

→ Hart voor ouder wordende cliënten

Samen delen in de ervaring van het ouder worden

De gebeurtenissen die we meemaken, de mensen die we ontmoeten en de persoonlijke groei die we doormaken: elke dag die we beleven draagt bij aan wie we uiteindelijk worden. Dat is het leven. Naarmate we meer en meer dagen verzamelen, worden we steeds een beetje meer onszelf. Maar met elke nieuwe dag worden we ook ouder, totdat we op een dag het onvermijdelijke punt bereiken waarop we beginnen met achteruitgaan. Heel onopgemerkt, elke dag een beetje meer. De gebeurtenissen die ons hebben gevormd liggen dan al een tijdje achter ons, sommige mensen die we in ons hart hadden gesloten zijn er niet meer. En met het ouder worden komt ook het gevoel dat we op termijn misschien niet meer helemaal onszelf zullen zijn. Ook dat is het leven. Erover praten, ervaringen delen en steun zoeken kunnen ons dan helpen om deze gevoelens een plaats te geven. Zeker als je een verstandelijke beperking hebt en je wereld eigenlijk helemaal niet zo groot is. Voor gedragswetenschapper Petra Jacobs was dit meer dan genoeg aanleiding om een aanvullende opleiding te volgen. Om zo nog meer van betekenis te kunnen zijn voor deze groep cliënten.



"Sinds mijn eerste dag bij Op de Bies werk ik met ouder wordende cliënten", vertelt Petra bevlogen. "Een doelgroep die mijn hart heeft gestolen en waar ik me graag voor inzet. Dat doe ik onder meer vanuit de community Ouderenzorg die de Koraal-locaties Op de Bies, Maasveld en St. Anna samen

hebben opgezet. Daarnaast wilde ik me graag verder verdiepen in deze mooie doelgroep. Dus begon ik aan de opleiding Ouderenpsychologie om nog meer kennis op te doen over onderwerpen als diagnostiek en behandeling, (cognitieve) gedragstherapie, systeemtherapie en oplossingsgericht werken."



→ Petra Jacobs: "De doelgroep ouder wordende cliënten heeft mijn hart gestolen."

"Daarnaast was er gedurende de opleiding veel aandacht voor problematieken, zoals angst, stemming, autisme op latere leeftijd, persoonlijkheid en psychotische stoornissen bij ouderen. Uiteraard was er ook veel aandacht voor onderwerpen die specifiek verbonden zijn aan ouder worden. Zaken

als levenseinde en wilsbekwaamheid, maar bijvoorbeeld ook seksualiteit, verslaving, slaapproblemen en veranderend gedrag."

Persoonlijke groei

Petra: "Naast de opgedane inhoudelijke kennis heeft de opleiding Ouderenpsychologie

me ook persoonlijke groei gebracht. De opleiding is niet specifiek voor de langdurige zorg voor mensen met een verstandelijke beperking, maar ook voor bijvoorbeeld verpleeghuiszorg en revalidatie. Hierdoor heb ik veel geleerd over hoe het er in andere takken van ouderenzorg aan toe gaat. En nu wil ik al deze kennis graag inzetten voor de cliënten en medewerkers van Koraal. En mogelijk ook buiten onze eigen organisatie."

Achteruitgang en rouw

"De onderwerpen achteruitgang en rouw kwamen regelmatig aan bod tijdens mijn opleiding", vertelt Petra. "Ze zijn o zo herkenbaar uit de dagelijkse praktijk van de ouder wordende cliënten die bij Op de Bies verblijven. Het valt niet mee om te merken dat je lijf niet meer doet wat je gewend bent en dat je niet meer alles kunt. Meer afhankelijkheid, minder autonomie."

"En daarnaast overlijden er steeds vaker mensen die je lief zijn: vrienden, familieleden en ook medecliënten. Maar ook het vertrek van een medewerker waar je een hechte band mee hebt kan een grote impact hebben. Vanuit mijn rol als gedragswetenschapper



Claar: "Ik vind het frustrerend dat het me soms veel moeite kost om mezelf verstaanbaar te maken. Maar een spraakcomputer, die wil ik niet. Laat mij maar zelf praten met de mensen die ik op het terrein tegenkom."

bepreek ik deze situaties regelmatig met onze cliënten. Op een dag kwam ter sprake dat een cliënt haar ervaringen en haar leed graag zou willen delen met medecliënten die ongeveer hetzelfde hebben meegemaakt en dus weten hoe het voelt. Hoe mooi zou het zijn om een gespreksgroep te vormen met zulke lotgenoten?"

"Een soortgelijk idee was ook al ontstaan bij onze geestelijk verzorgers Marianne en

Elly", vervolgt Petra. "Samen met hen ben ik ervoor gaan zitten om handen en voeten te geven aan het plan. Met als resultaat dat we enkele maanden geleden zijn gestart



Mia: "Mijn moeder is pas geleden overleden. De gedachte dat ze er nu niet meer is, daar heb ik het best moeilijk mee. Gelukkig kan ik daar met Claar en An over praten. Dan huilen we samen. Het doet pijn, maar die pijn delen we met elkaar."



An: "Mijn ouders moet ik al langer missen. Gelukkig had ik nog een oom, die me geregeld belde om te vragen hoe het met me ging. Hij kreeg pas geleden een hartaanval en is er nu ook niet meer. Maar Claar en Mia zijn er wel nog. Zij weten hoe het voelt."

met een groepje van drie cliënten: Claar, An en Mia. Ze kennen elkaar al heel lang, waardoor het meteen veilig voelde om te vertellen over zaken die hen bezighouden nu ze ouder worden: achteruitgang, verlies en daaruit voortvloeiend frustratie en verdriet. Maar gelukkig is er gedurende hun gesprekken ook ruimte om te delen in wat het leven nu nog steeds mooi maakt. Herinneringen aan vroeger, plannen voor morgen... en de steun aan elkaar!" ■