

‘Verpleegkundigen kunnen zo mooi spelen met humor’

Het boek van verpleegkundige en cabaretier Marcellino Bogers over humor als verpleegkundige interventie is herzien. Raakt hij dan nooit uitgepraat en -geschreven over de humor? ‘Nee, daarvoor is humor een veel te krachtige interventie.’

tekst: Annet Maseland fotografie: Arno Masee

Praten met Marcellino Bogers is gemakkelijk. Hij is verpleegkundige, congresontwikkelaar en meer, maar vooral ook cabaretier. En dat merk je. De ene na de andere anekdote rolt zijn mond uit. Onderzoekende pretoogjes. Bulderende lach. Om gelijk terug te schakelen naar de ernst. ‘We zitten hier nu wel te lachen om van alles, maar humor is een serieuze zaak’, zegt hij.

Al bij het begin van het gesprek wordt duidelijk hoezeer dat hem ernst is, bij de vraag waar zijn drive voor humor in de zorg vandaan komt. De clown in hem ontwaakte toen Bogers als 8-jarig jongetje zijn moeder, die huidkanker had, ’s nachts hoorde gillen van de pijn. ‘Als ik een glimlach op haar gezicht toverde, was het goed.’

‘Humor is coping, een overlevingsmechanisme’, zegt hij. ‘Dat was het voor mij in mijn jeugd en dat is het voor

ernstig zieke patiënten en de verpleegkundigen die ermee werken. Waar vind je de meeste humor in een ziekenhuis? Op zware afdelingen als ic en oncologie. Op een sterfbed, waar mensen, omringd door hun naasten, de zwaarte willen doorbreken met een grap.’ Zelf was hij aan het waken bij zijn schoonmoeder toen hij – ‘ja, ik schaam me’ – even wegdommelde. Op het moment dat hij wakker schrok, moest zijn schoonmoeder lachen. ‘Het duurt wel érg lang, hè.’

Interventie

In april verschijnt het boek *Humor als verpleegkundige interventie 2.0*, dat Marcellino Bogers schreef met Fransiska Kleijer. Samen runnen ze congresbureau Congressen MetZorg. Het boek over humor verscheen al eerder, maar een herdruk is het niet. ‘Het is een grondig herziene versie geworden.’ Naast nieuwe hoofdstukken over palliatieve zorg en

dementie zijn er gastbijdragen van onder meer emotiehoogleraar Ad Vingerhoets en is de wetenschappelijke onderbouwing opnieuw kritisch tegen het licht gehou-

Weggeefactie



Humor als Verpleegkundige Interventie 2.0. Marcellino Bogers en Fransiska Kleijer. April 2018. €24,95. Te bestellen via www.bsl.nl/

shop. Namens de auteurs verloot Nursing drie exemplaren van dit boek, en twee vrijkaarten voor het congres *Humor als verpleegkundige interventie* op 18 mei. Ga naar www.nursing.nl/humor en meld je aan voor 23 april.



▲ Marcellino Bogers met co-auteur Fransiska Kleijer: 'Samen lachen terwijl de situatie penibel is, scheidt een band.'

den. Dat was nodig, zegt Bogers: 'Opvallend hoe iedereen elkaar maar citeert zonder wetenschappelijke onderbouwing.'

In het boek wordt een recent Australisch onderzoek aangehaald naar het effect van humor op agitatie bij mensen met dementie.¹ Bij één patiëntengroep kwamen professionele clowns en werd personeel getraind om humor in te zetten. Bij een tweede groep gebeurde niks. De groep met het humorprogramma vertoonde na 26 weken 20% minder agitatie dan de groep zonder humor. Bogers: 'Dit kan betekenen dat psychofarmaca om onrust te verminderen vervangen zouden kunnen worden door humor. De eerste onderzoeksresultaten daarnaar zijn veelbelovend.'

Verpleging

Wat al die jaren overeind blijft, is wat een verschrikkelijk krachtig wapen humor is in de verpleging, betogen Bogers en Kleijer in hun boek. Er zijn naast heilzame lichamelijke, ook tal van psychologische effecten. Het zorgt voor ontspanning bijvoorbeeld. Bogers: 'Ik kwam erachter dat stervende patiënten niet altijd zitten te wachten op die meelevende en betrokken hulpverlener die met een ernstige blik aan het bed staat. Een terminale patiënt wordt beheerst door de angst voor de dood. Lachen kan die angst even verdrijven.'

Daarbij versterkt het de vertrouwensrelatie tussen patiënt en zorgverlener. Samen lachen terwijl de situatie penibel

is, kan heel intiem zijn en scheidt een band, zegt Bogers. 'Het fungeert als een opstapje om zware dingen bespreekbaar te maken of om een gesprek met een nieuwe patiënt te beginnen. Een lachbui kan een patiënt helpen om dichterbij zijn gevoel te komen. Iedereen kent het wel: de slappe lach die overgaat in huilen, als een geweldige ontlading. Zo heb ik het als verpleegkundige ook weleens ingezet. Soms lukt het iemand maar niet om te huilen, dan is dat korte moment van ontspanning net wat iemand nodig heeft om die drempel over te gaan.'

Interventie

Humor werkt, zoveel mag dan bewezen zijn, maar dan is de volgende vraag: hoe zet je het in als verpleegkundige? Niet iedereen heeft immers de lach aan zijn kont hangen, zoals Bogers. 'Je hoeft helemaal niet zelf de lolbroek uit te hangen', zegt hij. Vaak dient een grappige situatie

'Je lacht altijd mét iemand,
nooit om iemand'

zich vanzelf aan. Het enige wat je hoeft te doen, is de humor toelaten: de grap ervan inzien en meelachen. Wie omgaat met ernstig zieke patiënten zal herkennen hoe gretig deze zich vaak vastklampen aan een moment van lol, van ontlading.'

Humor is niet te leren in de zin dat je er een cursus in kunt volgen, vervolgt hij. 'Er bestaat geen richtlijn 'Humor in de zorg'. Jongere verpleegkundigen kunnen het afkijken van oudere collega's. Sommigen kunnen daar zo prachtig mee spelen. Maar je kunt het niet klakkeloos kopiëren. Spelen met humor vereist ervaring en boven de stof staan. Als je de eerste keer een patiënt prikt, ben je niet in staat tot een grapje. Dan kijk je niet verder dan die ene vierkante centimeter huid. Toen ik wat meer ervaring had, kon ik dat wel en zei ik voor de grap: "Of ik geef je een injectie of ik ga je zoenen." Nou, dan kozen ze toch maar voor de prik.'

'Stervende patiënten zitten niet altijd te wachten op een hulpverlener met een ernstige blik aan hun bed'

Even uit de situatie stappen, iets onverwachts doen, vaak is dat al genoeg en wordt iets vanzelf grappig. Zo speelde Marcellino Bogers wel eens een rollenspel met patiënten die hem overvroegen. Heel eventjes draaiden de rollen om. 'Dan gaf de patiënt zichzelf soms waardevolle adviezen. En voor mij was het ook leerzaam als de patiënt mij naspeelde. Jee, kom ik echt zo autoritair over?'

Het begint bij lachen meer toe te laten in de zorg. Lange tijd was dat taboe. 'Lol maken met patiënten of collega's zou onprofessioneel zijn, alsof je je werk niet serieus neemt.' Dat misverstand moet hij na al die jaren nog steeds wel rechtzetten. Een jonge verpleegkundige die vrolijk bij een patiënt in en uit huppelt krijgt daar opmerkingen over. 'Terwijl patiënten het vaak prettig vinden, die vrolijke energie om zich heen. Samen om iets kunnen

lachen geeft troost. Net als de stille traan die weleens verschijnt op de wang van een verpleegkundige. Allebei wordt door patiënten als bijzonder troostend ervaren.'

Gelukkig gaat het de goede kant op, constateert hij. 'Steeds vaker staat humor in de missie van het ziekenhuis als een van de kernwaarden. In personeelsadvertenties lees je steeds vaker dat gevoel voor humor op prijs wordt gesteld.'

Humor in het team

Humor is niet alleen belangrijk in de patiëntenzorg, maar ook in het team, zegt hij. 'Een team van louter lolbroeken zou misschien wat vermoeiend zijn, maar elk team knapt op van één persoon die de scherpe kantjes er af en toe afhaalt. Dwaasheid mag wat meer gewaardeerd worden.' Want ook zorgverleners zelf hebben baat bij humor tijdens het werk. Uit diverse onderzoeken blijkt dat zorg-

verleners die veel humor inzetten tijdens hun werk, minder last hebben van emotionele uitputting en beter presteren.^{2,3}

Humor geeft binding, maar werkt het ook als de sfeer slecht is? 'Jazeker. Je kunt humor op de agenda zetten. In een team bijvoorbeeld een vast ontspannen moment inplannen voor het werkoverleg. Dat hoeft echt geen rondje moppentrommel te zijn. Verzamel de hoogtepunten van de week. Of doe een keer iets gekks. Verzin een uitje met het team, iets wat je normaal nooit zou doen. Als verpleegkundige had ik vaak onenigheid met een psychiater, we konden niet altijd door één deur. In het subtropisch zwemparadijs gingen we samen van de glijbaan. We hadden samen echt lol. Toen voelde ik: die man deugt. Daarna hadden we nog geregeld meningsverschillen, maar de basis was goed.'

Foute humor

Hoe doseer je humor? Een grap kan flauw zijn, of zelfs als pijnlijk worden ervaren. Er bestaat zeker ook foute humor, zegt Marcellino Bogers. Bij sommige psychische ziektebeelden bijvoorbeeld kan een grap een totaal verkeerde reactie uitlokken. De hoofdregel is volgens hem simpel. 'Je lacht altijd mét iemand, nooit om iemand.' Tijdens de anamnese kun je in kaart brengen hoe de patiënt tegenover humor staat. In het boek is een hoofdstuk gewijd aan zo'n humoranamnese. 'Over het algemeen voelen patiënten je intentie haarfijn aan. Zolang die goed is, wordt een flauwe grap je snel vergeven.'

In het boek is ook een hoofdstuk over dementie gekomen. Is dat niet gevaarlijk: lach je niet per definitie óm de patiënt? 'Dat gevaar bestaat, het dementieproces is ontluisterend en pijnlijk, maar dat humor hier per definitie ongepast zou zijn, is een misvatting. Confabulaties, misverstanden, verkeerde aannames: of je het nou wilt of niet, ze kunnen heel erg op je lachspieren werken. Laat de kans niet liggen om die lach te delen en maak het lichter voor je patiënt, familie, mantelzorgers en jezelf. Uiteraard met respect voor de patiënt, daar moet je alert op zijn. Ik heb als ziekenverzorgende ook wel om patiënten gelachen. Maar dan ging ik even in een kamertje apart zitten, trok de deur dicht en gaf een imitatie weg. Daarna kon ik weer met engelen-geduld naar de situatie teruggaan. Maar zoiets doe je nooit in het bijzijn van de patiënt of een naaste, altijd achter gesloten deuren. Humor met de deur dicht, noem ik dat.'

Noten

- 1 Lee-Fay Low et al. The Effects of Humor Therapy on Nursing Home Residents Measured Using Observational Methods: The SMILE Cluster Randomized Trial. *Jamda* 2014; 03:017
- 2 Talbot L et al. On the association between humor and burnout. *Humor - International Journal of Humor Research*. Published Online: 2009-07-17.
- 3 Buxman K. Humour in the OR: A Stitch in Time? *AORN Journal*. 2008; 88(1):67-77.