

Er mag gelachen worden

TEKST: Frank van Wijck, freelance journalist en gespecialiseerd in de gezondheidszorg

BEELD: Fransiska Kleijer

Humor is een serieuze zaak, is een uitspraak van de Vlaamse auteur Fernand Auwera. Marcellino Bogers is het hier volledig mee eens. Maar hij merkt dat het voor verpleegkundigen nog geen vanzelfsprekende zaak is dat humor enorm waardevol voor hen kan zijn in het patiëntencontact. Dus geeft hij er lezingen en workshops over, want 'humor is goud in handen van zorgverleners'.

Met de opmerking dat humor een officiële verpleegkundige interventie is, heeft Marcellino Bogers heel wat verpleegkundigen zenuwchtig gemaakt. 'Ze werden er zelfs boos om', zegt hij. 'Ze dachten dat ik hun vak niet serieus nam.' Maar hun vak is ook zijn vak, want hoewel Bogers tegenwoordig congresontwikkelaar voor de gezondheidszorg is en lezingen en workshops over humor op de werkvloer geeft om burn-out te voorkomen, was hij wel degelijk jarenlang verpleegkundige. En zijn opmerking is bovendien voor honderd procent wáár. In het standaardwerk *Verpleegkundige interventies* van McCloskey en Bulechek staat echt beschreven wat een verpleegkundige met humor zou moeten doen. Dit komt neer op: *"De patiënt helpen grappige, amusante of lachwekkende situaties te onderkennen en te waarderen en zijn plezier daarover te uiten, om relaties op te bouwen, spanning af te reageren, het leven te vergemakkelijken of pijnlijke gevoelens te verwerken"*.

'Zelf heb ik al jaren geleden ontdekt dat humor goud is', zegt Bogers. 'En ik wilde dat mijn collega's dat goud ook zouden vinden. Als ik het verhaal uitleg als ik ergens voor een zaal vol verpleegkundigen sta, dan zie ik ook dat ze het snappen. De verpleegkundigen willen wel; het zijn hun managers die twijfelen, want humor ondermijnt hun autoriteit.'

De relativerende lach

In zijn in 2007 verschenen boek *Humor als verpleegkundige interventie* beschrijft Bogers zijn eerste werkdag. Als achttienjarige werd hij als leerling-ziekenverzorgende in de avonddienst geconfronteerd met een stervende vrouw van 83. Hij stond er alleen voor en voelde zich radeloos. Nog dezelfde avond besloot hij te stoppen met het werk in de zorg. Toch keerde hij de volgende dag terug. Nu moest hij een chagrijnige man wassen. Hij zei: "Het lijkt wel of u met uw verkeerde been uit bed bent gestapt". Toen hij de dekens wegsloeg, zag hij dat het been van de man was geamputeerd. De man begon onbedaarlijk te lachen, en even later Bogers zelf ook. Hij bedacht zich toen

dat hij op zoek moest gaan naar de relativerende lach als hij het wilde volhouden in de zorg. 'Maar daar stond ik aanvankelijk heel erg alleen in', zegt hij. 'Toen ik later in een psychiatrische inrichting werkte, moest ik iedere maand een rapport schrijven en komen voorlezen tijdens het teamoverleg. De teamleden knikten maar reageerden verder niet. Daarop besloot ik een rapport te schrijven vol onzinvoorvallen: meneer Pieterse had ijsklontjes in zijn broek, mevrouw Burger lag met schaatsen in bed. Ik had het met mijn collega's ingestudeerd zodat zij niet in de lach zouden schieten. Natuurlijk gebeurde dat op een gegeven moment toch, vooral omdat de teamleden precies hetzelfde reageerden als altijd. Toen ze doorkregen wat er aan de hand was, waren ze aanvankelijk boos, maar vervolgens lachten ze zelf ook. Daarmee was de deur geopend om hen op een andere manier naar hun werk te laten kijken.' Humor kan echt helpen om mensen op andere gedachten te brengen, stelt Bogers. Niet alleen zorgprofessionals, maar ook patiënten. Hij herinnert zich het voorval dat een verpleegkundige hem ooit vertelde. Ze kwam de zaal in gelopen, waar een patiënt gebiedend "Water!" riep. Ze vulde een kan, hield die boven zijn hoofd en zei: "Waar wil je het hebben?". Bogers: 'Toen begreep hij: zo gaan we hier niet met elkaar om.'

Tegengif

Toen Bogers een poosje geleden werd geïnterviewd en de interviewer maar bleef doorzagen over wat hij nou eigenlijk precies wilde met die humor van hem, werd hij zelf chagrijnig. Er blijkt een persoonlijk en pijnlijk verhaal onder te liggen. Hij vertelt: 'Toen ik zeven was, had mijn moeder huidkanker. Pijnbestrijding was er niet. Mijn moeder wilde 's nachts van de pijn. Ik kwam 's ochtends uit bed, trok mijn pyjamabroek over mijn hoofd en probeerde haar aan het lachen te maken. Het typische magisch denken van een kind: als ik haar aan het lachen krijg, komt alles weer goed. Later in de zorg ben ik ook altijd op zoek gegaan naar die lach. De dood is zó aanwezig in de zorg, zeker in de verpleegkunde, dus ik dacht: ik moet daar



een tegengif tegen ontwikkelen anders houd ik het niet vol. Voor verpleegkundigen ligt een burn-out heel erg op de loer, de werkdruk is hoog en je bent geneigd alles voor mensen over te hebben. Dus hield ik 's nachts rolstoelwedstrijdjes om de spanning te verlichten.'

Tijdens zijn cursussen vraagt Bogers altijd aan verpleegkundigen of ze ook moeilijke patiënten hebben. 'Daar moeten ze echt over nadenken', zegt hij, 'maar ze hebben ze natuurlijk allemaal. En daar moet je mee leren omgaan. Artsen ook trouwens, die kunnen humor net zo goed gebruiken. De eerste context in de spreekkamer is angst. Doe daar wat mee, maak een grapje om het ijs te breken. Tijdens een training aan huisartsen vroeg ik een keer wat hun grootste irritatie is. Spreekuren die uitlopen, zeiden ze allemaal. Maar één arts had er een oplossing voor: de wachtkamer binnenlopen met "Sorry, ik was in slaap gevallen, wie is er aan de beurt?". Iedereen lachen, spanning gebroken. En je voelt je zelf ook beter.'

Gebrek aan humorscholing

In de verpleegkundige opleiding krijgt humor 'dramatisch weinig' aandacht, stelt Bogers. 'Vreemd', zegt hij. 'Je leert alles over agressie in de zorg maar niets over de kracht van humor voor het voorkómen ervan. Ik vrees dat de opleidingen het onderwerp niet serieus nemen en dat is echt een gemiste kans. Misschien hebben ze ook iets van: als je over humor praat, slaat het dood. Maar daar gaat het niet om, je moet het vooral hebben over wat je er wel en niet mee kunt. Sommige mensen doen heel lacherig over het onderwerp, maar ik neem het serieus. Ik heb zelfs meegemaakt dat studenten die er een scriptie over wilden schrijven te horen kregen dat dit niet mocht. Gelukkig is dat inmiddels wel veranderd en staat het onderwerp nu meer in de aandacht. Ik merk dat ook nu ik bezig ben met een update van mijn boek. Psycholoog Jeffrey Wijnberg, huilprofessor Ad Vingerhoeds en sociaal geriater Anneke van der Plaats bleken graag bereid om bijdragen te leveren.'

Maar toch... valt er wel wat te lachen in het verpleegkundig beroep? Verpleegkundigen luiden de noodklok over de werkdruk en velen overwegen zelfs om het vak te verlaten. 'Er valt ongelofelijk veel te lachen', zegt Bogers met stellige overtuiging. 'Zelfs met terminale patiënten, om bijvoorbeeld samen de angst voor de dood te verdrijven. Of met mensen met dementie, om hun versprekingen en misverstanden. Niets is zo louterend als mensen te laten lachen om hun eigen verlies en verdriet. Het leidt tot acceptatie van het lot. Ik herinner me nog dat ik aan het sterfbed van mijn schoonmoeder zat. Ik wilde waken en dus koste wat het kost wakker blijven, maar dat lukte maar moeilijk. Ze merkte dat en zei: "Het duurt lang hè" – dat vond ik ontzettend bevrijdend. Hetzelfde geldt voor een arts die me vertelde dat hij een man euthanasie wilde verlenen, maar geen gelegenheid kreeg om de spuit te zetten omdat die man steeds enorm moest hoesten. Tussen twee hoestbuien door zei die toen: "Hebt u ook iets tegen de hoest dokter?" Goud vind ik dat.'

Authentiek blijven

Toch is het in het patiëntencontact voor zorgprofessionals wel een beetje uitkijken met humor, erkent Bogers, want je kunt er



ook enorm de mist mee ingaan. 'Tijdens mijn trainingen probeer ik ook altijd uit te leggen wat foute humor is', zegt hij. 'Teams die heel erg gehospitaliseerd zijn, kunnen hun eigen humor ontwikkelen en daarmee kunnen ze echt grenzen overgaan en zelfs racistisch, seksistisch of kwetsend worden. Maar zo lang het "lachen met" is, is het goed. Ook omdat het verdriet van de patiënt soms heel dicht bij je eigen verdriet komt – vergeet niet dat veel verpleegkundigen privé ook mantelzorgers zijn. Dan is het goed om een beetje te relativeren en daar is humor erg geschikt voor.'

Dit betekent niet dat iedere verpleegkundige een CliniClown of een Patch Adams moet zijn. 'Ik heb veel waardering voor CliniClowns, maar ze zijn wel mensen van buitenaf, niet degene die het kind een injectie moet geven. Verpleegkundigen moeten authentiek blijven, maar ze mogen wel wat gevoeliger zijn voor humor. In mijn trainingen blijf ik dan ook ver weg van clowns. Patch Adams was een arts, dat vind ik wat anders. Scènes uit de film over hem met Robin Williams laat ik wel soms zien. Ik herken wel wat hij deed; hij deed dingen die niet mogen en dat deed ik soms zelf als verpleegkundige ook wel. Een patatje-oorlog halen voor de terminale vrouw in mijn avonddienst bijvoorbeeld. Ze werd er ziek van, maar ook heel erg blij.'

Gevoelig voor humor

Is gevoel voor humor aan te leren? 'Het moet bij je passen', zegt Bogers. 'Als het niet echt is, heeft de patiënt dat direct door. Maar koester het in ieder geval bij degene in het team die het wel in zich heeft. En je moet er sowieso meer van weten, er gevoeliger voor worden. Je moet weten hoe het werkt en wat je eigen humor is. Opleiders missen de boot. Als je weet hoeveel collega's we verliezen aan burn-out en hoeveel mantelzorgers omvallen, dan begrijp je toch dat er iets moet gebeuren? Al die stofjes in het lichaam die vrijkomen als je lacht, die zijn zo waardevol en pijnstillend.'

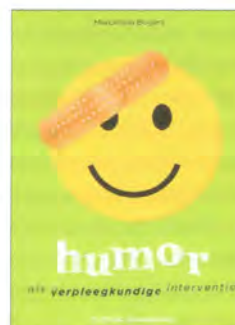
Toch is Bogers eerlijk genoeg om in zijn boek ook gezondheidspsycholoog Sibe Doosje aan het woord te laten, om te vertellen dat de wetenschappelijke bewijsvoering voor de kracht van humor in de verpleegkunde mager is. 'Er wordt wel degelijk onderzoek naar gedaan', zegt Bogers, 'maar dat is vaak omstreden omdat het toch een beetje in de hoek zit van "is het wel echt zo?" Terwijl er ook wel degelijk *evidence-based* literatuur is over pijnpatiënten die gebruikmaken van humor om hun pijn aan te kunnen. Dat lachen pijnstillend werkt, is echt keihard aangetoond, met onderzoek waarbij mensen hun hand in een bak met ijswater moesten houden. Wie daarbij naar een lachfilm keek, hield dat veel langer vol. En mensen die dementeren hebben behoefte aan voorspelbare grappen. Daarom doen Laurel and Hardy-films het bij hen ook zo goed: je ziet altijd de situatie aankomen en dat biedt houvast. Maar het blijft een lastig onderwerp. Een tijdje geleden stelden twee onderzoekers dat lachen niet ongevaarlijk is en dat je je zelfs dood kunt lachen. Het was een beetje een *tongue-in-cheek* onderzoek,

Marcellino Bogers (1957)

begon zijn carrière in verpleeghuis Margriet in Nijmegen, waar hij de inservice-opleiding voor ziekenverzorger volgde. Later werkte hij in psychiatrisch ziekenhuis Wolfheze, waar hij de opleiding tot B-verpleegkundige deed. Hij werd teamleider in de psychiatrische universiteitskliniek in het Nijmeegse Radboudziekenhuis en ontwikkelde zich ook tot docent. Hij was medeoprichter van de actiegroep WVIO, de huidige beroepsorganisatie NU'91, waar hij tot 2000 werkte als beleidsmedewerker en woordvoerder. Van 2000 tot 2012 was hij werkzaam als congresontwikkelaar bij Elsevier Gezondheidszorg en sinds 2012 is hij mede-eigenaar van Congressen MetZorg en geeft hij lezingen en workshops over humor op de werkvloer. Ook maakte hij deel uit van het cabarettrio Ernesto en Marcellino met Wilfried Finkers. Een nieuwe uitgave van zijn boek *Humor als verpleegkundige interventie* is in voorbereiding.

maar ik zat wel meteen live in een radio-uitzending om tekst en uitleg te geven.'

In zijn boek biedt Bogers een voorbeeld van een humor-anamnese. Iets waarvan in de praktijk niet of nauwelijks gebruik wordt gemaakt. 'Ik heb het in het boek gezet omdat ik steeds de vraag kreeg of ik een protocol had', vertelt hij. 'Nu ben ik wars van protocollen, want in de zorg wordt alles kapot geprotocolleerd. Maar mensen hebben er kennelijk behoefte aan. Mijn idee voor teams is: zet het gewoon eens op de agenda, "Hoe gaan wij eigenlijk met humor om?" Op de afdelingen die de zwaarste zorg leveren, zit de meeste humor. Niet alleen om het vol te houden, maar ook om saamhorigheid te kweken. Niet voor niets is "lachen is gezond" een volkswijsheid. Het is heel goed om af en toe even uit je rol te stappen en verwarring te stichten. Ik kan het iedereen aanraden.'



Humor als verpleegkundige interventie
 Bohn Stafleu van Loghum, 2007
 ISBN: 9789035229648
 Verkrijgbaar in de webshop van BSL: www.bsl.nl.