

Zusammenfassung zum Video „Angst“

Situation:

Frau Christine (83), Frau Hannelore Personenbetreuerin. Ihr Sohn ist für sie „alles“. Noch bis vor kurzer Zeit hat er bei ihr gelebt. Er ist nicht verheiratet. Vor ein paar Jahren ist er 200 km weg in die Stadt gezogen. Er besucht sie aber 1 x pro Woche.

Clip Inhalt:

Frau **Christine** blättert **nervös** in ihrer Zeitschrift. Frau Hannelore bemerkt dies und fragt nach dem Grund. Frau **Christine** sagt, dass sie **Angst** hätte, weil ihr **Sohn** Peter morgen eine **schwere Operation** hätte. Frau **Hannelore** **versucht** sofort zu **beruhigen** und meint, es werde schon alles gut gehen. Erst **NACH** ihren **Beruhigungsversuchen** fragt sie, um **welche Operation** es sich handelt. „Leistenbruch“ antwortet Frau Christine.

Analyse:

Frau **Christine** wirkt **nervös**. Frau **Hannelore** fragt, was denn los sei. Das ist zunächst richtig und wichtig. Sie habe **Angst**, meint **Frau Christine**, denn ihr **Sohn** Peter hätte ja die **OP**. Frau **Hannelore** sagt **sofort**, dass das **nicht so schlimm** sein werde. Damit sagt sie, genau genommen, dass sie die **Angst** von Frau Christine **NICHT ernst nimmt!** Er habe noch nie eine Operation gehabt. Und jetzt hätte er **so eine schwere OP**, meint **Frau Christine** weiter. Frau **Hannelore** weiß aber gar nicht, um **WELCHE OP** es sich handelt. Und trotzdem versucht Frau Hannelore weiter zu beruhigen: Frau Christine werde schon sehen, dass dies schnell vorbei gehen würde und alles OK sein werde. Das ist absolut nicht in Ordnung! Bevor sie irgendetwas dazu sagt, müsste sie **zumindest** wissen, um **welche OP** es hier geht. Und selbst **DANN** steht es ihr **nicht zu**, einfach zu **sagen**, es werde **alles gut** gehen. Jetzt müsste sie jedenfalls **auf die Angst eingehen** und Frau Christine fragen, **WAS** sie am meisten besorgt. Fürchtet sie ein hohes OP-Risiko? Wenn ja, weshalb? Was weiß Frau Christine über diese Art von OP? Gibt es Risikofaktoren bei ihrem Sohn? Was hat der Arzt dazu gesagt? Ist der Sohn auch so besorgt? **Damit** würde sie Frau Christine **zeigen**, dass sie sich für dieses **Thema interessiert**, und sie würde ihr damit die Chance geben, selbst zu reflektieren, ob ihre Angst eher ihre subjektive Einschätzung ausdrückt oder ein objektives Risiko widerspiegelt. Aber die Angst einfach abtun, sieht eher danach aus, als wollte Frau Hannelore sich selbst beruhigen und das Thema „Angst“ aus der Welt schaffen.

Reflexion:

Es ist zwar verständlich, dass Frau **Hanelore** eher meint, dass die **Mutter** einfach „überbesorgt“ ist, sie kennt sie ja schon seit einiger Zeit. Es passt zum Gesamtbild, dass sie sich unnötige Sorgen macht: Ihr Sohn ist 51, hat bis vor kurzem noch bei ihr gelebt - das legt eine besonders enge Bindung zwischen Mutter und Sohn nahe. **Aber in diesem Falle wusste sie nicht, WELCHE OP es ist.** Daher wären wertfreie **Fragen** (siehe oben) wesentlich **hilfreicher**. **Angst** ist eben ein höchst **persönliches Gefühl** und ist oft **nicht** mit **objektiven Argumenten** zu beseitigen. Angst ist ein Gefühl der Unlust und sie kommt aus einer realen Bedrohung oder auch einer Besorgnis. Auch wenn ein Leistenbruch eine Routine-OP ist, **steht es Frau Hanelore nicht zu, diese einfach abzutun.** Sie könnte natürlich auch Frau Christine fragen, ob sie nicht ihren Sohn anrufen wolle, um ihn zu fragen, wie es ihm vor der OP gehe, was genau gemacht wird. Vielleicht würde ja auch ihr Sohn sie beruhigen.

Learnings:

Wir sollten jedenfalls **Ängste Anderer ernst nehmen**. Egal, ob UNS die Ängste begründet scheinen, für die **Betroffenen** sind **Ängste REAL**. Wir können Ängste zwar nicht nehmen, aber mit **kleinen Dingen** helfen, dass es den Anderen etwas besser geht:

Nähe:

Sich zu denen dazu setzen, ev. Berührung, Umarmung, zeigen, dass man da ist.

Wärme:

Als soziale Wärme durch unser Interesse, Zuhören (ohne Ratschläge, ohne Bewertungen), Fragen, ruhiger Tonfall, aber auch physische Wärme kann helfen (Decke, Tee, Suppe, warme Hausschuhe, usw.)

Rituale:

(allgemein bei Ängsten): Gebete, ev. ein Glücksbringer (z.B. Bild mit Schutzengel), Fotos ansehen, gemeinsames Singen, alle Sorgen in einen Brief schreiben und den vielleicht verbrennen, therapeutische Hilfe, bei verwirrten Menschen, gute Tagesstruktur, transparente Abläufe, Pflege-Handlungen erklären (langsam, kurze Sätze)

Literaturempfehlung:

Udo Baer & Gabi Schotte-Lange: Das Herz wird nicht dement (Rat für Pflegende und Angehörige)