

Ma valami új veheti kezdetét,
ha megnyugszunk, önmagunkra odafigyelünk,
felfogjuk, mire vágyunk,
mire van szükségünk, mi fontos és lényeges.
Ma valami új veheti kezdetét,
ha közelítünk egymáshoz,
önmagunkat olyannak láttatjuk, amilyenek vagyunk:
erősek és sebezhetőek.
Ma valami új veheti kezdetét,
ha elmondjuk kívánságainkat,
ha közöljük szükségleteinket,
ha elfogadjuk a korlátokat.
Ma valami új veszi kezdetét,
ha bízunk önmagunkban,
komolyan vesszük önmagunkat
és hagyjuk növekedni azt,
ami belénk ültetett.

Max Feigenwinter

Zsebbevaló diakónia Honnan jön az erő?



Furcsa kép: Repülni szeretne, mint **Superman**, és a világot megmenteni.

Sikerre viszont nem számíthat.

Hiszen nem repül, hanem két oszlop tartja testét. Okos „**támogató rendszerekre**“ van szükségünk. Az élethez szükségünk van valamire, ami erőt ad, ami **új energiával** tölt fel bennünket.

Az ápolók, gondozók különösen ki vannak téve a stressznek.
A „mókuserékben“ megnő a kiegész kockázata.
Ha kimerültek az erőtartalékaink, testünk, lelkünk vészjelzéseket küld:
az elégedetlenség érzése tölt el,
ingerlékenyek, **türelmetlenek leszünk, kimerülünk, megbetegszünk.**

Hogy ez ne történhessen meg, fokozottan oda kell figyelniük
az adok-kapok megfelelő **egyensúlyára:**

Jó barátaink vagy rokonaink körében új erőt meríthetünk.

Új lendületet azok nyernek, akik aktívak,
sportolnak és időt szánnak hobbijukra.

Ilyen pozitív erőforrás lehet a hit is.

A hit értelmet ad és lelki nyugalmat teremt.

Az Istenbe vetett bizalom segítségével könnyebben tudjuk kezelni
a nyomasztó helyzeteket.

Pihenni és új erőt nyerni.

Ez rendkívül fontos!

A Biblia első lapjain is olvashatunk erről:

Így készült el a menny és a föld és minden seregük.
A hetedik napra elkészült Isten a maga munkájával,
amelyet alkotott, és megpihent a hetedik napon egész
alkotó munkája után.

Azután megáldotta és megszentelte Isten a hetedik na-
pot, mivel azon pihent meg Isten egész teremtő és alkotó
munkája után.

1.Móz 2,1 kk.

Szükségünk van valamire, ami erőt ad és energiával tölt fel.

Mik az én erőforrásaim?

A **személyes** erőforrások közé tartozik a tudás, a belátás, az egészséges
önértékelés, a pozitív alapbeállítottság, a társadalmi kompetenciák, tehetség/
hobby/érdeklődés, pozitív emlékek, vallásos meggyőződések, egyéb
kiemelkedő adottságok.

A **fizikai** erőforrások közé tartozik a jó kondíció, megfelelő mozgékonyság,
olyan mérhető értékek, mint a vérszintek, a vérnyomás ...

Az **anyagi** erőforrásokhoz a következőket sorolhatjuk: pénz, egyéb anyagi
javak, segélyek, adományok, szolgáltatások.

A **társadalmi** erőforrások közé tartoznak a rokonok, barátok, szomszédok,
állatok és stabil társadalmi kapcsolathálózat.

- ◆ Milyen erőforrásokat használok?
- ◆ És milyen forrásokat szeretnék újból „feltárni“?

Ahogy a vízforrások új életre keltik a kiszáradt földeket,
úgy táplálják életünket saját erőforrásaink.

Erre fontos odafigyelni:

**»Szeresd a te felebarátodat,
mint magadat«**

(Biblia)

1 Ressourcen: Christel Ludwig, Pflege und Spiritualität, 2008, 125k.