Szakirányú továbbképzés – Bibliaalapú lelkigondozás

**3.**

**Az idősek lelkigondozása**

**I. Bevezetés**: Alapkérdések, alapszempontok

1.Miért kapcsolható ez a téma a betegek lelkigondozásához, holott maga az időskor önmagában nem betegség? – Az elkopott szervezet folytán sokféle, hol ilyen, hol olyan testi baj jön elő még az egyébként aktívaknál is.

2. Alapvető etikai útmutatás, elvárás Isten részéről: 3Móz 19,32.

3.Alapvető cél az aktív, derűs öregség elősegítése. Mindig szem előtt kell tartani Péld 7,22 igazságát: *„A vidám elme jó orvosságul szolgál.”*

4.Alapszempont az is, hogy az idős ember értékeket őriz. Buzdítani kell arra, hogy tapasztalatait és emlékeit ossza meg családjával és másokkal – ez abban is segít, hogy ne a betegség nyűgei, önmaga körül forogjanak a gondolatai.

5.Az idős emberek lelkigondozása mellett párhuzamosan családtagjaik lelkigondozása, tanácsolása is nagyon fontos lehet, ami aztán pozitívan visszahathat az idős ember kedélyére és körülményeire. (A nemzedéki különbség ma sokszor egyenesen nemzedéki szakadék, ezért is segíteni kell a fiatalabb nemzedékeket, hogy megértsék az idős embereket, és szolidaritással, szeretettel viszonyuljanak hozzájuk.)

**II. Az idősek lelkigondozása**

1.Meggondolandó igazságot tartalmaznak az alábbi igék: Péld 16,31; 17,6; 20,29.

– Az igék elemzése.

– Az idős ember ne keseregjen, hanem fogadja el új szerepét és értéknek tekintse az idős kort. (A nagyszülők értékes szolgálata)

2. Mi következik ebből?

a) Jó szívvel fogadja el a segítséget, és ne visszautasítsa, annak is áldás, akitől elfogadja.

b) Istennek érték az idős ember is.

 – Isten a szeretet, ami mindenekelőtt együttérzésben nyilatkozik meg az idősek iránt is.

– Isten hűséges Isten, nem adja le, nem feledkezik el az erejében megfogyatkozott idős emberről.

– Nagyon is fontos életszakasz az idős kor, abból a szempontból is, hogy Isten intenzív, befejező munkát végez az idős emberért, hogy alkalmassá tegye az örök életre. Vö. 2Kor 4,16.

3. Mi legyen az idős ember imádsága?

Zsolt 71,9. Hogyan hallgattatott meg Dávid imádsága? Fizikai ereje megfogyatkozott, de a szellemi nem: 1Kir 1,1 vö. 1Krón 28,2 és kk. Lásd még 1Kir 1. fejezet.

4. Betegségek esetében ne adjon helyet ennek a gondolatnak: „most már csak a halál jöhet.” Ellenkezőleg, még magas korban is felépülni lehet betegségekből és további éveket kapni ajándékba. Vö. Zsolt 31,16.

5. A mozgás fontossága, nem ereje felett, de erejéhez képest (a leleményesség fontossága e tekintetben családtagok részéről is.)

6. A szellemi tevékenység fontossága (leépülés ellen a legjobb orvosság). Új ismeretek szerzése, az állandó tanulás idős korban is fontos, ne gondolkozzon úgy az idős ember, hogy neki ez már lejárt.

7. Tudatosan törekedjék átadni egyfajta lelki testamentumot, nem kioktatóan, hanem bizonyságtevően, családtagjainak, környezetének. Különösen fontos az Istennel szerzett tapasztalatok elbeszélése bátorításul: Zsolt 71,15-19.

8. A betegeknek szóló egészséges életmód-tanácsoknál volt róla szó, de itt külön hangsúlyozzuk a friss levegő és az elegendő vízivás szükségességét.

**III. Az idősek közvetett lelkigondozása, a családtagok lelkigondozása által**

1.Az együttérzés fontossága. Prédikátor könyve 12. fejezete megindító leírása az idős kor törékenységének, nehézségeinek, kinyithatja a fiatalabbak és családtagok szemét, hogyan legyenek megértőek és együtt érzőek.

2. Alapvető etikai kívánalmak:

 – Az ötödik parancsolat megszívlelése különösen fontos idős szülők iránt. Lásd még Péld 23,22 és Péld 17,6/b.

– 1Tim 5,4-ben a „viszonttartozás” fogalma.

– 1Tim 5,1/a, 2/a, ha feddeni, helyreigazítani kell az idős embert, ez különös tapintattal történjék.

3. A búcsúzás éveinek tudatosítása, a szeretet kifejezésének visszahozhatatlan ideje. A szeretet őszinte gesztusainak, az apró figyelmességeknek (virágcsokor, apró ajándékok, képeslap) a jelentősége.

4. Nem kívánatos személyiségváltozások idején (legsúlyosabb az Alzheimer kór és az agy érelmeszesedés), gondoljunk arra, hogy nem ő változott meg vagy romlott el, hanem egyszerűen nem kap oxigént az agya.

5. Idős emberrel ne vitatkozzunk, arra vigyázzunk, hogy az érzelmi kapcsolatot jó karban tartsuk.

6. A legnagyobb ajándék az idős embernek a meglátogatás, a beszélgetés. Vigyázzunk arra, hogy el ne szigetelődjön. Az időből áldozni, ez tűnik a legnehezebbnek a hajszolt mai életben, de ez a legszükségesebb.

„Most már három és fél hónapja, hogy elvesztettem anyámat… A legnehezebb a szemrehányásokat elviselni, melyeket magamnak teszek, mi mindent kellett volna másképp csinálnom, hogy anyám életét és utolsó éveit megkönnyítsem.” (Bartók Béla)

Függelék: Mécs László verse

