



‘Humor kan een burn-out buiten de deur houden’

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

TEKST: ANNET MASELAND EN RHIJJA JANSEN FOTO: ARNO MASSEE

Praten met Marcellino Bogers is gemakkelijk. Hij is verpleegkundige, congresontwikkelaar, 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 vanalles, maar humor is een serieuze zaak’, zegt hij.

Is humor ook een interventie voor verzorgenden, of alleen voor verpleegkundigen?

‘Het is zeker ook voor verzorgenden. Toen ik als ziekenverzorgende werkte, ontdekte ik wat humor voor een enorm effect kon hebben. Juist op een plek waar de werkdruk ongelofelijk hoog is en veel mensen doodgaan, kan een lach positief werken op de cliënt én de verzorgende. Bijvoorbeeld de eerste avonddienst die ik als verzorgende draaide, zat ik bij een vrouw van 86 die op sterven lag. Ik besepte dat ze niemand anders had om haar hand vast te houden, behalve ik. Zo verschrikkelijk eenzaam en verdrietig. Ik ging naar huis met het idee: ik ga stoppen met dit werk. De volgende dag moest ik voor een chagrijnige man zorgen. “Bent u met het verkeerde

been uit bed gestapt?” vroeg ik. Toen ik de dekens terugvloog, zag ik dat hij maar één been had. Hij moest zó hard lachen, de tranen biggelden over zijn wangen. We hadden meteen een band. En voor mij voelde het alsof de ellendige avond ervoor in één keer was ontgift.’

Waar in de zorg vind je de meeste humor?

‘Ik denk in de palliatieve zorg. Op een sterfbed, waar mensen, omringd door hun naasten, de zwaarte willen doorbreken met een grap. Ik was zelf ooit aan het waken bij mijn schoonmoeder, toen ik -ja, ik schaam me- even wegdommelde. Op het moment dat ik wakker schrok, moest mijn schoonmoeder lachen: “Het duurt wel érg lang hè.”

Je boek ‘Humor als verpleegkundige interventie 2.0’ is net verschenen. Is het een herdruk van je eerste boek?

‘Nee, het is een grondig herziene versie geworden. Er zijn nieuwe hoofdstukken over palliatieve zorg en dementie, en nieuw zijn ook de gastbijdragen van onder meer emotiehoogleraar Ad Vingerhoets. Daarnaast hebben we de wetenschappelijke onderbouwing van humor in de zorg opnieuw kritisch tegen het licht gehouden.’

Wat zegt de wetenschap over humor in de zorg?

‘Uit recent Australisch onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat door het effect van humor agitatie bij mensen met dementie afneemt. De groep mensen waarbij humor werd ingezet, had na een half jaar twintig procent minder agitatie dan de groep zonder humor. Dit kan betekenen dat psychofarmaca om onrust te verminderen vervangen zouden kunnen worden door humor. De eerste onderzoeksresultaten daarnaar zijn veelbelovend. Andere voordelen van humor zijn dat het ontspant en de vertrouwensrelatie tussen de cliënt en verzorgende versterkt.’

Zijn er nog meer voordelen?

‘Samen lachen terwijl de situatie penibel is, kan heel intiem zijn en schept een band. Het kan een opstapje zijn om zware dingen bespreekbaar te maken of om een gesprek met een nieuwe cliënt te beginnen. Een lachbui kan iemand helpen om dichterbij zijn gevoel te komen. Iedereen kent het wel: de slappe lach die overgaat in huilen, als een geweldige ontlasting. Zo heb ik het als verpleegkundige ook wel eens ingezet. Soms lukt het iemand maar niet om te huilen, dan is dat korte



- Het enige boek dat humor als interventie bloedserieus neemt
- Niet alleen nuttig maar ook erg leuk om te lezen
- Vol met handige praktijkvoorbeelden

Humor als verpleegkundige interventie 2.0

ISBN: 9789036819541

Auteurs: Marcellino Bogers en Fransiska Kleijer

€ 24,95

Humor als verpleegkundige interventie 2.0

Lachen werkt pijnstillend, ontspannend en helpt mensen om te gaan met hun angsten. Het toepassen van humor is dan ook een officiële verpleegkundige interventie. Verdiep je in dit krachtige instrument met het boek Humor als verpleegkundige interventie 2.0.

Het boek biedt theoretische en praktische informatie, ervaringen van collega's en vele voorbeelden over hoe je als verpleegkundige je humor op een natuurlijke manier deel uit kunt laten maken van je werk. Je krijgt onder meer inzicht in de effecten van het gebruik van humor, weet welke soorten humor er zijn, kunt je een oordeel vormen over wat wel en wat niet kan en je kunt serieus met humor aan de slag.

Deze tweede, geactualiseerde en herziene editie is onder meer uitgebreid met informatie over het inzetten van humor bij mensen met dementie en in de palliatieve zorg. Ook zijn er gastbijdragen en is de wetenschappelijke onderbouwing flink uitgebreid.

MARCELLINO BOGERS

Geboren: 24 september 1957 in Maartensdijk

Werk: ziekenverzorgende (1976-1978), psychiatrisch verpleegkundige en docent verzorging (1979-1992), medeoprichter en woordvoerder van Verpleegkundigen en Verzorgenden in Opstand, VVIO, voorloper van NU91 (1992-2000)

Cabaret: winnaar Cameretten (1993), op tournee door Nederland met Marcellino & Ernesto (tot 2012) en later ook met Wilfried Finkers erbij

Workshops en congressen: geeft sinds 1993 workshops en lezingen over humor in de zorg, sinds 2012 samen met Fransiska Kleijer eigenaar van Congressen met Zorg

Woont: met zijn vrouw Bea in Elst en heeft een zoon en een dochter

moment van ontspanning net wat iemand nodig heeft om die drempel over te gaan.'

Hoe kan je meer humor inzetten?

'Je hoeft helemaal niet zelf de lolbroek uit te hangen. Vaak dient een grappige situatie zich vanzelf aan. Het enige wat je hoeft te doen, is de humor toelaten: de grap ervan inzien en meelachen. Humor is niet te leren in de zin dat je er een cursus in kunt volgen. Er bestaat geen richtlijn *Humor in de zorg*. Gelukkig niet, want je kunt dit niet aan regels opleggen. Het begint bij lachen meer toe te laten in de zorg. Lange tijd was dat taboe. Lol maken met cliënten of collega's zou onprofessioneel zijn, alsof je je werk niet serieus neemt. Dat misverstand moet ik na al die jaren nog steeds wel rechtzetten. Een jonge verzorgende die vrolijk bij een cliënt in en uit huppelt krijgt daar opmerkingen over. Terwijl cliënten het vaak prettig vinden, die vrolijke energie om zich heen.'

Is humor ook belangrijk in het team?

'Jazeker, 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 af haalt. Dwaasheid mag wat meer gewaardeerd worden. Want ook verzorgenden zelf hebben baat bij humor tijdens het werk. Zo blijkt uit diverse onderzoeken dat zorgverleners die veel humor inzetten tijdens hun werk, zelf minder last hebben

van emotionele uitputting en beter presteren. Het kan een burn-out buiten de deur houden.'

Hoe doe je dat in het team?

'Je kunt humor gewoon op de agenda zetten. Plan bijvoorbeeld een vast ontspannen moment voor het werkoverleg. Dat hoeft echt geen rondje moppentrommel te zijn. Verzamel bijvoorbeeld de hoogtepunten van de week. Of doe een keer iets gekks. Ga ijsjes of gebakjes halen. 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 dacht ik: hij is eigenlijk best leuk. Daarna hadden we nog geregeld meningsverschillen, maar de basis was goed.'

Is humor in de zorg nooit ongepast?

'Er bestaat zeker ook foute humor. Een grap kan flauw zijn of zelfs als pijnlijk worden ervaren. Bij sommige psychische ziektebeelden kan een grap een totaal verkeerde reactie uitlokken. De hoofdregel is simpel: je lacht altijd mét iemand, nooit om iemand. Je kunt bij de kennismaking met de cliënt in kaart brengen hoe hij tegenover humor staat. In het boek is een hoofdstuk gewijd aan zo'n humoranamnese. Over het algemeen voelen cliënten je intentie haarfijn

aan. Zolang die goed is, wordt een flauwe grap je snel vergeven.'

Maar lach je bij iemand met dementie niet per definitie óm de cliënt?

'Dat gevaar bestaat, het dementieproces is ontluisterend en pijnlijk, maar dat humor hier per definitie ongepast zou zijn, is een misvatting. 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 cliënt, familie, mantelzorgers en jezelf. Uiteraard met respect voor de cliënt, daar moet je alert op zijn.'

Heb jij als verzorgende wel eens gelachen om cliënten met dementie?

'Jazeker. Er was ooit een seksueel ontremde pastoor voor wie ik zorgde in het verpleeghuis. Die rende dan zonder broek naar de afdeling van de dames. Ik heb de boel met respect gered, en mijn gezicht in de plooi gehouden. Daarna heb ik in een apart kamertje, met gesloten deur, het verhaal in geuren en kleuren verteld aan mijn collega's en er smakelijk om gelachen. Werken in de dementiezorg kan zo ontzettend zwaar zijn, je moet af en toe stoom afblazen, bijvoorbeeld door een lach. Maar zoiets doe je nooit in het bijzijn van de cliënt of een naaste, altijd achter gesloten deuren. Humor met de deur dicht, noem ik dat.' ■

WINNEN!

TvV mag drie exemplaren verloten van het boek *'Humor als Verpleegkundige Interventie 2.0'*. Winnen? Mail je naam- en adresgegevens naar redactie.tvv@bsl.nl o.v.v. 'Humor in de zorg'.

'Humor als Verpleegkundige Interventie 2.0'.
Marcellino Bogers en Fransiska Kleijer. Uitgeverij
BSL. Prijs € 24,95. Bestellen via www.bsl.nl/shop.