

## Podsumowanie filmu „Strach”

### Sytuacja

Pani Christine (83 l.), pani Hannelore, opiekunka. Jej syn jest dla niej „wszystkim”. Do niedawna mieszkał z nią. Nie jest żonaty. Kilka lat temu przeprowadził się 200 km dalej do miasta. Ale odwiedza ją raz w tygodniu.

### Treść filmu

Pani Christine przegląda **nerwowo** swoje czasopismo. Pani Hannelore zauważa to i pyta, dlaczego. Pani Christine odpowiada, że się **boi**, ponieważ jej **syn** ma jutro **poważną operację**. Pani Hannelore **próbuje** od razu ją **uspokoić** i mówi, że wszystko będzie dobrze. Dopiero **PO** swoich **próbach uspokojenia** pyta, **jaka to operacja**. „Przepuklina” odpowiada panie Christine.

### Analiza

Pani Christine wygląda na **zdenerwowaną** Pani Hannelore pyta, co się dzieje. Na początku to jest **prawidłowe** i **ważne**. W końcu **pani Christine boi się**, ponieważ jej **syn** Peter ma przecież **operację**. Pani Hannelore **od razu** mówi, że **nie będzie tak źle**. W ten sposób pokazuje, że **NIE** traktuje **poważnie strachu** pani Christine! „On jeszcze nigdy nie miał żadnej operacji. A teraz ma **taką ciężką operację**”, mówi dalej **pani Christine**. Ale **pani Hannelore** w ogóle nie wie, **JAKA to OPERACJA**. Mimo to dalej **próbuje uspokoić** panią Hannelore. Pani Christine szybko się przekona, że wszystko szybko minie i będzie dobrze. To jest **zdecydowanie nieprawidłowe!** Zanim cokolwiek na ten temat powie, powinna **przynajmniej się dowiedzieć**, o **jaką operację** chodzi. Ale nawet **WTEDY** nie wypada jej po prostu **powiedzieć**, że **wszystko będzie dobrze**. W tym momencie powinna na pewno **zająć się strachem** pani Christine i spytać ją, **CZEGO** najbardziej się obawia. Czy obawia się **wysokiego ryzyka operacji**? Jeśli tak, to **dłaczego**? Co pani Christine wie na temat tego rodzaju operacji? Czy syn ma **czynniki ryzyka**? Co powiedział lekarz na ten temat? Czy syn też ma takie obawy? **Wtedy** **pokazałaby** pani Christine, że **interesuje się tym tematem** i w ten sposób dałaby jej szansę na **samorefleksję**, czy jej strach wyraża raczej jej **subiektywną ocenę**, czy odzwierciedla **obiektywne ryzyko**. Jednak samo odrzucenie strachu wygląda raczej tak, jakby Hannelore chciała się **uspokoić** i **pozbyć tematu „strachu”**.

## Refleksja

Można wprawdzie zrozumieć, że pani Hannelore uważa, że matka jest po prostu „przewrażliwiona”, przecież zna ją już od jakiegoś czasu. Ogólna sytuacja zdaje się wskazywać na to, że nie potrzebnie się martwi. Jej syn ma 51 lat i do niedawna z nią mieszkał, co sugeruje szczególnie bliską więź między matką a synem. **Ale w tym przypadku nie wiedziała, jaka to operacja.** Dlatego obiektywne pytania (patrz wyżej) byłyby znacznie bardziej pomocne. Strach jest bardzo osobistym uczuciem i często nie można go wyeliminować za pomocą obiektywnych argumentów. Lęk jest uczuciem niezadowolenia i wynika z realnego zagrożenia lub obawy. Nawet jeśli przepuklina jest rutynową operacją, pani Hannelore nie powinna jej po prostu ignorować. Oczywiście mogła też zapytać panią Christine, czy nie chciałaby zadzwonić do syna i zapytać, jak się czuje przed operacją i na czym dokładnie będzie polegała. Może syn też by ją uspokoił.

## Zdobyta wiedza

Zawsze należy poważnie traktować strach innych osób. Nieważne, czy dla NAS ten strach wydaje się uzasadniony, dla osób, których on dotyczy, strach jest zawsze REALNY. Strachu nie możemy wprawdzie usunąć, ale poprzez małe rzeczy możemy pomóc w poprawie sytuacji:

### Bliskość

Usiąść przy drugiej osobie, ewentualnie dotknąć, objąć, zaznaczyć swoją obecność.

### Ciepło

Należy okazać ciepło poprzez zainteresowanie, słuchanie (bez rad, bez osądzania), pytania, spokojny ton, ale również fizyczne ciepło może pomóc (koc, herbata, zupa, ciepłe kapcie itp.)

### Rytuały

(ogólne w przypadku strachu): modlitwy, ewentualnie talizman przynoszący szczęście (np. zdjęcie z aniołem stróżem), oglądanie zdjęć, wspólne śpiewanie, pisanie wszystkich zmartwień w liście, a może i spalenie go, pomoc terapeutyczna, dla osób zdezorientowanych dobra struktura dnia, przejrzyste procesy, wyjaśnianie czynności opiekuńczych (powoli, krótkimi zdaniami)

## Polecana bibliografia

Udo Baer i Gabi Schotte-Lange: Das Herz wird nicht dement (Rat für Pflegende und Angehörige)  
[Serce nie choruje na demencję (porady dla opiekunów i członków rodziny)]