



Validation Training Institute, Inc.

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

Vicki de Klerk

vdeklerk@vvalidation.org

20 Marzo 2020

Consigli dal VTI per i caregiver di persone che vivono con la demenza II,

A partire dai nostri primi 3 consigli, ecco alcuni passi successivi:

ESPLORA INVECE DI RACCONTARE

Gli anziani disorientati spesso vivono in una realtà personale, invece che nella nostra realtà. Fai sì che il tuo obiettivo sia: voglio sapere di più sul suo mondo. Usa domande aperte per scoprire di più. Poni domande che cominciano con: chi, cosa, dove, quando, come, e non chiedere perché. I “perché” chiedono di approfondire il motivo cognitivo, più che emotivo. Molti anziani disorientati hanno bisogno di esprimere emozioni. Entrando in contatto con la loro realtà, li validi come persone.

PROVA L'EMPATIA INVECE DELLA DISTRAZIONE O DELLA BUGIA

Quando una persona esprime molte emozioni (come rabbia, tristezza o paura) non aiuta dire “Non sentirti così”. Questo lo sai per esperienza. Quando qualcuno dice “Non arrabbiarti”, come TI fa sentire? Forse più arrabbiato? Oppure intuisce che l'altra persona non capisce o non vuole capire ed è semplicemente meglio mandare giù la tua emozione. Questo è esattamente ciò che succede con gli anziani! Non devi usare la tua ragione, usa il tuo cuore. Collegati all'emozione che l'altra persona sta esprimendo e accordati con quella. Questo ti porterà più vicino all'altra persona e creerà un legame.

APPROCCIA L'ALTRA PERSONA CON RISPETTO

Assicurati di essere al livello dello sguardo (significa inginocchiarti o piegarti se l'anziano è seduto). Renditi consapevole della distanza che c'è tra di voi e cerca dei segnali che ti dicano se sei troppo vicino o troppo lontano. Le persone si ‘ritraggono’ allontanando le spalle o incrociando le braccia (per esempio) quando sei troppo vicino. Una persona non mostra di riconoscerti se sei troppo lontano. È una buona idea prima stabilire il contatto visivo – poi iniziare a parlare.

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.

In questo strano momento, pieno di grandi difficoltà per molte persone, è importante ricordare:

IL CENTERING

- Il Centering ti aiuta a non intrappolarti nell'ansia che prevale, aiutandoti a trovare il tuo centro emotivo.
- Il centering ti aiuta a mettere da parte i tuoi sentimenti nei momenti in cui vuoi entrare in sintonia con gli anziani.
- Il centering ti aiuta a trovare empatia.
- Il centering può anche corrispondere a 3 minuti di cura personale.

Il [Canale YouTube del VTI](#) è una risorsa gratuita per tutti. Contiene 3 video 'Come eseguire il centering' in inglese, italiano, francese, tedesco, svedese e cinese. Sentiti libero di mandarli a tutti coloro che conosci che potrebbero trarne beneficio. Se non sono nella tua lingua, ti prego di contattarmi e lavoreremo sul caricare tutti e 6 i 'video tutorial' nella tua lingua.

CURA PERSONALE

Non è un lusso, è un bisogno umano di base, anche se non compare sulla lista di Maslow. Se non hai energie (fisicamente o psicologicamente), non puoi prenderti cura degli altri in maniera positiva. Cura personale significa trovare le cose che ti DANNO energia. Un bagno? Mezz'ora di lettura? Ascoltare il tuo brano preferito? Ballare il rock n'roll in salotto? Permettiti questi momenti tutti i giorni per ricaricare le tue batterie. Ciò previene il burn-out e porta più gioia nella tua vita.

Ricorda che Validation dovrebbe portare gioia sia a te che alle persone di cui ti prendi cura.

COINVOLGIMENTO SIGNIFICATIVO

Quando scegli di entrare profondamente in contatto con persone che vivono con la demenza ricorda:

- spesso gli anziani tornano indietro nel tempo a eventi che SENTONO simili a ciò che succede nel presente. Quindi, quando sentono parlare di una crisi, una pandemia o anche solo percepiscono l'ansia intorno a loro, potrebbero pensare che è tempo di guerra. Potrebbero ritornare a galla vecchi traumi
- questi sentimenti dolorosi devono essere rilasciati, non rinchiusi. Le persone hanno bisogno di esprimere questi sentimenti con qualcuno di cui si fidano, che non giudica né corregge né tenta di fermarli. Hanno solo bisogno che qualcuno stia con loro nelle loro emozioni.
- Contatto non vuol dire essere sempre felici, a volte è condividere tristezza, dolore o paura (emozioni umane di base).

Quei momenti di contatto vicino, umano a umano, generano gioia e benessere.

Auguro a tutti voi momenti di gioia,

Vicki

