

Zhrnutie obsahu videa „Strach“

Situácia:

Pani Christine (83), pani Hannelore - opatrovatelka. Jej syn je pre ňu „všetkým“. Donedávna býval spolu s ňou. Nie je ženatý. Pred niekoľkými rokmi sa presťahoval do mesta vzdialeného 200 km. Raz týždenne ju však navštevuje.

Obsah klipu:

Pani Christine nervózne listuje v časopise. Pani Hannelore si to všimne a opýta sa jej, či ju niečo trápi. Pani Christine hovorí, že má **strach**, pretože jej syna Petra čaká zajtra **náročná operácia**. Pani Hannelore sa ju okamžite **snaží upokojiť** a hovorí, že všetko dobre dopadne. Až **PO** svojej **snahe upokojiť** ju sa jej **opýta**, o akú **operáciu** vlastne ide. „Pruh“ odpovedá pani Christine.

Analýza:

Pani Christine sa zdá byť **nervózna**. Pani Hannelore sa jej opýta, či ju niečo trápi. Zatiaľ postupuje správne, čo je dôležité. Pani Christine má **strach**, pretože jej syna Petra čaká **operácia**. Pani Hannelore jej na to **okamžite** hovorí, že **to nebude také zlé**. Tým v podstate hovorí, že **strach** pani Christine **NEBERIE dostatočne vážne!** Ešte nikdy predtým ho neoperovali. A teraz ho čaká **taká náročná operácia**, pokračuje **pani Christine**. Pani Hannelore však ani len netuší, o **AKÚ OPERÁCIU** ide. Napriek tomu sa ju ďalej snaží upokojiť: Pani Christine si podľa nej môže byť istá, že operácia prebehne rýchlo a hladko a všetko dobre dopadne. To vôbec nie je správne! Skôr než k tejto téme čokoľvek povie, by mala **aspoň vedieť**, o **akú operáciu** ide. A ani **POTOM** nemá **právo** len tak jednoducho **povedať**, že **všetko dobre** dopadne. V tejto chvíli by mala **brať do úvahy strach** pani Christiny a opýtať sa jej, **ČO** ju najviac znepokojuje. Má strach, že operácia so sebou nesie vysoké riziko? Ak áno, prečo? Čo vie pani Christine o tomto type operácií? Má jej syn nejaké rizikové faktory? Čo na to povedal lekár? Má aj jej syn také obavy? Tým by dala pani Christine **najavo**, že sa o túto **tému** skutočne **zaujíma**, a dala by jej tak priestor, aby sama posúdila, či jej strach pramení skôr len z jej subjektívneho pocitu alebo z objektívneho rizika. Ale obyčajné zavrnutie pocitu strachu vyvoláva skôr dojem, ako keby chcela pani Hannelore upokojiť samu seba, a zbaviť sa tak témy „strachu“ ako takého.

Zamyslenie:

Je síce pochopiteľné, že pani **Hanelore** si skôr **myslí**, že to je jednoducho len „**príliš úzkostlivá**“ **matka**, keďže ju už pozná nejaký ten čas. To, že si robí zbytočné starosti, zapadá do celkového obrazu o nej: Jej syn má 51 rokov a ešte donedávna s ňou žil, čo naznačuje mimoriadne úzky vzťah medzi matkou a synom. **Ale v tomto prípade nevedela**, o **AKÚ OPERÁCIU** ide. Preto by boli oveľa užitočnejšie **nehodnotiace otázky** (pozri vyššie). **Strach** je veľmi **osobný pocit** a často sa **nedá** zahnať **objektívnymi argumentmi**. Strach je pocit nevôle a pramení z existencie reálnej hrozby alebo obavy. Aj keď je operácia pruhu rutinnou operáciou, pani **Hanelore nemá právo** ju len tak jednoducho **odignorovať**. Samozrejme, mohla by sa pani Christiny opýtať, či by nechcela zavolať svojmu synovi a opýtať sa ho, ako sa cíti pred operáciou a čo mu presne budú robiť. Možno by ju upokojil aj jej syn.

Ponaučenia:

Obavy druhých by sme mali vždy **brať vážne**. Bez ohľadu na to, či sa **NÁM** tieto obavy zdajú byť opodstatnené, sú pre **osoby, ktorých sa to týka** tieto **obavy REÁLNE**. Týchto obáv a strachu ich síce nedokážeme úplne zbaviť, môžeme im však pomôcť **maličkosťami**, vďaka ktorým sa budú cítiť lepšie:

Blízkosť:

Sadnúť si k nim, prípadne sa ich dotknúť, objat', ukázať, že sme tu pre nich.

Teplo:

Ako sociálne teplo vo forme prejavu nášho záujmu, počúvania (bez rád, bez posudzovania), kladenia otázok, pokojným tónom hlasu, nápomocné však môže byť aj fyzické teplo (deka, čaj, polievka, hrejivé papuče atď.)

Rituály:

(všeobecne pri strachu a obavách): modlitby, prípadne talizman pre šťastie (napr. obrázok anjela strážneho), prezeranie fotografií, spoločný spev, spísanie všetkých starostí vo forme listu, ktorý následne môžete spáliť, terapeutická pomoc, pre zmätených ľudí, dobrý denný režim, transparentné postupy, vysvetľovanie úkonov starostlivosti (pomaly, krátkymi vetami)

Odporúčaná literatúra:

Udo Baer a Gabi Schotte-Lange: Das Herz wird nicht dement (Rat für Pflegende und Angehörige)
- Srdce netrpí demenciou (rady pre opatrovateľov a príbuzných)