

Tartalomjegyzék

Ajánlás (<i>Bodó Sára</i>)	7
Bevezető (<i>Nagy Tibor</i>)	9
JÓ SZÓVAL A BETEGÁGYNÁL	
A beteglátogatás alapelvei, kompetenciái (<i>Nagy Tibor</i>)	10
Miért látogatok? A motivációk tisztázása (<i>Kálmánchey Márta</i>)	17
A beteg ember fizikai/lelki és spirituális szükségletei (<i>Gecse Attila</i>)	24
A beteglátogató (<i>Kerekes Márton</i>)	27
Együttérzés a szenvedővel (<i>Kálmánchey Márta</i>)	32
A hallgatás művészete (<i>Kálmánchey Márta</i>)	36
A segítő beszélgetés (<i>Kerekes Márton</i>)	39
Egymás terhét hordozzátok – Meddig? Hogyan? (<i>Kerekes Márton</i>)	45
SPECIÁLIS ESETEK	
Küzdelem a depresszióval (<i>Kálmánchey Márta</i>)	50
Idősek látogatása (<i>Kálmánchey Márta</i>)	56
Haldoklók mellett (<i>Gecse Attila</i>)	61
A JÓ HÍR KÖVETEI	
Ige és imádság a betegágyonál (<i>Gál Judit</i>)	65
Jézus és a betegek (<i>Gál Judit</i>)	70
Az igazi küldött gyógyulást hoz... (<i>Gál Judit</i>)	74
Irodalom	76

Uram, tégy engem békéd eszközévé,
Ahol gyűlölet lakik, oda szeretetet vigyek,
Ahol sértés, oda megbocsátást,
Ahol széthúzás, oda egyetértést,
Ahol tévedés, oda igazságot,
Ahol kétely, oda hitet,
Ahol kétségbeesés, oda reményt,
Ahol szomorúság, oda örömet.

Uram, add,
Hogy inkább én igyekezzek vigasztalni,
Mint hogy vigaszt várjak.
Inkább én törekedjek másokat megérteni,
Mint hogy megértést óhajtsak.
Inkább szeressek,
Mint hogy szeretetet igényeljek.
Mert önmagunkat elfelejtve
találjuk meg magunkat.
Ha megbocsájtunk,
Akkor nyerünk bocsánatot.
Ha meghalunk,
Akkor ébredünk az örök életre.
Ámen.

Assisi Szent Ferenc imája



Ajánlás



A beteglátogatás a segítségnyújtás egyik legkevésbé látványos formája. Az egyik ember betegágyban fekszik, az idejét kitölti saját fájdalmának megélése, kiszolgáltatottságának szorítása, reménységeinek és félelmeinek keveredése. S odalép hozzá egy másik ember, akit talán ismer, talán nem, aki önmagán kívül nem hoz mást. Önmagában sok mindent, de mindez csak idővel, bizalomban, beszélgetésben derülhet ki. Ez a másik ember a „beteglátogató”. A rokon, a barát is lehet az, ott azonban a kapcsolati kötődés már készen van, csak élni kell vele. Az önkéntes beteglátogató viszont gyakran idegen emberek betegágya mellé ül le. Az a vágy tölti be, hogy segítség legyen a hallgatása és a beszéde is. Szeretne megérteni, átérezni, a beteggel közösségben lenni, és szeretne vigasztalni, bátorítani, felüdíteni, reménységet közvetíteni. A keresztyén beteglátogató szeretne a jó szó, a jó hír követe lenni. A beteglátogatás azonban csendes esemény. Az irgalmasság cselekedeteinek mégis egyik legszebb lehetősége.

Ami nagyon egyszerű, annak sok a csapdája is. Érdemes ezért újra és újra elgondolkodni a motívációkon, a saját személyiség karbantartásán, a keresztyén hit gondozásán, a látogatás apró és nagyobb részletein, a meghallgatás és a szólás művészetén, az idős emberek megértésén, a haldoklás irgalmas kísérésén. Ez a könyv segít ebben. Lassan, átgondoltan olvasva az írásokat, azok szemlélete,

gyakorlati tanácsai beépülhetnek a beteglátogatás folyamatába, a beteglátogatók segítségnyújtásába. Kiderülhet, hogy ebben a kevésbé látványos segítségnyújtásban olyan mélységű találkozások történhetnek, amelyek egyaránt bátorítják, gazdagítják a beteget és a beteglátogatót is. Az igazi beteglátogatás mindig önkéntes. Kényszerből, megszokásból sem meghallgatni, sem szólni nem lehet hitelesen. Önként vállalva ezt a szolgálatot azonban olyasmit tehetünk, amire betegként magunk is vágyhatunk.

BODÓ SÁRA,
*a DRHE Alkalmazott Teológiai
Intézetének vezetője*



Bevezető



Valamennyien voltunk már betegek, ha máskor nem is, a gyermekkori betegségeket mi is átéltük ágyhoz kötve szüleink gondoskodó szeretetének karjaiban. Mindenki kerülhet betegágyba, kórházba, ami miatt kiszolgáltatottakká válhat, ha nem is hosszú távon, de egy átmeneti időre. Vannak kellemes és kellemetlen élményeink is a látogatókkal kapcsolatban. Valljuk meg őszintén, nem minden látogató hatott ránk kellemesen.

A Magyarországi Református Egyház Kórházlelkeszi Szolgálatára évek óta segíteni kívánja az önkéntes *gyülekezeti és intézményes beteglátogatás* lelki, szakmai és strukturális megerősödését, minél több gyülekezetben való megszerveződését. A cél, hogy az egyházközségekben és az intézményekben a gyülekezeti lelkipásztori munkát segítve, szakmailag is felkészített, önkéntes beteglátogatók látogathassák közösségeink elesetteit, betegeit. Bibliai alapokon, Isten dicsőségére és a beteg javára!



Jó szóval a betegágynál



A beteglátogatás alapelvei, kompetenciái

A „betegágy” a beteget kiszolgáltatottá teszi, mert a beteg „rá van szorulva” a környezete támogatására, legyen az a család, kórház vagy éppen ápoló otthon. Ki szeret kiszolgáltatott helyzetben lenni? Senki! Ennek tudatában vizsgáljuk meg a beteglátogatás kompetenciáit, valamint néhány alapelvet fogalmazzunk meg a beteglátogatással kapcsolatosan.

Mindenekelőtt fontos, hogy beszéljünk az „önkéntes beteglátogató” személyiségéről, arról, hogy mi az alapja az alkalmasságnak.

Az „empátia” kulcsfontosságú szavunk, amely egy emberi tulajdonságra utal, azaz empátia vagy empátiás készség nélkül nehéz bárkit is megközelíteni. (Az empátia szó jelentése: erős érzelem, szenvedély, a beleélés képessége, a másik személylyel való együttérzés.) Az empátia egyik eszköze a kommunikáció, méghozzá a „figyelmes”, „együttérző”, „beleérző” kommunikáció. Empatizálni, empátiásan kommunikálni annyit jelent, mint *látni a másik ember szemével, hallani a másik ember fülével és érezni a másik szíve szerint.*

Nem szükségszerű feltétele a kommunikációnak a közlés szándéka! A kommunikáció feltétele a közös „kód” (Szavak nélkül is megérthetjük egymást!),

az *elfogadó jelenlét*, az együttérzés, és nem utolsósorban Isten szeretetének közvetítése a jelenlétben. Amikor beteget látogatunk, nemcsak a közösségünket képviseljük, aki delegált a látogatásra, hanem az élő Isten szeretetének a megnyilvánulásaként is meg kell állnunk a beteg ágya mellett. Isten küldöttei vagyunk! Ha már van elhívásunk erre a szolgálatra, akkor fontos, hogy Isten akaratát kövessük ebben a helyzetben is.

Az elhívással Isten megadja a képességet is, és itt a személyiségbeli képességekre gondolok. Nyilvánvalóan csak olyan személy jelentkezik önkéntes beteglátogatónak, aki maga is megfelelő empátiával, beleérző, átérző képességgel rendelkezik, és motívált erre a szolgálatra.

A másik fontos személyiségbeli jellemző a *cselekvő hit*. Amikor az önkéntes beteglátogató végzi a szolgálatát, mozgásba hozza az Istenben való hitét, azt az egyetemes igazságot és kijelentést, amelyet a Szentírás foglal magába. „Hit nélkül pedig senki sem lehet kedves Isten előtt...” (Zsid 11,6), azaz az empátia mellett szükségünk van az Istenben való hitre. Ezzel a cselekvő hittel magasztaljuk fel Istent ebben a szolgálatban. A betegágy mellett nem a szavaknak kell hogy ereje legyen, hanem annak a *jelenlétnek*, amit rajtunk keresztül megtapasztalhat Isten szeretetéből a beteg. Ha úgy tetszik, Isten szeretetének csatornájává kell válnunk a szolgálat során. Mert csak ez a szeretet képes *hatással lenni*, csak ez az igaz, őszinte szeretet képes *vigasztalni*, *jelen lenni* a betegágy mellett. Isten békessége minden értelmet meghalad – jelenti ki az ige (Fil 4,7), és ez az a béke, amelynek hordozóivá kell lennünk,

nemcsak a betegágy mellett, de egész földi életünkben! Az „értelmet meghaladó békesség” csak Istentől jöhet, nem szavakból, nem a saját tapasztalatainkból, hanem az ő jelenlétéből, akinek mi az eszközei lehetünk egy kiszolgáltatott beteg ágya mellett is!

Empátia és cselekvő hit – ezek azok az alapvető jellemzők, amelyek a beteglátogatói szolgálatra való alkalmasságunk alapját képezhetik. Célszerű megvizsgálni önmagunkat és néhány önellenőrző kérdést intézni magunkhoz. Például:

- Képes vagyok-e feltétel nélkül elfogadni a beteget?
- Képes vagyok-e akár csendben jelen lenni a látogatás ideje alatt?
- Képes vagyok-e a kiszttusi szeretetet visszatükrözni a beteg felé?
- Képes vagyok-e a haldoklóval a halálában jelen lenni? Stb.

A beteglátogatásnak van egy folyamata, amelynek figyelembevétele segítheti az önkéntest a felkészülésben és a látogatásban egyaránt.

A beteglátogatás folyamata:

- felkészülés a látogatásra
- „elindulás”
- „megérkezés”
- találkozás (üdvözlés)
- „jelenlét”
- búcsúzás (elköszönés)
- eltávozás (eltávolodás)
- hazatérés

Első látásra kissé aprólékosnak tűnik ez a felsorolás, de majd látni fogjuk, hogy valamennyi pont nagyon fontos része ennek a folyamatnak.

Felkészülés a látogatásra • Mint minden szolgáltatnál, itt is nagyon fontos az imádságban történő felkészülés. Imádkozzunk azokért, akiket meglátogatunk, hogy Isten készítse el az alkalmat, ha kell, a „hallgatásra”, ha kell, a vigasztalásra, ha kell, a *bizonyágtételre!* Legyen imádságos szívünk, amikor a betegágyhoz készülünk! A másik gyakorlati dolog, hogy készüljünk fel a személyre, akit meglátogatunk, hogy a beteg állapota, esetleg műtét utáni látványa ne ébresszen bennünk meglepetést vagy egyéb nem várt kellemetlenséget. Tudd, hogy kit látogatsz meg!

Elindulás a látogatásra • Furcsának hangozhat ez a pont, de mégis nagyon fontos, hogy amikor elindulok a beteglátogatásra, képes legyek magam mögött hagyni a saját problémáimat, gondjaimat, és azokat ne vigyem a betegágy mellé. Ne magamról beszéljek a betegágy mellett! Az összes magánéleti gondolatodat, problémádat hagyd otthon, ne vidd magaddal!

Megérkezés a látogatásra • Rendkívül fontos pillanata a beteglátogatásnak. „Megérkezni” nemcsak azt jelenti, hogy odaértem, hanem főként azt, hogy **jelen** vagyok! Jelen vagyok a kórházban, jelen vagyok a kórteremben, jelen vagyok a betegágy mellett, jelen vagyok a beteg mellett osztatlan figyelemmel. Jelen lenni teljes figyelmet igényel, és annak a

tudatát, hogy minden más egyebet magam mögött hagyva az „itt és most”-ban csak a betegre fókuszálok. Ebben az „itt és most”-ban a legfontosabb a szerető, elfogadó jelenlét, amely feltétel nélküli, bizalmas, amelyben a beteg úgy érezhet, ahogy érez, és amelyben a betegnek nincs kényszerítő érzése arra, hogy alkalmazkodjon a látogatójához, mert szabad éppen „szenvednie”, örülnie vagy sírnia, ha kell. Jelenlétünkkel ne hívjuk fel a figyelmet önmagunkra, és ne is támasszunk feltételeket a beteg számára! Mi alkalmazkodjunk az ő lelki szükségleteihez!

Találkozás a beteggel • A „jelenlét” máris megalapozza azt a hangulatot, amelyben a beteg *mindenben* szabad lehet. Ezért hagyjuk, hogy az ő „igényei” kapjanak preferenciát a látogatás során, és ne a mi magunk forgatókönyvét akarjuk véghezvinni. Az együttlét sok mindenre adhat lehetőséget, de fontos, hogy szem előtt tartsuk a beteg akaratát. Mi „*jelen vagyunk*”, mint Isten szeretetének hordozói, és arra kaptunk elhívást, hogy ezt a jelenlétet elvigyük a betegágyhoz is. Ne akarjuk ismerni a beteg problémáit, betegségének folyamatait, de hagyjuk, ha ő erről akar beszélni. Amikor beszél, ne kommentáljuk, ne címkézzük az adott állapotot, és ne vetítsünk semmit egy jövőbeni lehetséges állapotra utalva. Ez az orvos és a kórházi személyzet dolga. Mi viszont Isten szeretetét képviseljük és a közösségünket. Szeressünk, bátorítsunk, vigasztaljunk és örvendeztessük meg a beteg szívét, legyünk a betegágy mellett Isten jó illata!

Búcsúzás, elköszönés a betegtől • Azért fontos megemlítenünk ezt a pontot, mert itt kerülhet tisztázásra, hogy lesz-e folytatása ennek a látogatásnak, és ha igen, hol és mikor. Ekkor beszélünk a további lehetséges találkozásról. Az elköszönésben fogalmazódhat meg minden folytatás, akár meghívás a közösségbe, akár egy újabb találkozás, vagy esetleg, ha a beteg igényli, az otthonában történő látogatás előkészítése. (Haldokló esetén akár lehet „végső” búcsúzás is ez a párbeszéd, ezért nem mindegy, hogyan vagyunk jelen, mit mondunk, vagy éppen mit hallgatunk el.)

Eltávozás a betegágy mellől • Amikor egy beteget meglátogatunk, akár egy egész élettörténetet is hallhatunk összes örömeivel és fájdalmával együtt. Ilyenkor akár akarjuk, akár nem, „megterhelődünk” beszélgető partnerünk történeteivel. Érdemes Isten előtt imádságban letenni és „elrendezettnek” nyilvánítani betegünk történetét, hiszen Isten az élet és a halál Ura, ezért merjük betegünket az összes problémájával, betegségével együtt letenni Isten kezébe. Csak imádságban kell hordoznunk őket, és nem kell agyalnunk testvéreink további sorsáról! A cselekvő hit imádkozik a másিকért!

Hazatérés a szolgálatból • Sokszor egy-egy látogatás időigényes, mert jelentős utazással jár. Amikor megtérsz az otthonodba a napi látogatásaidból, tudd lelkileg, érzelmileg elengedni mindazt, amit láttál, **hallottál**, tapasztaltál. Hagyd a keresztnél a „betegedet” történeteivel együtt. Hidd, hogy Isten ura minden élethelyzetnek. Ne „eszeltess”, hanem

„szíveltess”! Ne kombinálj, hanem szívedben hidd, hogy Isten letöröl minden könnyet, és képes elvenni minden szenvedést, fájdalmat. Legyen az „elmebeli” és „szívbéli” hozzáállásod a történetekhez Isten szíve szerint való.

„...beteg voltam, és meglátogattatok...” (Mt 25,36) – olvassuk az igében. Tudd, hogy amikor megálltál a betegágy mellett, Krisztust látogattad meg! Ez legyen fő motivációnk és ugyanakkor kiváltságunk is a beteglátogatói szolgálat során!

NAGY TIBOR

Miért látogatok? A motivációk tisztázása

Ha feltesszük magunknak a kérdést, hogy miért is látogatunk betegeket, időseket, magányos egyedülállókat vagy esetleg gyerekeket, családokat, talán könnyen rávágjuk a választ: szeretetből. Ez természetesen rendjén van, mégis, ha közelebbről megvizsgáljuk motivációinkat, akkor látnunk kell, hogy az emberi lélek igen összetett, sok rétege van, és ezek kölcsönösen hatnak egymásra. Nagyon jó, ha látogatunk, még jobb, ha *jól* látogatunk. Ehhez szükséges az, hogy tisztázzuk magunkban a lelkünk mélyén rejlő motivációkat. Az alábbiakban lássunk néhány lehetséges indítékot!

Hitbeli indítékok:

- szolgálat
- Isten iránti engedelmesség
- misszió
- elhívás/küldetés

Személyes, pszichés indítékok:

- saját tapasztalatok
- segítő szándék
- szeretet
- tevékenységvágy
- a „hasznosnak lenni” vágy
- problémáktól szabadulni
- jóvátétel
- befektetés

Szolgálat • Aki a gyülekezeti életbe aktívan bekapcsolódik, nemcsak vasárnapi keresztyén akar lenni, hanem szolgálatot is szeretne vállalni. Érti, hogy nem elég eljánni az istentiszteletre, és ezzel kipipálni a hitéletét, hanem látja a tennivalókat, és szeretne hozzájárulni a közös tevékenységhez. Többféle szolgálati lehetőség kínálkozik egy gyülekezetben, ki-ki hajlandósága szerint választhat.

Isten iránti engedelmesség • „Jöjjetek, Atyám áldottai, örököljétek a világ kezdete óta számotokra elkészített országot. Mert... beteg voltam, és meglátogattatok...” – olvassuk a Mt 25,34.36-ban. Aki komolyan veszi a Biblia üzenetét, megbízatásnak érzi a látogatást, Isten iránti engedelmességnek fogja fel, és folytatása természetes módon kerül bele életgyakorlatába. Az engedelmesség azonban ne legyen kötelesség, kényszer, hiszen Isten ezt mint lehetőséget bízta ránk, utat mutatva számunkra a cselekvő szeretet konkrét gyakorlatához.

Misszió • A beteg ember lelke az elszenvedett fájdalom és kiszolgáltatott élethelyzet miatt felszántott talaj. Érezhetjük úgy, hogy alkalmas lehet az ige magvának befogadására. Gondolhatjuk, hogy beteglátogató szolgálatunk misszió, melynek során Jézus-hoz vezethetjük azt, aki még nem hisz, vagy hitben erősíthetjük a hívőket. Esetleg a szobatársakat és a rokonokat is bevonhatjuk ebbe. Valóban, találkozhatunk szép történetekkel, hogy valaki így jutott hitre, és csatlakozott egy gyülekezethez. Azonban vigyáznunk kell, soha ne legyünk tolakodók, túlbuzgók vagy erőszakosak, mert az ilyen magatartás ellen-

tétes hatást vált ki. A beteg állapota, helyzete, hitbeli hozzáállása mind-mind egyedi megítélést igényel, általános receptet nem lehet adni. Tapintatosan és türelmesen figyeljünk a másik emberre és a Szentlélek vezetésére. Lélekben álljunk mögötte támogatóan, megtámasztóan, és nem előtte szaladva, rángatva vagy erőszakosan térítgetve.

Elhívás/küldetés • Az indítékok között szerepelhet az is, ha valaki úgy érzi, Istentől kapott indíttatást, elhívást a beteglátogatás feladatára. Úgy véli, hogy Isten állítja ide azáltal, hogy képességei erre predesztinálják, és beállítódása erre mozdítja. Érzi a Szentlélek vezetését, segítségét, azt, hogy mindez jól megy, hatékony, a betegek szeretik, várják, hálával fogadják. Talán ő is Krisztust látja a betegekben, ahogyan Teréz anya a szegényekben.

Saját tapasztalatok • Valószínűleg valamennyien voltunk már betegek, feküdtünk kórházban, és jól emlékszünk arra, hogy mit éreztünk, tapasztaltunk, mire lett volna szükségünk, és hogyan esett akkor nekünk egy látogatás, egy jó szó, egy mosoly. A beteg emberben többnyire rengeteg félelem, aggodalom, bizonytalanság, ijedtség, fájdalom, kiszolgáltatottság, elkeseredés, feszültség, kérdés, szemrehányás van. Miért? Azért, mert a betegség következtében az ember egy „légüres térbe” kerül, elveszíti megszokott helyzetét, körülményeit, tárgyi és emberi környezetét, képességei és lehetőségei egy részét, testi-lelki terhek nehezednek rá. Mindez igen megterhelő, amire különbözőképpen reagálhatunk. Van, aki olyan lesz, mint egy kisgyerek, akit

magára hagytak a szülei, van, akit felvillanyoznak az új élmények, van, aki magába süpped, van, aki haragszik magára, környezetére, az orvosokra, a kórházi dolgozókra, a szobatársakra, a családra, Istenre. Aki saját életében már megtapasztalta a látogatásokat, tudja, hogy milyen sokat jelentett neki az, hogy számon tartották, hogy eszébe jutott valakinek, gondoltak rá, sajnálták, vele éreztek, segítségére siettek, felvidították. Így azzal, hogy ő is látogató lesz, mintegy továbbadja, amit kapott.

Segítő szándék • Úgy érzem, hogy tudok adni valamit a másik embernek, aki rászorul erre. Tudok adni figyelmet, gondoskodást, konkrét feladatok elvégzésével gyakorlati segítséget. Ezáltal enyhíthetem hiányait. Meghallgatom problémáit, és válaszolok azokra a kérdésekre, amelyek foglalkoztatják.

A segítő szándék mélyén lehetnek a gyerekkorból, a családból hozott mozgatórugók. Az a személy, aki gyerekkorában lelki sebeket szerzett, valószínűleg fogékonyabb, érzékenyebb, empátiasabb lesz mások problémái iránt. Azok, akik enyhén depresszív lelki alkatúak, szívesen választanak segítő foglalkozást, például orvosi, lelkészi, nővéri, pszichológusi munkát, mert erőteljesek bennük az ápolói, gondoskodó törekvések. Lehetünk „karbantartók” átvitt értelemben, még ha gyerekkorunkban keveset voltunk is karban tartva konkrét vagy lelki értelemben.

Szeretet • Motiválhat az emberszeretet. Sajnálom beteg, magányos embertársamat, szeretnék neki örömet okozni, felvidítani, néhány kellemes per-

cet szerezni, apró szívességeket tenni. Szeretem Istent, érzem az ő szeretetét, ez arra sarkall, hogy továbbadjam azt, amit felülről kaptam. Lehet, hogy a bennem lévő szeretet szabad vegyértékekkel rendelkezik, szeretnék kapcsolódni másokhoz. Talán én is szeretetre vágyom, adok, hátha majd én is kapok. Ha kevés mély emberi kapcsolatom van, hiányaimat a látogatásban élem ki. Talán így érzem életemet teljesnek. Lehet, hogy nincsenek közeli hozzátartozóim, és betegeim jelentik számomra a családot. Ilyen esetekben legyünk picit visszafogottak. A túlzó szeretetáradás, ha mégoly szívesen adjuk is, riasztó, mert soknak, töménynek, nem helyénvalónak tűnik.

Tevékenységvágy • Ha van feladatunk, munkánk, céljaink, akkor nem érezzük azt, hogy üres vagy céltalan az életünk. Ha túl kevés életünkben a strukturáltság, a rendszer, akkor hajlamosak vagyunk a „szétesésre”, elkezdünk mindent halogatni, tologatni, és végül nem jutunk semmivel előre. A látogatás lehet egyfajta szabályozó az életünkben, amely rendszert és rendszerességet hoz, ezáltal stabilabbá válhat életünk és önértékelésünk.

A „hasznosnak lenni” vágy • Az ember egyik alapvető szüksége az, hogy hasznosnak érezze magát. Érezhesse, hogy értelme, célja, haszna van az életének, fontos és értékes a tevékenysége, léte. A beteglátogatás hasznára van a másik embernek, ezáltal a látogató hasznosságtudata is növekszik. Betölti a másik ember hiányait, de ez által saját hiányait is kielégíti. Nincsen abban semmi elítélendő, ha köl-

csönös a jótékony hatás, de legyünk őszinték magunkkal, mielőtt megveregetnénk a saját vállunkat jótékonyosságunk miatt.

Problémáktól szabadulni • Talán életünkben sok probléma van: anyagiak, egzisztenciális nehézségek, konfliktusos munkahely, munkanélküliség, nehézségek a házasságban, párkapcsolatban, vagy éppen a párkapcsolat hiánya miatt, gondok a gyereknevelésben, traumák, veszteségek, gyász, betegség nyomaszt bennünket, és szinte öngyógyító lépés részünkről az, hogy ezekből kiszabadulunk egy beteglátogatás során. Ilyenkor elfeledkezhetünk a saját bajainkról azáltal, hogy a beteg felé fordulunk, kikapcsoljuk a saját gondjainkat, oázisba jutunk, és lelkileg megerősödünk. A látogatás végén a másik ember helyzetét látva már nem is érezzük olyan nagynak saját nehézségeinket. Nem baj az, ha kikapcsolódást jelent nekünk a látogatás, csak arra vigyázzunk, hogy ne zúdítsuk rá a betegre a problémáinkat, hiszen van neki elég baja.

Jóvátétel • Látogató szolgálatunk háttérében mulasztások, vétkek, bűnök miatt érzett büntudat, szégyen is állhat. Úgy érezzük, vezekelnünk kell, valamilyen közvetett formában jóvá kell tennünk azt, amit a múltban vétettünk. Jó cselekedeteket kell gyűjtenünk annak érdekében, hogy kompenzáljuk régi dolgainkat. Ha vannak ilyen gondolataink, ezeket vigyük bűnbánattal Isten elé, aki hű és igaz lévén készséggel megbocsátja bármilyen vétkünket, és soha többé meg nem emlékezik azokról. Ne rágódjunk ezért mi sem, hanem érezzük meg a

felszabadító megbocsátást, és ne terheljük magunkat letett bűnök miatti büntudattal.

Befektetés • Talán tudattalanul, de a lelkünk mélyén lehetnek bennünk olyan gondolatok, hogy ha én látogatok másokat, majd ők is meglátogatnak engem, vagy ha nem is ők, de láncolatszerűen majd engem is meglátogatnak újabb látogatók. Az is megjelenhet vágyaim között, hogy Isten majd megdicsér, megjutalmaz, megfizet fáradságomért. Jó tett helyébe jót várj – tartja a népi mondás. Emberileg követhető ez a motiváció is, de tudnunk kell, hogy a beteglátogatás nem így működik. Úgy jó adni, hogy tudom, adni jó, viszonzást nem várok, még hálát, dicséretet vagy elismerést se. Ugyanakkor tisztában vagyok azzal, hogy Isten előtt vannak tetteim és szívem indulatai, aki még a fejemen levő hajszállakat is számon tartja.

Soha ne felejtsem: a beteglátogatás a betegért van, róla szól!

Kérdések:

- *Mely motivációkat érzem magamra nézve érvényesnek?*
- *Mi az, amiben fejlődnöm kell, mi az, amit esetleg el kellene hagynom?*
- *Hogyan tudok jól látogatni?*

KÁLMÁNCHEY MÁRTA

A beteg ember fizikai/lelki és spirituális szükségletei

Amíg egészségesek vagyunk és tele van az életünk tervekkel, különböző célokkal, bennünket is leginkább az érdekel és tölti ki a mindennapokat, hogy mit együnk, mit igyunk és mivel ruházkodjunk. Sokszor ami leginkább megállít, elgondolkodtatásra indít, sok esetben pedig változtatásra késztet, az egy nagy betegség. A betegágyon fekvé van idő gondolkodni és sokszor még álmatlan éjszakákon át is azon rágódn, hogyan tovább. Megváltozik az értékrendünk, a dolgokhoz való hozzáállásunk, van, ami nagyon fontossá válik, és vannak dolgok, amik elértéktelenednek.

A kórházban, az ápolási otthonban az idősek otthonában vagy otthon a betegágyon többnyire megkaphatja mindazt a beteg, ami a testi gyógyulásához szükséges. Szakszerű orvosi és nővéri segítséget, valamint gyógytornászt, dietetikust és sok más egyéb szakember, illetve családtag gondoskodását, ami a gyógyulás útján segítségére lehet. Ez nagyon fontos, hiszen ez az alapja a további célok és tervek megfogalmazásának, elérésének. Amennyiben fizikailag jobban lesz, a lelkiállapota is teljesen megváltozik. Amíg azonban a betegség uralkodik rajta és tehetetlenül kell vele szembenézni, az egész lényére kihatással lesz. A test és a lélek kapcsolatában ősi tapasztalat, hogy bármelyik beteg gyengíti a másikat, de bármelyik erősödése hat a másokra is.

Egy-egy betegség a hitet is próbára teheti, mert nehéz érteni ilyenkor Isten megengedő akaratát. Miért engedi? Miért éppen velem? Vannak, akik harcban szállnak az Úrral, és eltávolodnak tőle. Nem könnyű ilyen helyzetekben egy keresztyén önkéntesnek a beteggel beszélgetni! Tudjuk: nem meggyőznünk kell a beteget, hanem **szeretettel mellette lenni, és engedni, hogy elmondja mindazt, ami a lelkét nyomja. Krisztus elfogadó szeretetét kell sugároznunk számára.**

Mindezek erősítik annak fontosságát, hogy a beteg ember segítésében mind a fizikai, mind a lelki és spirituális területekre figyeljünk!

A fizikai szükségletek ellátása nagyon fontos feladat. Bátorítani a beteget, hogy mindazt tegye meg, amire ő maga képes, ugyanakkor segítő szeretettel jelen lenni a „pohár víz” szolgálatával, a testi szükségletek komolyanvételével, fizikai gondoskodással – a beteglátogató feladata is.

A „hivatásos” lelki segítők (lelkipásztor, mentálhigiénés szakember, pszichológus, pszichiáter) saját tudásukkal, eszközeikkel igyekeznek segíteni. Segítségük igénybevételét soha ne a hitbeli állapot mérőjeként minősítsük! Bátorítsunk arra, hogy lelki támogatást merjen kérni a beteg! Ugyanakkor lássuk meg a szeretetkapcsolat erejének ajándékát! Amit a beteglátogató elfogadó jelenléte, (rendszeres) látogatása, bátorítása adhat, az a „falat kenyér” való meg tapasztalása. Hitével, imádságos lényével összekötheti a nagy bajt a még nagyobb Úrral.

Külső szemlélőként sokszor nehéz megérteni egy-egy beteg lelkiállapotát, és gyakran teljesen tehetetlennek érezzük magunkat mint segítők. Ilyen-

kor talán azonnal a szakembert hívnánk, hogy a pszichiáter vagy a pszichológus segítsen kibillenteni a beteget a „holtpontról”, hogy belülről (is) elinduljon végre a gyógyulási folyamat.

A fizikai és a lelki szükségletek mellett azonban sohasem lenne szabad elhanyagolni a spirituális szükségleteket. Az ember spiritualitása sokkal több, mint a testiség vagy lelkiség. Minden ember spirituális lény, hiszen Isten a maga képére és hasonlatosságára teremtette, hogy az ember kapcsolatban legyen vele. Vannak, akik életük eddigi útján még nem fedezték fel vagy nem értették meg saját spiritualitásukat. Egy gyökeres változás azonban – ami akár a betegség mélységében is bekövetkezhet – az életben gyakran megnyitja az ember szívét-lelkét, hogy elkezdje az „odafennvalókat” is keresni és majd törődni is velük.

Nekünk önkénteseknek is van spiritualitásunk, és ezt megjelenítjük, ahogyan a beteghez odalépünk, megszólalunk, segítünk. Ezért fontos, hogy mindig tudjunk saját magunkra egy kicsit külső szemlélőként is tekinteni, és megkérdezni önmagunktól, hogy mit és hogyan vittem oda a betegnek. Az én spiritualitásom lehet, hogy egészen más, mint a betegé, de Krisztusban találkozhatunk, és így lehetünk egymás számára azok az emberek, akik a másik hite által tudnak növekedni.

Kérdések:

- *Mit jelent számomra betegnek lenni?*
- *Milyen az én lelkiségem?*
- *Milyen az én spiritualitásom?*

GECSE ATTILA

A beteglátogató

A látogatást végző ember a találkozásaiba magával viszi önmagát. Ezzel együtt személyes élettörténetét minden világos és árnyoldalával, erősségével és gyengeségével együtt, amit elfogad magában, és amivel nehezen barátkozik meg, amit megismert magából, és ami még rejtve van önmaga elől. Ezért mielőtt másokhoz megyünk, egy kicsit magunkkal kell tisztába jönnünk!

Milyen az egészséges és éltető, és milyen az (önmagát is) kizsákmányoló látogatói hozzáállás?

Az önkizsákmányoló, ezért könnyen kiégő segítői hozzáállást az jellemzi, hogy a segítségre elsősorban maguknak van szükségük, a másokon való segítség által magukon akarnak segíteni. Szeretethiányukat, elismerés iránti vágyukat, saját értékességük iránti szükségleteiket a segítség során próbálják megkapni. A maguk gyengeségeit és árnyoldalait nehezen fogadják el. Elérhetetlen ideálokat követnek. Ezáltal túlterhelik önmagukat. Állandóan háttartalan segítségnyújtásra készek. Hajlamosak saját igényeiket, szükségleteiket elhanyagolni, és ha hibáztak, magukat okolni és túlzott önvádba esni. A segítség nélkül szinte üresnek és értéktelennek élik meg magukat és értelmetlennek életüket. Önbecsülésük a túl- és az alábecsülés végletei között ingadozik. S mindezek oka nyilván gyermekkori, leginkább családi fejlődésük során szerzett tapasztalataikból fakad!

Hiszen önmagunk belső alakulására leginkább a hozzánk közel álló emberek és kapcsolatok hatnak: szüleink, testvéreink, barátaink, tanáraink, példaképeink. Kapcsolatok, amelyek tápláltak, előrelendítettek és amelyek sebet ejtettek bennünk. Mindezek nagy hatással vannak arra, kik vagyunk, és hogyan gondolkodunk, viselkedünk és viszonyulunk magunkhoz és egymáshoz. Mindezek hatnak segítői-látogatói önmagunkra is.

A segítői szolgálat választásában is sokféle ösztönzés lehet jelen az emberben. Itt is szerepe lehet a családnak: ha valaki olyan családban nő fel, ahol valaki beteg volt; ahol a családban a segítség kiemelkedő érték volt; ahol a családtagok is emberekért tevékenykedtek; ahol a szülők nem tudtak segítők lenni, de a gyermekeiket erre terelgették.

Vannak, akik engedelmességből segítenek, és vannak, akik a büntetéstől való félelem vagy a jutalom elnyerése miatt. Némelyeket pedig azért vonz a segítség, mert szeretik az embereket, érdeklődnek irántuk, képesek meghallgatni őket és beszélgetni velük, jó az együttérző képességük, és közel tudnak érzelmileg kerülni másokhoz, és a feszült-terhelt helyzeteket is jól viselik. Elfogadják az élet nehézségeit, de él bennük a remény és a reménykeltés. Szilárd értékek mellett kötelezték el magukat, akik belül harmóniában élnek és ebből adni akarnak másoknak. Akik nemcsak maguknak szeretnének élni, hanem adni akarnak abból, amit kaptak, megosztani kincseiket. Akik szeretnék elkötelezni magukat mások, egy számukra értékes ügy felé, és annak átadják magukat és szolgálják azt! A segítő kapcsolatban mégis úgy igyekeznek jelen lenni,

hogy nélkülük is megálljon a lábán a segített. Amíg kell, mellettük vannak, de közben is arra törekednek, hogy abban mielőbb feleslegessé váljanak, és a segített mielőbb önállósuljon. Leválva a segítőről, saját lábán megállhasson és boldoguljon.

Mindezek azt is mutatják, hogy a segítségnek van egészséges, tápláló és van a testi-lelki egészséget károsító formája is.

A fent részletezett ösztönzőkből bennünk is sokféle keveredhet, mindezek bennünk is mozognak, hatnak. Az a fontos, hogy megértsük önmagunkat, elfogadjuk, és ahol lehet, dolgozzunk magunkon (akár segítséget is kérve).

Ideális és tökéletes segítő és látogató nincs, de olyan van, aki szembenéz gyengéivel és tudatosítja erősségeit. Aki az életében emberektől kapott sebeivel és érzelmi problémáival szembenézett, és feldolgozva azt beépítette életébe. Aki sebzett(ként) gyógyító, erősségeit tudatosan használja, határait, korlátait ismeri és nem lépi túl azokat!

A látogató ember legfontosabb jellemzője az együttérzés, a nyitottság, az elfogadás és a hiteles jelenlét. Ezeket pedig akkor tudjuk belülről fakadóan megélni, ha először önmagunkhoz fordulunk így. Nyitottak vagyunk önmagunk felé, együttérzők, elfogadók és őszintén hitelesek. Mindezt pedig megalapozhatja annak felismerése és átélése, hogy mi magunk is mindenekelőtt Istentől megértettek, feltétel nélkül elfogadottak vagyunk, és öelötte úgy vállalhatjuk magunkat, amint vagyunk! Ennek megélése pedig gyógyító atmoszférát visz kapcsolatainkba!

Fontos ezt kétszer is aláhúzni, mert aki magát nem érti meg, hogyan tudja megérteni a másikat?

Aki magát nem fogadja el, hogyan tudja elfogadni a tőle nagyon különböző embert; aki magához nem őszinte, hogyan lesz az mással; aki magát nem szereti helyesen, hogyan tud mást szeretni; akiben belül zaj van, hogyan tud csendhez segíteni mást; aki maga tele van megoldatlanságokkal, hogyan lesz partnere a megoldatlanságokkal és feldolgozatlanságokkal küzdőknek? Ez tovább szélesíthető: ha Istennel nem találom a hangot, hogyan tudok mást ehhez segíteni; ha családban, munkahelyemen, gyülekezetemben nem megfelelőek az emberi kapcsolataim, hogyan tudok a látogatások alkalmával ilyet kialakítani?

Ezért először magunkat kell meglátogatnunk, először magunkban kell látogatást tennünk, és mindazt, amit másnak adni kívánunk, először magunknak ajándékozzuk. Önmagunkkal, Istennel és a másik emberrel kapcsolatban!

Ez azt is jelenti, hogy először tudnom kell önmagamról érzékelni, (testi, lelki, érzelmi rezdüléseinket, reakcióinkat, szükségleteinket, másokban keltett hatásunkat), aztán tudom jól érzékelni a másikat is.

Fontos tehát végiggondolni a következőket:

- Egy kapcsolatban fontos az első benyomás: külső megjelenésem, öltözékem, ápoltságom alap a bizalmi kapcsolat kialakulásához.
- Belső kisugárzásom, ami kívül arcomra, szavak nélkül is átmeleg az embereknek.
- Meg tudom-e fogalmazni gondolataimat, kéréseimet, érzéseimet egyértelműen és érthetően? Hallom-e és tudom-e értelmezni a hallottakat? Milyen a kommunikációm?

- Tudom-e meddig terjed látogatói megbízatásom, hol vannak a határain, tudok-e azokon belül maradni és lemondani arról, hogy megtegyem azt is, ami nem az én dolgom?
- El tudom-e fogadni, ha elutasítanak, és nem tartanak igényt arra, amit nyújtani akarok?
- A magam tanácsait akarom hallgatni a másikkal való párbeszédben, vagy kész vagyok a másikat meghallgatni, s ha kell, szavak nélkül mellette lenni?
- Kész vagyok-e lemondani hitre térítési törekvéseimről, vallásos/politikai vitákról; szabad tudok-e lenni a bibliaolvasás és imádság kényszere alól, ha a helyzethez nem illik? (De persze élni vele, ha igen!)
- Meg tudom-e engedni a másiknak, hogy olyan legyen, amilyen: panaszkodó, dühös, tehetetlen, reménytelen, velem ellenkező értékrendű stb.? El tudom-e hordozni és fogadni anélkül, hogy azonnal meg akarnám változtatni?
- Mit gondolok, mit látnak bennem a betegek egy beszélgetés után, ki vagyok nekik?
- Melyik szerepet testesítem meg számukra: Főlényes tanácsadó? Közhelyes vigasztaló? Együttérző útítárs? Álruhás prédikátor? A segítő szerep eljátszója? Hozzá hasonló valódi, olykor tehetetlen és törékeny ember, aki nem ért mindenhez és nem tud mindent megtenni?

KEREKES MÁRTON

Együttérzés a szenvedővel

„Örüljete az örülőkkel, sírjatok a sírókkal” (Róm 12,15) – tanít bennünket empátiára a Biblia. Az empátia beleérző képességet jelent, azt, hogy ha valakinek a helyébe képzeljük magunkat, akkor jobban megértjük, mi zajlik a lelkében. A látogatónak jó empátiás készséggel kell rendelkeznie ahhoz, hogy hasznára válhasson a másik embernek. Az érzelmi fogékonyság nem születik velünk, de fejleszthető, fejlesztendő. Van, aki könnyen bele tud bújni a másik ember bőrébe, van, akinek ez nehezebben megy. A beteglátogatási szolgálathoz az utóbbiaknak gyakorlására van szükségük.

Mire törekedjünk annak érdekében, hogy építő, előrevivő legyen együttérzésünk?

Az alábbiakban felsorolok néhány mozzanatot:

Szeretet • Együttérzésünk legyen szeretetteljes, de ne tolakodó vagy vehemens. Fogadjuk el a másik embert szenvedésével együtt, legyünk vele könyörületesek és irgalmasak. A Biblia elénk adja, hogy Jézus észrevette a szükségben lévőket, elfogadta, megszánta: „Amikor az Úr meglátta az asszonyt, megszánta...” (Lk 7,13). „Amikor látta a sokaságot, megszánta őket, mert elgyötörtek és elesettek voltak, mint a juhok pásztor nélkül” (Mt 9,36). „...megérintette őt...” (a leprást, Mt 8,3). Nyújtsunk mi is megbecsülést és tiszteletet. Ne kioktatni akarjuk a másik embert, vagy uralkodni rajta, hanem érez-

tessük vele, hogy elfogadjuk véleményét, érzéseit, személyét. Nem kell mindenben egyetérteni vele, de adjuk át neki, hogy nem szabunk számára feltételeket.

Róla legyen szó! • A lényeg az legyen, hogy figyeljünk a másakra, a beszélgetés középpontjában ő álljon. Ő határozza meg, hogy mit és mennyit oszt meg abból, ami foglalkoztatja. Ne a saját gondolatainkkal traktáljuk, de ne is szedjük ki belőle olyasmit, amit nem igazán szándékozik elmondani. A cél az, hogy megoszthassa velünk azt, ami nyomasztja. A bánat már attól kisebb lesz, ha megosztják.

Legyünk visszafogottak! • Ne „összuk az észet”, ne legyünk tudálékosak, akik minden helyzetre tudják és kinyilatkoztatják a jó megoldást. Legyünk tapintatosak és előrevivőek. Pl. ne mondjuk, hogy „én ezt nem bírnám ki”, vagy „rossz orvost választottál”.

Legyünk jelen! • Fontos, hogy jelenlétünk hiteles és őszinte legyen. Ne játsszuk meg magunkat, vagy ne játsszunk szerepeket. Közvetlen, őszinte, személyes jelenlétünk azt fejezze ki a beteg számára, hogy fontos nekünk, teljes figyelmünkkel jelen vagyunk, és kísérvük azon az úton, amelyet ő határoz meg.

Tükrözés • A látogató tükröz. Ha félelmet, ijedtséget tükrözünk a betegséggel kapcsolatban, akkor a beteg úgy fogja érezni, hogy állapota tragikus. Az azonban megnyugtatóan hat, ha kifejezzük, hogy bár helyzetét komolyan vesszük, de ez nem taglóz le

bennünket, hanem látjuk az alagút végét. Legyünk szolidárisak, éreztessük, hogy tudjuk, bármikor kerülhetünk mi is hasonló helyzetbe.

Szabad haragudnia • Éreztessük vele, hogy megértjük, ha megbántottnak, sértettnek érzi magát, nem botránkozunk meg, ha tele van sérelemmel. Tegyük lehetővé, hogy kiengedhesse a haragját, negatív érzéseit, de ne tegyünk rá még egy lapáttal, ne tódítsunk, hanem igyekezzünk csillapítani indulatait, reményt, megoldást, pozitív jövőt sugározva.

Miért? • Legyünk megértőek a kétségekkel, kérdőjelekkel kapcsolatban. Legyünk segítségére abban, hogy betegségét ne büntetésnek tekintse, hanem keresse annak értelmét, üzenetét. Isten iránti haragján se botránkozzunk meg, persze ne is csatlakozzunk hozzá.

Egy csöpp derű • Együttérzésünk ne jelentse azt, hogy annyira beleéljük magunkat a helyzetébe, hogy végül ő fog vigasztalni minket. Nem kell vele együtt jajgatni. Egy kis derű, humor, vidámság mindig legyen a tarsolyunkban. Ne csatlakozzunk önsajnálathoz, hanem némi vidámsággal tompítsuk a gondok kemény életét. Persze kitörő vidámságot se tanúsítsunk, mert az udvariatlanság és tapintatlanság volna az adott helyzetben.

Hitvallás • Saját életünk példái hitelesek. Fogódzót jelenthet a másik számára, ha őszintén megvalljuk, hogy mi is ugyanezt éreztük valamikor, és elmondjuk, nekünk akkor mi volt segítségünkre. Ne

sugalljuk azonban azt, hogy a próba direkt jó, mert az torz módon hatna. Képviseljük azt, hogy a bajok ellenére, a gondok közepette is van kiben bízni, van kire támaszkodni.

Kérdések:

- *Milyen jellemzői vannak annak, ha valaki együttérző?*
- *Mennyire tartom magam együttérzőnek, mely részletekben kell fejlődnöm?*
- *Milyen emlékek jutnak eszembe, amikor mások empátiásak voltak velem, és hogyan éltem meg ezeket a helyzeteket?*

KÁLMÁNCHEY MÁRTA

A hallgatás művészete

Valaki egyszer azt mondta, hogy azért van két fülünk és egy szájunk, hogy legalább kétszer annyit hallgassunk, mint amennyit beszélünk. A Biblia is hasonlóképpen int: „...legyen minden ember gyors a hallásra, késedelmes a szólásra...” (Jak 1,19). A beteglátogatónak fegyelmezettnek kell lennie, hogy ne azt mesélje el, hogy vele mit történt, hanem azt hallgassa meg, hogy a beteg mi mindenben ment keresztül. A hallgatás azonban nem csendben létet jelent, hanem **aktív hallgatást, odafigyelést, a másik beszéltetését, odahallgatást, meghallgatást**. Ez lenne a hallgatás művészete. Valamennyien tanuló vagyunk ebben a művészetben, elemeire bontva még jobban elmélyülhetünk benne:

Feszültséglevezetés • A betegben nagyon sokféle élmény, érzés, gondolat kavarog. Sokat segítünk azzal, ha kibeszélheti magából mindazt, ami foglalkoztatja. Ezáltal csökken a feszültség, és halad előre a feldolgozás folyamata. A gondok azáltal, hogy megnevezi és kiadja azokat, csökkennek. Ahogyan megfogalmazza élményeit, gondolatait, strukturálódnak, átrendeződnek, tisztázódnak, és közelebb viszik a beszélőt a megoldáshoz.

Beszélgétségdeficit • A betegnek (vagy magányos idősnek, akit látogatunk) gyakran van igénye arra, hogy beszélhessen, mert ebben hiánya van. Nem

mindig veszi észre, hogy esetleg sokat beszél, mert a végén gyakran azt mondja, „de jól elbeszélgettünk”, holott zömmel csak ő beszélt, mi pedig hallgattunk.

Figyelem • Aktív hallgatásom azt üzeni, hogy jelen vagyok, rendelkezésre állok, fontos vagy nekem, komolyan veszek, érdekel mindaz, ami veled történik. Ezzel a hozzáállással sokat segítünk: nőni fog önérték tudata, éneje, amire jelen helyzetében különösen szüksége van. Amikor meghallgatom a másikat, meghallom őt, befogadom gondolatait, feldolgozom, a magam nyelvére fordítom le és kicsit részese leszek életének.

Kérdések • Amikor a beteg beszél, kérdésekkel támogathatjuk a kifejtést. Ne vágjunk közbe, hogy az semmi, velem ez meg ez történt, hanem kérdezzünk rá a részletekre vagy homályos pontokra, hogy jobban megértsük mondanivalóját. Visszakérdezve az érzéseire és gondolataira, pontosíthatjuk a megértést.

Metakommunikáció • Amíg figyelek a másakra, visszajelek bólogatással, helyesléssel, mosollyal, gesztusokkal, érintéssel, nézéssel. Egyszerű, rövid megjegyzésekkel segíthetek előrevinni a témát, nem megakasztva a beszélő mondanivalóját. Arra is figyelnem kell, amiről hallgatnak szavai, de elárulják gesztusai, kéztördelése, könnyei, sóhaja stb. Az én és a másik metakommunikációja egyaránt fontos pluszt ad, amit nem hagyhatunk figyelmen kívül.

Figyelmesség • A hallgatásunkkal is beszélünk. Kifejezhetünk ridegséget, elutasítást, unalmat, oda nem figyelést, vagy kifejezhetünk érdeklődést, együttérzést, jó szándékot. Hallgatásunk legyen figyelmes, kedves. A Biblia is így tanít bennünket: „...a testvérszeretetben legyetek egymás iránt gyengédek...” (Róm 12,10). „...legyenek megértőek, teljes szelídséget tanúsítva minden ember iránt” (Tit 3,2).

Időzítés • Amikor már jól kibeszélte, kipanaszkodta magát, akkor válik képessé arra, hogy befogadja biztatásunkat, meglássa a reményt, a fogódzót. Utalhatunk egy-két bibliai idézetre, ami erőt ad, vagy igés kártyát hagyhatunk nála. Sose legyen az ige „bunkósbot”, amivel jól odamondhatunk, hanem erősítsen, támogasson, vigyen előre.

Hallgatók Istenre • Amikor meghallgatom a másikat, nemcsak őt hallgatom, hanem benne Istenre hallgatók. Tudom, hogy Isten bízta rám a beteglátogatás szolgálatát. A tényleges látogatás közben is ezt hordom a szívemben. Figyelek Istenre, engedem, hogy vezessen, és a beteget is ennek szellemében vezetem.

Kérdések:

- *Miért művészet a hallgatás?*
- *Mit érzek, amikor jól kibeszélhetem magam, és érzem, hogy meghallgatnak?*
- *Hallgatni arany – ez a mondás hogyan értelmezhető a beteglátogatással kapcsolatban?*

KÁLMÁNCHEY MÁRTA

A segítő beszélgetés

A betegség ténye, a kórházban való tartózkodás ismeretlen állapotba taszítja az embert, amelyet egyedül nehezen képes feldolgozni és megérteni. Sok minden megváltozik a beteg életében: kiszakad családi és munkahelyi környezetéből; eltávolodik az „odakint” zajló élettől, és a betegség tölti be az életét; függőhelyzetbe kerül orvosaitól, ápolóitól, beszűkülnek térbeli és időbeli határai; kiszolgáltatva, elszigetelve érzi magát; mindezek mellett a távollevő családjának, szeretteinek megváltozott élete is nyomasztja a beteget. Ezek az érzések sokszor felvetik élete értelmének, a világban való helyének és jövőjének kérdéseit.

Segít, ha oda tudunk lépni az ágya mellé, közvetíteni tudjuk odafigyelésünkkel, megértésünkkel, hogy Isten elfogadja és szereti őt úgy, ahogy van. Mindezt jelenlétünk minőségével, segítő beszélgetésünkkel mi is sugározzuk felé, ezáltal belső felszabaduláshoz és tágassághoz segíthetve őt.

Milyen ez a jelenlét, belső segítői alapállás? Mi jellemzi a segítő beszélgetést? A segítői jelenlét és alapállás az alap, amire a segítő beszélgetés épül! A ház stabilitása az alapozástól függ. A segítő beszélgetés a látogató fél együttérző megértésére, elfogadó megbecsülésére és valódi, hiteles magatartására és jelenlétére épül.

Együttérzés és megértés • (ld. előző fejezet)

Elfogadás és megbecsülés • A beszélgetőpartnereimet egyedi, egyszeri és értékes embernek tekintem. Elfogadom és megbecsülöm úgy, ahogy van, azzal együtt és annak ellenére amilyen. Mindezt feltétel nélkül teszem, ahogy megismertem evangéliumokból, és láttam Jézus életében, a megvetettek, peremre szorultak, megbélyegzettek, bűnösök felé mutatott szeretetében.

Idegenségét és másságát észlelem, és nem kell egyet értenem vele, nem kell olyanná válnom, mint ő. Észlelem a köztünk lévő határokat, és tudom, hogy ezeket megérthetem és elfogadhatom, és ezt közvetíthetem felé. Ezzel példát adok neki: Isten is elfogadja őt (akit esetleg elutasítottak, a szeretetből kizártak, aki méltatlan), és maga is elfogadhatja magát úgy, ahogy van. Ez lehet egyedül a változ(tat)ás alapja is.

Valódiság, hitelesség • Ez azt jelenti, hogy önmagamot adom. Nem egy szerepet játszom és az ideális ember/segítő maszkját húzom magamra, hanem a reálisat adom. Összhang van aközött, ami bennem zajlódik és ami rajtam, általam kifelé megjelenik. Kimondhatom, megjeleníthetem a találkozásban mindazt, amit megélek belül (gondolok és érzek), átláthatóvá tehetem magam. Persze jó tudatosítani, hogy ez tökéletesen nem valósulhat meg, de lehet az a belső irányultságom, hogy lehetőleg önmagamot adjam.

A segítő beszélgetés fontos jellemzője továbbá, hogy: *bátorító, egyenrangú, személyközpontú és nem direktív.*

Bátorító, ami azt jelenti, hogy emlékeztetjük a meglátogatott embert a benne rejlő lehetőségeire, még kiaknázatlan erőforrásaira, erejére, és biztatjuk, hogy azokat használja ki és éljen velük a megoldás érdekében. Konkrétan megmutatkozik ez abban, amikor elbeszélgetünk valakivel arról, hogy korábban élt-e át hasonló nehézségeket, és akkor mi/ki segített neki, mit tanult belőle, és mi hasznosíthat abból a jelen helyzetben.

Egyenrangú, azaz a kapcsolatban senki nem érzi azt, hogy a másiktól függ. Nem lekezelő, fölényeskedő, alá-fölé rendelt viszony jellemzi kapcsolatunkat és beszélgetésünket, hanem testvéri és partneri viszony, ahol kísérő útitárs vagyok embertársam mellett.

Személyközpontú és nem direktív • A beszélgetés menetét és témáját nem a látogató viszi és terelgeti, hanem a beteg. A látogató abból indul ki, amit a beteg behoz a beszélgetésbe, abban közösen haladnak, együtt keresik a kiutat, megoldási lehetőségeket, mérlegelik a következményeket, a direkt közvetlen tanácsolgatás és utasítgatás helyett. Erre a kapcsolatra is jellemző, hogy segítséget adunk az önsegítéshez. Segítünk, hogy magát jobban értse, értékelje, jobban tisztába jöjjön lehetőségeivel, erősségeivel, és önállóan lépni tudjon.

Ez az alap, amire a kapcsolat épül, ami a kapcsolat intimitását és bizalmi légkörét megteremti és fenntartja. Ennek mély megélése gyógyít igazán és

sugárzik ki a kapcsolatban, a többi és a most következő felsorolás ráadás csupán.

A beszélgetés során segítségünkre lehet feltenni a kérdéseket magunknak:

- *Vajon miről akar velem beszélni ez az ember, mi a szándéka és indítéka, mi célból beszél velem?*
- *Mi is az ő problémája és mire is van szüksége?*
- *Miközben hallgatom őt: mit érzek, gondolok, látok, hallok?*
- *Mit is vár tőlem tulajdonképpen? Én vagyok-e a megfelelő beszélgetőpartner ebben a problémában?*
- *Tényleg akar megoldást, változtatást az illető?*
- *Mi mindennel próbálkozott már eddig, milyen eredménnyel? Milyen lehetőségei vannak önmagában és másokban?*
- *Merre akar mozdulni? Mire számíthat egyik és másik irányba való lépése esetén?*
- *Min változtathat és mi az amit „csak” elfogadhat beállítódását megváltoztatva?*
- *Segítene-e neki itt és most az ima, egy biztató történet, bibliai kép és gondolat?*
- *Mit hozott neki a beszélgetés?*

A beszélgetést segítheti és elmélyítheti a szavak nélküli gesztusok, fejbólintások; a csend; annak viszszaadása, amit megértettem a partner szavaiból és érzéseiből; annak szembesítő visszajelzése, ami feltűnt vagy önellentmondásos benne és megnyilvánulásaiban; a visszakérdezés, hogy jól értettem-e; a biztatás. Ezekkel az eszközökkel élni művészet,

amely a gyakorlat során finomul, és miközben csináljuk, egyre jobban ráérezünk, mikor mi segít.

Jó, ha tudatosítjuk a beszélgetést akadályozó elemeket is. Például amikor vitatkozom a partneremmel és kioktatom, elméleti és személytelen síkon beszélgetek vele; amikor lebecsülöm és negatívan minősítem őt, gondolatait, viselkedését; lekicsinylem gondjait, vagy általánosítom a problémáját: „hát mindenki ezzel küzd”. Közhelyes vigaszt adok, vagy mindentudóként már akkor tudom, mi a baja és mire lenne szüksége, mielőtt időt adnék a meghallgatására és megértésére! Ezek aláássák a beszélgetés bizalmi légkörét és befagyasztják a jó kapcsolatot, ezért kerülendő!

Érdeemes végiggondolni:

- *Van-e olyan emberekkel kapcsolatos tapasztalattunk, hogy bár magunkat elutasítottunk és elfogadhatatlannak éltük meg, valaki mégis feltétel nélkül elfogadott, megértett és szeretett? Milyen érzés volt ez?*
- *Előfordult-e már velünk, hogy valaki úgy segített nekünk, hogy végig sem hallgatott, de máris magas lóról tanácsokat osztogatott, vigasztalgatott, saját élményeit öntötte ránk, minősítgetett és végül is egyedül maradtunk gondjainkkal? Milyen érzés volt ez?*
- *Van-e olyan élményünk, hogy valaki csupán a füleit és szívét adta nekünk (a száját nem)? Amikor hosszan elbeszélhettünk mindent, ami feszített minket, és ő közbeszólás nélkül csendben meghallgatott és megértett? Amikor csupán a csendes meghallgatás meggyógyított minket?*

- *Átélt-e már azt, hogy egy beszélgetésben nem a másik mondta meg, hogy mit csináljak, hanem ő csupán segített, hogy én jöjjek rá, és találjam meg belső és külső erőforrásaimat, lehetőségeimet, válaszaimat?*
- *Melyek azok a helyzetek és kik azok a személyek, akiknek a jelenlétében fesztelenül magamat tudom adni? Egy segítő kapcsolatban hogy vagyok az önazonos jelenléttel?*

KEREKES MÁRTON

Egymás terhét hordozzátok – Meddig? Hogyan?

Sokaknak már az is megterhelő, ha családtagját kell meglátogatnia a kórházban. A kórházak atmoszférája, a betegek és sebeik látványa, a sírás és szenvedés hangjai, kiszolgáltatott és mások segítségére szoruló emberek, a sematikus fehér falak, a csipogó és ismeretlen gépekkel ellátott szobák hangulata önmagában megterhelő az átlagembernek.

Mindez csak fokozódik, ha érzelmileg közel vagyunk vagy kerülünk ahhoz az emberhez, akit látogatunk. Ilyenkor osztozunk terheiben és óhatatlanul át is veszünk abból. Megállapíthatjuk: a kórházi látogatás megerőltető és megterhelő lehet. Miközben a betegekkel osztozunk helyzetükben – ha csak jelenlétünkkel és megértésünkkel is –, azt érezzük, amit Jézusról olvasunk, amikor megérintette őt egy beteg nő: erő ment ki belőle.

A betegekkel való érintkezés és kapcsolat erőt vesz ki belőlünk. Már ezen a ponton fel kell tennie magának a kérdést minden látogató szolgálatra készülőnek: Biztos, hogy a kórházi és betegek közötti szolgálat az én területem? Bírni fogom mindezt? Vannak-e személyes vagy családi tapasztalataim betegséggel, műtétekkel, balesettel, kezelésekkal, halállal, gyásszal és egyéb veszteségekkel, és egyáltalán a kórházi léttel kapcsolatban?

Mindig vannak beteglátogatók, akik a szolgálataikat túlzott lelkesedéssel, teljes erőbedobással, önmagukkal és a szolgálattal szemben támasztott

nem valós célokkal és elvárásokkal kezdik, mindenki mindenható és maximalista megmentői kívánnak lenni. Az irreális elvárást a szükségszerű csalódás, majd a kiábrándultság követi, az érdeklődés csökken.

A következőkben ennek a megelőzését és/vagy a megújulást szolgáló gyakorlati szempontokat olvashatunk! E szempontokat összeköti az a kérdés, hogy hol vannak a látogatói szolgálat határai, meddig mehet el a segítő?

A segítettékkel való érzelmi közelség veszélyeket is rejthet. Egyrészt túlságosan bevonódik és megterhelődik a látogató, és így megbénulva nem tud segíteni. Másrészt az érzelmi közelség, a bizalmi viszony során az intimitás mélyülhet, és a közelség „veszélyesen intim” helyzeteket teremthet. Szükséges figyelni a közelség és távolság helyes arányára, határára.

Ha erős ellenszenvet érzünk a látogatást kérővel szemben, akkor inkább adjuk át egy másik látogatónak! (Amellett, hogy feltesszük a kérdést, vajon mi ennek az érzésnek az oka.)

Mindenkinek engedjük meg és tartsuk tiszteletben, hogy mikor, mit, mennyit akar feltárni önmagából.

Adjuk meg a szabadságot másnak, hogy nemet mondjon nekünk és az általunk kínált látogatásra.

Legyünk arra is felkészülve, hogy némelyeknek hátsó szándékaik lehetnek. Segítőkézségüket látva, könnyen megvezethetnek. Kihasználhatnak, és bevonhatnak különféle játszmákba. Konfliktushelyzetekben a maguk oldalára akarnak állítani, azáltal, hogy a helyzetet egyoldalúan állítják be.

Vannak, akik túlgondoztatják, agyonlátogatgatják, kiszolgáltatják magukat, minden segítséget és segíőt kihasználnak. Helyzetükbe belekényelmesedve felfedezik a beteg lét előnyös oldalait, és kihasználják azt. Nem biztos, hogy motiváltak lesznek a gyógyulásra és változtatásra. Egyes betegeknél érdemes az adott osztály más dolgozóival is egyeztetni: ki, mit tud róla, kitől, miben kapott másmilyen segítséget. Tényleg kellünk-e ide, tényleg meg kell-e mindent tennünk, amibe be akarnak vonni? Óvakodjunk a túlsegitéstől, törekedjünk a függetlenítésre és önállósításra!

A látogató nem problémamegoldó, az ő szolgálatának is vannak keretei és határai. Ezért pontosan meg kell határozni, hogy mi is egy önkéntes beteglátogató feladata a gyülekezetben és az egészségügyi intézményben. Ami nem az én feladatom, ne csináljam, de ajánlhatom azt, aki ért hozzá (pl. nővér, orvos, szociális munkás, jogász, lelkész stb.).

A látogatások során segít, ha meghatározott napon látogatunk. Ez megóv a túlterheléstől és jobban beépülünk az adott osztály életébe, kiszámíthatóak leszünk! Megfelelő napszakban menjünk látogatni (figyelve arra, hogy mi se a legfáradtabb önmagunkat adjuk), megfelelő időt töltsünk egy emberrel. A kórházi látogatók (betegtől betegig járva) a látogatások között tartsanak szünetet, hogy az előzőt lezárva a következőre ráhangolódhassanak. Betegen ne menjünk betegek közé!

Tudjunk kérésekre nemet mondani a sokféle elvárás között igazodva megbízatásunk kereteihez! Pénzt ne fogadjunk el!

Igyekezzünk tiszta helyzeteket teremteni magunk körül: tudják, kik vagyunk; miért jöttünk; ki nek a megbízásából.

Tudjuk elfogadni, hogy nem tudunk mindig, mindent jól csinálni, nekünk is vannak rossz napjaink, tehetetlen helyzeteink. Gyakoroljuk az irgalmasságot magunkon is, kerüljük a túlzott önhibáztatást! A sikereinket, a dicséretet, köszönetet, amit átélünk és kapunk, tudatosítsuk magunkban, és éljünk belőle.

Szükség van visszajelzésekre, hogy vajon jól csináljuk-e, amit végzünk? Szolgálatunk eredménye nem könnyen mérhető, így az eredménytelenség, sikertelenség érzése eluralkodhat rajtunk! Tudjuk magunknak is megfogalmazni: mit tekinthetünk eredménynek/sikernek és mi irreális elvárás. Mi számomra szolgálatom értéke és értelme függetlenül a látványos sikertől? Ki lát rá úgy a szolgálatomra, hogy reális és biztató visszajelzést tud adni nekem? Kitől nem várhatom ezt?

A látogatói szolgálat feladatban, de térben és időben is behatárolt. A magánélet és a látogatói szolgálat közé is húzzak határt. A magánéletet ne hanyagoljam el a szolgálatok miatt. A látogatásokra készüljek fel lélekben is, és zárjam le testre szabott rituáléval. Ilyen lehet az ima, naplóírás, átöltözés, aznapi jó és negatív tapasztalatok számbavétele (a jó túlsúlyával), testet-lelket kiszellőztető séta hazáig stb.

Ha a látogató a kifáradás jeleit érzi magán, kérjen abban és akkor segítséget, amiben és amikor szüksége van rá.

A magunkkal való törődést vegyük ugyanolyan komolyan, mint a másokról való gondoskodást. Ez időben és minőségben is mutatkozzon meg. Építünk be életünkbe, mindennapjainkba olyan tevékenységeket, amelyek segítenek a stressz oldásában, feszültségeink levezetésében, a hatékony pihenésben, regenerálódásban és feltöltődésben. Ápoljuk lelkünket, testünket, kapcsolatainkat Istennel és emberekkel, a teremtett világgal. Élünk a mozgás, a természet, művészet, humor, játék, kultúra adta lehetőségekkel. Ápoljunk olyan kapcsolatokat, amelyek táplálnak. Szabadidőnket is tudatosan tervezzük, ne sorvadjon el, mert ez pótolhatatlan erőforrásunk!

Kérdések:

- *Mi érintett meg és gondolkodtatott el a látogatói szolgálat határaitól szóló felsorolásban?*
- *Vannak-e személyes vagy családi tapasztalataim betegséggel, műtétekkel, balesettel, kezelésekkel, halállal, gyásszal és egyéb veszteségekkel, a kórházi léttel kapcsolatban? Hogy vagyok mindezekkel?*
- *Mit teszek magamért? Hogyan kapcsolódom ki egy testileg-lelkileg megterhelő nap vagy feladat után?*
- *Ki az az ember, vagy melyik az a csoport/közösség, ahol meg tudom osztani terheimet, ahol feltöltő és életető kapcsolataim vannak?*

KEREKES MÁRTON



Speciális esetek



Küzdelem a depresszióval

Életünk során szinte valamennyien találkozunk bizonyos mértékű lehangoltsággal, kedvetlenséggel, melankóliával, depresszív állapottal. Ezek egy részén talán magunktól is túljutunk, más esetekben azonban a hangulatzavar különböző súlyosságú betegséggé válhat. Ez utóbbi már orvosi, gyógyszeres, esetleg kórházi kezelést igényel.

A Bibliában is több helyen olvashatunk depresszióban szenvedőkről. Pl. Saul királyt egy időben büntudat és munkaképtelenség gyötörte, dührohamai voltak, nem tudta magát kontrollálni. Próbálták jobb kedvre deríteni fiatal lányokkal, megnyugtató zenével, azonban csak időleges javulást sikerült elérni az állapotában.

A depresszió néhány tünete eléggé közismert. Az alábbiakban felsorolom a legfontosabbakat:

- Levertség. Kedvetlen, letargikus, rossz a hangulata, üresnek, szomorúnak érzi magát, kétségbeesett, gyakran sír, helyzetét kilátástalannak ítéli meg.
- Érdektelenség. Nyitottsága, érdeklődése csökken, az emberektől visszahúzódik, közömbös, örömtelen, fásult.
- Jelentős súlynövekedés vagy súlycsökkenés.

- Alvászavar. Túlzottan sok alvás vagy rossz alvás, korai ébredés.
- Nyugtalanlás, bels3 fesz3lts3g, ingerl3keny-s3g, d3hroham vagy g3tolts3g, szorong3s, aggodalom.
- F3radts3g, energi3tlanls3g, kimer3lts3g, le-lassults3g.
- 3rt3ktelens3g 3rz3se. Alacsony 3nbizalom, 3nv3d, 3ngy3l3let, b3ntudat, b3nh3d3si v3gy. F3l a feladatokt3l, k3telezetts3gekt3l, munk3t3l, vizsg3t3l.
- Cs3kkent gondolkod3si, 3sszpontos3si, d3n-t3si k3pess3g, nehezen koncentr3l, 3gy 3rzi, nem tud tanulni, dolgozni, s3t m3g olvasni, t3v3zni sem.
- Hal3lv3gy. A hal3lt menek3l3si lehet3s3gnek tekinti, 3ngyilkoss3gra gondol, ilyen terve, k3s3rlete van.
- Testi t3netek lehets3gesek. Pl. fejf3j3s, gyomor-f3j3s, sz3jsz3rzs3g, sz3kreked3s.
- Esetleg t3veszm3k. S3lyos esetekben el3fordulhatnak t3veszm3k vagy hallucin3ci3k, 3gy 3rzi, v3dolj3k, 3ld3zik, fenyegetik.

El3fordulhat, hogy a laikus seg3t3 csupa j3 sz3nd3k-b3l „ajt3stul ront a h3zba”, 3s megriasztja a beteget. Ne jussunk J3b bar3tainak sors3ra, akik rosszul „seg3tettek” azzal, hogy v3dl3n, b3ntudatot kelt3-en, irgalom n3lk3l beszéltek bajban l3v3 t3rsukhoz. Hogyan seg3thet3nk b3lcsebben? L3ssunk n3h3ny konkrétan haszn3lhat3 seg3t3 tan3csot!

Tolerancia • Ha a beteg ingerült, elutasító, barátságtalan, ne reagáljunk bosszúsan, dühösen vagy szemrehányóan. Ne szidjuk meg, ne méltatlankodjunk, ne erőszakoskodjunk. Éreztessük vele, hogy megértjük és elfogadjuk akkor is, ha nehézségei vannak. Lehet, hogy mindezt szavak nélkül kell megtennünk, mert a beteg nem akar velünk kommunikálni.

Figyelem • Őszintén éreztessük vele, hogy teljes figyelmet fordítunk rá, fontos nekünk és bízunk abban, hogy állapota javulni fog. Érezze, hogy komolyan vesszük őt és helyzetét, nem bagatellizáljuk azt, ami őt bántja.

Támasznyújtás • Mivel elszigeteltnek érzi magát, szüksége van arra, hogy támogatásban részesüljön. Kapcsolatokra van szüksége, próbáljuk segíteni abban, hogy korábbi családi, ismerősi kapcsolatait hogyan tudná újra feleleveníteni. Fontos rámutatni arra, hogy sosincs egyedül, mert Krisztus mindig vele van: „...íme, én veletek vagyok minden napon a világ végezetéig” (Mt 28,20).

Empátia • Legyünk megértőek, de ne csatlakozzunk hozzá, amikor önmagát vádolja, hibáztatja, szidja, sajnálja. Próbáljuk mindezt oldani azzal, hogy rámutatunk életének pozitív oldalaira és eseményeire. A dicséret, biztatás növelheti önbizalmát, éne rejét. Úgy vezessük, hogy ő maga lássa meg saját értékeit.

Megnevezés • A betegben sokféle rettegést keltő gondolat lehet, amiket nem tud, vagy nem mer ki mondani. Ha biztonságos légkört és megértést tapasztal, akkor segítséggel, utalással meg tudja nevezni, hogy mi foglalkoztatja. Így lehetségessé válik ezekkel szembenézni, ezeket legyőzni.

Reménykeltés • Láttassuk meg vele a helyzetéből kivezető utat. Segítsük abban, hogy ne érzékeljen mindent olyan sötéten, hanem vegye észre a fény sugarakat. Találjon kompromisszumos lehetőségeket. Vegye észre, hogy a dolgok nem fehérek vagy feketék, hanem mindig van harmadik lehetőség is.

Nyitás • A depressziós emberre az jellemző, hogy beszűkül bizonyos negatív gondolatokra, amelyekből nem tud kitörni. Ezekkel kapcsolatban nem célszerű vele vitát nyitni, hanem figyelmét másfelé irányítva lehet kibillenteni bezártságából.

A bűntudat oldása • A keresztyén ember tisztában van a bűnbánat jelentőségével, és azzal, hogy bűnbocsánatért Jézushoz fordulva megbocsátást nyerhet teljes és végleges formában: „Amilyen messze van napkelet napnyugattól, olyan messzire veti el vétkeinket” (Zsolt 103,12). A depressziós ember azonban önkínzó, öngyötrő módon vádolja magát. Rágódik múltbeli eseményeken, és a megváltoztathatatlan súlyos teherként nehezedik rá. Jézusra mutatva vezethetjük ki a vádoló (az ördög) csapdájából: „...bár a szívünk elítél, Isten mégis nagyobb a mi szívünkénél...” (1Jn 3,20). Azt is fontos jelezni, hogy senki sem bűntelen, mindenki követ el bű-

nőket, ez az emberi természet velejárója, és éppen ezért van szükségünk Jézusra.

Önkorrekció • A depressziós ember számos téves elgondolást hordozhat magában önmagára, környezetére és Istenre vonatkozóan is. Ezekkel kapcsolatban óvatosan és türelmesen terelhetjük abba az irányba, hogy módosítson ezeken, értékelje át korábbi sémáit. Például gyakori hibás sémák Istenrel kapcsolatban: Isten elítél, mert bűnös vagyok; szenvedésem Isten büntetése; jó keresztyén nem lehet depressziós; Isten nem tudja felhasználni azt, aki erőtlen. Ha ilyenekkel találkozunk, fel kell tárni, hogy ezek torz tévhitek, és helyükre kell ezeket tenni.

Célkitűzések • A beteg önbizalma alacsony, akaratára legyengült. Ha képességeinek megfelelő reális célokat sikerül felállítani, akkor azok jótékonyan hatnak. Szükség van arra, hogy cselekvőképessége javuljon, mindez fokozatosan érhető el. A meglévő lehetőségekkel kell élni, ezeket ki kell használni.

Méltóság • A beteg öngyűlöletét oldhatjuk, ha felhívjuk a figyelmét arra, hogy Isten képmására teremtett, „királyi gyermek”, „örökös”. Isteni parancs az, hogy „...szeresd felebarátodat, mint magadat!” (Mt 19,19). Fogadja el és értékelje önmagát mint Isten teremtményét.

Megbocsátás • A depressziós lelkében sok felgyűlt harag, békétlenség, elégedetlenség, kritika lapulhat. Ezeket akkor tud túljutni, ha megbocsát mind-

azoknak, akik ezeket a sérelmeket okozták. Ha megérti, hogy Jézus neki is megbocsátott, eljuthat oda, hogy ő is megbocsásson az ellene vétőknek. A megbocsátás első lépése, hogy tudatosítom magamban az ellenem elkövetett bűnöket. Aztán megkeresem, hogy mik lehettek a másik ember mozgatórugói, miért tette azt, amit tett. Ezután Isten mérlegére téve átértékelem az eseményeket. Végül elengedem a negatív indulatokat.

Közös ima • Imádságban Isten elé vihetjük őt, megköszönve neki mindazt a sok jót, amit beléhelyezett. Kérhetjük Istent, hogy erősítse meg testben, lélekben, és utalhatunk Isten olyan ígéire, amelyek erősítőek, biztatóak, reménykeltőek lehetnek számára. Imádságunkban összefoglalhatjuk a beszélgetésben tapasztaltakat olyan előrevivő formában, amely kapaszkodót jelenthet számára.

Kérdések:

- *Saját életünkben mi okozott már levertséget, melankóliát, és akkor mi segített nekünk ezen túljutni?*
- *Milyen hozzáállással tudnék egy depressziós betegnek legtöbbet segíteni?*
- *Milyen biztató igék legyenek a tarsolyomban, amelyek kapaszkodót jelenthetnek egy betegnek?*

KÁLMÁNCHEY MÁRTA

Idősek látogatása

Az öregedéssel kapcsolatban különböző sztereotípiák élnek a köztudatban, például az, hogy az idősek lassúak, igénytelenek, feledékenyek, panaszkodóak, bogarasak, zsörtölődők, leépültek, betegesek. Ezek jó része azonban hibás, általánosító, leegyszerűsítő és igazságtalan. Az igaz, hogy vannak veszteségek az öregedés folyamán: anyagiak, egészségiek, megbecsülésbeliek, de vannak nyereségek is: élettapasztalat, bölcsesség, türelem és legfőképpen az, hogy növekszik a belső élet iránti igény. Az idős ember nyitottabbá válik hitbeli kérdések iránt, jobban foglalkoztatja a vallás, az élet olyan nagy kérdései, mint a megbocsátás, megbékélés, halálon túli élet stb.

Egyes pszichológiai elméletek fejlődési feladatokkal szoktak jellemezni életkori szakaszokat, így az öregkor feladatának a megbékélést tekintik. Eszerint az időskor feladata az, hogy az életet békeséggel, megelégedettséggel, integrációval zárja le, és nem lázadással, békétlenséggel, kétségbeeséssel. „Ama nemes harcot megharcoltam, futásomat elvégeztem, a hitet megtartottam” (2Tim 4,7) – olvassuk Pál apostol példáját. Vagy ahogy az ósatyáról írja a Biblia: „Akkor elhunyt Ábrahám, meghalt késő vénségében, öregen, *betelve az élettel...* (1Móz 25,8). Az idősek látogatása során abban nyújthatunk segítséget, hogy a belső békét erősítsük, munkáljuk. Az alábbiakban felsorolok néhány mozzanatot ennek hogyanjával kapcsolatban.

Tisztelet • Fejezzük ki tiszteletünket, ne tekintsük az öreget gyerekeknek vagy fogyatékosnak. Sajnos a mai magyar társadalomra az jellemző, hogy leírják az öregeket. (Nem minden országban van ez így!) A fiatal, erős, szép és sikeres az ideál, és ez nyomasztóan hat mindazokra, akik nem ilyenek. A látogatónak meg kell szabadulni ettől az előítélettől, és megadni az embernek az „Isten képmásának” kijáró tiszteletet, megbecsülést és elismerést.

Lehet, hogy kedvességnek szánjuk, hogy mamának, papának szólítjuk őket, de ezt többnyire megalázónak érzik. Az idősnek is van neve és van neme. Nőként és férfiként is kijár neki a tisztelet. Ha igényes külső megjelenésével kapcsolatban, szép frizurát, kellemes illatot, ápoltságot szeretne, ne tekintsük ezt helytelennek, hanem inkább bátorítsuk, méltányoljuk.

Élettapasztalat • Nagyon fontos, hogy érezhesse, érdekel bennünket élettapasztalata, bölcsessége, fontos számunkra az, amit mond, mert tanulunk belőle. Kérdezzük bátran múltbeli élményeiről, hadd meséljen, az se baj, ha ismétli önmagát. Ne nézzük közben az óránkat, hanem szánjuk oda az időt. Persze túlfárasztani sem helyes, éreznünk kell, hogy mikor álljunk fel.

Szükség van rá • Az idős ember sokszor úgy érzi, hogy terhére van környezetének, nincs rá szükség, felesleges. Itt felejtett Isten, megfélekedezett rólam, nem kellek senkinek, még Istennek sem – mondják olykor. Éreztessük vele, hogy szükség van rá,

fontos mindaz, amit adni tud, a tapasztalata, a példaadása, a szeretete, a türelme, az imádsága, a megbocsátása.

Aktivizálás • Vannak öregek, aki hajlamosak arra, hogy passzivitásba süppedjenek, fáradékonyak, erőtlennek mutatkoznak, hiányzik az életenergiájuk. Rájuk mondják, hogy „hintaszékben ülők”. Jó, ha megpróbáljuk kicsit aktivizálni őket is. Egy kis mozgás, közös séta, levegőzés, napozás, apró, de értelmes feladatok ellátása inspirálóan hat. Ha érzi, hogy nemcsak alibi-feladatai vannak, hanem ténylegesen számít a munkája, erőfeszítése, akkor meg akarja és meg is tudja tenni azokat. Ha semmit nem várnak el tőle (lehet, hogy kíméletből), akkor motiválatlan lesz.

Értékelje azt, ami még megmarad • Lehet, hogy romlik a látása, hallása vagy a mozgása, de még számos képessége megmaradt. Láttassuk meg vele, hogy milyen jó, hogy még sok dologra képes. Örüljünk vele együtt az apró dolgoknak, a napfénynek, egy virágszálnak, egy jó íznek, egy emléknek, egy dalnak. Ha már szinte minden érzékszerv felmondja a szolgálatot, az imádság képessége még akkor is megmarad. Biztassuk arra, hogy szükség van imádságaira, legyen imaharcos, álljon sokat Isten előtt családjáért, a gyülekezetért, a városért, a házáért.

Vidítsuk fel! • Beszélgetésünk lehetőleg legyen kedélyes, vidám, oldott, derűs. Lássuk és láttassuk meg a megbeszélte dolgok vidám oldalát, ne vessünk

együtt! Egy jóízű kacagás jobb, mint a legkiválóbb orvosság. Ha sikerül felvidítani, felvillanyozni, ezáltal energetizáljuk, testi és lelki plusz erőkhöz juttatjuk.

Apró szívességek • A látogató számára semmisség egy gyógyszer kiváltása, bevásárlás, ruhaigazítás vagy levél feladása. Az idős ember számára viszont igen nagy jelentőségű, mert számára esetleg megoldhatatlan feladat. Legyen rá szemünk, hogy milyen apró figyelmességekkel tudunk besegíteni neki.

Ne félj! • Lehetséges, hogy az idős emberben sok félelem van, amelyekről esetleg restell beszélni, pedig mélyen foglalkoztatják. Hadd mondja el, ha fél a betegségtől, a haláltól, a kiszolgáltatottságtól, a bűnözőktől, a szegénységtől vagy bármitől. Bátorítsuk Isten szeretetével, biztatásával: „Vénségetekig ugyanaz maradok, ősz korotokig én hordozlak! Én alkottalak, én viszlek, én hordozlak, én mentelek meg” (Ézs 46,4). Vagy egy másik bibliai sorral: „Tudjuk pedig, hogy ha földi sátorunk összeomlik, van Istentől készített hajlékunk, nem kézzel csinált, hanem örökkévaló mennyei házunk” (2Kor 5,1).

Rendelkezz házadról! • Amikor Ezékiás király halálosan megbetegedett, Ézsaiás próféta így szólt hozzá: „Rendelkezz házadról, mert meghalsz, nem maradsz életben!” (2Kir 20,1). A Biblia arra figyelmeztet bennünket, hogy még életünkben rendezünk el mindent jogi és lelki értelemben egyaránt. Ne legyen a halál tabutéma, ne tereljük el a szót

félelemből, szemérmességből, ha élete lezárásáról szeretne nyilatkozni. Az emberek gyakran hamis tapintatosságból hallani sem akarják, hogy az idős ember hogyan szeretné a temetését lebonyolítani, pedig szüksége van arra, hogy rendet teremtsen maga körül minden értelemben. Bocsásson meg, kérjen bocsánatot, tegye le haragját, gyűlölködését, lelki terheit. Készüljön Isten elé, béküljön meg befelé, kifelé és felfelé egyaránt. Segítsük abban, hogy békességet találjon, és fogadja el, hogy tett jót is, rosszat is, nem tökéletes az, amit megélt, de nem is kell, hogy az legyen, mert van, aki tökéletes helyettünk: Jézus Krisztus.

Kérdések:

- *Hogyan képzeltem el fiatalkoromban az öregséget, hogyan látom ezt most?*
- *Családomban mit tapasztaltam az öregekkel kapcsolatban?*
- *Milyen dolgok vannak az életben, amelyek függetlenek az életkortól?*

KÁLMÁNCHEY MÁRTA

Haldoklók mellett

A 21. századra szinte minden teljesen megváltozott. Már nem otthon születünk, és a legritkább esetben halunk meg a saját ágyunkban. Nemcsak az ró ránk szülőkre, nagyszülőkre, keresztszülőkre nagy feladatot, hogy a gyermekeket bevezessük a valóban „való világba”, hanem az is, hogy az ebből a világból elköltözők mellett ott legyünk, és elkísérjük utolsó földi útjukon. Még ha talán azt is gondoljuk, hogy jó egyedül meghalni, mert családtagjainkat nem akarjuk terhelni ezzel, a legembertelenebb magára hagyni a másikat élete utolsó időszakában.

20 év a haldoklók és az öregek mellett arra tanított meg, hogy az előző századhoz hasonlóan körünkben is a legnagyobb feladat és egyben kérdés számunkra, hogy el tudjuk-e kísérni szeretteinket, barátainkat, felebarátainkat életük utolsó útján. Tudjuk-e fogni a kezüket nem félve semmitől, mert Isten nem a félelem lelkét adta nekünk. Az elmúlt évek felmérései azt bizonyítják, hogy az emberek, amíg csak lehet, saját otthonukban szeretnének maradni, és csak a legvégső megoldásnak látják a kórházat vagy az öregek otthonát.

Ma már mi is tapasztalhatjuk, hogy hazánkban is egyre nagyobb a várható élettartam, és ahogy az élet, úgy gyakran a haldoklás időszaka is meghosszabbodik. A családtagok sokszor belefáradnak, és a végére teljesen egyedül hagyják a szenvedőt.

A haldokló embernek nem csupán testi szükségletei vannak, hanem lelki is. Az egészségügy tőle telhetően megadja azt, ami szükséges (például fájdalomcsillapítás, decubitus kezelés, speciális terápiák), emellett viszont a lelki, spirituális segítségnyújtásra is nagyon vágnak a betegek.

Amikor egy beteg azzal szembesül, hogy nem fog meggyógyulni és a betegség le fogja győzni, nem csupán önmagába fordul, hanem várja az emberét. Sokszor kimondva vagy ki nem mondva, de annak a bibliai betegnek a helyzetébe kerülnek, aki azt mondta Jézusnak, hogy „nincs emberem”. Azt az embert várják, aki valóban segíteni akar, akinek elmondhatják az egész életüket, és szeretettel van mellettük. Sok esetben a kórházi önkéntes lehet az az ember, aki a beteg mellé lépve csendben figyel a testileg és lelkileg megfáradt emberre, és Krisztus szeretetével jelen van.

Családoknál erre leginkább akkor van lehetősége a beteglátogatónak, ha a korábbi időszakban már kialakult egy szeretetkapcsolat a beteg és közöttte.

Mit jelent egy haldoklónak segíteni?

- Nem félni a csendtől. Tudni sokat hallgatni és keveset beszélni. Meghallani azt is, amit a beteg nem mond ki. Engedni a beteget, hogy ő vezesse a beszélgetést. Megfogni a kezét és ezzel is erősíteni, hogy elfogadjuk és szeretjük. Soha ítéletet nem mondani, mert nem felejtethjük Mesterünk szavát: „Aki büntelen közületek, az vessen rá először követ” (Jn 8,7). Megszelídíteni, hogy megnyíljon a spirituá-

lis dolgok irányába. Megérezni a pillanatot, amikor helye van a beszélgetésben az igének és az imádságnak.

- Lehet kérdésekkel segíteni a visszatekintést (ha van még helye a beszélgetésnek). Mit szeretne még elrendezni? Kivel szeretne találkozni? Mit lenne jó elmondani a családtagjainak? Kitől kellene még bocsánatot kérni? Esetleg kinek kellene még megbocsátani? Ha vallásos ember, merjünk rákérdezni (talán) a családnál, nem szeretnének-e lelkészt, papot hívni.
- Az örök életbe vetett hitről szóló nagyon rövid bizonyásgtétel igen fontos lehet. Egy-egy ígevers Jézus ígétéről. Rövid ima – azonban soha ne felejtjük: a beteg ember nagyon kiszolgáltatott. Istentől kapott szabadsága élete végéig megmarad. Lehet az utolsó pillanatban is megragadni a kegyelmet – akárhogyan is élt. De lehet elutasítani is azt.
- Sokszor a család segítése, az ő gondoskodó szeretetük elismerése segít az elkészülőnek is. Jótékony lehet, ha egy kis figyelmet kap a sokszor nagyon fáradt segítő családtag. Ezt kifejezhetjük egy jó szóval, vagy előfordulhat, hogy éppen a látogató jelenléte adhat egy kis szusszanásnyi időt annak, aki folyamatosan a beteg mellett van.

Az elmenőt és az itt maradót a búcsúzás kapcsolja össze, ezért nagyon fontos, hogy tudjunk egymástól elköszönni és elengedni egymást. Ez megkönnyíti mindkét ember további útját. Amikor mi már nem

tehetünk mást, tegyük Isten kezébe, és köszönjük meg az életét és a rajta keresztül kapott kegyelmi ajándékokat. Hittel vallva: „hiszem a test feltámasztását és az örök életet”.

Kérdések:

- *Mit jelent nekem az élet?*
- *Mit jelent nekem a halál?*
- *Hogyan akarok egy haldoklónak segíteni?*
- *Mi segített nekem, amikor el kellett valakit engednem?*

GECSE ATTILA



A jó hír követői



Ige és imádság a betegágynál

Az imádság képessége az ember egyik legősibb tulajdonsága. Belső szükséglet, amely még az istentelen, vagy éppen vallásos apátiában levő emberben is feltörhet krízis idején. Jézus eljövetele óta minden ember joga és lehetősége a közvetlen kapcsolat Istennel, mégis a betegágyon sokan vágnak az értük elmondott ima erejére.

Richmond* véleménye szerint „az imádság, a legerősebb eszköz, ezért nagy körültekintéssel éljünk vele” – ezzel figyelmeztet arra, hogy az imádsággal is lehet visszaélni. Sem a „mindig”, sem a „csak kérésre” felvetés nem vezetheti a beteglátogatót! Míg az előbbi hozzáállás arról árulkodik, hogy a látogató feladatot teljesít, vagy éppen hitbeli magasabbrendűségének belső meggyőződését akarja közvetíteni, addig a másik véglet elfeledteti speciális küldetésünket: ketten vagyunk együtt, de hármas jelenlétben. Lehet mindenkiért, de nem lehet mindig és mindenkivel imádkozni!

* Kent D. Richmond: *Preaching to Sufferers. God and the Problem of Pain*. Nashville, Abingdon, 1988. 91–96. In N. A. Kirkwood *Pastoral Care in Hospitals*. Morehouse Publishnig, Harrisburg, PA 1995, 100.

Az imádság összeköt az élet Urával. Híd, amin úgy mehetünk végig a beteggel, hogy ő érezze: nem általános vagy éppen kegyes mondatok szépen megfogalmazott sablonja hangzik. Ő maga, az ő élethelyzete, hálája és kérése került az oltárra. Mikor imádkozzunk tehát?

A beteglátogatást átöleli az imádság. Előtte, közben, csendben magunkban kérve a vezettetést, eljövételkor jelezve, hogy imádságban hordozzuk őt, s otthon a magunk csendességében. Ugyanakkor áldott lehetőség ezt megtenni a beteggel együtt is. Van, amikor teljesen természetesen tehetjük fel a kérdést: szeretné, hogy most imádkozzunk együtt, esetleg én imádkozzak Önért? Ilyen esetek:

- A beteg maga vagy családja kéri az imádságot a látogatótól.
- Konkrét beszélgetés az imáról, annak erejéről.
- Vallásos iratok jelenléte a betegágy mellett. Ezekre felfigyelve a látogató beszélgetést indíthat arról, hogy mit jelent mindez a beteg számára, van-e kedvenc éneke, története, igéje.
- Olyan belső probléma, ami elhangzott a beszélgetésben, és megterhelő vagy éppen nem látszik az emberi megoldás. Soha ne felejtjük el: az emberi végpontok csak vesszők a mondatban – ha Isten lehetőségeit nézzük.
- Belső vezetés, a Lélek jelzése. Fontos megtanulni különbséget tenni a saját vágyunk, belső kényszerünk és a Lélek csendes mozdítása között. Vigyázzunk a túl gyors érzésekkel! Nem minden felülről jövő! Amikor azonban nem tudunk szabadulni a gondolattól, hogy jó lenne imádkozni, merjük felkínálni.

Milyen a betegágy melletti ima?

- Rövid, a betegre és állapotára utaló. Konkrétan meg lehet kérdezni: mit szeretne, ha együtt az Úr elé vinnénk hálaadással, bűnvallással, kéréssel.
- Nem a betegnek, családjának szóló szavak. **Imádság**, vagyis az Úr előtt való alázatos megállás. Megszólalhat benne a bizonyosság és a félelem is.
- Őszinte, a vággyal, a kérésekkel, a félelmekkel és az érzésekkel egyaránt foglalkozik.
- Súlyos betegek, haldoklók mellett sokszor csak a „lélegző imára” van lehetőség: Jézus segíts! Uram, irgalmazz! Állj mellette, Uram! Enyhítsd fájdalmait! Öleld magadhoz! Maradj velem!

A Mi Atyánk szavai titokzatos módon érintik meg a betegágyon fekvőt, a családot és a látogatót. Sorai összekötnek a Mindenhatóval, a hitvalló ősökkel, a közösséggel és az emlékekkel, és nem utolsósorban ökumenikus.

Az áldáskérő ima – amely sokszor csak egyetlen mondat – még azok számára is sokat jelent, akik egyébként nem vallásosak, és az imádsággal nem tudnak mit kezdeni.

Az ima nem eszköz. Vannak, akik csodakérésre, mások a betegágyon megfogalmazódó bűntudat elhallgattatására, vagy éppen a mennybejutás kulcsaként szeretnék használni. Az ima lehetőség – az emberi határoknál is...

Ige

A látogatás során az ige jelenléte azon látogatók számára lesz igazán fontos, akik hiszik, hogy Isten szava élő és ható. Csodálatos tapasztalat, amikor a beteg számára úgy szólal meg az ige, hogy abból bátorítást, vigasztalást meríthet, vagy éppen választ kap a kérdéseire. Ennek csodája nem a mi kezünkben van!

A zsoltárok sokszor éppen azokat az érzéseket fogalmazzák meg, amivel egy-egy beteg is küzd. Sok beteg nyitott arra, hogy meghallgasson egy szakaszt – soha ne hosszú történetet, teljes részt! Figyeljünk rá, hogy a testi fájdalom, az erős lelki feszültség és kórházban a szobatársak miatti kellemetlen érzés nagyon megnehezíti, vagy éppen lehetetlenné teszi azt, hogy valaki – még a legmélyebb vággyal is – odafigyeljen arra, amit mi olvasunk. Soha ne erőltessük – de kínáljuk fel az ige lehetőségét.

Vannak látogatók, akik magukkal viszik a gyülekezeti újságot, a vasárnapi igehirdetést, és ezzel azt a természetes jelzést adják, hogy a beteg is részesévé válhat ezáltal a gyülekezeti történéseknek. Aki betegsége előtt aktív gyülekezeti tag volt, örömmel szokta fogadni ezt. Templomtól, hittől eltávolodottak számára idegen lehet, ezért soha ne erőltessük!

Nem minden igehirdetés szól betegeknek, van, amelyik hosszú egyszeri elolvasásra. Speciálisan betegeknek szóló írások könnyen beszerezhetők, a gyülekezeti beteglátogató jó, ha magánál hord ezekből. Sokszor éppen egy vers vagy rövid történet szólít meg.

A betegágnál hagyott igés kártyák a legtöbb beteg számára fontos jelzések az élet Uráról, a gondviselő Atyáról, a fájdalmainkat hordozó Krisztusról. Bár néha a kedves képek is megérintőek, mégis a kártya választásnál elsősorban az ígét figyeljük. Beteghez bátorító, erősítő idézetet vigyünk.

Az idősek között gyakori **az énekek** felidézésének lehetősége. Gyermekkorban tanult zsoltárok, dicséretetek mélyen a szívbe, elmébe épültek, annyira, hogy még zavart, demens betegek mellett is felidézhetőek.

„...a jó hír felüdíti a testet” – olvassuk a Péld 15,30-ban. A „jó szótól” eljutni a jó hír erejéig csodálatos ajándék.

GÁL JUDIT

Jézus és a betegek

A legtöbb beteglátogató amikor elindul a kórházba, ismerőse otthonába és megáll a betegágy mellett, szeretettel, sajnálattal, együttérzéssel próbál közel lépni. A gyülekezeti beteglátogató, akinek erre a szolgálatra elhívása, küldetése van – Krisztussal, az ő szeretetével, együttérzésével mehet, és szükséges is, hogy így menjen. Miben más az ilyen beteglátogató? Más egyáltalán?

Ebben a kérdésben csak az segíthet, ha azt keressük, vajon a mi Mesterünk hogyan volt jelen a betegek mellett?

Már a názáreti zsinagógában, Jézus tanításának a legelején elhangzik az ő küldetésének alapja: reményt hozni a bajban levőnek, a kiszolgáltatottnak, a reménytelennek „...és hirdessem az Úr kedves esz-tendejét” (Lk 4,19). Márk evangéliuma Jézus fellépésének kezdetén rögtön gyógyításokról számol be, és mind a négy evangéliumban azt látjuk, hogy az Emberfia nagyon nyitott volt a betegek és kéréseik felé. Számos testi-lelki-kapcsolati gyógyulás történt az ő közelében, érintésére, szavára, sőt előfordult, hogy fizikai jelenlétére sem volt szükség (a kaper-naumi százados szolgája). Volt, aki kereste őt, volt, akihez ő lépett közel hívás nélkül (a Bethesda-tavi történet). Nem gyógyítási sémákat, hanem egyedi eseteket, történéseket látunk. Van, aki azonnal gyógyul, míg más fokozatosan. Fontos, hogy Jézus nem diagnózisokat, betegségeket gyógyított, hanem a

beteg. Nem adatokról faggatózik, hanem életre, vágyra, nyomorúságra, hitre lát rá. Azt adja az embernek – a beteg embernek is –, aminek a hatására ott és akkor változhat testi-lelki állapota, ő maga. Nem mindenütt esik szó hitről, „nagy élettémákról”, de a bajról, betegségről igen. Nem látunk nagy beszélgetéseket a betegágy mellett. Sokszor igen rövid kérdést: mit akarsz, hogy cselekedjem?

Hogyan volt jelen a beteg ember mellett?

1. **Feltétel nélküli elfogadással** – A leprás betegeket nem megfelelő távolságból „kezeli”, hanem egészen közel megy hozzájuk. A római katona – aki elítélt, megvetett volt – kérését nemcsak meghallja, hanem elismeri az ő sokunkat megszégyenítő hitét is. Jézus különbségtétel nélkül odahajolt minden szükségét szenvedőhöz, hogy megszabadítsa őket a terheiktől. Nem társadalmi helyükre, anyagi állapotukra, neveltetésükre, vallásosságukra, státusukra figyelt. Bárkik voltak is, Jézus elfogadta őket. A lelkigondozói szolgálat első alapköve mindig a beteg elfogadása abban az állapotában (lelkileg, hitben), ahogy éppen van. Ennek ellenére sokszor nemcsak a sebek látványa nehéz, hanem sok más állapoté is, amiről lehet, hogy „csak” hallunk!
2. Jézus **elérhető** volt akkor is, amikor Keresztelő János halála után a tanítványjaival szeretett volna külön lenni, kicsit megállni. Mégsem saját tervére, hanem a segítségkérőkre néz – „megszánva őket”. Elérhető volt, amikor az egyik segítségkérő otthona felé ment (Jairus lányához), hiszen kész volt megállni a vérfolyásos asszony.

Elérhető volt a keresztfelé tarva a jerikói vak számára. A bajban levő miatt kész volt „felülírni” az eredeti útitervet.

Amikor valaki szolgálatba lép, az sohasem csak a „ráérős” időt jelenti. Előbb-utóbb lesznek jelzések nem várt, „nem alkalmas” időben is. A krisztusi lelkületű beteglátogató elérhető időnként akkor is, amikor éppen mást tervezett.

3. Jézus segítségével: **gyengéd, nagyon figyelmes, együttérző.** Egy vak és egy süketnéma meggyógyításakor félrevonja a beteget a sokaságból, hogy ne legyen ijesztő a hirtelen változás számukra (Mk 7,33; 8,23). A leprások számára azt az utat kínálja, ami számukra ismerős: igazolást kapni egy külső személytől (Lk 17,11–19). Egy leánynak ételt kér, amikor a szülei nem is gondolnak arra, hogy napok óta nem evett gyermekük (Lk 8,55). A fizikai és lelki segítség nagyon sokszor járnak kézen fogva.
4. Jézusra jellemző a **türelmes** segítség. Jairus lányához menet megállt egy másik beteg mellett. Nem kapkodott, odafigyelt azokra is, akik az útján elé kerültek. Nemcsak azokhoz ment, akik hívták, hanem észrevette a Bethesda partján lévő magába fordult embert is. Megállt a jerikói vak mellett, pedig célirányosan Jeruzsálembé tartott.
5. Jézus **engedelmes** az őt elküldő Atya felé, és közben szolgál. Odahajol, ahol a bajban levő van. Látja a sebet és a sebesültet. Hallja a szenvedő sóhaját. Isten országát képviseli az idegen lelkek felé is. Közben értékeli a barátságot, a betegért aggodó családot, a bajban is megmaradó hűséget. Nem számon kér, hanem bátorít, reményt ad.

6. **Szereti** a rábízottakat, azokat, akik segítséget kérnek, vagy az útjába kerülnek. Szolgál feléjük. Közben lehet, hogy konfrontálódik azokkal, akik másként képzelik a betegek ügyét, mert az anyagi háttérét vizsgálják a gyógyulásnak, vagy pontosan érteni akarják mi és hogyan működik. Őt azonban nem ez vezérelte, hanem Atyjának akaratára.

A Krisztussal a betegágyhoz érkező beteglátogató ilyen **tanúságtevő**. Miközben jelen van, túlmutat önmagán.

Jézus a legszemléletesebben a só és a fény példáján keresztül mutatta meg, hogy mit jelent tanúnak lenni. A beteglátogató így világíthat a betegágyaknál a beteg, a kórházi dolgozók és a családtagok felé is. Mert ez a világosság az, ami vonz, aminek a fényében többet lehet látni: nemcsak a bajt, hanem a baj felett álló Urat. Ebben a világosságban megtörténhet a csoda: minden javára válik annak, aki az ő szeretete felé mozdul. S ez a szeretet gyógyító.

GÁL JUDIT

Az igazi küldött gyógyulást hoz

A legtöbb ember élete során már volt és még lesz beteglátogató. Családban, barátok között, spontán módon, alkalmilag.

Vannak, akik személyiségükből adódóan gyakrabban teszik ezt. Mások is őket küldik mondván, hogy „Neked ez megy”, és ők maguk is érzik, ebben a helyzetben szívesen segítenek. Ezek a látogatások nem rendszeresek. Sokan így lesznek gyülekezeten belül is beteglátogatók.

Ki a gyülekezeti beteglátogató?

1. Akinek küldetése van az őt elküldő Mestertől. Talán segítõ személyisége, talán mások bátorítása erősíti ezt benne, de tudja, hogy elhívta őt az Úr arra, hogy elküldje mások felé – éppen ezen a szolgálati területen.
2. Akinek mandátuma van a gyülekezettől. A lelkipásztor, a kórházlelkész (ha kórházi beteglátogató), a gyülekezetvezetők megerősítik őt ebben a küldetésben. Segítik felkészülését, segítõ szolgálatának továbbfejlődését. A gyülekezet ismeri őt, mert bemutatták ebben a szolgálatban, és áldást kérve imádságban kísérik.
3. Akit delegálnak, vagyis gyülekezeti látogatóként indul el a kapott hírre, a közösséget képviselve. Szervezett formában, jelzéssel és visszajelzéssel hordozza a beteget, a közösségben továbbadva azt a szükséges információt, amit a beteggel egyeztetett.

A címben szereplő ige a Péld 13,17-ből szól hozzánk. Jakab levelében pedig ezt a bátorítást olvasunk: **„Beteg-e valaki közöttetek? Hívassa magához a gyülekezet véneit, hogy imádkozzanak érte...”** (Jak 5,14). Az ősgyülekezetben a közösség tagjai között voltak, akiknek speciális feladatuk volt a betegágyak mellett. Ismerték őket és szolgálatukat a közösségben, éltek e lehetőséggel, sőt vágyták azt a szolgálatot, amit az ő hittel teli jelenlétük hozott. Megtapasztalták, hogy „...a hitből fakadó imádság megszabadítja a szenvedőt, az Úr felsegíti őt, sőt ha bűnt követett is el, bocsánatot nyer. [...] Nagy az ereje az igaz ember buzgó könyörgésének” (Jak 4,15–16).

Betegek mindig lesznek közöttünk... látogatók is, és lesznek, akik meghallják:

„Jöjjetek, Atyám áldottai, mert... beteg voltam, és meglátogattatok...”

GÁL JUDIT



Irodalom



- Andreasen, Nancy C.–Black, Donald W.: *Bevezetés a pszichiátriába*. Medicina, Budapest, 1997.
- Bukowski, Peter: *Hogyan vigyük be a Bibliát beszélgetéseinkbe?* Kálvin Kiadó, Budapest, 1999.
- Fodor László–Tomcsányi Teodóra: *Segítő kapcsolat, segítő szindróma, segítő identitás*. In Pálhegyi Ferenc: *A személyes beszélgetés pszichológiai alapjai és technikái*. Szemelvénygyűjtemény. Budapest, 1995.
- Grün, Anselm: *Kiút a depresszióból*. Jel Egyházi Könyvkiadó, Budapest, 2009.
- Gyökössy Endre: *Bevezetés a parakletikus lelkigondozásba*. Klinikai Lelkigondozók Ökumenikus Egyesülete, Budapest, 1983.
- Gyökössy Endre: *Magunkról magunknak*. Ref. Zsinati Iroda Sajtóosztálya, Budapest, 1986.
- Hézszer Gábor: *A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve*. Ref. Zsinati Iroda Sajtóosztálya, Budapest, 1991.
- Hézszer Gábor: *Miért? Rendszerszemlélet és lelkigondozói gyakorlat*. *Pasztorálpszichológiai tanulmányok*. Kálvin Kiadó, Budapest, 2001.
- Kirkwood, Neville A.: *Pastoral Care in Hospitals*. Morehouse Publishing, Harrisburg, PA, 1995.
- Pál Ferenc: *A szorongástól az önbecsülésig*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2012.
- WeiB, Helmut: *Lelkigondozás, szupervízió, pasztorálpszichológia*. Exit Kiadó, Kolozsvár, 2011.
- Ziemer, Jürgen: *Seelsorgelehre*. Eine Einführung für Studium und Praxis. 2. kiadás, UTB für Wissenschaft, Göttingen, 2004.

