

## Rezumatul clipului video „Teama”

### Situația:

Doamna Christine (83 de ani), doamna Hannelore, asistentă de îngrijire personală. Fiul ei este „totul” pentru ea. Până de curând, a locuit cu ea. El nu este căsătorit. În urmă cu câțiva ani, s-a mutat la 200 km distanță, la oraș. Dar el o vizitează o dată pe săptămână.

### Cuprinsul clipului:

Doamna Christine frunzărește nervos ziarul. Doamna Hannelore observă acest lucru și o întreabă de ce. Doamna Christine spune că îi este **teamă**, deoarece **fiul** ei, Peter, este supus mâine unei **operații dificile**. Doamna Hannelore încearcă imediat să o liniștească și îi spune că totul va fi bine. Abia **DUPĂ** tentativa ei de liniștire o întreabă despre **ce fel de operație** este vorba. „Hernie inghinală”, răspunde doamna Christine.

### Analiza:

**Doamna Christine** pare **agitată**. **Doamna Hannelore** întreabă despre ce este vorba. În primul rând, acest lucru este corect și important. Ei îi este **teamă**, spune **doamna Christine**, pentru că **fiul ei** Peter ar avea deja **operația**. **Doamna Hannelore** spune **imediat**, că nu are cum să fie **atât de rău**. Prin asta, ea declară practic că **NU** tratează cu **seriozitate** **teama** doamnei Christine! Nu mai fusese operat niciodată. Și acum ar fi supus unei **astfel de operații grele**, continuă **doamna Christine**. **Doamna Hannelore** însă nici nu știe despre **CE FEL DE operație** este vorba. Și totuși, doamna Hannelore continuă să încerce să o liniștească: Doamna Christine va vedea că totul va trece repede și că totul va fi bine. Asta nu este absolut deloc în regulă! Înainte de a spune ceva despre asta, ar trebui **cel puțin** să știe **despre ce operație** vorbește aici. Și chiar și **ATUNCI**, **nu este de competența** ei să **spună** pur și simplu că **totul va fi bine**. Acum, orice ar fi, ar trebui să **reacționeze la teamă** și să o întrebe pe doamna Christine **CE** o îngrijorează cel mai mult. Se teme de un risc chirurgical ridicat? Dacă da, de ce? Ce știe doamna Christine despre acest tip de operație? Există factori de risc la fiul dumneavoastră? Ce a spus medicul? Este și fiul ei la fel de îngrijorat? **Făcând acest lucru**, i-ar **arăta** doamnei Christine că este **interesată** de acest **subiect** și i-ar oferi astfel șansa de a reflecta ea însăși dacă **teama** ei exprimă mai degrabă o evaluare subiectivă sau reflectă un risc obiectiv. Dar respingerea pur și simplu a temerilor seamănă mai degrabă cu dorința doamnei Hannelore de a se calma pe sine și de a scăpa de subiectul „temerilor”.

## Reflecție:

Deși este de înțeles că doamna **Hannelore** tinde să creadă că **mama** este pur și simplu „**exagerat de protectoare**”, ea o cunoaște de ceva timp. Se potrivește cu imaginea de ansamblu că își face griji inutile: Fiul ei are 51 de ani și a locuit cu ea până de curând - ceea ce sugerează o legătură deosebit de strânsă între mamă și fiu. **Dar în acest caz nu știa, CE FEL DE operație** este. Prin urmare, **întrebările** fără aprecieri ( vedeți mai sus) ar fi **mult mai utile**. **Frica** este un **sentiment** extrem de **personal** și adesea **nu** poate fi eliminată cu **argumente obiective**. Frica de anxietate este un sentiment de neliniște și provine de la o amenințare reală sau chiar de la o îngrijorare. Chiar dacă o hernie este o operație de rutină, **nu** este treaba doamnei **Hannelore** să o **desconsidere** pur și simplu. Desigur, ar putea, de asemenea, să o întrebe pe doamna Christine dacă ar dori să îl sune pe fiul ei pentru a-l întreba cum se simțea înainte de operație, ce anume se făcea. Poate că și fiul ei ar fi liniștit-o.

## Deprinderi:

În orice caz, ar trebui să **tratăm cu seriozitate temerile** celorlalți. Fie că pentru NOI aceste temeri par sau nu fundamentate, pentru **persoanele în cauză** sunt **temeri REALE**. Nu le putem înlătura temerile, dar îi putem ajuta pe ceilalți să se simtă un pic mai bine cu **lucruri mărunte**:

### Apropierea:

Luați loc cu ei, eventual atingeți-i, îmbrățișați-i, arătați-le că sunteți acolo.

### Căldura:

Sub formă de căldură socială, prin interesul nostru, ascultare (fără sfaturi, fără judecăți), întrebări, tonul calm al vocii, dar și căldura fizică poate ajuta (pătură, ceai, supă, papuci calzi etc.).

### Ritualurile:

(în general pentru temeri): rugăciuni, eventual un talisman norocos (de ex. o imagine cu îngerul păzitor), privitul fotografiilor, cântatul împreună, scrierea tuturor grijilor într-o scrisoare și, eventual, arderea ei, ajutor terapeutic, pentru persoanele confuze, o bună structură zilnică, proceduri transparente, explicarea acțiunilor de îngrijire (încet, propoziții scurte).

## Lectură recomandată:

Udo Baer & Gabi Schotte-Lange: Das Herz wird nicht dement (Rat für Pflegende und Angehörige) (Inima nu devine dementă (sfaturi pentru persoanele care asigură îngrijirea și aparținători))