



Validation Training Institute, Inc.

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

Vicki de Klerk

vdeklerk@vvalidation.org

April 2020

tips van VTI voor mensen die zorg dragen voor oudere mensen met deel 5

V

Verminder angst met je ademhaling en aanraking.

Als een oudere mens met dementie zijn angst uit, verbaal of non-verbaal, kan je helpen. Eerst ga je je ademhalingsritme aanpassen aan deze van de andere;
In een tweede tijd plaats je je (gehandschoende) hand op het sternum van de andere.
Ten derde benoem je de emotie die je aanvoelt bij de andere:
"je ziet eruit alsof je bang bent"

ISOLATIE ZORGT VOOR MEER TERUGTREKKING

Contact met anderen is een fundamentele menselijke behoefte; mensen zijn sociale dieren. Wanneer oudere volwassenen die al gedesoriënteerd zijn in isolatie worden geplaatst, kan je verwachten dat ze zich naar innerlijk gaan terugtrekken. Het is van cruciaal belang dat je persoonlijk contact hebt met deze kwetsbare groep mensen. Gebruik aanraking en zang om om contact te maken en de communicatie aan te moedigen.

EN VERGEET NIET - CENTREER JEZELF

Je eigen gedachten en gevoelens opzij zetten tijdens de 3-5 minuten waarin je valideert is van vitaal belang. Anders zou je je gevoelens projecteren op de andere persoon. Kies dus de manier waarop dat het best voor je werkt. Haal 3 keer diep adem en stel je een boom voor met sterke wortels en veel takken en bladeren - of een strand met de warme zon en het gouden zand onder je blote voeten. Zoek zelf een manier van je te centreren, eender wat, als je het je helpt is dit prima. Er zijn drie centrage oefeningen die je kunt uitproberen op het [VTI YouTube-kanaal](#) - gratis.

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.

