86) és Erwin úr (személyi gondozó). Ebben a részben Gerti asszony gyakran szomorú, haszontalannak érzi magát. Erwin úr gyakran megkéri, hogy segítsen a házimunkában. Ilyenkor általában kicsit jobb kedvre derül. A lánya olykor meglepetésszerűen betoppan.

A videoklip tartalma:

Erwin úr mosogat, Gerti asszony pedig törölget. A lánya bejön, és mérges, amiért az anyja segít a házimunkában. Azt is mondja, hogy ez ÍGY nem mehet tovább. Erwin úrnak 24 órás gondozói fizetést adnak. Így hát NEKI kell dolgoznia és NEM az anyukának, aki egész életében keményen dolgozott. Erwin úr először is elismeri a lány nézőpontját, de azt mondja, hogy több okot is meg tud nevezni, hogy ennek mi értelme van. A lány azt mondja, hogy ERRE aztán igazán kíváncsi... (de közben szkeptikusnak tűnik)

Elemzés:

Nincsenek fix „receptek”, hiszen ami az EGYIK esetben ideális, az a következőben előfordulhat, hogy nem lesz megfelelő.

Gerti asszony tehát segít Erwin úrnak a mosogatásban. De megjön közben a lánya. Szerinte Erwin úr túl lusta ahhoz, hogy mindent maga csináljon, ezért mérges, hogy az anyukája segít neki. Világosan elmondja, hogy Ő a 24 órás gondozó, így NEKI kellene dolgoznia. Az ő anyukájának idős korában pihennie kellene. Különösen a külföldről érkező ápolóknál gyakran fordulnak elő előítéletek (akár néha rossz tapasztalatok is). Néha az emberek szidják is őket: „Te lusta disznó!” stb. Erwin úr figyelmesen végighallgatja, és azt is mondja, hogy megérti a nézőpontját. De jó oka annak, hogy ő miért tesz így. Szeretné ezt nyugodtan megbeszélni vele.

Reflexió:

Friedrich Nietzsche azt mondta: „Ha életünknek megvan a MIÉRTJE, akkor majdnem minden HOGYANJÁT el tudjuk viselni.” Ezzel az élet értelmére utalt. Ha van egy SZÁMOMRA FONTOS ok, amiért meg szeretnék tenni valamit, akkor azért hajlandó vagyok akár fáradtságot vagy fájdalmat is elviselni. Ezt az idézetet gyakran Viktor Franklnak is tulajdonítják, mert számára központi kérdés volt az élet értelme. Meg kell találnunk az élet értelmét, különben belebetegszünk. Ez az értelem lehet az az érzés, hogy még tudunk valamit, szükség van ránk, valamire jók vagyunk. Sok idős embernek az az érzése, hogy már nincs rájuk szükség, így pedig

egyre jobban elveszítik a MIÉRT-jüket. És sok hozzátartozó fokozza ezt az érzést, anélkül, hogy tudnák, mit vesznek el az idősektől. Bár jó szándékkal, de megpróbálják pl. a szüleiknek vagy a partnerüknek megtiltani azokat a dolgokat, amelyekről azt hiszik, hogy túl veszélyesek vagy túl megerőltetőek. Pedig gyakran éppen ezek a dolgok azok, amelyektől még önbecsülése van az érintettnek. Az önbecsülés akkor van jelen, amikor:

Valaki (SAJÁT MAGA és MÁS által pozitívnak ítélt) **egyéni teljesítményt** tud nyújtani.

Valaki jól beágyazódott a **szociális környezetébe** (család, barátok stb.)

Valaki **össze tudja hasonlítani magát másokkal** - és ezt még (legalább részben) pozitívan látja.

A személyi gondozóknál azonban az is fontos, hogy elkerüljék a károkat. Ha tehát a zavart emberek olyan dolgokat akarnak csinálni, amelyek számukra veszélyesek, ezt meg kell próbálnunk megakadályozni (konzultáljunk a hozzátartozókkal!).

Amikor tehát **segítséget kérünk másoktól**, gyakran azt éreztetjük velük, hogy **szükség van** rájuk. Természetesen ezek csak olyan tevékenységek lehetnek, amelyeket szellemileg és fizikailag még jól el is tudnak végezni.

Demencia esetén **nem azt kell figyelni**, hogy a tevékenységet **HELYESEN** hajtották-e végre. Ha egy zavart személy kruplihámozáskor a salátába teszi a héjat, **NEM szabad kritizálni!** A lényeg, hogy az illető továbbra is némileg **hasznosnak érezze magát**. Ezért **NE utaljunk a hiányosságokra**. (Később vegyük ki a héjat a salátából, ha az illető nem látja!)

Ha valaki **NEM** akar segíteni, azt tiszteletben kell tartani. De talán sikerül az embereket arra ösztönözni, hogy némi munkát végezzenek.

De ha MI elveszünk minden munkát az idősektől, akkor „tanult tehetetlenségbe” és „függőségbe” taszítjuk őket. Ez depresszióhoz is vezethet.

Okok, hogy az általunk gondozott emberek miért segítsenek:

- Növeljük az önbizalmat és az önbecsülést
- Azzal, hogy megkérjük őket, megmutatjuk nekik, hogy képesek segíteni és fontosak.
- Megerősítés, hogy még képesek tenni valamit, és hogy hasznosak
- Önállóságuk megerősítése (tudok magamról gondoskodni)
- Köszönetünkkel megbecsülésünket fejezzük ki
- A közös munka segíti a társadalmi összetartozást
- Jó az unalom ellen
- Tréning a finommotoros készségeknek
- Elősegíti a koncentrációt és a figyelmet
- Szellemi igénybevétel: Tervezés, a munka megszervezése, az eredmény elképzelése stb.

Tanulságok:

Fontos, hogy nyugodtak maradjunk, még akkor is, ha a gondozott lánya éppen dühös.

Valószínűleg nem gondolt bele, hogy a közreműködés mennyire hasznos lehet. Jelezzük neki, hogy teljesen megértjük az álláspontját. Ugyanakkor hangsúlyozzuk, hogy nekünk az a fontos, hogy az édesanyja úgy gondolja, az életet érdemes minél tovább élni. A helyzettől függően azonban inkább négy szemközt beszéljük meg a kérdést a lányával, mert az anya valószínűleg nem akarja hallani, hogy egyébként értelmetlennek tartaná az életét. Főleg, ha zavart. Nem kell, hogy a fenti okok mindegyike igaz legyen, az a fontos, hogy a hozzátartozókkal megbeszéljük az érveket - vagy odaadjuk nekik azokat olvasnivaló formájában...

Így a hozzátartozók esetleg néhány olyan tevékenységet is meg tudnak nevezni, amit szerintük a gondozott személy szívesen csinált.

Vagy amiben különösen jó volt, amire büszke volt...

A lényeg tehát az, hogy az emberek megtapasztalják, hogy még mindig érdeemben hozzá tudnak járulni a mindennapokhoz, és hogy szükség van rájuk. Ez növelheti az önbecsülést.

Továbbvezető anyagok:

Lásd még sorozatunkból a „Demencia formái” című videónkat.

Lásd még sorozatunkból „Az emberek komolyan vétele” című videónkat.