



Validation Training Institute, Inc.

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

Vicki de Klerk

vdeklerk@vvalidation.org

20 Maart 2020

Tips van VTI voor zorgverleners van oudere mensen met dementie

In deze vreemde tijden, vol grote moeilijkheden voor veel mensen, is het belangrijk eraan te denken te

CENTREREN

- Centreren zal je helpen om niet in de greep van de alomtegenwoordige angst te geraken, door je te helpen jouw emotioneel centrum te vinden.
- Centreren zal je helpen jouw eigen gevoelens aan de kant te zetten tijdens de momenten waarop je in verbinding wil komen met andere volwassenen.
- Centreren zal je helpen empathie te vinden.
- Centreren kan ook 3 minuten zelfzorg betekenen.

[VTI's YouTube Channel](#) is een gratis bron voor iedereen. Je vindt er 3 'Hoe-te... centreren' videos in het Engels, Italiaans, Frans, Duits, Zweeds en Chinees. Voel je vrij om die naar iedereen te sturen die je kent die er deugd zou aan hebben. Als ze niet beschikbaar zijn in uw taal, neem dan contact met mij op en we zullen eraan werken om alle 6 'How-to...' videos aan te passen in uw taal. (is ondertussen aangevraagd)

ZELFZORG

Dit is geen luxe begrip, dit is een menselijke basis behoefte, zelfs al staat die niet vermeld in Maslow's lijst. Als je de energie niet hebt (fysiek of psychologisch), dan kan je geen goede zorg geven aan anderen. Zelfzorg betekent het vinden van dingen die jou energie GEVEN. Is het in bad gaan? Een boek lezen gedurende ½ uur? Naar uw favoriete muziek luisteren? Rock 'n roll dansen in uw living? Gun jezelf elke dag momenten om jouw batterijen terug op te laden. Dit voorkomt burn-out en brengt meer vreugde in je leven. Denk eraan dat Validation bedoeld is om vreugde te brengen voor jou en voor de mensen waarvoor jij zorgt.

ZINVOL ENGAGEMENT

Als je kiest om op een diep niveau in contact te komen met oudere mensen met dementie, onthou dan dat:

- Oudere volwassenen vaak terug in de tijd reizen naar gebeurtenissen die hetzelfde AANVOELEN als wat er in het heden gebeurt. Als ze iets horen over een crisis, een pandemie of angst rondom hen voelen, dan is het mogelijk dat zij dit beleven als oorlogstijd. Oude trauma's kunnen naar boven komen.
- Deze pijnlijke gevoelens vragen om bevrijd te worden, niet opgepot. Mensen hebben het nodig deze gevoelens uit te drukken bij iemand die ze vertrouwen, die niet oordeelt of hen verbetert of probeert op te lossen. Zij hebben enkel iemand nodig die bij hen is in deze emoties.

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.

- Engagement betekent niet alleen gelukkig zijn, soms is het een delen van ongelukkig zijn, van pijn of angst (menselijke basis emoties).

Deze momenten van contact van mens tot mens, dichtbij, creëert vreugde en welzijn.

Ik wens jullie allen vreugdemomenten toe,

Vicki

