



Benkő Zsuzsanna és Nádudvari Gabriella: **Külföldi Erasmus hallgatóink egészség- és családirterjúi**

Az ERASMUS hallgatói-oktatói csereprogram keretében szinte minden évben érkeznek hozzánk hallgatók Angliából, Németországból, Ausztriából elsősorban, de már voltak hallgatók Portugáliából, Lengyelországból, Finnországból is. A csereprogram minden formája nagyszerűen beépül a hallgatói, oktatói felkészülésbe, naprakész tudás megszerzésébe, a tapasztalatok gyűjtésébe.

Inspiráló tevékenység a külföldi hallgatók tanítása intézetünkben. A következőkben az olvasó betekintést nyerhet a 2014/15-ös tanév második félévében nálunk tanuló hallgatók életébe, hivatásválasztásába valamint a nálunk végzett munkáikba.

A FH JOANNEUM University of Applied Sciences egyetemről (Bad Gleichenberg, Ausztria), az Institute of Health and Tourism Management intézetből érkezett hallgatókkal beszélgettem, valamint válogattam a kurzusomra készített dolgozataikból. Két kurzust hirdettem nekik, az egyik az Egészségfejlesztés, a másik a családszociológia. Az utóbbi érdekessége, hogy saját egyetemükön nincsen ilyen kurzusuk, és már szinte előre borítékolhatóan minden hallgató örömeinek ad hangot, hogy ezen a kurzuson részt vehet, valamint annak, hogy mennyire jó lenne, ha a saját egyetemük curriculumában is bent lenne ez a tantárgy.

Az oktatás nyelve német volt, és hálás köszönet illeti meg Nádudvari Gabriella tanárnőt, intézetünk oktatóját, a német nyelvű alapanyag szakszerű magyar fordításának elkészítéséért.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Hamarosan befejezik tanulmányaikat. Az állásinterjúknál szükségük lesz egy igényes névjegykártyára. Minden biztonnyal egy szimbolikusra is. Legyenek szívesek, tegyenek le elem egy ilyen szimbolikus névjegyét! Hogyan mutatkoznának be? Mit tanultak eddig? Milyen erősségeik vannak?*

Julia: Először is a tanulmányaimmal kezdeném: az egészségkommunikációval. Azért választottam ezt a területet, mert nagyon érdekel az egészség téma és nagyon kommunikatív

vagyok. Rendkívül jónak tartom azokat a tartalmakat, amelyeket tanulunk. Fontosak számomra az emberek közötti viszonyok, szeretek az embereknek segíteni, tanácsot adni, szeretem az embereket, az emberek viselkedését elemezni. Talán majd tudok segíteni a tudással a társadalomnak, tudok segíteni a betegségek visszaszorításában kommunikációs eszközökkel. És akkor majd valóban azt mondhatom, egészségkommunikátor vagyok. Tehát nemcsak annak tanultam, hanem teljes



Készül az interjú: az ausztriai Erasmus-partnerünktől (FH JOANNEUM Institute of Health and Tourism Management) érkezett hallgatók, Julia Neudeck és Maïke Engelmann-Kewitz, dr. habil. Benkő Zsuzsanna intézetvezető asszonnal

szívvel képviselem is azt.

Maïke: Az egészségkommunikáció nagyon tág terület. Egészségközvetítésről van szó, ami sok mindent magába foglal. Ide tartozik az egészség az individuum szempontjából, a társadalom szempontjából, az egészségfejlesztés módja, a rendelkezésre álló erőforrások és az is, hogyan függ mindez össze a szociális egyenlőtlenséggel. Nagyon tág az a terület, amelyen mozoghatunk. Éppen ezért nagyon különböző dolgokat is tanulunk, és nemcsak egy nézőpontból szemléljük a dolgokat, mint pl. a közgazdászok, hanem nagyon komplexen.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Több lábon állnak tehát. Milyen tudományterületeket tanultak? Hogyan interiorizálódott mindaz, amit az egészség kapcsán hallottak?*

Julia: Voltak gazdasági, szociológiai, kommunikációval és pszichológiával foglalkozó előadások, de a fókusz mindig az egészségen volt. Minden mindennel összefüggött. Az epidemiológia előadáson pl. megtanultuk, hogy a migránsok egészségi állapota rosszabb. A képzésünk interdiszciplináris.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Min volt a hangsúly*

szociológiából és pszichológiából? Milyen területekkel foglalkoztak az egészség kapcsán?

Julia: Ami hirtelen a pszichológia kapcsán eszembe jut, az a szubjektív egészségfelfogás. Olyan dolog ez, ami minden ember számára mást jelent.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *És a szociológia kapcsán?*

Julia: Volt szervezeti tanácsadás előadásunk és volt rendszerelmélet is.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Mi áll Önökhöz közelebb? Az individuális tanácsadás, a csoportos tanácsadás, a szervezeti tanácsadás vagy a politikai szinten való tevékenykedés? Ha valaki azt mondaná Önöknek, hogy teljesíti kívánásaikat, mit kívánnának?*

Julia: Azt gondolom, politikai szinten tevékenykednék, hogy jobbra tegyem országunk egészségfejlesztését. Valahogy megpróbálnám befolyásolni azt, ami most nem olyan jól működik. Látom ugyanis, hogy Németországban is sok a probléma, cukorbetegség stb. Úgy tűnik, valamiről elfeledkeznek az emberek. Ezt az igen nagy csoportot szeretném befolyásolni, hogy jobb legyen az emberek egészségmagatartása, amiből az egész társadalom profitál.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Leginkább a szabályozások megváltoztatására gondol?*

Julia: Igen.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Gyakran lehet hallani, hogy az egészségfejlesztés team-munka. Milyen szakembereket hívná meg saját team-jébe, ha erre lehetősége lenne?*

Julia: Mindenkit, akivel eddig tanulmányaim során találkoztam. Egészség-közgazdászokat, természetesen orvosokat, pszichológusokat, kommunikátorokat, kreatív szakembereket, jogászokat. Fontos, hogy ötleteinket jól tudjuk kommunikálni.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Maximálisan támogatnám Önt ebben. Ön, Maike, milyen területen tevékenykedne legszívesebben?*

Maike: Természetesen én is szívesen merészkednék a politika területére, mert így több embert elérnék. De nagyon érdekesnek találom pl. az epidemiológiát is. Az emberek azt gondolják, az AIDS nagyon elterjedt, pedig egyáltalán nem olyan mértékben, mint pl. a szívinfarktus.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Nagyszerű professzortól, nagyszerű tantervek alapján tanulnak. Mi segítette Önöket a legjobban tanulmányaik során?*

Maike: Az első szemeszterben állandóan az egészségről volt szó. Fontos volt egyfajta gondolkodásmód elsajátítása, a különböző egészségfogalmakról való elmélyült elmélkedés. Meg kellett tanulnunk, hogy nemcsak egy látásmód van. Sok izgalmas óránk volt.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *És az előadások után*

megvitatták azok tartalmát?

Maïke: Igen, természetesen.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Milyen a tanterv felépítése? Vannak Önöknél előadásokat kísérő szemináriumok?*

Julia: Vannak előadásaink, amelyek tartalmakat közvetítenek, és vannak szemináriumaink, amelyek arra tanítanak meg bennünket, hogyan tudjuk a gyakorlatban alkalmazni ezeket a tartalmakat. Például szociológia órán interjúkat készítettünk, plakátokat csináltunk, sok a csoportmunka. Szervezeti tanácsadás órán plenáris megbeszélést tartottunk a vendégelőadásokról, és ezek a zárthelyi dolgozatok részét is képezték. Motiváltak voltunk abban is, hogy bejárjunk az előadásokra. A tanáraink sokat tesznek azért, hogy érdekes legyen az oktatás.

Maïke: Még nincs gyakorlati tapasztalatunk. Nekem volt szakmai gyakorlatom, de a tanulmányaimon kívül, a tanulmányaimat előkészítendő vállalkoztam rá. Betegbiztosítással foglalkoztam, tehát racionális, gazdasági jellegű területen voltam. A következő szemeszterben egyébként lesz gyakorlatunk vagy valamely projektben részt vehetünk.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Egy éves vagy egy szemeszteres gyakorlat lesz?*

Maïke: Egy szemeszteres, amelyet az egyetem szervez.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Hogy jött az ötlet,*

hogyan Magyarországra jöjjenek tanulni? Hogyan választották ki az országunkat? Mit gondoltak, milyen lehetőségeik lesznek itt? Milyen ERASMUS-kapcsolatai vannak az intézményüknek?

Maïke: Nincs sok, mert viszonylag speciális, új terület az egészségkommunikáció. Külföldre akartam menni, mérlegeltem a lehetőségeket. Mehettem volna számomra jól ismert országokba, Hollandiába, Ausztriába, de Magyarország mellett döntöttem, mert kevesebbet tudtam róla és jobban különbözik a német kultúrától.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Ez volt akkor a motiváció.*

Maïke: Igen. És még az is, hogy viszonylag déli országról van szó, és jobb az idő, mint Németországban.

Julia: Gyerekkoromban cserekapcsolat révén voltam Budapesten. Egy kicsit tanultam magyarul is iskolában. Egy családnál laktam, és nagyon tetszett. A szüleim mindig szívesen jöttek Magyarországra nyaralni. Krakkó, Graz, Maastricht, Szeged – ez volt a választási lehetőség. Azonnal Szeged mellett döntöttem. A professzorom is közel hozta a szívemhez, mert azt mondta, jó az egyetem, kellemes, kicsi, áttekinthető. Ezt a területet nemcsak Németországhoz kötött, internacionális, ezen kívül mindig jó megismerni más kultúrákat is.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Ezek voltak a választásuk okai. De hogy valósult meg mindez?*

Hogy állt össze a tanulmányi terv? Hogy érzik magukat itt Szegeden?

Maike: Először ki kellett választanunk azokat a kurzusokat, amelyek nagyjából passzolnak a németországi kurzusainkhoz. Mindent fel kellett vennünk, mert a választék korlátozott volt. Olyan dolgok is szerepeltek a kínálatban, melyeket nem feltétlenül választottunk volna. Nagyon más minden, mint Németországban. Részben talán lazább és nem olyan szigorúan szervezett.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Milyen tárgyakat tanultak itt?*

Maike: A hangsúly az egészségfejlesztésen és a prevención volt. A professzor asszonynál egészségfejlesztést és családpszichológiát tanultunk. Tarkó Klára tanárnőnél kisebbségtudományt, Lippai László tanár úrnál szervezettefejlesztést, Kiss Bernadett tanárnőnél szociálpszichológiát. Volt kommunikációs készségfejlesztésünk és iskolai gyakorlatunk is.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Milyen tapasztalatokra tettek szert az iskolai gyakorlat során?*

Julia: Jó volt a gyakorlat, bár számomra stresszes volt, mert 17 gyerekkel kellett megértetnem magam. Igazi kihívás volt, de jól éreztem magam. Németet tanítottam. Megtapasztalhattam, milyen nehéz is az anyanyelvem. De a gyerekek nagyon fegyelmezettek, jól neveltek voltak. Tiszteltek, pedig alig vagyok idősebb náluk. Visszaemlékezve a gyerekkoromra, az jutott eszembe, ha Németor-

szágban tanítottam volna, nem így ment volna. Szeged nagyon tetszik nekem. Az oktatás sokkal izgalmasabb, mint Bielefeldben. Talán azért, mert személyesebb.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Valóban, hiszen ketten vannak. Feltételezem, a mi hallgatóink is örülnének a kiscsoportos oktatásnak. Azok mindenképpen örülnének, akik komolyan érdeklődnek az egészségfejlesztés iránt.*

És a szegedi kulturális élet milyen tapasztalatokkal gazdagította Önöket?

Maike: Amikor megérkeztünk Szegedre, kihalt volt a város. Azt hittük, rajtunk kívül senki sincs itt. Aztán a nyárhoz közeledvén egyre nyüzsgőbb lett az élet Szegeden, a bárokban élőzene, és az egyetem is sok programot szervez.

Julia: Tarkó Klára tanárnővel sokat beszélünk a kisebbségekről. Részben érzékelhettünk is bizonyos dolgokat a kulturális különbségek tekintetében.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Szegeden is látható, de Budapesten még inkább szembeűnő a szegénység. Hogyan élték ezt meg?*

Maike: Magyarország a kontrasztok országa. Budapesten például nagyon sok jól öltözött fiatal lehet látni, miközben a hajléktalanok és a szegényebbek sorsa is megmutatkozik. Meglepő számomra, hogy ilyen különbségek vannak.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *30 évvel ezelőtt vol-*

tam először Németországban. Feltűnt számomra, hogy az emberek ápolt cipőben jártak, ápolt volt a hajuk, a foguk. Ez nem feltétlenül a gazdagsághoz köthető, hiszen akkoriban sok nyugdíjas korú embert is láttam, akik hihetetlenül ápolt külsővel rendelkeztek. Látható volt, hogy nem dúsgazdag emberek. De térjünk vissza a szakmai gyakorlatra. Önnek milyen élményei vannak?

Maike: Nem teljesen az én világom a tanítás. Szeretem a gyerekeket, a tanárokat, élveztem az egészséget, de egyébként sosem akartam tanár lenni. Amúgy minden szuper jól szervezett volt. Az volt csupán nehéz nekem, hogy nem mindig tudtam, értenek-e a gyerekek vagy csak egy kicsit lusták figyelni.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Ha visszatérnek Bielefeldbe, mit mondanak majd az ottaniaknak? Érdekes volt Szegedre jönni?*

Julia: Feltétlenül ajánlom majd az intézetet. Az biztos, hogy feltétlenül toleránsnak, nyitottnak kell lenni, pontosan az említett szegénység miatt. Nem ajánlanám minden barátomnak, mert némelyek nagyon németek. Biztos vagyok benne, hogy Maike és én nyitot-

tabbak lettünk, sokat tanultunk magunkról is.

Maike: Én is ajánlanám az itt tanulást, de meg kell mondanom, hogy nem mindenkinek, mert a különbségek nagyon nagyok.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Van esetleg még valami, amit szívesen elmondanának, amit elfeledtem megkérdezni?*

Julia: Csodálatos dolog, hogy minden tanár olyan sok időt szánt ránk, hiszen tudjuk, mennyire elfoglaltak. Nem magától értetődő, hogy privátkurzusaink voltak. Nagyon hálásak vagyunk, hogy ilyen sokat tettek értünk!

Maike: Németországban egyetlen egyetem sem tette volna ezt meg az ERASMUS-hallgatók kedvéért.

Dr. Benkő Zsuzsanna: *Az elégedettség kölcsönös. Persze mindig igyekszünk tartalmas programmal várni az ERASMUS-hallgatókat, ez evidencia. Rendkívül motiváló volt az Önök nyitottsága, kíváncsisága. Hiszem, hogy ha a hallgatók kíváncsiak arra, amit mondani tudunk számukra, akkor a mi motivációnk is nagyobb. Alapvető szükségletünk a kíváncsiság. Köszönöm szépen az interjút! ◀*

Válogatott egészség-interjúk és elemzések – 1. interjú

Hallgató: Julia Neudeck (FH JOANNEUM Institute of Health and Tourism Management)

Oktató: Prof. Dr. Benkő Zsuzsanna főiskolai tanár

Kurzus: Health Promotion, Life-style, Deviance

Nő, 65 éves, házas, két gyermeke van, nyugdíjas, könyvelőként dolgozott. Észak-Kelet-Németországban lakik, egy kis faluban

Mit jelent számodra az egészség?

Nagyon sokat. Számomra a legfontosabb az életben. Egészségesnek kell lenni, hogy mozgékony maradjon az ember, mert különben egyre több fájdalma és betegsége lesz.

Az egészségnek tehát nagy értéke van az életedben? Miért olyan fontos?

Igen, az egészség jelentős téma. Hogy miért olyan fontos nekem? Önállóak szeretnék lenni, amíg lehetséges, pont az én koromban folyton korlátozóakkal konfrontálódik az ember. Nem szeretném megélni azt, hogy bármikor is teljesen rá legyek szorulva másokra, hiszen tudod, milyen az egészségügyi rendszerünk. Egy gondozó otthon a legrosszabb lenne.

Hogyan definiálnád ezen az alapon az egészséget?

Igen, az egészség a legfőbb jó, amivel az ember rendelkezhet. Semmi más nem olyan fontos, mint a saját egészségünk.

Ennek alapján mozgékonyt, aktivitást és jóllétet jelent. És, hogy az ember meg tud minden olyat csinálni, amihez kedve van. Ez is a célom a következő évekre: az egészség megőrzése, amennyire csak lehet. De azért is kellene fejleszteni az egészségünket, hogy a társadalmi életben részt tudjunk venni.

Mit teszel, hogy mindezt megvalósítsd?

Sokat dolgozom a kertben, bár gyakran vannak gerincproblémáim, ez inkább használ, mint árt. Ezen kívül hetente egyszer sportolok közösségben, biciklizem, és hosszú sétákat teszek a friss levegőn. És természetesen az egészséges táplálkozás is nagyon fontos.

A kövér emberek a társadalom nyakán lógnak. Ha mindenki csak magára figyelne, aminek tulajdonképpen magától értetődőnek kellene lennie, sokat

segítene az egész társadalomnak.

Változott az idők során az egészséghez való hozzáállásod és ennek következtében az egészségmagartásod?

Igen! Manapság egyszerűen sokkal többet tudunk, és világos, hogy az előre haladó kor is szerepet játszik. Az ember az idő múlásával felismerésekhez jutott és nehéz betegségeket győzött le. Végülis még sokáig szeretnék megmaradni nektek. Hiszen tudod, éppen ami a táplálkozást illeti, tényleg változtunk. Az akkori táplálkozási kurzus és az a tudás, amink most van, az egészségesebb táplálkozáshoz járul hozzá. Az ipar sok mindent el akar adni az embernek, elővigyázatosnak kell lenni és mindig képből kell lenni. Sok egészségkárosító dolog van, tulajdonképpen az állam feladata, hogy beavatkozzon, de ez egy másik téma.

Elemzés:

A megkérdezett az egészséget úgy definiálta, hogy a legfontosabb az életben. Összeköti az egészségi jóllétet az önállósággal. Bernhard Badura definíciójának néhány aspektusa fedezhető itt fel. Badura úgy beszél az egészségről, mint az aktív élet előfeltételéről. Az asszony önállóan szeretne élni, amíg csak lehet.

Nemcsak a fizikai, hanem a mentális és a szociális egészségre is kitér. Ezek az aspektusok a WHO definíciójában is fellelhetők, amely az egészséget a tökéletes jólléttel azonosítja.

Feltűnő, hogy politikai aspektusokat is bevon. Az egészséget nemcsak saját jóllétére vonatkoztatja, hanem társadalmi szintre is. Azt mondja, hogy bár mindenki magáért felel, mégis az egész társadalom iránt felelősséggel tartozik.

Összességében azt lehet mondani, hogy ez a személy az egészség fogalom sokrétűségével foglalkozott. Interjúja azt mutatja, hogy az egészséghez való hozzáállásának nagyon pozitív konnotációi vannak.

Válogatott egészség-interjúk és elemzések – 2. interjú

Hallgató: Julia Neudeck (FH JOANNEUM Institute of Health and Tourism Management)

Okatató: Prof. Dr. Benkő Zsuzsanna főiskolai tanár

Kurzus: Health Promotion, Life-style, Deviance

Férfi, 22 éves, nőtlen, prevencióra specializálódó sporttudomány szakos hallgató, kölni lakos, nagyváros Észak-Rajna-Vesztfáliában

Mit jelent számodra az egészség?

Egészség. Azt jelenti, hogy az ember nem korlátozott az életben és hogy ezáltal elképzeléseket, álmokat, vágyakat tud megvalósítani. Aktívan részt tud venni az életben. Mit lehet még mondani?

Először is, világos, a betegség hiánya. Az ember szeretne valamit az életétől, és nem azt szeretné, hogy hosszan tartó betegségekkel kelljen küzdenie. Szabadság. Fizikai egészség, szociális kapcsolatok, beilleszkedés és hogy a barátokkal közösen csináljunk valamit, igen, számomra ez is az egészséges élethez tartozik. És aztán még a teljesítőképesség, hogy az ember sok feladattal megbirkózik, és talán egészséges öntudata is van.

Sok különböző tényezőt említettél. Hogy valósítod meg ezeket az elképzeléseket?

Rendszeres edzéssel, fehérjében gazdag, de kiegyensúlyozott táplálkozással, Figyelek a testemre és nem megyek bele túlzottan rizikós dolgokba.

Meghatározza az egészséget az életedet?

Nem.

Miért nem?

Mert úgy vélem, éppen ez betegítene meg. Az életnek az élethez méltónak kell lennie és nem egy tényező vagy egy idea kell, hogy beárnyékolja vagy meghatározza.

Változott az egészséghez való hozzáállásod az idők során?

Igen. Talán, mert most többször gondolkodom ezen, mint korábban. A korábbi években nem gondoltam rá. Ha az ember egyszer észreveszi, hogy nincs olyan jól, nem akarja újra átélni ezt a tapasztalatot.

A keresztszalag szakadásomra gondolok. Az ember meg akarja őrizni az egészséges állapotot, és természetesen különösen a tanulmányaim során szerzett tudás révén megtanultam, hogyan tudom az egészségemet fejleszteni és megőrizni.

Elemzés:

A megkérdezett kijelentései az egészségfogalom sok területét átfogják. Tézisei a WHO definíciójára emlékeztetnek: az egészség a tökéletes szellemi, testi és szociális jóllét állapota [...]. A megkérdezett mindazonáltal még további szempontokat is megnevez.

Úgy definiálja az egészség fogalmát, mint annak a lehetőségét, hogy korlátok nélkül vehessünk részt az életben. Ez az aspektus Bernhard Badura-ra emlékeztet, aki az egészséget, mint az életben való aktív boldogulás képességét jelöli meg.

A hallgató azt is megjegyzi, hogy a szociális kötődés az egészség fontos része. Ez mind Badura definíciójára, mind pedig Hurrelmann definíciójára emlékeztet. Klaus Hurrelmann azt mondja, hogy egy személy állapota a fejlődéstől is és a szociális területek harmóniájától is függ.

Az állandó teljesítőképesség aspektusa és, hogy az ember úgy tekint magára, mint aki a napi kihívásokkal képes megbirkózni, Talcott Parsons egészségpszichológus definíciójára emlékeztet. Az egészséget az optimális teljesítőképességgel azonosítja.

Összességében ez az egészségfelfogás is pozitív konnotációjú. A prevencióra koncentrált sporttudományi tanulmányok is komplex látásmódot alakítottak ki az egészség téma tekintetében.

Válogatott egészség-interjúk és elemzések – 3. interjú

Hallgató: Julia Neudeck (FH JOANNEUM Institute of Health and Tourism Management)

Oktató: Prof. Dr. Benkő Zsuzsanna főiskolai tanár

Kurzus: Health Promotion, Life-style, Deviance

Nő, 80 éves, nem házas, titkárnő/nyugdíjas, egy münsteri idősek otthona lakója, nagyváros Észak-Rajna-Vesztfáliában

Mit jelent az Ön számára az egészség?

Ez tág fogalom. Tehát: a) minden végtagomat tudom mozgatni és b) bizonyos betegségek következtében a megfelelő táplálékot kapom. És mindenek előtt, amit az embernek mindig meg kell tennie, hogy az egészsége megmaradjon, az, hogy nyugalma legyen és aludjon.

És általában egészségesnek érzi magát?

Igen, annak. Hol jobban, hol kevésbé. Úgy értem, most 80 éves vagyok, sok betegségem volt az életemben. A gyomromnak csak egy harmada van meg, volt egy felsőcomb törésem, több csípőoperációm, nem eszem édességet a diabéteszem miatt, pacemakerem van, és ezért nem hízhatok. Már nem ehetek zsírosat és édeset. Vagy legalábbis mindenből nagyon keveset. Tojást sem ehetek, a fehérje-érzékenységem miatt. Alkoholt már nem ihatok, azt már nem bírja a szívem. Rossz lett a szemem, a fülem, de ehhez hozzá lehet szokni. Minden a rutintól függ, a hosszú tréning jól tesz. Korábban sosem voltam beteg.

Akkor már figyel a táplálkozására a teste érdekében?

Igen, csak az egészségem érdekében. Végül is szeretem a finomságokat és a nehéz ételeket. De trenírozom az emlékezetemet is, hogy fit maradjak.

Tehát Ön szerint a mentális egészség is ide tartozik?

Igen, természetesen, nincs annál rosszabb, mint amikor az ember nem tudja, mi történik körülötte.

Mi a helyzet a mozgásával? Hiszen korábban azt mondta, fontos az Ön számára, hogy minden végtagját mozgatni tudja.

Ez valami. Minden reggel csinálom itt a korlátnál

néhány gyakorlatot, nehogy berozsdásodjam. Ez fontos számomra. Bár szükségem van a kerek járókeretre, minden nap megyek sétálni.

Miben érzi a hatását?

Különösen a vérkeringésemre hat. Bár kapok tablettákat, mégpedig már gyakran a kórházban, de azt is észreveszem, hogy a mozgás a legjobb, hogy lendületbe jöjsek. Ha nem tudok járni, fél ember vagyok. Akkor könnyen mogorva leszek.

Elemzés:

Ez a személy az egészséget kizárólag a betegség hiányával azonosítja. Definíciója nagyon egyszerű és alig besorolható. Sem a szociális, sem a mentális aspektust nem nevezi meg.

Friedrich Nietzsche azt mondta, az egészség a betegségnek egy olyan mértéke, ami megengedi számára, hogy elvégezze a foglalatosságait.

Az idős hölgy egészség definíciója jól illeszkedik Nietzsche igen egyszerű definíciójához. Jóllehet megemlíti a mozgást és a táplálkozást is az egészségével összefüggésben, ám feltűnik, hogy csak felsorolja az összes betegséget és korlátot.

Más ilyen korú személyekkel ellentétben a megkérdezettnek összességében negatív hozzáállása van az egészséghez. Feltételezhetnénk, hogy ez a hiányzó családi háttérrel és az idősek otthonában való tartózkodással van összefüggésben.

Válogatott egészség-interjúk és elemzések – 4. interjú

Hallgató: Maike Engelmann-Kewitz (FH JOANNEUM Institute of Health and Tourism Management)

Oktató: Prof. Dr. Benkö Zsuzsanna főiskolai tanár

Kurzus: Health Promotion, Life-style, Deviance

Nő, tanárnő, házas, kisváros Észak-Németországban.

Mit jelent számodra az egészség?

Az egészség nagyon sokat jelent számomra. Az egészségem érdekében sportolok, lehetőség szerint egészségesen táplálkozom, lehetőség szerint sok gyümölcsöt és zöldséget eszem. Figyelek arra, hogy számomra kedves dolgokat csináljak a szabadidőmben, a munkám okozta stresszt ellensúlyozzam, sétáljak a természetben, barátokkal találkozom.

Mennyire fontos az életben az egészség?

Az egészség igencsak a legfontosabb az életben az elégedettség mellett, mert ha az ember nem egészséges, sok mindent nem tud az életben megcsinálni, és igencsak korlátok közé szorul. Ha egészséges az ember, elégedettebb lehet, és az elégedettség visszahat az egészségre.

Elemzés:

Ennél az egészség-definíciónál fennáll egy hasonlóság Badura definíciójához, ugyanis a tanárnő hangsúlyt fektet a szociális kapcsolatok támogató

hálózatára. A Badura által említett, a család, az iskola, a munka világa és a szabadidő által teremtett feltételekkel és kihívásokkal való folyamatos szembenézésünk megvalósításaként említi meg az interjúalany, hogy számára kedves dolgokat csinál szabadidejében, sétál a természetben és barátokkal találkozik a munkában szerzett stressz kiegyenlítéséért.

Megtalálhatók továbbá Paron szempontjai is, mivel a tanárnőnek az a véleménye, hogy az egészség lehetővé teszi az ember számára, hogy korlátok nélkül csináljon dolgokat. Ezek az interjúalany által megemlített „dolgok” hasonlítanak azokhoz a szerepekhez és feladatokhoz, melyekre az individuum szocializálódott.

Feltűnő ezen felül az elégedettség aspektusa. Ennél a szubjektív definíciónál az interjúalany szoros összefüggést hangsúlyoz az egészség és az elégedettség között, és kiemeli ezek egymásra hatását. Ez visszatükrözi a pszichikai jóllétnek, mint az egészség komponensének nagy hatását az egészségre, amely Hurrelmannnál, a WHO-nál és Badura-nál is fellelhető.

Válogatott egészség-interjúk és elemzések – 5. interjú

Hallgató: Maike Engelmann-Kewitz (FH JOANNEUM Institute of Health and Tourism Management)

Oktató: Prof. Dr. Benkö Zsuzsanna főiskolai tanár

Kurzus: Health Promotion, Life-style, Deviance

Nő, nyugdíjas, 84 éves, kisváros Észak-Németországban.

Mit jelent számodra az egészség?

Az egészség nagyon sokat jelent számomra. Ez az előfeltétele annak, hogy rendes életet éljünk, hogy élvezhessük az életet és nagyon sok mindent kipróbálhassunk. Hogy nagyon sokat tudjunk az

egészségünkért tenni. Hogy az ember végeredményben nem tud mindent irányítani, hanem úgy kell elfogadni az életet, ahogy jön. És hogy olykor az embert eléri egy betegség és ezt nem tudja megakadályozni. De az olyan betegségeket, melyeket a függést okozó szerek vagy a rossz táplálkozás okoznak, nem lehet megakadályozni.

Mit teszel az egészségedért?

Reggelente tornázom, lehetőség szerint sokat mozgok kint is. Séta, biciklizés. Megpróbálok lehetőleg egészségesen táplálkozni. Természetes élelmiszerek, burgonya, zöldség, gyümölcs stb.

Milyen az egészséghez való hozzáállásod?

Hogy nagyon fontosnak tartom, hogy az ember tegyen azért, hogy egészséges maradjon. Az egészség egy olyan magas értéket képvisel, amit nem lehet eléggé nagyra becsülni.

Elemzés:

A nyugdíjas nő és Paron definíciója között hasonlóságokat lehet találni. Az interjúalany azt mondja, az egészség a feltétele annak, hogy rendes életet éljünk és sok mindent ki tudjunk próbálni. Ez tartalmilag megfelel Paron kijelentésének, miszerint az egészség azoknak a szerepeknek és feladatoknak a hatékony megvalósítását jelenti, melyekre az individuum szocializálódott.

Ezen kívül felismerhetők Antonovsky koherencia-érzésének aspektusai is. Az egészség és a sors szoros kapcsolata jelzi az érthetőség komponensét. A nyugdíjas nő úgy véli, hogy az embernek bizo-

Egyre fontosabbá vált az életedben az egészség?

Gyerekként nem gondolkodtam rajta, de felnőttként már igen fontosnak tartottam. Úgy vélem, ha az ember olyan fiatal, nagyon hálás lehet azért is. Hálásnak kell lenni, hogy nincs nagy betegségünk. Hogy anélkül öregsünk meg, hogy nagy szenvedésünk lett volna.

nyos betegségeket el kell fogadni. Így keresett magának magyarázatot a nagy betegségek fellépésére. Az érthetőség érzését az adja, hogy az egészség azt jelenti számára, hogy az ember élvezni tudja az életét és hálásnak kellene lennie ezért. Hálás azért, hogy ilyen idős korában még ennyire egészséges, ami még sok minden megélését lehetővé teszi számára. Az interjúalany úgy véli, az ember sokat tehet az egészségéért, és ő maga is sportol és megpróbál egészségesen táplálkozni, ami azt a komponenst tükrözi vissza, hogy kézben tarthatjuk az életünket.

Válogatott egészség-interjúk és elemzések – 6. interjú

Hallgató: Maike Engelmann-Kewitz (FH JOANNEUM Institute of Health and Tourism Management)

Oktató: Prof. Dr. Benkö Zsuzsanna főiskolai tanár

Kurzus: Health Promotion, Life-style, Deviance

Nő, egészségtudomány szakos hallgató, 21 éves, nagyváros Nyugat-Németországban:

Mit jelent számodra az egészség?

Hogy a testi állapotommal elégedett vagyok, hogy jól érzem magam a bőrömben. Hogy nincsenek semmiféle panaszaim, melyek korlátoznának az életemben. És hogy mentálisan is egészséges vagyok és képes vagyok racionálisan cselekedni. Talán azért tartozik ide a szociális aspektus, mert akkor tudok részt venni a társadalmi életben, ha egészséges vagyok.

Mit teszel az egészségedért?

Megpróbálok egészségesen táplálkozni és fizikai

tevékenységet folytatni. Ezen kívül néha hipochonder vagyok, és szívesen megyek orvoshoz, hogy biztos legyek abban, hogy nem vagyok beteg.

Milyen a hozzáállásod az egészséghez?

Az egészség nagy jelentőséggel bír számomra, mert egészen egyszerűen nap, mint nap konfrontálódok ezzel tanulmányaim során, és a családban is gyakran beszélünk erről. Számomra fontos, hogy a családom egészséges legyen, ezért gyakran eszembe jut nagyszüleim egészsége. Jómagam figyelek az egészségemre, és ez az utóbbi években egyre határozottabban így van.

Elemzés:

A hallgató definíciójában megtalálhatók a WHO definíciójának aspektusai. Ennek alapján az egészség azt jelenti számára, hogy testi állapotával elégedett, mentálisan egészséges és képes a társadalmi életben való részvételre. Ezeket az aspektusokat Badura is említi.

Ezen kívül Badura egy olyan egészségfelfogásról beszél, melynek lényege az élet aktív megélésének, valamint a problémamegoldó és érzelemszabályozó képességnek a kompetenciája. Ennek felel meg a hallgató szerint a racionális cselekvésre való képesség. A racionális cselekvés tárgyilagos problémamegoldást implikál, valamint implikálja az

életünk érdekében meghozott logikus döntéseket, melyek során az emóciók inkább másodrangúak.

A hallgató számára az egészség tekintetében fontos, hogy semmiféle panaszai nincsenek, melyek az életében korlátoznák. Ez tartalmilag azonos Parson definíciójával, mely szerint az egészség egy individuum optimális teljesítőképességének állapota azoknak a szerepeknek és feladatoknak a hatékony megvalósítása érdekében, melyekre szocializálódott.