



a sense of *home*

Verhuizen naar een woonzorgcentrum is moeilijk voor veel ouderen. Hoe kunnen wij hen helpen om er een nieuwe thuis van te maken?

Bewoners voelen zich pas echt thuis als ze worden gezien als persoon. Dit staat onder druk.

**Vijf stemmen zijn vijf strategieën die ouderen hanteren om hun identiteit te beschermen.**

Door de stemmen te herkennen kunnen we de onderliggende ondersteuningsvraag begrijpen, en dit laat ons toe om gepast te reageren.

## Verbinden

### Hoe herken ik deze stem?

De oudere benadrukt wat hij (nog) voor anderen betekent en anderen voor hem, ouderen die graag hulp bieden, laten verstaan dat men nog meetelt voor een ander.

Vb: veel kaartjes, cadeautjes, foto's, verhalen over anderen

“ze zijn mij nog niet vergeten, zenne!”

### Wat is de ondersteuningsvraag?

Het blijvend mogelijk maken om relaties te kunnen vormen en volhouden.

### Hoe pas ik mijn communicatie aan?

- Omgaan met ouderen in een gelijkwaardige relatie
- Nooit over het hoofd praten van de oudere
- De leefwereld opentrekken: “wat denk jij over ...”
- Bij verhalen over relaties met anderen ook vragen wat zij betekenen voor de ander, wat zij te bieden hebben
- Letten op balans tussen geven en nemen
- Contact tussen bewoners bevorderen, oog hebben voor groepsdynamische processen
- De drempel voor naasten verlagen om op bezoek te komen

## Verzetten

### Hoe herken ik deze stem?

De oudere stelt zich assertief, trots en, fier op, soms kan dit leiden tot protest of conflict

### Wat is de ondersteuningsvraag?

Meer autonomie, keuzemogelijkheid en beslissingsrecht. Het is een verlangen om (terug) meer regie te krijgen over het leven.

### Hoe pas ik mijn communicatie aan?

- Herformuleren/samenvatten/doorvragen tot de oudere zich begrepen voelt: “ik was er niet bij, ik snap het nog niet helemaal, kan je het nog eens uitleggen? Wat wil je eigenlijk wel? Wat wilde je vroeger? Hoe zou dat nu kunnen?”
- Oudere serieus nemen, de oudere ondersteunen om eigen regie te houden over het leven.
- Erkenning geven
- Bij verzet niet reageren tegen gedrag, maar op zoek gaan naar de betekenis ervan en naar de behoefte die erachter schuil gaat.

---

## Verdragen

### Hoe herken ik deze stem?

De oudere legt de controle buiten zichzelf, trekt zich meer terug, mijmert, ondergaat zijn situatie.

De oudere legt zich neer en aanvaardt zijn situatie.

“eigenlijk morgen we niet klagen”

### Wat is de ondersteuningsvraag?

Het mogen loslaten en toch zelf niet losgelaten worden.

### Hoe pas ik mijn communicatie aan?

- Beschouwende reflectieve vragen stellen
- Denk je vaak terug aan je leven? En hoe? Hoe blik je terug Wat heeft het leven je gegeven? Denk je soms over de dood? Hoe zie je het einde van je leven?
- Verschil tussen jongeren en ouderen: rust, levenservaring, wijsheid. Hoe heb je dat geleerd?
- Kan u het leven vieren?
- Vragen naar dromen
- Helpen om de balans op te maken, te reflecteren, zichzelf te zien als een betekenisvolle schakel in een groter geheel
- Mensen de kans geven om zich letterlijk en figuurlijk terug te trekken om te reflecteren

---

## Verschillen

### Hoe herken ik deze stem?

De oudere benadrukt dat hij anders en zelfs beter is dan de rest, zet zich boven de anderen .

“die andere menskens zijn oud”

### Wat is de ondersteuningsvraag?

Het blijvend vorm kunnen/mogen geven aan de eigen biografie, om de aanwezige krachten te activeren en zo samen het eigen unieke verhaal verder te schrijven.

### Hoe pas ik mijn communicatie aan?

- Veel aandacht besteden aan de unieke eigenheid van de bewoner
- Het levensverhaal is een ideale hefboom
- Het is perfect mogelijk om te bevestigen waarin de oudere zich onderscheidt, zonder daardoor afbreuk te doen aan de waarde van de andere bewoners.
- De oudere figuurlijk in de spotlight zetten

---

## Verwerken

### Hoe herken ik deze stem?

De oudere toont frustratie, verdriet, onmacht, pijn, ...

### Wat is de ondersteuningsvraag?

Begeleiding bij het omgaan met verlies, afscheid, rouw, het naderende levenseinde, ...

### Hoe pas ik mijn communicatie aan?

- Nabijheid bieden, aanwezig blijven, ook al is er geen oplossing. Dit is niet gemakkelijk.
- De oudere geruststellen dat deze gevoelens normaal zijn en er mogen zijn
- Ruimte maken voor deze moeilijke gevoelens, ook uitstralen dat je sterk genoeg bent om dit mee te dragen.
- Oudere laten vertellen over wie of wat de oudere kwijt is, hoe het was voor het verlies ( van de dierbare persoon, toen men nog actief en onafhankelijk was, hoe het huis eruitzag,...)
- Rust en intimiteit bieden