



Riglyne vir Kinders met Ouers in Aftreeoorde

Posadres: Privaatsak X99166, Garsfontein Oos
0060
Faks: 086 649 6889 E-pos:
belangegroep@aftreeoord.co.za

1. INLEIDING

Sosio-ekonomiese en ander omstandigheidsfaktore dwing die meeste ouer persone, veral afgetredenes, dikwels om alternatiewe huisvesting te oorweeg. Aftreeoorde beskik oor 'n veiligheidsdiens en wisselende grade van versorging – van private versorgers tot volledige intensiewe versorging.

Die verhuising van ouers kan ontwrigtend en selfs traumaties wees vir al die partye: die bejaardes, die gesin en naaste familie. Dit verg nuwe begrip en aanpassing vir sowel ouers as kinders om te verseker dat ouers bevredigend en suksesvol aanpas en ingeburger raak in 'n vreemde omgewing, gemeenskap en leefwyse. Kinders moet verstaan dat ouers nie altyd voorbereid is om te vertrek uit die gemaklike van hul kerk, bekende bure, vriende, koopsentrum, apteker en dokter ens. nie.

2. HERFSJARE: GOUEJARE!

- Die ouers se nuwe lewensfase moet met begrip benader word.
- Kinders kan 'n belangrike rol speel om hul ouers geestelik en fisiek te ondersteun en aktief te hou, veral deur te verhoed dat hulle vereensaam en hul onafhanklikheid en ook hul belangstelling in die wêreld om hulle verloor.
- Sowel ouers as kinders moet die fisieke en geestelike aspekte van die verouderingsproses verstaan en gepas daarop reageer. Kennis van vroeë simptome van liggaamlike en geestestoestande kan meestal verseker dat, met effektiewe en tydige behandeling, die verloop van die simptome verlig, gestabiliseer of vertraag kan word. Kinders behoort die vroeë tekens van die bekendste ouderdomsverskynsels op te merk en op 'n verantwoordelike en taktvolle wyse te hanteer.
- Benewens geleidelike agteruitgang en fisieke verswakking, met 'n verlies van soepelheid en beweeglikheid, verswak gehoor en sig ook soms. Daar is ook dikwels probleme met organe soos hart, longe, spysvertering, blaas ens.
- Maar dit is veral vroeë tekens van geestelike (kognitiewe) verval waarna opgelet moet word. Daar is gewoonlik gedrags- en psigologiese simptome wat manifesteer en wat op siektes soos Alzheimer dui. (Alzheimersiekte is 'n progressiewe neuro-degeneratiewe versteuring wat gekenmerk word deur 'n verlies van geheue en kognitiewe vermoë, asook 'n onvermoë om met daaglikse aktiwiteite vol te hou. Dit kan lei tot persoonlikheidsverandering – emosionele steurnisse, angste en allerlei fobias, hallusinasies, paranoia, delusie en aggressie.)
- Kinders moet beseftig daar is 'n verskil tussen 'n aftreeoord en 'n ouetehuis. 'n Aftreeoord is wetlik en per definisie bedoel vir onafhanklike, selfversorgende persone en nie ingestel om inwoners te versorg as hulle nie meer self daartoe instaat is nie.
- Die wyse waarop ouers hulle eie verouderingsproses hanteer, kan 'n groot invloed op die kinders se reaksie, optrede en gesindheid hê. Dit mag selfs later dien as rolmodel vir hulle eie benadering tot hul verouderingsproses.
- Verstandige ouers sal beseftig dat hulle geleidelik uit die dampkring van hulle kinders se leefwêreld, aktiwiteite en besluitnemingsprosesse behoort te onttrek, sonder om hulle belangstelling daarin prys te gee.
- Waar kinders nie hul ouers gereeld kan besoek nie, kan hulle, veral met die gerief van selfone, gereelde telefoon-oproep maak. Dit is dan ook wenslik dat hulle kontak maak en behou met die kliniekverpleegster, bestuurder, bure of vriende van hulle ouers in die oord.
- 'n Generasiegaping is 'n realiteit, maar dit kan met wedersydse begrip en aanvaarding vernou word as daar respek vir verskillende lewenstyle is.

Ouer persone moet so lank moontlik ekonomies en sosiaal funksioneel moet bly. Die nuwe geslag ouer persone verkies ook om so lank moontlik onafhanklik en aktief te bly, nie alleen in die gemeenskap se belang nie, maar ook in die Owerheid s'n. Vanweë die beleid van regstellende aksie en uitree-pakkette, het verpligte vervroegde aftrede 'n algemene verskynsel geword. Dit het negatiewe, onproduktiewe en onvergenoegde ouer persone tot gevolg, wat aanleiding gee tot botsings en ongelukkigheid tussen ouers en hulle kinders en kleinkinders.

Dit is nodig en belangrik dat ouer persone hul leefstyl aan die hand van 'n verouderingsbestuursplan moet inrig om die vinnig opvolgende fases daarvan te kan hanteer. Ondersteuningsgroepe, dienssentrums, kerklike instansies, kinders – almal behoort op 'n georganiseerde wyse daarby betrek te word om ouer mense te onderskraag en aan te moedig tot die beleving van sinvolle oudag.

Dit is van groot belang dat die ouer persoon self alles fisiek moet doen om voortydige gestremdheid en verswakking te voorkom, deur gereelde oefening.

Ouer persone is dikwels die teken van geestelike teistering en selfs liggaamlike mishandeling. Daarbenewens word hulle meermale uitgebuit deur swendelaars en is ook gewoonlik sagte teikens vir misdadigers. Wat miskien minder opvallend is, maar ewe belangrik, is die onbetrokkenheid waaraan ouer mense soms blootgestel word. Hierdie onbetrokkenheid sluit byvoorbeeld in:

- Verwaarlosing en in die steek gelaat deur gesinslede, familie en die gemeenskap - finansiëel sowel as emosioneel.
- Weerhouding van geld, of subtiele afpersing.
- Druk van bemarkers, finansiële adviseurs, om aankope en beleggings te doen wat hulle nie wil hê of kan bekostig nie.
- Onwilligheid van werkgewers om ouer, maar kundige, aktiewe persone in diens te neem, bloot weens ouderdoms-diskriminasie.
- Ouer mense word deur 'n groot gedeelte van die samelewing behandel asof hulle geen gebruikswaarde meer het nie. Veral in die prominente jongmenskultuur, voel die ouer mense al meer uitgesluit.

Verstandige en verantwoordelike ouers sal uit eie ondervinding verstaan en besef dat hulle kinders self op daardie stadium 'n kritieke fase in hulle eie lewens en loopbane bereik het. In die omstandighede is daar geweldige druk en spanning in hulle leefwêreld wat vinnig en dramaties verander.

Dit is bekend dat baie kinders, veral enkelopendes, geskeides, liggaamlik en geestelik gestremdes en ander, hul ouers se verhuising vanaf die familiewoning en tradisionele bymekaarkomplek soms erg emosioneel beleef. Dit kan ook aansienlike ontwrigting en drastiese aanpassings verg, veral waar ouers betrokke was by skool- en naskoolaktiwiteite en vakansies van kleinkinders. Dit kan meebring dat kinders selfs die verhuising teenstaan of vertraag, omdat die implikasies daarvan hulle sleg pas op die bepaalde tydstop. Daarby is kinders dikwels in hulle middeljarige vasgevang in hulle eie probleme - egskending, emigrasie, werksituasies, ens. Dit gebeur ook dat kinders reeds geëmigreer het en dat die ouers alleen agterbly en sukkel om die mas op te kom. Verder is daar by kinders soms ook 'n vals indruk van die verantwoordelikheid ten opsigte van versorging van die oord waar die ouers ingetrek het. Waar ouers 'n aftreeroord oorweeg, is dit dus belangrik dat die kinders hulself moet verseker van die werklike aard van die versorgingsgeriewe.

3. **AFTREDE: LAASTE SKOF VAN DIE FAMILIE-LEWENSIKLUS**

Aftrede bring die intrede van 'n nuwe leefstyl mee. Omdat dit voorsienbaar is, is voorbereiding daarvoor moontlik. Dit is 'n nuwe toets vir die ouer/kind verhouding en het uiteraard 'n heel ander dimensie tydens gesprekvoering oor die aangeleentheid. Beide ouers en kinders word gekonfronteer met die werklikheid van die ouers se plek in hul lewensiklus. Albei besef meer as tevore dat die ouers die laaste pylvlak betree.

Al is veroudering 'n deurlopende proses, is dit nie 'n siekte nie. Dit is ook nie die oorsaak van baie van die siektes wat onder ouer persone voorkom nie. Die veranderingsproses verskil van persoon tot persoon. Veroudering kan deur 'n kombinasie van voorkomende gesondheidspraktyke, handhawing van hoë fisieke en kognitiewe kapasiteite en 'n aktiewe lewe aansienlik vertraag word. (Mac Arthur Stigting, 1997)

Kinders se begrip en insig kan hier 'n groot ondersteunende rol kan speel. Die ingesteldheid van die ouer persoon ten opsigte van bejaardheid en sy lewenshouding, speel ook 'n groot rol in die proses. Aftrede met ouderdom kan en behoort 'n bevredigende tyd van terugskouing en vervulling van die lewe te wees.

4. **OMGEKEERDE ROLLE**

Aanvanklik versorg ouers hul kinders, maar in hulle latere jare verloor hul geleidelik hul eie selfversorging en vermoë om onafhanklik te funksioneer. Dikwels moet kinders dan vir die omgekeerde rol instaan. Dit is belangrik dat kinders hierdie behoefte en potensiële verleentheid by ouers betyds raaksien, tydlig daarop reageer en nie wag tot ouers letterlik gedwing word om te bedel nie. Namate rolle en verantwoordelikhede verander, gaan ouers deur 'n moeilike verwerkingsproses waarin hulle besef dat hulle hul onafhanklikheid en beheer oor hul lewens verloor.

5. **DIE GENERASIEGAPING (OUERS AS GROOTOUERS):**

Dit is 'n voorreg om 'n grootouer te wees en een van die bonusse wat die ouderdom meebring. Die verhouding tussen grootouers en kleinkinders kan baie sinvol en wedersydse verrykend wees. Ouma en oupa kan liefde en belangstelling gee, sonder dat hulle die verantwoordelikheid van dissipline en gesag hoef te dra. Met aftrede is die kleinkinders gewoonlik in hul tienerjare – en hierdie twee lewensfasies, ouderdom en adolessensie, meng nie altyd so goed nie. Die adolessent se sin vir waardes, sy gedrag en taal is dikwels al vir sy ouers te veel – vir sy grootouers kan dit heeltemal vreemd wees. Ouers het behoefte aan stabiliteit, ordelikheid, voorspelbaarheid en rustigheid en dit kan moeilik versoenbaar wees met die deursnee tiener se rusteloosheid en onvoorspelbaarheid. Ouers dra bepaalde en gevestigde lewens- en kulturele waardes oor aan hul kinders, dus moet elke egpaar tydens hierdie aanpassing 'n eie werkbare leefstyl ontwikkel wat harmonie en leefruimte voorsien vir 'n nuwe gesin.

6. **AANVAARDING VAN LEWENSTYL**

Wedersydse respek en begrip vir mekaar se leefwyse en manier van dink en doen is noodsaaklik. 'n Goue reël sou wees: Respekteer mekaar se onafhanklikheid, stel belang in die dinge wat vir albei saak maak,

luister na mekaar se beskouings oor die lewe en geniet saam die nuwe lewensfase wat ouers binnegaan. As die lewe vir ouers ryk en sinvol is, sal dit immers vir kinders ook gelukkig maak. Dit is belangrik in die geval van ouers wat suksesvol deur die lewe gekom het en nog soveel as moontlik van hulle onafhanklikheid wil en kan handhaaf.

Dit is belangrik om te verstaan dat ouers soms ook tyd vir hulself nodig het en altyd ingesluit wil word in gesinsaktiwiteite nie. Die keuse van die ouer(s) moet gerespekteer word.

7. OUER WORD: DIE VERWERKING VAN VERLIES

Kinders wonder dikwels waarom hulle ouers dikwels met affrede hul entoesiasme en positiewe lewensinstelling verloor. Die antwoord lê gewoonlik in die belewenis van verlies – wat 'n onvervreembare deel van ouerword is. Hulle wêreld het een geword waarin hulle daagliks gekonfronteer word met aftakeling, agteruitgang, heengaan, die goeie en beter ou dae. Hierdie voortdurende ervaring van verlies, van dinge wat verbygaan, bring emosionele verwerking mee – kortom dit laat hulle met 'n gevoel van oneindige gemis en vereensaming:

- Verlies van mag en status
- Verlies van fisiese kragte
- Verlies deur die dood (vriende en familie)
- Verlies van sinvolle besig wees
- Verlies van finansiële sekuriteit
- Verlies van onafhanklikheid
- Verlies van 'n lewensmaat

8. DIT KAN EGTER TEËGEWERK WORD

As 'n persoon geestelik en emosioneel stabiel wil bly, is daar baie dinge wat aangeleer en gehanteer moet word, soos frustrasie, teleurstelling, vrees vir liggaamlike en geestelike aftakeling, die dood, verwerping, behoefte aan 'n eie identiteit, eensaamheid, hulpeloosheid, afhanklikheid en verlies aan beheer oor sy/haar lewe. Om dit te kan doen, word daar soms van negatiewe hanteringsmeganismes gebruik gemaak soos:

- Ontkenning
- Agterdog
- Onttrekking en afsondering
- Woede en verzet
- Terugroep van die verlede
- Onverklaarbare gedragsafwykings

Dit is sigbare tekens van emosionele versteuring waarop kinders ingestel moet wees, want dit kan lei tot verskillende vorms van:

- Depressie
- Hipocondrie
- Paranoia
- Demensie

9. DENKPROSESSE

Dit is belangrik dat ouers en kinders rekening hou met die feit dat normale veranderinge plaasvind as gevolg van die invloed van veroudering op die denkprosesse.

Die sentrale sensus, veral die sentrale prosesse van die brein, degenerer namate die mens ouer word. Ouers se reaksies word stadiger, omdat dit vir die brein langer duur om sinuïglike inligting te assimileer en te prosesseer. Psigomotoriese funksies soos loop, skryf, in 'n motor klim, 'n pakkie oopmaak, verg dus nou meer tyd en konsentrasie as voorheen.

Die meeste navorsers op die gebied van veroudering betwyfel dit egter dat daar 'n verlies aan potensiële denkvermoë plaasvind. Wanneer ouer persone afgesonderd leef, nie meer genoeg stimulasie ontvang nie, of depressief word, lyk dit asof hulle geestelik en verstandelik agteruitgaan.

Die Engelse spreekwoord sê 'n mens kan nie vir 'n ou hond nuwe toertjies leer nie. Gewoonlik is dit omdat die "ou hond" nie meer fiks genoeg is daarvoor nie en ook nie genoegsaam gemotiveerd is nie. Net so is dit met ouer mense. Mense wat nie werklik in die lewe belangstel of wat nie gestimuleer en gemotiveerd is nie, kan en sal ook nie leer nie - dit geld trouens vir enige ouderdom! Hulle wat midde-in die lewe bly en gemotiveerd is, kan en sal ook nuwe dinge aanleer. Veroudering kan die leerproses vertraag, maar nie stuit nie. Dit ontnem die mens nie sy vermoëns en aangebore vaardighede nie. Geheueverlies is 'n algemene

en normale verskynsel met oerwording. Dit is die kortgeheue wat geraak word. Ouer mense wat hulle besig hou met interessante aktiwiteite en wat nog sinvol betrokke is by ander mense, het nie soveel geheue-probleme as die met "leë ure" en wat afgesonderd van ander mense en hulle belange leef nie.

10. SLOT

Kinders kan hulle ouers help om geestelik nog op en wakker te wees deur byvoorbeeld te sorg dat hulle dieet gebalanseerd en gesond is, dat hulle gereeld oefening kry en mediese ondersoeke ontvang. Met deurlopende kontak (besoeke, telefoonoproepe, briewe, ensovoorts), en simpatieke belangstelling, kan kinders hul ouers se menswaardigheid in stand hou en kan hulle bydra om ouers se laaste jare, goue jare te maak.

Erkenning word hiermee verleen aan me. Rika Plant en dr. Jan Hofmeyr van Larmenier Village, Pretoria, vir die opstel en me. Mariet van der Spuy van die Bestuur vir die taalversorging van hierdie dokument vir die Belangegroep van Aftreeorde.