



## Validation Training Institute, Inc.

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

Vicki de Klerk

vdeklerk@vfvalidation.org

20 Marzo 2020

### Consigli dal VTI per i caregiver di persone che vivono con la demenza

In questo strano momento, pieno di grandi difficoltà per molte persone, è importante ricordare:

#### IL CENTERING

- Il Centering ti aiuta a non intrappolarti nell'ansia che prevale, aiutandoti a trovare il tuo centro emotivo.
- Il centering ti aiuta a mettere da parte i tuoi sentimenti nei momenti in cui vuoi entrare in sintonia con gli anziani.
- Il centering ti aiuta a trovare empatia.
- Il centering può anche corrispondere a 3 minuti di cura personale.

Il [Canale YouTube del VTI](#) è una risorsa gratuita per tutti. Contiene 3 video 'Come eseguire il centering' in inglese, italiano, francese, tedesco, svedese e cinese. Sentiti libero di mandarli a tutti coloro che conosci che potrebbero trarne beneficio. Se non sono nella tua lingua, ti prego di contattarmi e lavoreremo sul caricare tutti e 6 i 'video tutorial' nella tua lingua.

#### CURA PERSONALE

Non è un lusso, è un bisogno umano di base, anche se non compare sulla lista di Maslow. Se non hai energie (fisicamente o psicologicamente), non puoi prenderti cura degli altri in maniera positiva. Cura personale significa trovare le cose che ti DANNO energia. Un bagno? Mezz'ora di lettura? Ascoltare il tuo brano preferito? Ballare il rock n'roll in salotto? Permettiti questi momenti tutti i giorni per ricaricare le tue batterie. Ciò previene il burn-out e porta più gioia nella tua vita.

Ricorda che Validation dovrebbe portare gioia sia a te che alle persone di cui ti prendi cura.

#### COINVOLGIMENTO SIGNIFICATIVO

Quando scegli di entrare profondamente in contatto con persone che vivono con la demenza ricorda:

- spesso gli anziani tornano indietro nel tempo a eventi che SENTONO simili a ciò che succede nel presente. Quindi, quando sentono parlare di una crisi, una pandemia o anche solo percepiscono l'ansia intorno a loro, potrebbero pensare che è tempo di guerra. Potrebbero ritornare a galla vecchi traumi
- questi sentimenti dolorosi devono essere rilasciati, non rinchiusi. Le persone hanno bisogno di esprimere questi sentimenti con qualcuno di cui si fidano, che non giudica né corregge né tenta di fermarli. Hanno solo bisogno che qualcuno stia con loro nelle loro emozioni.
- Contatto non vuol dire essere sempre felici, a volte è condividere tristezza, dolore o paura (emozioni umane di base).

Quei momenti di contatto vicino, umano a umano, generano gioia e benessere.

Auguro a tutti voi momenti di gioia,

Vicki

Validation Training Institute, Inc.  
P.O. Box 871  
Pleasant Hill, OR  
97455

info@vfvalidation.org  
vfvalidation.org

Executive Director  
Vicki de Klerk-Rubin

President  
Frances Bulloff

Founder:  
Naomi Fell

Secretary  
Kevin Carlin, MS

Treasurer  
Edward G. Feil, Ph.D.



## Validation Training Institute, Inc.

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

Vicki de Klerk

vdeklerk@vvalidation.org

30 Marzo 2020

Consigli dal VTI per i caregiver di persone che vivono con la demenza III,

### RICORDATI DI CENTRARTI

Gli anziani che vivono con un declino cognitivo sono sensibili all'atmosfera che li circonda. Nei momenti in cui interagisci con qualcuno, assicurati di aver messo da parte i tuoi sentimenti e pensieri. Esercitati con uno degli [esercizi di centering](#) finché non riesci a centrarti in 2 secondi.

**Principio Validation: i sentimenti dolorosi che vengono espressi, riconosciuti e validati da un ascoltatore fidato, diminuiranno. I sentimenti dolorosi che vengono ignorati o repressi, acquisteranno forza.**

Questo è tanto valido per te quanto per gli anziani con cui lavori!

Trova un buon luogo o persona con cui puoi esprimere i tuoi sentimenti. Tutti i sentimenti e pensieri che hai messo da parte devono uscire. Stiamo vivendo in un momento di incertezza e quelli di voi che lavorano nel campo della cura degli anziani sono più sotto pressione che mai.

**Principio Validation: ascoltare con empatia crea fiducia, riduce l'ansia e ristabilisce dignità.**

A volte non devi FARE nulla tranne chiedere "Come stai?" e poi ascoltare. Quando ascolti con empatia, ti concentri sulle emozioni che l'altra persona sta esprimendo. È come quando ascolti un amico; la tua faccia rispecchia la faccia dell'altra persona; il tuo corpo è leggermente sporto in avanti, dimostrando interesse e coinvolgimento per quello che l'altra persona dice. Non c'è bisogno di usare parole.

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.

In questo strano momento, pieno di grandi difficoltà per molte persone, è importante ricordare:

### **IL CENTERING**

- Il Centering ti aiuta a non intrappolarti nell'ansia che prevale, aiutandoti a trovare il tuo centro emotivo.
- Il centering ti aiuta a mettere da parte i tuoi sentimenti nei momenti in cui vuoi entrare in sintonia con gli anziani.
- Il centering ti aiuta a trovare empatia.
- Il centering può anche corrispondere a 3 minuti di cura personale.

Il [Canale YouTube del VTI](#) è una risorsa gratuita per tutti. Contiene 3 video 'Come eseguire il centering' in inglese, italiano, francese, tedesco, svedese e cinese. Sentiti libero di mandarli a tutti coloro che conosci che potrebbero trarne beneficio. Se non sono nella tua lingua, ti prego di contattarmi e lavoreremo sul caricare tutti e 6 i 'video tutorial' nella tua lingua.

### **CURA PERSONALE**

Non è un lusso, è un bisogno umano di base, anche se non compare sulla lista di Maslow. Se non hai energie (fisicamente o psicologicamente), non puoi prenderti cura degli altri in maniera positiva. Cura personale significa trovare le cose che ti DANNO energia. Un bagno? Mezz'ora di lettura? Ascoltare il tuo brano preferito? Ballare il rock n'roll in salotto? Permettiti questi momenti tutti i giorni per ricaricare le tue batterie. Ciò previene il burn-out e porta più gioia nella tua vita.

Ricorda che Validation dovrebbe portare gioia sia a te che alle persone di cui ti prendi cura.

### **COINVOLGIMENTO SIGNIFICATIVO**

Quando scegli di entrare profondamente in contatto con persone che vivono con la demenza ricorda:

- spesso gli anziani tornano indietro nel tempo a eventi che SENTONO simili a ciò che succede nel presente. Quindi, quando sentono parlare di una crisi, una pandemia o anche solo percepiscono l'ansia intorno a loro, potrebbero pensare che è tempo di guerra. Potrebbero ritornare a galla vecchi traumi
- questi sentimenti dolorosi devono essere rilasciati, non rinchiusi. Le persone hanno bisogno di esprimere questi sentimenti con qualcuno di cui si fidano, che non giudica né corregge né tenta di fermarli. Hanno solo bisogno che qualcuno stia con loro nelle loro emozioni.
- Contatto non vuol dire essere sempre felici, a volte è condividere tristezza, dolore o paura (emozioni umane di base).

Quei momenti di contatto vicino, umano a umano, generano gioia e benessere.

Auguro a tutti voi momenti di gioia,

Vicki



## Validation Training Institute, Inc.

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

Vicki de Klerk

vdeklerk@vfvalidation.org

20 Marzo 2020

Consigli dal VTI per i caregiver di persone che vivono con la demenza II,

A partire dai nostri primi 3 consigli, ecco alcuni passi successivi:

### ESPLORA INVECE DI RACCONTARE

Gli anziani disorientati spesso vivono in una realtà personale, invece che nella nostra realtà. Fai sì che il tuo obiettivo sia: voglio sapere di più sul suo mondo. Usa domande aperte per scoprire di più. Poni domande che cominciano con: chi, cosa, dove, quando, come, e non chiedere perché. I "perché" chiedono di approfondire il motivo cognitivo, più che emotivo. Molti anziani disorientati hanno bisogno di esprimere emozioni. Entrando in contatto con la loro realtà, li validi come persone.

### PROVA L'EMPATIA INVECE DELLA DISTRAZIONE O DELLA BUGIA

Quando una persona esprime molte emozioni (come rabbia, tristezza o paura) non aiuta dire "Non sentirti così". Questo lo sai per esperienza. Quando qualcuno dice "Non arrabbiarti", come ti fa sentire? Forse più arrabbiato? Oppure intuisce che l'altra persona non capisce o non vuole capire ed è semplicemente meglio mandare giù la tua emozione. Questo è esattamente ciò che succede con gli anziani! Non devi usare la tua ragione, usa il tuo cuore. Collegati all'emozione che l'altra persona sta esprimendo e accordati con quella. Questo ti porterà più vicino all'altra persona e creerà un legame.

### APPROCCIA L'ALTRA PERSONA CON RISPETTO

Assicurati di essere al livello dello sguardo (significa inginocchiarti o piegarti se l'anziano è seduto). Renditi consapevole della distanza che c'è tra di voi e cerca dei segnali che ti dicano se sei troppo vicino o troppo lontano. Le persone si 'ritraggono' allontanando le spalle o incrociando le braccia (per esempio) quando sei troppo vicino. Una persona non mostra di riconoscerti se sei troppo lontano. È una buona idea prima stabilire il contatto visivo - poi iniziare a parlare.

Validation Training Institute, Inc.  
P.O. Box 871  
Pleasant Hill, OR  
97455

info@vfvalidation.org  
vfvalidation.org

Executive Director  
Vicki de Klerk-Rubin

President  
Frances Bulloff

Founder:  
Naomi Feil

Secretary  
Kevin Carlin, MS

Treasurer  
Edward G. Feil, Ph.D.

In questo strano momento, pieno di grandi difficoltà per molte persone, è importante ricordare:

### **IL CENTERING**

- Il Centering ti aiuta a non intrappolarti nell'ansia che prevale, aiutandoti a trovare il tuo centro emotivo.
- Il centering ti aiuta a mettere da parte i tuoi sentimenti nei momenti in cui vuoi entrare in sintonia con gli anziani.
- Il centering ti aiuta a trovare empatia.
- Il centering può anche corrispondere a 3 minuti di cura personale.

Il [Canale YouTube del VTI](#) è una risorsa gratuita per tutti. Contiene 3 video 'Come eseguire il centering' in inglese, italiano, francese, tedesco, svedese e cinese. Sentiti libero di mandarli a tutti coloro che conosci che potrebbero trarne beneficio. Se non sono nella tua lingua, ti prego di contattarmi e lavoreremo sul caricare tutti e 6 i 'video tutorial' nella tua lingua.

### **CURA PERSONALE**

Non è un lusso, è un bisogno umano di base, anche se non compare sulla lista di Maslow. Se non hai energie (fisicamente o psicologicamente), non puoi prenderti cura degli altri in maniera positiva. Cura personale significa trovare le cose che ti DANNO energia. Un bagno? Mezz'ora di lettura? Ascoltare il tuo brano preferito? Ballare il rock n'roll in salotto? Permettiti questi momenti tutti i giorni per ricaricare le tue batterie. Ciò previene il burn-out e porta più gioia nella tua vita.

Ricorda che Validation dovrebbe portare gioia sia a te che alle persone di cui ti prendi cura.

### **COINVOLGIMENTO SIGNIFICATIVO**

Quando scegli di entrare profondamente in contatto con persone che vivono con la demenza ricorda:

- spesso gli anziani tornano indietro nel tempo a eventi che SENTONO simili a ciò che succede nel presente. Quindi, quando sentono parlare di una crisi, una pandemia o anche solo percepiscono l'ansia intorno a loro, potrebbero pensare che è tempo di guerra. Potrebbero ritornare a galla vecchi traumi
- questi sentimenti dolorosi devono essere rilasciati, non rinchiusi. Le persone hanno bisogno di esprimere questi sentimenti con qualcuno di cui si fidano, che non giudica né corregge né tenta di fermarli. Hanno solo bisogno che qualcuno stia con loro nelle loro emozioni.
- Contatto non vuol dire essere sempre felici, a volte è condividere tristezza, dolore o paura (emozioni umane di base).

Quei momenti di contatto vicino, umano a umano, generano gioia e benessere.

Auguro a tutti voi momenti di gioia,

Vicki



## Validation Training Institute, Inc.

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

Vicki de Klerk

vdeklerk@vvalidation.org

Aprile 2020

Consigli dal VTI per i caregiver di persone che vivono con la demenza IV,

### **Anche con mascherine, guanti e altre protezioni – puoi stabilire un contatto**

L'empatia si esprime con gli occhi, le mani e la vicinanza fisica. Abbassati al livello dello sguardo, avvicinati all'altro lentamente, stabilisci il contatto visivo e sii consapevole che quello che potrebbe vedere fa paura. Stai attento al tuo tono di voce. Cerca di avere un tono di voce basso e affettuoso quando l'altra persona è in uno stato emotivo neutro. Quando invece l'altro sta esprimendo un'emozione forte, verbalmente o non, è importante cercare di accordarsi a quel tono. Devi farlo in modo autentico, non come un esercizio di recitazione. Devi trovare l'empatia. L'empatia riesce ad andare oltre le mascherine, guanti e abbigliamento protettivo.

### **Baciare con il tocco**

Molti grandi anziani disorientati desiderano calore e conforto. Vogliono essere baciati. Questo è difficile da fare in questi tempi, quindi impara a 'Baciare con le mani'. Con i guanti, un utilizzo delicato del 'tocco materno' con le mani può equivalere un bacio.



### **Usare la musica**

Cantare o canticchiare una melodia che l'altra persona conosce bene può aiutare a stabilire fiducia e iniziare a comunicare. Spesso persone che non riescono o non vogliono parlare cantano una canzone che conoscono da molto tempo. Trova le LORO canzoni e cantale. Ricorda Naomi e Gladys!



## Validation Training Institute, Inc.

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

Vicki de Klerk

vdeklerk@vfvalidation.org

Aprile 2020

### Consigli dal VTI per i caregiver di persone che vivono con la demenza V

#### RIDUCI L'ANSIA CON IL TUO RESPIRO E IL TOCCO

Quando un grande anziano disorientato sta esprimendo ansia (verbalmente o non), puoi essere d'aiuto.

Prima di tutto, adatta il tuo respiro al ritmo dell'altra persona.

Poi, metti la tua mano (con i guanti) sullo sterno dell'altra persona.

Infine, dai un nome all'emozione che percepisci nell'altra persona, così:

"Sembri spaventato".

#### L'ISOLAMENTO AUMENTA LA CHIUSURA IN SÉ

Il contatto con gli altri è un bisogno umano di base; gli umani sono animali sociali. Quando i grandi anziani, già disorientati, vengono messi in isolamento, c'è da aspettarsi che si chiudano in sé stessi. È fondamentale che tu abbia un contatto diretto con questo gruppo di persone vulnerabili. Usa il tocco e il canto per stabilire un contatto e incoraggiare la comunicazione.

#### E RICORDA – CENTRATI

Mettere da parte i tuoi pensieri e sentimenti per i 3-5 minuti in cui fai Validation è cruciale. Altrimenti potresti proiettare i tuoi sentimenti sull'altra persona. Perciò scegli quello che funziona per te. Fai 3 respiri profondi e immagina un albero con forti radici e tanti rami e foglie – o una spiaggia con il sole caldo e la sabbia dorata sotto i tuoi piedi nudi. Qualsiasi cosa funzioni per te va bene. Ci sono tre esercizi di centering che puoi provare sul [canale Youtube del VTI](#) - gratuitamente.