



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

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

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.