



## Lekcja nr 62: Depressionen im Alter - czyli jak pomóc podopiecznemu z depresją

### DIALOG 1

• Michaela, als ich deine Patientin Brigitte neulich zum ersten Mal kennengelernt habe, hatte ich das Gefühl, dass sie sehr deprimiert ist. Richtig?

*[Misiaela, als is dajne Pacjentin Brigitte nojlis cum ersten Mal kenengelernt habe, hate is das Gefyl, das zi zea deprimirt yst. Rištiś?]*

**Michaela, jak pierwszy raz poznałam Twoją podopieczną Brigitte, miałam wrażenie, że jest bardzo przygnębiona. Prawda?**

• Sie ist nicht nur deprimiert, sondern depressiv. Wir haben schon eine Psychotherapie beantragt, die jetzt bewilligt wurde. Ab nächstem Monat wird sie einmal pro Woche zu einer Psychologin gehen.

*[Zi yst niś nuła deprimirt, zondern depresiiv. Wija haben szon ajne Psychotherapi beantragt, di ject bewilligt wurde. Ab nekstem Monat wird zi ajnmal pro Woche cu ajna Psychologin gejen.]*

**Ona jest nie tylko przygnębiona, a depresyjna. Zawnioskowaliśmy już o psychoterapię, która teraz została przyznana. Od przyszłego miesiąca raz w tygodniu będzie chodziła do psychologa.**

• Ich kann mir vorstellen, dass es schwer ist, täglich mit einer depressiven Patientin zu arbeiten.

*[Is kan mija forsztelen, das es szwea yst, teglis mit ajna depresiiven Pacjentin cu arbatjen.]*

**Mogę sobie wyobrazić, że jest to trudne, na co dzień pracować z depresyjną podopieczną.**

• Stimmt. Diese bedrückte Stimmung ist manchmal sehr belastend. Darum ist es auch wichtig, dass ich mich selbst gut abgrenze. Schließlich möchte ich nicht, dass sich ihre Traurigkeit auf mich überträgt.

*[Sztymt. Dize bedrykte Sztymung yst manśmal zea belastend. Darum yst es ałch wištiś, das is miś zelbst gut abgrence. Szlisliś myśte is niś, das ziś ire Trałyśkajt ałf miś ybatrejgt.]*

**Zgadza się. Ten przygnębiający nastrój jest czasami bardzo obciążający. Dlatego ważne jest, żebym się mocno dystansowała. Koniec końców nie chciałabym, żeby jej smutek przeniósł się na mnie.**

• Wie gehst du denn im Alltag mit deiner Patientin um?

*[Wi gejt du den im Altaj mit dajna Pacjentin um?]*

**W jaki sposób radzisz sobie na co dzień ze swoją podopieczną?**

• Ich versuche, Frau Herrmann immer wieder verschiedene Beschäftigungen anzubieten.

*[Is fer-zuche, Frał Herman yma wida ferszidene Beszeftigungen ancubiten.]*

**Staram się wciąż proponować pani Herrmann różne zajęcia.**

• Aber pass auf, dass du sie nicht überforderst. Sie könnte sich sonst noch weiter zurückziehen.

*[Aba pas ałf, das du zi niś ybaforderst. Zi kynte ziś zorst noch wajta curykcijen.]*

**Ale uważaj, żebyś jej nie przeciążyła. Mogłaby się wtedy jeszcze bardziej wycofać.**

• Ich weiß. Auf jeden Fall muss ich auch verstehen, dass Frau Herrmann krank ist. Ich darf nicht denken, dass sie einfach nur faul oder unmotiviert ist. Ich muss akzeptieren, dass sie nicht anders kann.

*[Is wajs. Ałf jeden Fal mus is ałch fersztejen, das Frał Herman krank yst. Is darf niś denken, das zi ajnfach nuła fał oda unmotiwirt yst. Is mus akceptiren, das zi niś anders kan.]*

**Wiem. W każdym bądź razie muszę też rozumieć, że pani Herrmann jest chora. Nie mogę myśleć, że jest po prostu leniwa czy niezmotywowana. Muszę zaakceptować, że ona nie potrafi inaczej.**

• Richtig. Es wäre falsch zu sagen: "Nun reißen Sie sich mal zusammen!"

*[Rištiś. Es wejre falsz cu zagen: „Nun rajsen Zi ziś mal cuzamen!“]*

**Prawda. Błędny byłoby powiedzieć: „Niechże się Pani weźmie w garść!“**



• Ja, das habe ich auch Frau Herrmanns Kindern gesagt. Die sind manchmal total unsensibel und verständnislos.

*[Ja, das habe iś ałch Frał Hermans Kindern gezagt. Di zynd manśmal total unzenzibel und fersztendnislos.]*

**Tak, powiedziałam to też dzieciom pani Herrmann. Oni są czasami zupełnie niewrażliwi i nie nierozumiejący.**

• Gut, dass du die Angehörigen informiert hast. Sie müssen unbedingt wissen, wie sie mit Frau Herrmann umgehen sollen.

*[Gut, das du di Angehyrigen informirt hast. Zi mysen unbedingt wissen, wi zi mit Frał Herman umgejen zolen.]*

**Dobrze, że poinformowałaś członków rodziny. Oni muszą koniecznie wiedzieć, w jaki sposób powinni obchodzić się z panią Herrmann.**

## DIALOG 2

• Das ist aber gar nicht so einfach. Wenn sie vorbeikommen, verhalten sie sich oft überschwänglich und übertrieben freundlich. Frau Herrmann fühlt sich dann total auf den Arm genommen. Ich habe den Angehörigen darum erklärt, dass sie einfach echt und ehrlich sein sollten.

*[Das yst aba gaa niśt zo ajnfach. Wen zi forbajkomen, ferhalten zi ziś oft ybaszwengliś und ybatriben frojndliś. Frał Herman fylt ziś dan total ałf den Arm genomen. Iś habe den Angehyrigen darum erklert, das zi ajnfach eśt und erliś zajn zolten.]*

**Ale to wcale nie jest takie łatwe. Kiedy przychodzą w odwiedziny, zachowują się wylewnie i przesadnie przyjacielsko. Pani Herrmann czuje się wtedy traktowana jak dziecko. Wyjaśniłam wtedy członkom rodziny, że powinni być po prostu prawdziwi i szczerzy.**

• Wahrscheinlich haben sie völlig falsche Vorstellungen von der Krankheit, nicht wahr?

*[Warszajniś haben zi fyliś falsze Forsztelungen fon der Krankhajt, niśt waa?]*

**Najprawdopodobniej mają całkiem błędne wyobrażenie na temat tej choroby, prawda?**

• Stimmt. Sie denken, dass die Antriebslosigkeit von Frau Herrmann durch ein bisschen Lachen, nette Gespräche und Ablenkung verschwindet. Aber das ist falsch. Man darf keine großen Erwartungen haben.

*[Sztymt. Zi denken, das di Antribslozyśkajt fon Frał Herman durś ajn bis-sien Lachen, nete Geszpresie und Ablenkung ferszwindet. Aba das yst falsz. Man darf kajne grosen Erwartungen haben.]*

**Zgadza się. Oni myślą, że poprzez trochę śmiechu, miłe rozmowy i odwrócenie uwagi zniknie braki inicjatywy u Pani Herrmann. Ale to nieprawda. Nie można mieć wielkich oczekiwań.**

• Ja, aber es ist schon wichtig, die Patientin zu motivieren, z.B. durch Bewegung und kurze Umgebungswechsel.

*[Ja, aba es yst szon wiśtiś, di Pacjentin cu motiwiren, cum Bajszipil durś Bewegung und kurce Umgejbungswexsel.]*

**Tak, ale ważne jest, żeby motywować podopieczną, np. poprzez ruch czy krótkie zmiany otoczenia.**

• Natürlich. Da hast du auch wieder Recht. Kleine Aufgaben können ebenso eine positive Wirkung haben. So kann der Patient schließlich Erfolgserlebnisse bekommen.

*[Natyrliś. Da hast du ałch wida Reśt. Klajne Ałfgaben kynen ejbenzo ajne pozitiwe Wirkung haben. Zo kan der Pacjent szlisliś Erfolgserlejbniise bekommen.]*

**Naturalnie. Znowu masz rację. Małe zadania mogą mieć również pozytywne działanie. W ten sposób podopieczna może w końcu odnieść sukces.**

• Genau.

*[Genat.]*

**Dokładnie.**

## DIALOG 3

• Wann ist Frau Herrmanns Stimmung denn eigentlich am schlechtesten?

*[Wan yst Frał Hermans Sztymung den ajgentliś am szleśtesten?]*

**Kiedy nastrój Pani Herrmann jest najgorszy?**



- Meletens morgens. Manchmal will sie überhaupt nicht aufstehen. Sie möchte den ganzen Tag im Bett bleiben, nichts essen, nichts trinken – nur schlafen.

*[Majstens morgens. Manśmal wil zi ybahałpt niśt ałfsztejen. Zi myśte den gancen Tag im Bet blajben, niśts esen, niśts trinken – nuła szlafen.]*

**Zazwyczaj rano. Czasami w ogóle nie chce wstać. Chciałaby cały dzień zostać w łóżku, nic nie jeść, nic nie pić – tylko spać.**

- Ich vermute, dass sie abends dann nicht einschlafen kann.

*[Iś fermute, das zi abends dan niśt ajnszlafen kan.]*

**Przypuszczam, że wtedy nie może zasnąć wieczorem.**

- Richtig. Aber das klappt jetzt schon besser.

*[Riśtiś. Aba das klapt ject szon besa.]*

**Zgadza się. Ale już lepiej to wychodzi.**

- Wirklich? Wie habt ihr das geschafft?

*[Wirkliś? Wi habt ija das geszaft?]*

**Naprawdę? Jak się to wam udało?**

- Wir haben offen über das Problem gesprochen. Außerdem haben wir uns ein paar Einschlafrituale überlegt.

*[Wija haben ofen yba das Problejm geszprochen. Ausadejm haben wija uns ajn paa Ajnszlafrituale ybalejgt.]*

**Często rozmawialiśmy o tym problemie. Poza tym zastanowiłyśmy się nad kilkoma rytuałami związanymi z zasypianiem.**

- Ach ja, welche denn?

*[Ach ja, welsie den?]*

**Ach tak, nad jakimi?**

- Ich koche Frau Herrmann nun jeden Abend eine heiße Milch mit Honig. Danach machen wir zusammen Entspannungsübungen. Das funktioniert wirklich ganz gut.

*[Iś koche Frał Herman nun jeden Abend ajne hajse Miłś mit Honiś. Danach machen wija cuzamen Entszpanungsybungen. Das funkcionirt Wirkliś ganc gut.]*

**Robię pani Herrmann co wieczór gorące mleko z miodem. Później robimy wspólnie ćwiczenia rozluźniające. To naprawdę dobrze działa.**

- Schön.

*[Szyn.]*

**Świetnie.**

#### DIALOG 4

- Ich glaube, du machst einen tollen Job, Michaela.

*[Is głałbe, du machst ajnen tolen Dżob, Misiaela.]*

**Wydaje mi się, że robisz dobrą robotę, Michaela.**

- Danke, das ist nett von dir. Aber jetzt sollten wir mal wieder auf die Terrasse gehen und nach den Damen schauen.

*[Danke, das yst net fon dija. Aba ject zolten wija mal wida ałf di Terasse gejen und nach den Damen szafen.]*

**Dziękuję, to miłe z Twojej strony. Ale teraz powinniśmy pójść już na taras i zatroszczyć się o nasze Panie.**

- Okay.

*[Okej.]*

**Ok.**



**Podobała Ci się nasza lekcja? Zobacz kolejne na [www.aterima-med.pl](http://www.aterima-med.pl)**

**Znasz język niemiecki? Wyjedź z nami jako opiekun osób starszych w Niemczech! Aktualne oferty na [www.aterima-med.pl/oferty](http://www.aterima-med.pl/oferty).**

Materiał stanowi własność Grupy Aterima Sp. z o.o. Sp. k. ul. Puskarska 7f, 30-644 Kraków.  
Reprodukcja, rozpowszechnianie lub inne wykorzystywanie całości lub części materiału w jakiegokolwiek formie dla celów innych, niż cele niekomercyjne i osobiste jest zakazane.