

MÓDSZERTANI
FUTÁR

Lelki morzsák

„Húsvét az az időszak, amikor Isten a halál elkerülhetetlenségét az élet legyőzhetetlenségévé változtatta!”

/Craig D. Lounsbrough/

Olyan sokszor keressük boldogságot az életünkben. Elgondolkodtató, hogy vajon Jézus a kereszten boldog volt-e? Vagy ha mindezt a mindennapi életünkre vetítjük: lehet-e valaki boldog, aki szenved, aki áldozatokat hoz másokért? Jézus ezzel a tetteivel megmutatta, hogyan is kell szeretni. Gyűlölhette volna rosszakaróit, káromolhatta volna őket, de nem, ő ehelyett imádkozott mindazokért, akik annyi fájdalmat okoztak Neki. Ebből tanulhatjuk meg, hogy bármi is történik, bármilyen negatív kritika ér, bármilyen sújt tesznek a vállunkra, akkor is a SZERETET győz. A mérték és fel-

tétel nélküli szeretet az, ami egyedül boldoggá tehet bennünket. Persze mindezekben benne van az, hogy Jézus nem szenvedni szeretett, hanem az embereket szerette olyannyira, hogy még a szenvedést is vállalta. De hogyan tudta ezt megtenni? A feltámadás örök érvényű valóságát tartotta szem előtt és nem az evilág ragaszkodását. Isten nem földi dolgokkal halmoz el bennünket Húsvét kapcsán (csokinyuszi, terülj-terülj asztalka), hanem az ÉLETTEL, az örök élettel. Ha szeretet munkálja a mindennapjainkat, akkor már most elkezdődhet az örök élet a számunkra!



„Tessék, itt a titkom. Nagyon egyszerű: jól csak a szívével lát az ember.”

/Antoine de Saint-Exupéry: A kis herceg/

A bazális stimulációt 1975-1982 között Andreas Fröhlich és Ursula Haupt dolgozta ki, halmozottan sérült, súlyosan mozgáskorlátozott gyermekek számára. A „bazális” jelző azt fejezi ki, hogy az önálló tapasztalatszerzést nélkülöző gyermek a terápia folyamán sokoldalú érzékelési információk felvételére válik képessé, ezt speciális eszközrendszer közvetíti. A „stimuláció” (készítés) az önaktivításra, a gyógyítást végző irányításával változó időtartamú és minőségű ingerlés.

A bazális stimuláció, amit bázisterápiának is nevezünk lehetőséget nyújt olyan értelmileg súlyosan akadályozott gyermekek és fiatalok nevelésére, akiknek fejlődésében az elemi, a csecsemőkorra jellemző tapasztalatszerzés (fejmelés, ülés támasz nélkül, célirányos fogás, nyelés, rágás, hangadás, szem-kéz koordináció) korlátozott. A terápia során a súlyosan-halmozottan fogyatékos gyermekek meglévő képességeiből indulunk ki, arra építünk, nem pedig a hiányzó képességeket kívánjuk pótolni. A koncepció alapját a segítőszemély és a gyermekek, fiatalok közötti gyengéd, szeretetteljes kapcsolat biztosítja. A biztonságérzetet adó testi kapcsolat, a folyamatos odafigyelés, a beszéd, a legapróbb aktivitásra adott pozitív reakció teszi lehetővé, hogy a folyamat középpontjában a gyermek álljon.

Néhány fontos alapelv:

- **ne váltson ki fájdalmat**
- **zavartalan legyen a légkör**
- **hagyjunk a gyermeknek időt a reakcióra**
- **egyszerre ne használjunk sok ingert**
- **az ingereket a gyermek haladási tempójához igazítva, váltakozva nyújtjuk.**

Nagyon lényeges, hogy a bazális stimuláció során a gyermek aktívan részt vegyen a tevékenységben, de ha nincsen előzetes tapasztalata, akkor ez nehezen megvalósítható. A bazális stimuláció az anyaméhben szerzett tapasztalatokhoz nyúl vissza, azokra épít. Az anyaméhben való mozgás, a különböző hullámok, rezgések, szívverések észlelése a test helyzet- és helyváltoztatása a magzat számára szomatikus, vibratorikus és vesztibuláris tapasztalást nyújt.

Ezek a tapasztalatok később tovább fejlődnek, differenciálódnak. A hullámok, rezgések megtapasztalásából, a vibratorikus észlelésből például a hallás fejlődik ki, míg a szomatikus tapasztalatokból az orális, taktilis érzékelés. A bazális stimuláció feladata - különböző anyagok, eszközök segítségével - testi ingerek biztosítása a bőr, a látás, a hallás, az egyensúly, az íz, valamint az illatok érzékelése terén.

A **szomatikus** stimuláció során azok az ingerek a legcélravezetőbbek, amelyeket közvetlen testi kontaktusban biztosítunk a gyermekek számára. A gondozási szituációkban, az ölbéli kontaktus alkalmával kialakuló meghitt kapcsolat az izom-spazmus oldódásához, hangulati változáshoz vezet. A legsúlyosabban sérült gyermekek esetében a testi ingerekkel tudjuk a legintenzívebb reakciót kiváltani. A testfelület különböző ingerlését sokféleképpen elérhetjük: fújás hajszárítóval, törölközés, masszírozás, testápoló használata, száraz-zuhany.

A **vesztibuláris** ingerek segítségével újabb tájékozódási pontokat sajátít el testével kapcsolatban. Érzékelhetővé válik a mozgások iránya, ereje (hintáztatás, ringatás). Megfigyelhető, hogy a vesztibuláris ingerek hatására

megszűnnek a sztereotip mozgások: gyakran láthatjuk babáknál, hogy a fejüket ütemesen ütögetik a kiságyba vagy a falba. Hogy megszüntessük ezeket különböző egyszerű módszereket alkalmazhatunk: ringatás, hintáztatás, lovagoltatás, rugózó-, forgó- és guruló-mozgás, de akár egy sétáltatás vagy táncoltatás is.

A **vibratorikus** stimuláció az együttlét erőteljes érzését közvetíti. A vibratorikus érzékelés is már a méhen belül reakciót vált ki a gyermekből. Az anya és a környezet hangjai rezgések formájában jutnak el a magzathoz. A közvetlen testi kapcsolatban a test rezgéseit érzékeli, amit a beszédhang okoz, de a légzés ritmus és a szívverés is érzékelhető. A rezgések érzékelése szorosan kapcsolódik a hangok érzékeléséhez. Az akusztikus ingerekkel lehetőséget biztosítunk annak meg tapasztaltatására, hogy a hangok, zajok információt hordoznak, jelentésük van. Megpróbálja a zajokat elhelyezni a térben, rájön, hogy a hangoknak forrása van, és ő maga is képes zajokat előállítani. Amikor erre rájön, kialakul egy új kommunikációs lehetőség a gyermek és környezete között. Itt használhatjuk az emberi hang rezgéseit (beszédhangok, éneklés, különböző dallamok), az érintés általi rezgést (Közvetlen testkontaktusban szívhang, beszédhang), illetve bevethetünk különféle hangszereket vagy gépeknek a hangját is.

A **taktilis-haptikus** ingerlés tapintásos tapasztalatokat nyújt a tárgyak tulajdonságairól. A kezet képessé kell tenni az érzékelésre, ennek érdekében ki kell alakítani a nyúlás, fogás, elengedés képességét. A cél érdekében szinte minden, a környezetünkben fellelhető tárgy

használható. Igyekezzünk a tárgyak használatába is bevonni a gyermekeket! (haptikus = megragadás, aktív érintés). A cél elérése érdekében szinte minden, a környezetünkben fellelhető tárgy felhasználható. Praktikus azokat az eszközöket használni, amelyekkel az ellátott gyakran találkozik. Ezekkel a tárgyakkal simogatjuk, dörzsöljük a kezét, tenyerébe adjuk, forgatjuk, nyomkodjuk, illetve használtatjuk is az ellátottal.

A **vizuális** ingerekkel a fény-árnyék, formák, színek, alakok felé irányítjuk a gyermekek figyelmét. A különböző színes fények, hangulatos lámpák, különösen, ha azokhoz zene és finom illat is társul, komplex inger-együttest nyújtanak a gyermek számára, s egyben meghitt, nyugodt hangulatot teremtenek.

Az **illatok és az ízek** a bazális stimuláció fontos területét képezik. Az íz és illatingerek kiegészítik egymást. A legtöbb esetben határozott mimikával jelzik nem-tetszésüket, fokozott nyáleválasztással, szopómozgással reagálnak a számukra kedves ízekre, illatokra. A közös süteménysütések jó alkalmat biztosítanak e terület aktivizálására. Célja az evés élményé tétele, új ízek megismertetése.

A bazális stimuláció fent említett területei nem választhatóak el egymástól, átszövik egymást. Legnagyobb súllyal a mindennapos tevékenységek szituációiban vannak jelen. Emellett praktikus, hiszen ahogyan láthatjuk nem kellene hozzá speciális eszközök, hanem a mindennapi munka során, az ellátott által is használt tárgyakat hívjuk segítségül.





Lehet-e hasznos, mégis élménydús egy kötelező továbbképzés?

A Katolikus Szeretetszolgálat első alkalommal megrendezett, munkakörhöz kötött, 40 órás minősített továbbképzésével bebizonyította, hogy igen.

A továbbképzés, amely a „Felismerések és segítségnyújtás az idősellátásban: tudásbővítés és készségfejlesztés” címet viselte, a Szeretetszolgálat Központjában került megrendezésre március második felében. A kreditpontokat is adó továbbképzésen ápoló, gondozó és terápiás munkatárs munkakörből érkeztek a résztvevők és már a gyakorlatias, jó hangulatú első órákban oldódott bennük a „kötelező” szóhoz kötődő valamennyi negatív érzet.

A továbbképzés értékes szociálpolitikai és pszichiátriai ismeretekkel bővítette a munkatársak tudását, majd a demencia témakörének gyakorlati, újszerű megközelítésű körbejárására került sor kiváló előadó és egy meghatározó saját élmény segítségével.

A továbbképzés második felében értékes ismeretekkel és felismerésekkel gazdagodhattak a résztvevők a palliatív ellátás, gyász témakörében éppúgy, mint a kiégés és annak megelőzése témájában. Különleges fűszerként a jelenlévő munkatársak azt is megtudhatták a továbbképzés során, hogy a kiégés megelőzés egyik legfontosabb alapkövéhez, az önismerethez milyen módon kapcsolódhatnak a hangok és a mesék.

A visszajelzésekből kiderült, hogy valamennyi résztvevő rendkívül pozitívan értékelt a minősített továbbképzést és ajánlaná kollégáinak is. Szeretettel várjuk más intézmények munkatársait is júniusban megrendezésre kerülő újabb alkalmainkon, ha tartalmaz, mégis nem mindennapi élményeket adó képzésen szeretnének részt venni. Kedvcsinálóként néhány ízeltő a résztvevők szavaiból:

„Gyakran legyen, mert hasznos, új ismereteket, tudást kaptam és a kiégés megelőzése is megvalósult számomra a 4 nap alatt.”

„Minden eleme hasznos volt, mert más és más megvilágításban lehet rálátni a problémákra és a megoldásokra.”

„A tapasztalt élmények nagyon színesek voltak. Nem egyhangú, nyomasztó. Jó hangulatban zárom.”

„Nem változtatnék a képzésen, köszönöm, hogy részese lehettem, élményekkel gazdagodtam.”

„Sok új hasznos információ elhangzott. A demenciával kapcsolatos előadás gyakorlati szempontból praktikus tanácsokkal látott el.”

„... az előadásmód a lehető legjobb pozitív kisugárzást adta... A képzés családi hangulatban folyt le. Szívből köszönöm, hogy részt vehettem.”

