



DE BEDOELING van Wonen en Leven

Wie naar het woonzorgcentrum komt wonen, is kwetsbaar. De nieuwe bewoner kampt doorgaans met een combinatie van verlieservaringen en dit op een moment dat de lichamelijke, mentale en sociale mogelijkheden verminderen. Met deze kwetsbaarheid komt hij terecht in een goed geoliede organisatie die veel aspecten van het leven uit handen neemt. Sommige bewoners komen in de verleiding om het leven dan maar volledig uit handen te geven en alles over te laten aan die goed georganiseerde zorgverlening. Anderen gaan net in het verzet. Maar als zorgverlener wil je niet dat de bewoner zich laat leven, noch dat de relatie conflictueus wordt. Je wil dat de bewoner zijn eigen leven kan leven en zich goed voelt in het woonzorgcentrum.

Want daar is het uiteindelijk om te doen: dat de **bewoner zich goed voelt**. Maar wat is dat precies: zich goed voelen? Waaruit bestaat dat? Waar moet je je op richten opdat de bewoner zich goed kan voelen. We onderscheiden hierin **6 aspecten**:



- **Verbondenheid**

Verbondenheid gaat erover dat de bewoner ervaart niet alleen te zijn, dat hij in contact is met anderen en mensen kan ontmoeten. Het gaat erom dat hij het gevoel heeft erbij te horen, ook in de ruimere samenleving. Dat hij zich gezien en gewaardeerd voelt om wie hij is, ondanks de beperkingen. Hij ervaart steun en ondersteuning, weet dat hij kan terugvallen op anderen als het moeilijker gaat, weet dat hij hulp kan en mag vragen. Hij ervaart dat anderen zien hoe hij nog van betekenis kan zijn en dat zij hem daartoe de ruimte geven.

Maar het gaat natuurlijk ook om graag zien en graag gezien worden door betekenisvolle anderen: partner, kinderen en kleinkinderen, vrienden, ...

De hulpverlener zal daarom bestaande relaties versterken én het opbouwen van nieuwe relaties bevorderen, ook met medebewoners, zorgverleners, bezoekers, vrijwilligers, ...

Ook al beperkt het zich tot een zich geborgen weten in een aandachtige aanraking.

- **Uit eigen kracht handelen en regie houden**

De bewoner is zich bewust van zijn eigen kracht en mogelijkheden om het leven op te nemen en invulling te geven. Hij neemt de verantwoordelijkheid op om er het beste van te maken in de gegeven omstandigheden. Hij doet beroep op hulp en begeleiding, maar blijft zelf aan het stuur staan.



Hij ervaart hoe anderen die kracht ook opmerken, hem ruimte geven en beroep op hem doen. In dialoog met anderen neemt hij kleine en grote beslissingen in de dag en het leven. Het geeft hem het gevoel meester te zijn over zijn leven, de controle te behouden, zelfs al houdt hij bij zijn beslissingen rekening met mogelijkheden, grenzen en gevoeligheden van anderen.

De hulpverlener zal zich daarom coachend opstellen en niet louter uitvoerend. Hij helpt de bewoner zijn eigen kracht en mogelijkheden te zien. Hij helpt de bewoner klaarheid te krijgen in wat hij belangrijk vindt en wat nog perspectieven en doelen zijn in het leven in het woonzorgcentrum. Hij biedt de nodige informatie en verheldering opdat de bewoner zelf keuzes kan maken.

Ook al beperkt het zich tot de eenvoudige keuze wel of niet even naar buiten te gaan.

- **Betekenisvolheid**

Ook al had de bewoner het anders gewenst, toch kan hij zijn levenssituatie als zinvol ervaren, kan hij er een positieve betekenis aan geven.

Verschillende elementen kunnen daartoe bijdragen:

- De ervaring dat het nieuwe leven aansluit op zijn waarden en verwachtingen, draagt bij tot een gevoel van continuïteit en de ervaring dat de levensinvulling aansluit bij wie men is en wil zijn.
- Doelen hebben in het leven, voor zichzelf of in relatie met anderen: het draagt bij tot een positieve betrokkenheid op de toekomst, maar ook op de invulling van de tijd op weg ernaartoe.
- De ervaring nog iets te betekenen voor anderen, een sociale rol kunnen opnemen en er zich kunnen mee vereenzelvigen.
- De ervaring van persoonlijke groei, de ervaring te leren en rijker, wijzer, vaardiger, ... te worden.
- Met tevredenheid kunnen terugblikken op het eigen leven en dus die dingen die minder goed geweest zijn een plaats kunnen geven.
- In de huidige levenssituatie kracht of betekenis kunnen putten uit religie of levensbeschouwing als ultieme zingevingssachtergrond.
- Betekenissen vinden of hervinden via beleving van kunst of natuur.
- Eenvoudig kunnen genieten, kunnen leven in het moment en aandachtig ervaren van schoonheid van kunst, natuur, ontmoetingen, ... of zelfs van de behaaglijkheid van een ruimte.
- ...

De hulpverlener zal daarom oog hebben voor wat waardevol is voor de bewoner en die waarde helpen waarmaken. Hij zorgt voor een rijke leefomgeving die dankzij zijn verscheidenheid aan zoveel mogelijk mensen kansen biedt voor ervaring van zinvolheid in de dag, het jaar, de levensfase, ...

Ook al beperkt het zich tot het genieten van voorkeursmuziek die vage herinneringen en mooie emoties oproepen.



- **Zelfwaardergevoel**

De bewoner is zich bewust van wie hij is, wat hem kenmerkt en uniek maakt en kan er tevreden mee zijn. Hij beseft dat mogelijkheden verloren gegaan zijn, maar kan dit accepteren en het positieve blijven zien. Hij overwint stigma's omtrent ouder worden, dementie, het woonzorgcentrum, ... en blijft genuanceerd kijken naar wat hij wel en niet kan.

De hulpverlener ondersteunt het zelfwaardergevoel door hem op zijn sterktes aan te spreken en beroep te doen op zijn mogelijkheden, maar ook door in zijn handelen en zijn de persoon in zijn volle waarde te erkennen.

Ook al beperkt het zich tot het duidelijke signaal in de aandachtige groet: jij bent voor mij de moeite waard.

- **Hoop en optimisme**

De bewoner vertrouwt erop hij het goed zal hebben in de laatste levensfase die met de verhuis naar het woonzorgcentrum is ingezet. Hij vertrouwt erop dat de mensen om hem heen het goed met hem voorhebben en dat, wat er ook gebeurt, hij goed omringd zal zijn en moeilijkheden en lijden zal kunnen dragen. Ook het naderende levenseinde kan hij met vertrouwen tegemoetzien. Dit vertrouwen levert geen zekerheid, maar is te begrijpen als een vorm van hoop. Hoop is een belangrijke kracht.

De moeilijkheden van vandaag kan hij relativeren, mogelijk zelfs met humor. Hij zet zijn eigen verlieservaringen in perspectief, stelt verwachtingen bij en heeft vooral oog voor het positieve.

De hulpverlener versterkt vertrouwen en optimisme door aandachtig te luisteren en aanwezig te zijn, door oprecht in dialoog te gaan over de toekomstige zorg en de keuzes van de bewoner blijvend te respecteren. In aandachtige nabijheid ondersteunt hij de verwerking van verlies en moeilijkheden, op

Ook al beperkt het zich tot het vertrouwen dat dadelijk iemand naderbij komt.

- **Zich thuis voelen**

De bewoner voelt zich thuis in het woonzorgcentrum, wat betekent dat hij zich verbonden voelt met zijn nieuwe woonomgeving. Hij kent de omgeving 'op zijn duimpje', heeft er een eigen plek waar hij de controle over heeft, voelt zich vrij in zijn doen en laten en kan zichzelf zijn, ... Terug komen op die plek voelt als thuis komen: het hervinden van vertrouwen, veiligheid en rust, het bij zichzelf kunnen komen, het zich omringd weten door anderen. Dit thuisgevoel komt niet meteen. Verbinding met plek en ruimte vergt tijd.

De hulpverlener geeft hem die tijd, maar doet ondertussen wat kan om die verbinding te bevorderen.

Ook al beperkt het zich tot het zich eenvoudig behaaglijk voelen op de vertrouwde eigen plek in de woonkamer.