

Sažetak uz video „Strah”

Situacija:

Gospođa Christine (83), gospođa Hannelore njegovateljica. Njezin sin joj je „sve”. Do nedavno je živio s njom. Nije oženjen. Prije nekoliko godina odselio se u grad udaljen 200 km. Ali je posjećuje 1 x tjedno.

Sadržaj snimka:

Gospođa Christine **nervozno** lista novine. Gospođa Hannelore to primjećuje i pita je za razlog. Gospođa Christine kaže da se **plaši** jer njezin sin Peter sutra ima **tešku operaciju**. Gospođa Hannelore je odmah **pokušava smiriti** i kaže joj da će sve biti u redu. Tek **NAKON pokušaja smirivanja** pita je o kakvoj se operaciji radi. „Kila”, odgovara gospođa Christine.

Analiza:

Gospođa Christine djeluje **nervozno**. Gospođa Hannelore je pita što nije u redu. Ovo je za sada ispravno i važno. Gospođa Christine se **plaši** jer se njezin sin Peter treba **operirati**. Gospođa Hannelore **odmah** kaže da to nije ništa strašno. Time, precizno uzeto, kaže da **strah** gospođe Christine **NE shvaća ozbiljno!** Do sada nikada ništa nije operirao. A sada ima **tako tešku operaciju**, kaže dalje **gospođa Christine**. Gospođa Hannelore i ne zna o **KAKVOJ se OPERACIJI** radi. A ipak i dalje pokušava smiriti gospođu Christine: Gospođa Christine će vidjeti da će sve to brzo proći i sve biti u redu. To apsolutno nije u redu! Prije nego li nešto kaže, morala mi **bar znati o kakvoj se operaciji** ovdje radi. A čak ni **TADA ne može** jednostavno reći da će sve biti u redu. U svakom slučaju, sada bi se trebala **pozabaviti strahom** i pitati gospođu Christine **ŠTO** ju najviše brine. Plaši li se velikog rizika operacije? Ako da, zašto? Što zna gospođa Christine o toj vrsti operacije? Postoje li faktori rizika kod njezinoga sina? Što je liječnik rekao o tome? Je li njezin sin također zabrinut? **To bi** gospođi Christine **pokazalo** da je gospođa Hannelore **zainteresirana** za ovu temu i dalo joj priliku razmisliti izražava li njezin strah njezinu subjektivnu procjenu ili objektivan rizik. Ali jednostavno odbacivanje straha više izgleda kao da se gospođa Hannelore htjela smiriti i riješiti se teme „straha”.

Razmišljanja:

Razumljivo je da gospođa Hannelore misli da je majka jednostavno „pretjerano zabrinuta” jer ju poznaje već neko vrijeme. Uklapa se u širu sliku da se ona nepotrebno brine: Njezin sin ima 51 godinu i donedavno je živio s njom - to upućuje na posebno blisku vezu između majke i sina. **Ali u ovom slučaju nije znala O KOJOJ OPERACIJI je riječ.** Stoga bi **pitanja bez vrijednosti** (vidi gore) bila mnogo **korisnija**. **Strah je vrlo osoban osjećaj** i često se **ne može** eliminirati **objektivnim argumentima**. Strah je osjećaj nevoljnosti i dolazi od stvarne prijetnje ili zabrinutosti. Čak i ako je kila rutinska operacija, **gospođa Hannelore nema je pravo jednostavno odbaciti**. Naravno, mogla je i gospođu Christine pitati ne želi li nazvati sina i pitati ga kako je prije operacije i što će se točno raditi. Možda bi je i njezin sin mogao umiriti.

Uvidi:

U svakom slučaju, trebamo **ozbiljno shvatiti strahove** drugih. Bez obzira na to čine li se strahovi NAMA opravdanim, **strahovi su STVARNI za pogođene**. Ne možemo odagnati strahove, ali možemo pomoći **malim stvarima** da se drugi osjećaju malo bolje:

Blizina:

Sjednite s njima, eventualno se dotaknite, zagrlite, pokažite da ste tu.

Toplina:

U obliku socijalne topline kroz našu zainteresiranost, slušanje (bez savjeta, bez osuđivanja), pitanja, miran ton, ali i fizička toplina može pomoći (deka, čaj, juha, tople papuče itd.)

Rituali:

(opći za strahove): Molitve, eventualno amajlija (npr. slika s anđelom čuvarom), gledanje fotografija, zajedničko pjevanje, pisanje svih briga u pismu i možda njegovo spaljivanje, terapijska pomoć, za konfuzne osobe dobra dnevna struktura, transparentni procesi, objašnjenje akcija skrbi (polako, kratke rečenice)

Preporuka literature:

Udo Baer & Gabi Schotte-Lange: Das Herz wird nicht dement (Srce ne postaje dementno - savjeti za njegovatelje i članove porodice)