

"At blive gammel - hvilke remedier?"

Bach Blomsterterapiforeningens Temaaften, 21. sept. 2010, i Aabenraa.



Af registreret Bachterapeut Betty Olesen:

Indledning:

At blive gammel. Vi bliver alle ældre for hver dag, der går. Det er ikke altid let, og medfører nogle gange problemer med helbredet. Vi oplever chok og sorger, har svært ved at følge med tempoet, vi bliver mere

Bestyrelsen 2009-2010

ængstelige, bliver bange for sygdom og for døden, og meget andet.

Bach siger sådan lidt populært udtrykt: "Det er ikke hvordan vi har det, men hvordan vi tar det."

Her kommer Bachsystemet ind. Det hjælper os med, at komme mere i balance, blive mere positive og glade. Dette gør, at vi kommer til at opleve en bedre hverdag, hvor vi bliver bedre til at klare hverdagens og livets udfordringer og oplevelser. Acceptere vi ældes, og få det godt med det.



Sød Æble

Case 1: En kvinde der havde et par år tilbage på arbejdsmarkedet, følte hun var ved at køre fast i det hele, havde ikke så meget gnist mere, var blevet mere trist og i dårligt humør. Havde svært ved at komme i gang om morgenen.

Havde næsten konstant "dårlig samvittighed, og skyldfølelse" hvis hun ikke kunne nå at gøre hendes arbejde ordentligt, eller ikke kunne nå alt det, hun plejede at gøre. Hun følte også, at "de unge", kunne mere end hende, selvom hun havde mange års erfaring. Hun havde altid været glad for sit arbejde, men kunne da godt mærke alderen trykke.

Vi blev enige om følgende remedier:

Ensian: For hendes pessimisme og tristhed, og for at virke opgivende.

Avnbøg: For hendes mangel på energi, til at komme i gang om morgenen. Tvivler på hendes evner til at klare dagens opgaver.

Skovfyr: For denne konstante dårlige samvittighed og skyldfølelse. Over hendes bebrejdelser mod sig selv, som hun ikke kan slippe.

Lærk: For hendes manglende selvtillid. Tror de andre er bedre.

Efter ca. en måned skrev hun til mig: "Jeg har fået det så godt. Jeg hænger mig ikke i småting. Jeg har fået mere selvtillid. Er ikke så bange for at henvende mig til fremmede. Møder jeg en opgave, tager jeg det som en udfordring og siger til mig selv, det kan jeg godt."

Ca. 2 år efter komme hun igen. Denne gang vil hun gerne have hjælp til et andet problem. Hun havde fået fjernet en knude i brystet, som godt nok var godartet, men **chokket og den dårlige oplevelse havde alligevel sat sig i hende.**

”At blive gammel - hvilke remedier?”

Nu havde hun så dårlig samvittighed over, at være så meget hjemmefra, nu da hun var gået på pension. Manden der også gik derhjemme, kom med flere kommentarer, når hun var **for meget ude til de forskellige ting** hun gerne ville.

Denne gang fik hun **Fuglemælk**: For den chokerende oplevelse hun havde oplevet, og som hun havde svært ved at lægge bag sig. Samtidig skulle vi have fat i **Skovfyr** igen, da hun nu har samvittighedskvaler over at være for meget hjemmefra. Den følelse ville hun meget gerne være foruden.



Case 2: En kvinde var gået på efterløn, men havde svært ved at vænne sig til det ”nye liv”. Der var ikke nogen, der havde brug for hende. Hun var bare en ”gammel efterløner”. Ville gerne have noget for hendes selvtillid, og for humøret, der var lidt negativt.

Hun fik: **Valnød**, for bedre at kunne tilpasse sig den nye tilværelse, og ikke være så påvirkelig over for andre.

Lærk: for hendes manglende selvtillid.

Avnbøg og Ensian, fik hun i forvejen, og dem ville hun gerne

fortsætte med.

Hun fortæller mig tit, at remedierne giver hende mere energi og overskud, så hverdagen bliver lettere for hende. Er blevet bedre til at takle de daglige udfordringer, og siger tit ”det går nok”. ”Det er noget værre noget Betty, jeg kan slet ikke undvære dem mere.”

Vil lige tilføje, at man ikke kan blive afhængig af disse remedier, men vi kan måske blive ”afhængig af at have det godt”:O)

Case 3: En kvinde i min nære omkreds, **havde mistet manden, der døde af kræft**. Hun havde **passet ham i to år**, samtidig havde hun **også passet sit arbejde**, uden nogle sygedage. Det har været en hård tid for hende.

Ved begravelsen havde jeg skrevet et brev til hende, og lavet en flaske med de remedier jeg følte, hun ville få glæde af.

Det er normalt ikke på denne måde vi skal arbejde på, men da jeg kendte hende rigtig godt, og gerne ville hjælpe hende, gav jeg hende valget. Hun kunne også lade være med at tage dem. Det skal siges, hun havde hørt om remedierne, og synes det lød spændende.

Hun fik: **Fuglemælk**: for den sorg hun havde oplevet, ved mandens død. Den neutraliserer chok og dårlige oplevelser, og giver trøst, så man kan få oplevelsen bearbejdet og komme videre. (hun kaldte den for ”tudemarie”, **og folk græder tit**, når en chokerende oplevelse skal bearbejdes med Fuglemælk)

Oliven: for den udmattelse hun føler efter denne lange periode, hvor hun har passet hendes syge mand.

Hestekastanie: for hendes tanker og bekymringer om fremtiden, der kører rundt i hovedet. Havde besvær med at sove på grund af det. Den giver indre ro og klart hoved.

Valnød: for bedre at kunne tilpasse sig det nye liv hun nu skulle til at leve. Valnød er god til alle store forandringer i livet, og giver standhaftighed.

”At blive gammel - hvilke remedier?”

Abeblomst: for hendes angst, om hun nu kan klare alle hverdagens problemer. Angst for fremtiden, og angst for flere konkrete ting. Bange for at køre på motorvej. Den giver mere mod i hverdagen.

Nu knap 3 år efter, er hun virkelig kommet langt med det nye anderledes liv. Taget mange beslutninger (som hun altid har haft svært ved, og også fået Knavel for det). Fundet sig selv, er blevet glad igen og desuden fundet en ny god ven. Har selvfølgelig haft sine nedture, men føler selv, hun får en god støtte af remedierne. Kan mærke, når hun ikke tager dem.

Har også fået **Kaprifolie**, da hun en overgang dvælede meget ved fortiden. Havde en længsel efter det ”gamle liv”. Talte tit om ”dengang”, og havde svært ved at glemme oplevelsen.

Under ovennævnte foredrag i Bach Blomsterterapiforeningen stillede jeg dette spørgsmål til de fremmødte lyttere:

”Når I hører emnet : at blive gammel – hvad tænker og føler I så”?

Publikum svarede:

- Tab af evner og sanser!
- Sygdom!
- Træt af at kroppen ikke længere ser ud som før, hænger lidt under over-armene!
- Kigger på alt det tøj , der hænger i skabet og som jeg ikke får smidt ud, selvom jeg ikke kan passe det længere!
- Hukommelsesbesvær!
- Mangel på selvtillid!
- Tungsind!
- Depression!



Herefter fik vi en snak om hvor vigtig Kaprifolie er, når man er ked af, at man ikke længere kan det samme som før, eller savner den tid, hvor man gjorde noget bestemt, eller hvor man var sammen med et menneske, som man ikke længere har ved sin side. Vi snakkede om det at leve *i* sine minder frem for at leve *med* dem og påskønne det gode, vi har fået ud af samtlige minder – gode som dårlige.

Kaprifolie bringer dig tilbage til her og nu, så du også kan nyde det, der er her og nu. Får fortiden lagt bag sig, på en afklaret måde, så du kan kigge fremad med fred i sindet og taknemmelighed for , at du har kendt disse mennesker og haft mange lærerige oplevelser.

Rigtig god fornøjelse for hvert sekund der går. . . :O)

Betty Olesen

Reg. Bachterapeut, Rødebro

Sept. 2010

