

Conferentie De kracht van het ouder worden

Werkgroep 5:

Omgaan met kwetsbaarheid en verlies van vitaliteit

Veel ouderen hebben last van kwaaltjes zoals wankel worden op de voeten met als gevolg valpartijen en botbreuken, doorbloedingsstoornissen rondom het hart en in de hersenen, duizeligheid, nek-schouder- rugproblemen, slaapstoornissen, hoge bloeddruk, moeheid, lusteloosheid en somberheid. Ze ervaren een verlies van vitaliteit en voelen zich vaak onzeker en onbehagelijk. In deze werkgroep bezien we het proces van onthechting in de ouderdom in relatie tot het proces van hechting in de eerste levensjaren. Dat leidt tot meer begrip en tot een juiste houding die problematiek kan voorkomen. We doen euritmieoefeningen om te ervaren hoe euritmie de vitaliteit kan versterken. U komt dus als het goed is vitaal uit deze werkgroep.

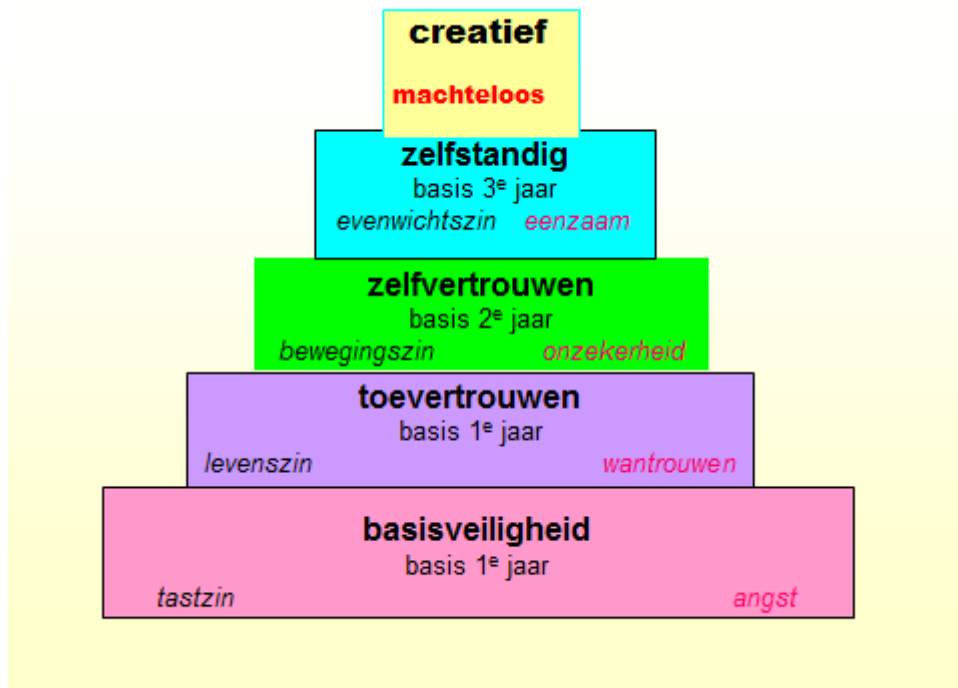
Werkgroepeliders: Barbara Dobberstein, euritmitherapeut en Truida de Raaf GZ-psycholoog

Opmaat:

In de eerste levensjaren vindt het fundament van het proces van gehechtheid plaats. Dit proces zet zich verder voort in de eerste 21 jaar. Vanuit antroposofisch gezichtspunt wordt een deel van dit proces ook wel incarnatie genoemd. De hogere wezensdelen van het kind verbinden zich met het lichaam. Door het lichaam heen verbindt het kind zich met de wereld.

In spreektaal:

We groeien stap voor stap ons lichaam in, van boven naar beneden komen we op onze voeten te staan. Rond de eerste verjaardag zetten we onze eerste stapjes. Daarna krijgen we onze levensprocessen langzaam onder eigen beheer en worden zindelijk. De motorische coördinatie neemt toe, de zintuigindrukken integreren we steeds beter. In het tweede levensjaar leren we spreken en in het 3^e jaar ik- zeggen tegen onszelf en dan is er een ik en jij, een ik en de ander. Grote helpers bij dit proces van incarnatie en opbouw van het lichaam zijn de lichaamsgerichte zintuigen: de tastzin, de levenszin, de bewegingszin en de evenwichtszin. Ook de warmte, lichamenlijk en geestelijk, speelt een belangrijke rol, evenals de taal die helpt om de samenhang te ervaren. Voorwaarden voor een veilige gehechtheid zijn o.a. een liefdevolle verzorging, voldoende voedsel, een aangepast ritme van waken en slapen, inspanning en rust. Ook ruimte om te spelen en ontmoetingen met mensen die het goede voorbeeld geven hebben we nodig. Soms neemt het kind zelf problematiek mee waardoor het moeilijker toegang heeft tot zijn lichamenlijkheid bijvoorbeeld bij aangeboren syndromen, vroeggeboortes en hersenletsel. In een schema kun je dit proces de vier bouwstenen voor gehechtheid noemen:



Als er sprake is van een **veilige** gehechtheid is het kind vol levenslust en vreugde om de verbinding met de wereld aan te gaan en laat hij in zijn spel fantasie en creativiteit zien. Hij heeft voldoende basisveiligheid, voelt dat hij er mag zijn en kan zich laten troosten bij verdriet of pijn. Hij heeft voldoende zelfvertrouwen en een eerste zelfstandigheid verworven. Is er sprake van een **onveilige** gehechtheid of een hechtingsstoornis dan kan er sprake zijn van meer of minder angst, wantrouwen, onzekerheid en eenzaamheid. Het kind zit vaak niet goed in zijn vel en vertoont claimend of juist afstandelijk vermijdend gedrag. Bij een echte hechtingsstoornis komt ook agressief en destructief gedrag voor.

En nu naar de **oudere** mens? Daar is sprake van een proces van excarnatie, van onthechting. Herkennen we bij de ouder wordende mens problematiek op het gebied van zelfstandigheid, zelfvertrouwen? Behagelijkheid en toevertrouwen? Angst en het gevoel er niet meer toe te doen? Hoe kunnen we de oudere mens helpen zo veilig mogelijk te onthechten?

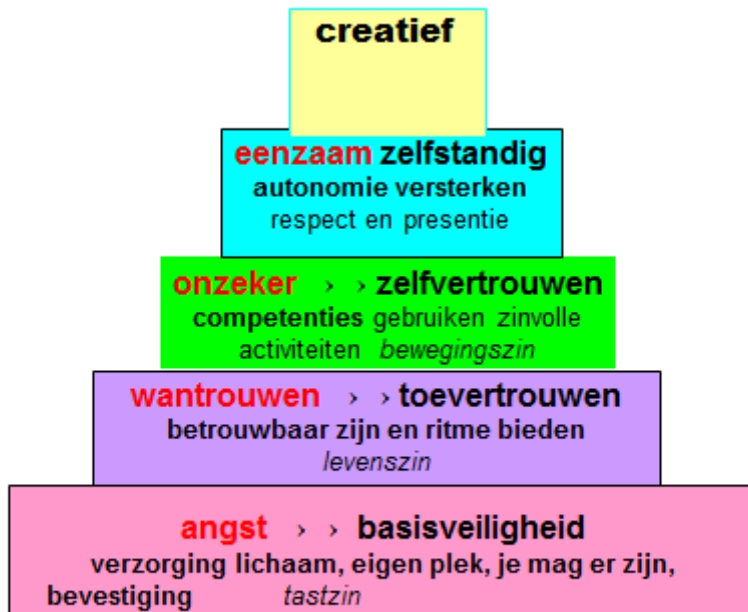
In kleine groepjes hebben we bovenstaande vragen besproken. Er was veel herkenning zowel van de problematiek die bij een onveilige gehechtheid optreedt als van de vier bouwstenen van gehechtheid en onthechting op zich. Uit ervaring bleek dat het proces van onthechting verschillend kan verlopen. Soms gaat het stap voor stap van boven naar beneden in het schema. Soms ook heeft het verlies aan zelfstandigheid een hele negatieve invloed op de onderste drie bouwstenen. Ook zijn er ervaringen dat mensen in een dementeringsproces wel zich kunnen toevertrouwen aan een ander waar dit voorheen niet kon.

Wat heeft de oudere nodig om zo veilig mogelijk te onthechten? Genoemd wordt het volgende:

- Respect voor hem/haar als mens.
- Activiteiten die aansluiten bij de eigenheid en de mogelijkheden o.a. tuin, koken, muziek, bewegen, kunstzinnig werken, veel vreugde ervaren

- Ritme en voorspelbaarheid
- Veel bevestiging, je mag er zijn, met een houding van aandachtige presentie
- Geruststellen en mantelzorg, een kring van mensen

In het schema gezet:



Truida de Raaf