

A „Félelem” videó összefoglalása

Szituáció:

Christine asszony (83) és Hannelore asszony, az őt ápoló gondozó. Christine asszonynak a fia a mindene. Egészen a közelmúltig nála élt. A fiú nem házas. Pár évvel korábban elköltözött 200 km-rel arrébb, a városba. Heti 1 alkalommal azonban meglátogatja az édesanyját.

A videoklip tartalma:

Christine asszony **idegesen** lapozgatja az újságot. Hannelore asszony észreveszi ezt, és rákérdez az okára. Christine asszony azt mondja, hogy **fél**, mert a **fiának**, Péternek holnap **komoly műtétje** lesz. Hannelore asszony azonnal **megpróbálja megnyugtatni**, és azt mondja neki, hogy minden rendben lesz. Csak a **megnyugtatására irányuló kísérletek UTÁN** kérdezi meg, hogy **milyen műtétről** van szó. „Sérv” - válaszolja Christine asszony.

Elemzés:

Christine asszony **idegesnek** tűnik. Hannelore asszony megkérdezi, mi a baj. Először is: ez helyes és fontos. **Fél**, mondja Christine asszony, mert a **fiát**, Pétert **megműtik**. Hannelore asszony azonnal azt mondja, hogy biztos **nem lesz olyan vészes**. Ezzel tulajdonképpen azt mondja, hogy ő **NEM veszi komolyan** Christine asszony **félelmét**. A fiúnak még soha nem volt műtétje. Most pedig **ilyen komoly műtét** előtt áll - folytatja Christine asszony. Hannelore asszony azonban nem is tudja, hogy **MILYEN MŰTÉTRŐL** van szó. Hannelore asszony mégis megpróbálja megnyugtatni őt: Christine asszony majd meglátja, hogy gyorsan túlesnek rajta, és minden rendben lesz. Ez egyáltalán nincs rendben! Mielőtt mondana ezzel kapcsolatban bármit is, **legalább** tudnia kellene, hogy **milyen műtétről** van szó. **ÉS MÉG AKKOR SEM** áll jogában egyszerűen **kijelenteni**, hogy **minden rendben** lesz. Mindenképp **foglalkoznia kellene a félelemmel**, és meg kellene kérdeznie Christine asszonyt, hogy **MI MIATT** aggódik a legjobban. Fél a magas műtéti kockázattól? Ha igen, mi miatt? Mit tud Christine asszony az ilyen típusú műtétekről? Vannak-e kockázati tényezők a fiánál? Mit mondott erről az orvos? A fia is ennyire aggódik? **Ezzel** Christine asszony **jelezné**, hogy **érdeklí a téma**, és lehetőséget adna neki, hogy saját maga is elgondolkodjon azon, hogy a félelme inkább a szubjektív megítélését fejezi ki, vagy objektív kockázatot tükröz. A félelem egyszerű bagatellizálása miatt azonban inkább úgy tűnik, mint a Hannelore asszony magát akarná megnyugtatni, és ki akarná küszöbölni a „félelem” kérdését.

Reflexió:

Bár érthető, hogy **Hannelore** asszony azt **mondja**, hogy az **édesanya** egyszerűen „**túlaggódja**” a helyzetet, hiszen ismeri már jó ideje. Illik az összképbe, hogy feleslegesen aggodalmaskodik: A fia 51 éves, és a közelmúltig vele élt - ez különösen szoros kötődésre utal anya és fia között. **De ebben az esetben nem tudta, MILYEN MŰTÉTRŐL** van szó. Ezért a semleges **kérdések** (lásd feljebb) jóval **hasznosabbak** lennének. A **félelem** egy rendkívül **személyes érzés**, amit gyakran **nem lehet objektív érvekkel** legyőzni. A félelem olyan negatív érzés, amely aggodalomból vagy akár valós fenyegetettségéből ered. Még ha a sérv rutinműtét is, **nem áll Hannelore asszony jogában**, hogy azt **ne vegye kellően komolyan**. Természetesen megkérdezhetné Christine asszonyt, hogy szeretné-e felhívni a fiát, hogy megkérdezze, hogy van a műtét előtt, és pontosan mit is fognak csinálni. Talán a fia is megnyugtatóná őt.

Tanulságok:

Mindenképp **vegyük komolyan** mások **félelmeit**. Mindegy, hogy **SZÁMUNKRA** a félelmek megalapozottnak tűnnek-e, az **érintettek** számára a **félelmek VALÓSAK**. Bár a félelmeket nem tudjuk kitörölni, de **apró tettekkel** segíthetünk, hogy mások valamivel jobban érezzék magukat:

Közelség:

Üljön le az érintett mellé, akár érintse meg, ölelje meg, mutassa meg, hogy ott van neki.

Melegség:

Az érdeklődés, a meghallgatás (tanácsok nélkül, ítélezés nélkül), a kérdezés, a nyugodt hangnem általi, társaságunk jelentette melegség, de a testi melegség is segíthet (takaró, tea, leves, meleg papucs stb.).

Rituálék:

(félelem esetén gyakoriak): Imák, esetleg szerencsehozó tárgyak (pl. őrangyalos kép), fotók nézegetése, közös éneklés, minden aggodalom levélbe foglalása és annak esetleg elégetése, terápiás segítség zavart embereknél, jó napirend, átlátható folyamatok, az ápolói-gondozói tevékenységek magyarázata (lassan, rövid mondatokkal).

Továbbvezető anyagok:

Udo Baer & Gabi Schotte-Lange: Das Herz wird nicht dement (Rat für Pflegende und Angehörige)
(A szív nem válik demenssé (Tanácsok gondozóknak és hozzátartozóknak))