**Een greep uit de reflecties over de Get oud opdracht:**

* Zo hebben mijn oma en ik elkaar goed kunnen steunen door te praten over dingen waar we mee zaten, een bevestiging dat ik heb gekregen is dat mijn oma een sterke vrouw is. Hierdoor heeft mijn oma een nog grotere voorbeeldfunctie gekregen voor mij.
* Door deze opdracht hebben ik en M. een betere band gecreëerd en nu wandelen wij elke week 1 keer in het park.
* Als ik moet vertellen wat ik allemaal heb geleerd uit het gesprek kan ik een hele reflectieboek maken denk ik. Zij heeft me enorm veel lessen meegegeven maar de belangrijkste dat M. heeft verteld, is dat ik moet genieten. Genieten van het leven, desondanks de tegenslagen. Om te kunnen leven zoals ik het wil en om niet te luisteren naar anderen. Dit is een les die ik altijd zal meenemen want zij heeft het zo gedaan en is tevreden op haar 91-jarige leeftijd.
* Ik vind het wel belangrijk om elke oudere als individueel persoon te zien en niet iedereen over dezelfde kam te scheren. Ik wil dit zeker meenemen in mijn verdere opleiding om toch iedereen de juiste, individuele zorg te geven die ze verdienen.
* Tijdens de gesprekken heb ik ook meer geleerd hoe dat alles vroeger verliep. Ook dat niet alles beter, maar ook niet slechter is tegenover vroeger. Daarbij komt dat de mensen van vroeger een andere kijk, inzicht hebben.
* Wat ik mee neem naar het werkveld is hoe blij je ouderen kunt maken door te vragen naar hun verleden. Mijn opa (en oma, die naast hem zat) fleurde helemaal op als ze over hun verleden vertelde. Dit was zo mooi om te zien. Ik werd er oprecht gelukkig van. Ik hoop dat ik dit vaker ga kunnen bereiken in het werkveld.
* Wat het ik het meeste heb geleerd van de gesprekken met mijn opa is dat je moet genieten van alles wat je hebt. Niet treuren om dingen die niet gebeuren of die je niet hebt. Je maakt je leven zelf zo mooi als je zelf wilt.
* Ik denk vooral aan dat er een groot verschil zit op vroeger en nu. Vroeger waren er niet veel mensen die verder studeerde na hun secundair. Nu heb je heel veel mensen die wel de kans hebben om verder te studeren. Je merkt dat je vroeger niet zo veel kansen had als nu.
* Mijn beeld over ouderen is niet echt beïnvloed alleen nog maar versterkt. Het beeld dat ik altijd gehad heb is dat deze mensen zeer interessant zijn en veel kunnen vertellen en deze gesprekken bevestigde dit alleen maar.
* Het was alsof ik mee kon gaan naar het verleden. Ik heb daardoor een betere band gecreëerd met mij opa. Ik heb ook veel bijgeleerd in deze gesprekken.
* Wat ik hieruit meeneem is dat ik super dankbaar moet zijn. We beseffen dat vandaag de dag niet. Het leven is het mooiste geschenk dat je kan krijgen. Ook al gaat het niet altijd zoals je geplant hebt, er staat nog iets mooiers op u te wachten. Ik heb hieruit geleerd dat je er het beste van moet uithalen.
* Dit gesprek was een motivatie voor mij. Als mijn opa het kan doen, kan ik dat ook!
* Het raakte mij om te horen wat ze heeft meegemaakt, maar zij inspireerde mij enorm. De manier hoe ze kijkt naar het leven bijvoorbeeld. Ik werd er zelfs ontroerd van. Haar woorden blijven mij bij. Ik had niet verwacht dat zij zo open zou zijn over haar leven en daar heb ik haar ook duizend maal voor bedankt. Ik kan daar enkel een voorbeeld van nemen.
* De band met mijn oma is naar mijn gevoel ook nog sterker geworden. Ik vind haar een fantastische vrouw en ik mag me gelukkig prijzen als ik later zoals haar in het leven kan staan.
* Dit vind ik leuk omdat ik elke keer verast wordt en het dus nooit saai of vervelend is. Ik heb op een gegeven moment niet meer door dat ik bezig ben met een project voor school.
* Deze ervaring om eens een schoolwerk met moeke te maken vond ik leerrijk. Het was eens iets anders dan individuele opdrachten of opdrachten met leeftijdsgenoten.
* Ik heb hier uit geleerd dat alles mogelijk is. Wat je ook mee maakt en waar je ook door moet. Je komt er in de toekomst wel weer bovenop.
* Als toekomstige orthopedagoog neem ik zeker iets mee, de gesprekken die ik heb afgelegd hebben me bijgeleerd hoe ik eigenlijk moet omgaan met ouderen. De communicatie die je gebruikt bij ouderen is ook anders, dus heb ik mij moeten aanpassen.
* Uit deze gesprekken neem ik vooral mee dat tijden veranderen en dat je je moet aanpassen aan andere. Elke generatie heeft een andere manier van denken en dit neem ik zeker mee in het werkveld. Als ik kies voor een doelgroep is het belangrijk om te weten hoe deze generatie denkt. Deze opdracht heeft mijn beeld over ouderen op een positieve manier beïnvloed.
* Ik heb tijdens de gesprekken mijn bewoner beter leren kennen maar niet als bewoner maar als mens.
* Door de ervaringen van mijn grootmoeder te horen, zijn er dingen die me zijn bijgebleven dat me meer zelfvertrouwen heeft gegeven.
* Ik besef nu veel meer dat ouderen vaak eenzaam zijn en veel terugdenken aan hun leven. Ik denk dat wij jongeren vaak niet inzien hoe moeilijk het moet zijn om ouder te worden, weinig bezoek te krijgen en uiteindelijk alleen te zijn met je herinneringen. Mijn respect voor ouderen is, als dat zelfs kan, groter geworden. Ik vind het enorm knap dat iemand al een heel leven achter zich heeft, met goede herinneringen maar ook zeker tegenslagen, en toch vaak nog het hoofd van een familie is en degene die de familie samenhoudt.
* Ik heb gemerkt dat er hier ook een grote verandering is tussen vroeger en nu. Vroeger ervaarde mijn oma nooit stress en nu heeft ze er vaak last van. ???. Omdat ze het vroeger niet heeft gekend, kent ze nu ook geen goede manier om er mee om te gaan. De druk die voortkomt vanuit de maatschappij zorgt er voor dat mensen zich niet meer op hun gemak gaan voelen. Dit heeft toch wel mijn ogen geopend.
* Wat nu vaak nog gebeurd met behulp van ouders moesten mijn ouders vroeger vaak op hun eentje uitzoeken. Dat is vervolgens ook wat mij het meest geraakt heeft. Dat wij als 90’s – Millies generatie eigenlijk vaak heel erg verwend zijn (natuurlijk zijn er uitzonderingen). Vaak zien kinderen uit onze generatie niet wat wij meer hebben of beter hebben dan dat ze 50 jaar geleden hadden. Dit is een inzicht dat ik eigenlijk al had, maar toch nog eens wat duidelijker is geworden.
* De gesprekken die ik met A. heb gehad heeft mijn beeld over ouderen op een zeer positieve manier beïnvloed. Ouderen mensen hebben meestal veel te vertellen over bepaalde onderwerpen omdat ze zelf al veel meegemaakt hebben. Om deze reden heb ik veel bijgeleerd van A. tijdens onze gesprekken. Ze heeft mij bijvoorbeeld nieuwe tips gegeven over hoe ik het best kan omgaan met stress.
* Mijn opa wordt elke keer blij met wat hij zelf heeft bereikt, maar ook verdrietig als hij het weer over zijn verleden heeft. Sinds dat ik het verhaal van mijn opa ken kijk ik met een ander perspectief naar hem.
* Het heeft me meer doen nadenken over de oudere generatie. Hoe moeten bepaalde dingen voor hun zijn? Hoe was het vroeger?... Door me hier meer bewust van te worden geloof ik dat dit me ook kan helpen naar het worden van een goede praktijkgerichte orthopedagoog. Oog hebben voor iemand zijn verleden, weten dat dingen voor jou heel anders kunnen zijn dan voor andere, de evolutie van de samenleving voor de oudere generatie,… zorgen ervoor dat je met een veel ruimere blik naar een doelgroep kan kijken. Door haar persoonlijke verhalen kon ik me ook veel beter inleven in hoe het voor haar was vroeger en nu, iets wat ik zeker verder meeneem naar de toekomst. Het is een doelgroep die ons nog veel kan leren en zeker niet vergeten mag worden! Ik had al erg veel respect naar ouderen toe, deze gesprekken hebben dit gevoel alleen nog maar meer doen versterken!
* De gesprekken hebben veel veranderd voor mij. Ik heb een totaal andere kijk gekregen op bepaalde zaken. Zo zie ik mijn achtertante nu als iemand totaal anders. Iemand die heel sterk is en die heel veel respect verdient. Ik denk dat ik dat respect vaak vergeet. Ouderen verdienen ook veel respect, want zij doen het ook maar. Ik haalde meer voldoening uit deze gesprekken dan ik dacht. Ik maakte mijn achtertante haar dag, wanneer ik langskwam om een gesprek te voeren. Het triggert mij nu ook heel hard om dat te doen voor andere ouderen.
* Het beeld dat ik heb over ouderen in het algemeen is zeker niet veranderd of beïnvloed. het heeft mijn beeld enorm versterkt. dat ouderen zeker nog zelfstandig kunnen zijn en ouderen ook met technologie kunnen omgaan. dit merkte ik vooral toen oma samen met mij het gesprek voerde via whatsapp.
* Hieruit neem ik vooral mee dat 65+'ers al enorm veel hebben meegemaakt gedurende hun hele leven. Ze als stom beschouwen, zou barbaars en achterlijk zijn. De tijden veranderen/evolueren snel waardoor het voor hen soms moeilijk is om dat hoge tempo aan te houden. Maar ik weet dat 65+'er leergierig is en bereid is om mee te evolueren. Anders zou ze die zotte Ipad toch niet gekocht hebben?
* Mijn oma heeft duidelijk gemaakt dat ik moet genieten van de tijd waar ik in leef. Ik moet dankbaar zijn voor de kansen dat ik heb en de vrijheid van keuzes die ik kan maken. Ik ben ook even stil blijven staan bij hoe mijn opvoeding verloopt.
* **Heeft dit je beeld over ouderen beïnvloed?** Een beetje, omdat ik dacht dat ouderen hun rust zelf zijn en helemaal geen stress meer zouden ervaren op hun oude dag, maar stress kan dus in alle levensjaren voorkomen heb ik nu opgemerkt.
* Dit heeft me doen beseffen dat ik mijn gezondheid soms verwaarloos. Ik moet meer wandelen en gezond eten.
* Ik merkte op van mezelf dat veel empathie kon tonen en goed kan doorvragen. Ik neem ook zeker mij dat het interessant is om naar andere verhalen te luisteren, maar dat het ook niet altijd gemakkelijk is. De verhalen die soms werden verteld waren soms zwaar en ik moet daar dan leren wat meer afstand te houden maar ze zeker niet te negeren. Ik heb altijd hoog opgekeken naar de ouderen omdat ze heel veel grote verhalen te vertellen hebben en dit project heeft mijn gevoel alleen maar bevestigd. Ze had zeer veel te vertellen.
* Uit deze ervaringen neem ik mee dat ik met een vrij vaststaand beeld over mijn opa aan de gesprekken met begonnen. Mijn hoofd was niet neutraal aan het begin, daarom was ik steeds zo verrast wanneer hij antwoorden gaf die ik niet verwacht had. In deze situatie is dit natuurlijk niet schadelijk, maar ik vind het wel belangrijk om dit mee te nemen naar mijn positie als hulpverlener. Wanneer ik later in het werkveld te maken krijg met veel mensen en veel zal luisteren naar hun verhalen, dan moet ik zorgen dat ik zonder vooroordelen aan deze gesprekken begin.
* Ik vond het fijn om eens zo een gesprek te hebben met mensen die 3x mijn leeftijd zijn. Ze hebben meer levenswijsheid en ervaring.
* Mijn beeld over ouderen is ongetwijfeld veranderd. Deze gesprekken deden mij snakken naar meer en ik heb om die reden voor het vak LPO gekozen om vrijwilligerswerk te volgen in een woonzorgcentrum. Dit is een doelgroep waar ik voor de gesprekken niet snel aan zou gedacht hebben.
* Als ik terugblik op de afgelopen gesprekken was het zeker interessant om wat meer te weten te komen over hoe het leven vroeger verliep.
* De gesprekken raakten mij zo omdat ze mijzelf soms deden stilstaan over dingen waar ik anders nog nooit over nadacht. Soms leerde ik ook een heel ander perspectief op bepaalde gebeurtenissen uit mijn eigen leven kennen door met haar te praten.
* Wat ik uit dit gesprek meeneem voor mezelf is dat het verschil tussen onze generaties soms toch niet zo groot is als het lijkt en dat ik soms er moet aan denken dat het ook voor ouderen niet altijd even makkelijk is, of dat ze ook jong zijn geweest en in sommige gevallen ook toch wel dezelfde problemen hebben ondervonden als onze generatie.
* Als toekomstige Ortho neem ik mee dat openstaan voor nieuwe kansen een heel nieuwe ervaring kunnen bieden. Ik weet van mezelf dat ik later niet met ouderen wil werken, maar deze gesprekken gaan me toch voor altijd bij blijven.
* Dat de ouderen vroeger in een compleet andere periode leefden, was me allang duidelijk maar door deze gesprekken met mijn oma te voeren, werd dit nogmaals benadrukt. Ook ben ik trots op onze oudere generatie want door hun kunnen we veel bijleren. Ze hebben al veel meegemaakt en ik ben hen enorm dankbaar dat ze hun levenservaringen met ons kunnen delen.
* Ik neem hieruit mee dat je de oudere generatie niet mag onderschatten.