

Az élet értéke és az emlékezés méltósága – Tájékoztató a méltóságterápiáról

Amikor az ember komoly betegséggel néz szembe, a figyelem gyakran a leletekre, a gyógyszerekre és a testi állapotra irányul. Eközben azonban a lélek, a megélt tapasztalatok és mindaz, ami Önt egyedivé teszi, háttérbe szorulhat. A **méltóságterápia** célja, hogy visszaadja a fókusz az emberre: az Ön küzdelmeire, sikereire, szeretetére és mindarra a bölcsességre, amelyet az élete során felhalmozott.

Mi a méltóságterápia lényege?

A méltóságterápia egy rövid, strukturált beszélgetéssorozat, amelyet kifejezetten olyan emberek számára hívtak életre, akik életük egy nehéz, lezáró szakaszához érkeztek. Nem klasszikus „pszichoterápia”, ahol a problémákat elemezzük; sokkal inkább egy közös alkotómunka, amelynek során **olyan üzeneteket és emlékeket fogalmazunk meg, amelyeket Ön örökségül kíván hagyni a szeretetteinek.**

A módszer alapvetése, hogy az Ön élete és méltósága nem a betegségétől függ. Az Ön története érték, amely akkor is tovább él, amikor a szavak már elcsendesednek.

Hogyan zajlik a folyamat?

A folyamat egyszerű, nyugodt és teljes mértékben az Ön igényeihez igazodik.

1. **Az előkészület:** ha Ön úgy dönt, hogy részt kíván venni a terápiában, egy képzett szakember (koordinátor) keresi fel Önt egy előre egyeztetett időpontban.
2. **A beszélgetés:** egy körülbelül 45–60 perces találkozó keretében a koordinátor speciális kérdésekkel segíti Önt abban, hogy felidézze élete legfontosabb mérföldköveit. Ön annyit és arról mesél, amennyiről szeretne. A beszélgetésről hangfelvétel készül.
3. **A szerkesztési szakasz:** a koordinátor a felvételt írásba foglalja. A szövegből – az Ön eredeti szóhasználatát és stílusát megőrizve – kihagyja az ismétléseket vagy a technikai részeket, hogy egy tiszta, olvasmányos és méltóságteljes dokumentum szülessen.
4. **Jóváhagyás és átadás:** a kész kéziratot közösen átolvassák. Önnek lehetősége van változtatni, pontosítani vagy részeket törölni. A végső változatot – az úgynevezett **Hagyaték-dokumentumot** – kinyomtatva, ünnepélyes formában kapja meg, amelyet aztán átadhat családtagjainak, barátainak, vagy megőrizheti magának.

Miről fogunk beszélgetni?

A beszélgetés során olyan témákat érintünk, amelyek segítenek megvilágítani az Ön életútját. Például:

- *Meséljen az életéről, főként azokról a dolgokról, amelyekre a legjobban emlékszik vagy amelyeket a legfontosabbnak tart.*
- *Mikor érezte magát a legelevenebbnek, a legergikusabbnak?*
- *Milyen különleges dolgok vannak az életében, amelyekről úgy érzi, hogy családtagjainak meg kell önről tudnia, vagy amelyekről szeretné, ha emlékeznének rájuk?*
- *Melyek a legfontosabb életszerepei (pl. családi, foglalkozási vagy társadalmi szervezetekben betöltött szerepek? Miért fontosak ezek az ön számára, és mit ért el életében ezekben a szerepekben?*
- *Melyek a legfontosabb eredményei, mire a leginkább büszke?*

Miért jó ez Önnek és a családjának?

Önnek segít, mert:

- lehetőséget ad az életmű összegzésére és az értékteremtésre,
- segít megélni, hogy Ön több, mint egy „beteg”: Ön egy apa, anya, barát, szakember, egy egyedi és pótolhatatlan ember,
- enyhíti az elszigeteltség érzését és értelmet ad a nehéz pillanatoknak is.

Szeretteinek segít, mert:

- a „Hagyaték-dokumentum” felbecsülhetetlen kincs marad számukra a jövőben,
- segíti a gyász folyamatát, hiszen az Ön hangja, gondolatai és szeretete kézzel fogható formában marad velük,
- vigaszt nyújt számukra a tudat, hogy ismerik az Ön legfontosabb vágyait és tanácsait.

Fontos tudnivalók

- **Önkéntesség:** a részvétel teljesen önkéntes. Bármikor megszakítható vagy abbahagyható indoklás nélkül.

- **Bizalmasság:** minden elhangzott szó bizalmasan kezelt. A kész dokumentumot csak az kaphatja meg, akit Ön kijelöl.
- **Költségek:** a méltóságterápia végzése térítésmentes, azonban a Hagyaték-dokumentum elkészítésének, átadásának költsége Önt terheli, ennek mértékéről a koordinátor előzetesen tájékoztatja és a kivitelezésről közösen döntenek.

"A méltóság nem az, amink van, hanem az, amik vagyunk. Az emlékezet pedig híd, amely összeköti a múltat a jövővel."

Amennyiben úgy érzi, szívesen megosztaná történetét, vagy további kérdései vannak, kérjük, jelezze kezelőorvosának vagy az osztályon dolgozó nővéreknek. Szakemberünk hamarosan felkeresi Önt egy kötetlen tájékoztató beszélgetésre.