

Biodanza voor ouderen

Ouder worden een proces...

Niet de leeftijd bepaalt het gedrag van de ouder wordende mens. Het ouder worden is het resultaat van een groot aantal op elkaar inwerkende, lichamelijke, psychische en sociale factoren. De ouder wordende mens verandert in psychisch, lichamenlijk en sociaal opzicht. Dit proces verloopt bij ieder mens anders.

Vertraging en verstillig

We doen ouderen tekort als we alleen maar praten over achteruitgang. Ouderdom kan ook een geweldige verrijking betekenen. Denk aan de levenservaring en de tijd te nemen voor dingen waar men nauwelijks aan toe kwam.

Het zoeken naar een nieuwe plaats in de werkelijkheid is niet altijd eenvoudig. Als men zo'n proces doormaakt, ontstaat een nieuwe betrokkenheid, een betrokkenheid op afstand. Naast de betrokkenheid op afstand, zien we nogal eens verstillig. Met verstillig wordt bedoeld niet een isolement, maar denk aan rust en genieten...

Die andere oudere... de demente

De gestoorde ouderdom... dementie is een soort verzamelnaam geworden voor een aantal psychische verschijnselen met verschillende oorzaken en achtergronden. Om toch een beeld te schetsen spreekt men wel over een dementieel syndroom, een samenhangend geheel van verschijnselen. In het boek ***Ik ben verdwaald*** geeft A. Hoogerwerf drie groepen aan.

1. Primaire dementieën
2. Secundaire dementieën
3. Pseudodementieën

Bij de groep primaire dementieën staat de achteruitgang van de hersenen centraal. Het gevolg van afsterven en degenereren van hersencellen is een in toenemende mate minder goed functioneren van de oudere.

Bij de groep secundaire dementieën liggen de oorzaken niet zozeer in het achteruitgaan van het organisch hersenproces, maar bij lichamenlijke aandoeningen, als hartzwakte, longaandoeningen, gestoorde nierfunctie enzovoort. In het kort komt het erop neer dat als de lichamenlijke ziekte geneest, de verwardheid afneemt of verdwijnt.

Bij de groep pseudodementieën liggen de oorzaken meer in de sfeer van een reactie op psychosociale omstandigheden. Een van de belangrijkste oorzaken is eenzaamheid. Als er naar ouderen met dit soort problemen te weinig prikkels worden uitgezonden of als ze deze nauwelijks kunnen ontvangen, kunnen zich in relatief korte tijd ernstige psychische stoornissen ontwikkelen in waarneming en oriëntatie.

In de dagelijkse praktijk worden demente ouderen onderverdeeld in leefgroepen zoals

1. Begeleidingsbehoefte
2. Verzorgingsbehoefte
3. Verplegingsbehoefte

Dement: je onprettig voelen en niet weten waar het vandaan komt. Het is als een viool waarvan de snaren een voor een zijn gesprongen; er is er nog maar een over en het wijsje dat erop gespeeld wordt is dan ook letterlijk monotoon (W. Arntzen).

Als we als hulpverlener te maken krijgen met de demente oudere, dan treffen we meestal iemand aan die matig tot ernstig verward is. Hiervoor heeft zich vaak al een tragische periode afgespeeld.

(bron: Demente ouderen, Gert Bloemendal)

Biodanza en de gerontologie

In Biodanza werken we aan rehabilitatie van de oudere mens met muziek en beweging. Hiermee stimuleren we de vitale ruimte en de mogelijkheid om zich vrij uit te kunnen drukken, te mobiliseren, uit het ego te komen en te integreren in de groep, om affectieve banden en contacten te leggen, om uiteindelijk te herstellen en zich beter te voelen, zichzelf weet te waarderen.

De ervaring van vele jaren heeft de buitengewone waarde van Biodanza aangetoond tegen de voortschrijdende veroudering. Het praktiseren van Biodanza voorkomt niet alleen het proces van veroudering en aftakeling, maar doet de functies behouden die reeds zijn aangetast en in die zin kunnen we spreken van een revitalisatie van alle functies.

Effecten van de oefeningen van Biodanza op de oudere mens

Biodanza als profylaxe tegen veroudering

De gemiddelde oefeningen brengen een harmoniserend effect, stimuleren creativiteit, erotiek, versterken de identiteit en het vertrouwen in zichzelf, herstellen het zelfbeeld en persoonlijke waardering, verminderen stress, gaan vermoeidheid tegen, stimuleren de affectiviteit.

Procedure

Doorgaans een introductiesessie aan staf en hulpverleners, dan een plenaire met de ouderen en een regelmaat aan sessies voor de ouderen gedurende het jaar. Grotere bijeenkomsten bij voorkomende activiteiten als een afsluiting van een seizoen, een kerstviering enzovoort.