Marcellino Bogers

Als 18-jarige werd Marcellino Bogers (60) in het diepe van de zorg gegooid en sindsdien heeft hij het vak nooit meer losgelaten. Naast het zorgen, probeerde hij dagelijks een glimlach op de gezichten van cliënten te toveren. Want lachen, zo heeft hij ervaren, doet wonderen. "Humor is goud in handen van zorgverleners."

De kracht van humor

tekst **Loes van Vugt** | foto **Frank Muller/ZorgInBeeld**

Marcellino Bogers heeft de zorg van ongeveer alle kanten gezien. Eerst was hij werkzaam als ziekenverzorgende in een verpleeghuis, daarna werd hij psychiatrisch verpleegkundige, toen leidinggevende, daarna docent, actievoerder, beleidsmedewerker bij beroepsorganisatie NU'91, congresontwikkelaar bij Elsevier GezondheidsZorg en in 2011 heeft hij samen met Fransiska Kleijer het congresbureau Congressen MetZorg opgezet. En ook dát is gelinkt aan de zorg. "Ja, de zorg is echt mijn passie", zegt hij. "Al begon het voor mij niet zo rooskleurig." Hij vertelt over zijn start in de zorg, hij was toen 18 jaar. Tijdens zijn eerste avonddienst moest hij waken bij een vrouw die op sterven lag. "In mijn eentje. Het avondhoofd bracht me naar de kamer en ging weer weg. Daar stond ik dan als jong manneke, heel onhandig. De vrouw in kwestie had geen familie of naasten en lag daar alleen. Heel triest. Op haar verzoek bad ik toen een weesgegroetje. Dezelfde avond is ze overleden. Daarna besloot ik: dit werk wil ik niet gaan doen." Toch ging hij de ochtend daarop weer naar zijn werk. "Daar moest ik een man wassen, die nogal chagrijnig op mij reageerde. Ik reageerde met: het lijkt wel of u met het verkeerde been uit bed bent gestapt. Vervolgens sloeg ik de deken terug en schrok ik: hij bleek een geamputeerd been te hebben. Die man moest daar zo ongelooflijk om lachen, de tranen rolden over zijn wangen. En ik had ook lol. En vanaf dat moment hadden we een klik. Die situatie heeft ook in één klap het nare gevoel van de avond daarvoor weggenomen. En sindsdien heb ik humor niet meer losgelaten. Ik ben het als reddingsboei gaan zien."

EFFECTEN VAN HUMOR

Zijn hele zorgcarrière is Marcellino bezig geweest om bij cliënten een glimlach te ontfutselen. "Humor is een hele mooie manier om dicht bij mensen te komen", vertelt hij. "Als je samen lacht, heb je contact. En dat is zo ongelooflijk belangrijk in het werk van verpleegkundigen. Samen lachen creëert een saamhorigheidsgevoel, een connectie. Daarnaast kun je met humor goed relativeren. Ik zeg altijd: verpleegkundige is het mooiste rotberoep dat er is. Je krijgt te maken met een hoop ellende en soms komen situaties heel dichtbij. Relativeren is dan belangrijk, anders houd je het werk niet vol en krijg je een burn-out. Met humor kun je ook stoom afblazen met collega's onderling. Als je humor in je team hebt, kun je de wereld aan." De wijsheid 'lachen is gezond' beaamt Marcellino helemaal. "Als je lacht, komen er allemaal stofjes vrij. Het werkt pijnstillend, ontspannend, stressverlagend en het verbetert de weerstand."

NOT DONE

Ook al had Marcellino zelf positieve ervaringen met het inzetten van humor en het maken van grapjes, zijn omgeving dacht er niet altijd hetzelfde over. "Ik ben er vroeger weleens op aangesproken: 'Het is hier geen café!' Je moest serieus zijn. Maar dat kan en kon ik niet, want dan hield ik het niet vol. En de patiënt ook niet." Dat humor in de zorg werd gezien als iets wat 'not done' was, stond Marcellino tegen. Hij wilde dan ook laten zien dat het wél belangrijk is. Dat begon bij een congres van beroepsorganisatie NU'91. "Ik was daar toen beleidsmedewerker en had ervoor gezorgd dat er een congres over zorg en humor werd gehouden. Dat was een enorm succes en daarna werd ik ineens gezien als de deskundige. Er waren ook verpleegkundigen die vonden dat ik daarmee het beroep belachelijk maakte, want 'de zorg is serieus'. Studenten mochten ook geen scriptie schrijven over humor in de zorg; niet serieus genoeg. Die tegenstand heeft mij ertoe aangezet om heel veel research te doen. Je moet tenslotte wel weten waar je het over hebt." →

RESEARCH

Marcellino vond een hoop informatie, waaronder wetenschappelijk onderzoek. "Er is zelfs beschreven dat humor een officiële verpleegkundige interventie is, *evidence based (Nursing Interventions Classification (NIC)* Bulechek 2016)." Ook vond hij mooie uitspraken, zoals die van schrijver Godfried Bomans: 'humor is overwonnen droefheid' en 'humor is een prachtige waterlelie die wortelt in het troebele water van verdriet'. "Het laat de samenhang tussen humor en verdriet zien. En juist die aspecten zijn nadrukkelijk aanwezig in de zorg. Ik vond steeds meer bevestiging dat humor werkt en goed is om in te zetten, óók in de zorg. Ik dacht en denk nog steeds dat humor goud is in de handen van zorgverleners."

BOEK

Zijn research, eigen ervaring en de drive om het belang van humor uit te dragen, zetten Marcellino aan om een boek te schrijven, getiteld: *Humor als verpleegkundige interventie*. Een boek voor alle hulpverleners. Het kwam in 2007 uit en in april is er een herziene uitgave verschenen, met '2.0' achter de titel. Marcellino schreef het boek samen met zijn collega Fransiska Kleijer. De belangrijkste veranderingen in de nieuwe uitgave? "De wetenschappelijke onderbouwing is steviger, er staan meer persoonlijke verhalen en anekdotes in en er zijn meer gastbijdragen. Zo schreven psycholoog Huub Buijssen, Saskia Teunissen, Sibe Doosje, Jeffrey Wijnberg en anderen over hun ervaringen en/of kennis over humor. "Zoals humor en psychotrauma, humor in verschillende culturen, humor en leiderschap en humor in het onderwijs. Daarnaast beschrijf ik hoe je humor kunt inzetten om mensen iets te leren of af te leren, omdat humor kennis verankert. Iets grappigs blijft je vaak bij. Het leuke is dat ik bij de theorie mooie voorbeelden kan geven uit de praktijk."

PALLIATIEVE ZORG

Ook zijn er twee nieuwe hoofdstukken toegevoegd: *humor in de palliatieve zorg* en *humor en dementie*. "Mensen met dementie weten vaak niet meer wie je bent. Alleen al met een glimlach binnenkomen, geeft hen al een bepaald gerust gevoel. Met humor kun je ook heel makkelijk meebewegen in hun wereld." Humor kan in de laatste fase belangrijk zijn. "Als je stervende bent, wil en kun je niet continu bezig zijn met de naderende dood. Dat is zwaar, angstig en ingewikkeld. Daarbij zit zo iemand echt niet te wachten op zware gesprekken en mensen met uitgestreken gezichten. Humor kan dan als copingmechanisme dienen, het duwt even de negatieve emoties weg. Een voorbeeld: ik zat bij mijn schoonmoeder te waken en dommelde steeds in. Steeds schrok ik wakker en dan zakte ik weer weg. 'Duurt lang hè', zei ze toen ineens. We hebben allebei heel hard gelachen, wat daarna overging in huilen. Dat was heel mooi. Ander voorbeeld: een huisarts vertelde me dat hij betrokken was bij euthanasie. De hele familie zat rond het bed en net toen hij de eerste injectie wilde toedienen, moest de patiënt enorm hoesten, waarna hij zei: 'Dokter, heeft u ook iets tegen de hoest?' Daar moest iedereen heel hard om lachen en het zorgde voor een enorme ontlading. Als je een zwaar moment zo kunt verlichten, dan is dat fantastisch."

'Humor is een prachtige waterlelie die wortelt in het troebele water van verdriet'

Godfried Bomans

SOORTEN HUMOR

Humor is niet iets wat je kunt leren; het zit in je. En nee, daar hoef je niet de lolbroek of clown voor uit te hangen. Juist niet. "Je moet er gevoel voor hebben, een situatie goed inschatten en oog hebben voor een poging tot humor van de patiënt. Patiënten hebben baat bij humor. Daarmee schuiven ze even hun 'ziek zijn' opzij. Als een patiënt een grapje maakt, moet je dat honoreren."

Er zijn verschillende vormen van humor en iedereen heeft daarin zijn eigen voorkeur. "Overdrijven, plagen, cynisch zijn, de boel omdraaien, verwarring scheppen, maar ook zwartgallige humor komt veel voor. Seksistische en racistische humor gebruik je niet. Dat past niet bij een verpleegkundige en bij het werk. Het is heel erg belangrijk om respectvol te zijn naar patiënten: je lacht mét hen, niet óm hen." Natuurlijk kun je de plank ook misslaan, bijvoorbeeld als een grap niet aankomt of niet grappig wordt bevonden. "Is mij ook weleens gebeurd", vertelt Marcellino. "Maar je mag best een foutje maken. Mijn ervaring is ook dat mensen dan heel snel doorhebben dat de intentie wel goed is."

KENTERING

Na twintig jaar merkt Marcellino dat er tegenover humor in de zorg een positieve verandering heeft plaatsgevonden. "Ik stuit op minder weerstand als ik erover vertel. Studenten mogen er inmiddels ook hun scriptie over schrijven. Het is mooi om die kentering te zien. Humor is in de zorg een prachtig instrument om te gebruiken en ik wil de inzet en het belang hiervan graag uitdragen."

Humor als verpleegkundige interventie 2.0
Marcellino Bogers en Fransiska Kleijer
110 pagina's, paperback, 2e druk april 2018
ISBN13: 9789036819541
€ 24,95