



Validation Training Institute, Inc.

Connecting heart to heart with older adults
a non-profit, tax exempt company

Vicki de Klerk

vdeklerk@vvalidation.org

20 March 2020

TIPPS DES VTI (VALIDATION TRAINING INSTITUT, INC.) FÜR BETREUER*INNEN VON MENSCHEN MIT DEMENZ

In dieser herausfordernden Zeit (Corona-Krise 2020), die für viele Menschen mit großen Schwierigkeiten verbunden ist, ist es wichtig, sich an Folgendes zu erinnern:

ZENTRIEREN:

- Zentrieren kann helfen, sich nicht in die vorherrschende Angst einzuklinken, indem Sie Ihr eigenes emotionales Zentrum finden.
- Zentrieren kann helfen Ihre eigenen Gefühle für die Momente beiseite zu stellen, in denen Sie mit alten Menschen in Beziehung treten.
- Zentrieren kann Ihnen helfen Empathie (Einfühlungsvermögen für andere) zu finden
- Zentrieren kann auch 3 Minuten Selbstpflege bedeuten.

Der YouTube-Kanal von VTI ist eine kostenlose Ressource für alle. Es enthält 3 Zentrierungsvideos („How-to... Center“) mit deutscher Übersetzung. Sie können diese gerne an alle, die davon profitieren könnten, senden.

<https://www.youtube.com/channel/UCM9PIB1v5YWqlwkraX7rh1Q>

SELBSTSORGE:

Selbstsorge ist kein Luxusartikel sondern ein menschliches Grundbedürfnis, obwohl es nicht in der Bedürfnishierarchie Abraham Maslows nicht vorkommt. Wenn Sie keine Energie mehr haben (physisch oder psychisch), können Sie für andere nicht gut sorgen. Selbstpflege bedeutet, die Dinge zu finden, die Ihnen Energie geben. Ist es ein Bad? Eine halbe Stunde ein Buch lesen? Hören Sie Ihr Lieblingsmusikstück? Zu Rock 'n Roll im Wohnzimmer tanzen? Gönnen Sie sich jeden Tag Momente, um Ihre Batterien aufzuladen. Dies verhindert Burn-out und bringt mehr Freude in Ihr Leben. Denken Sie daran, dass Validation sowohl Ihnen als auch den Menschen, die Sie betreuen, Freude bereiten sollte.

BEDEUTSAME EMOTIONALE BETEILIGUNG:

Wenn Sie sich auf einer tiefen Ebene mit Menschen mit Demenz beschäftigen, denken Sie daran:

- Oft reisen alte desorientierte Menschen in die Vergangenheit zu Ereignissen, die sich genauso anfühlen wie diejenigen, die sie gegenwärtig erleben. Wenn sie also von einer Krise oder einer Pandemie hören, oder einfach nur die Angst um sich herum spüren, haben sie möglicherweise das Gefühl, es sei Kriegszeit. Das kann zu einer Retraumatisierung führen.
- Diese schmerzhaften Gefühle müssen gelöst und nicht unterdrückt werden. Menschen müssen diese Gefühle jemandem gegenüber ausdrücken dürfen, dem sie vertrauen. Dies muss jemand sein, der sie nicht beurteilt oder korrigiert oder versucht, sie zu verändern. Sie brauchen nur jemanden, der ihre Emotionen mit ihnen teilt.

Validation Training Institute, Inc.
P.O. Box 871
Pleasant Hill, OR
97455

info@vvalidation.org
vvalidation.org

Executive Director
Vicki de Klerk-Rubin

President
Frances Bulloff

Founder:
Naomi Feil

Secretary
Kevin Carlin, MS

Treasurer
Edward G. Feil, Ph.D.

- Wenn wir Gefühle von anderen mitempfinden, bedeutet das nicht immer, miteinander glücklich zu sein. Es sind auch schmerzhaft Gefühle, wie Angst, Wut und Trauer gemeint. Diese Gefühle brauchen Raum und Resonanz, damit sie schwächer werden können.

