

## **Humor in de palliatieve zorg**

*Humor is een officiële verpleegkundige interventie. Maar tijdens de verpleegkundige opleiding wordt niet uitgebreid stilgestaan bij de mogelijkheden en wenselijkheid humor toe te passen in het werk. Je leert wel hoe je moet omgaan met agressie, maar je leert weinig over wat je met humor kunt doen en bereiken. Op de werkvloer is de aandacht voor humor ook minimaal. Er wordt wel veel gelachen, maar het bewust toepassen van humorinterventies en met elkaar de mogelijkheden hiervan te bespreken, gebeurt zelden. Humor komt als onderwerp alleen aan de orde naar aanleiding van een al dan niet geslaagde grap met patiënten. Een keer praten over de afdelingsvisie is er niet bij. En dat is jammer, want er valt veel te winnen met humor. Voor de patiënt en voor de zorgverlener zélf.*

Ik was 18 jaar, werkte in een verpleeghuis en stond hulpeloos bij een stervende vrouw van 83. Het avondhoofd stelde me gerust en beloofde me dat we samen bij de vrouw zouden blijven. Maar ze werd opgepiept en vervolgens zag ik haar niet meer terug. Het leek alsof de stervende vrouw mijn radeloosheid aanvoelde en achteraf denk ik dat ze toen besloot mij stervensbegeleiding te geven. Ze vroeg of ik wilde bidden voor haar, stuntelig begon ik, het was eigenlijk te lang geleden. Toen ik klaar was, gingen haar mondhoeken iets omhoog. Het was net of ze wilde zeggen: 'Goed gedaan.' Even later stierf ze, in eenzaamheid. Ik vond deze situatie vreselijk en ik besloot die avond te stoppen met het werken in de zorg. Maar de volgende ochtend ben ik toch maar weer gaan werken. Er moest een man worden gewassen die nogal chagrijnig op mij reageerde. Ik zei: 'Het lijkt wel of u met het verkeerde been uit bed bent gestapt.' Ik sloeg zijn dekens terug en tot mijn schrik zag ik dat zijn been geamputeerd was. De man begon onbedaarlijk te lachen en het was alsof in één klap de ellende van de avond ervoor werd 'ontgift'. Wil ik het volhouden in de zorg, dan moet ik op zoek gaan naar de relativerende lach, bedacht ik. De lach werd zo mijn reddingsboei tijdens het werken in de zorg. Die heb ik nooit meer losgelaten.

## **Witte wijn**

En zo merkte ik ook dat de naderende dood van een patiënt niet zonder een bepaald soort lichtheid kan, simpelweg omdat het verdriet mensen ook kan uitputten of omdat, als de tranen op waren, de lach even afleiding gaf. Natuurlijk was het ook moeilijk en treurig, en soms brak het verdriet door de dunne wand van mijn eigen bestaan, dan maakte het contact met mijn eigen verdriet. Dan kan het makkelijker zijn om afstand te bewaren. Maar ik kwam er op een gegeven moment ook achter dat stervende patiënten niet altijd zaten te wachten op die meelevende en betrokken hulpverlener die altijd met een ernstige blik aan het bed staat. Ik begon het fijn te vinden het deze patiënten zo comfortabel mogelijk te maken en als het even kon probeerde ik ze een glimlach te ontfutselen. Ik liet bijvoorbeeld patiënten met een droge mond op een ijsklontje zuigen en dan suggereerde ik dat ik ook witte wijn kon invriezen en vroeg ik me hardop af of je dat ook met jonge jenever zou kunnen doen. Dan moest de patiënt glimlachen, en ik ook. Het is goed om even de angst te verdrijven voor de naderende dood, even afleiding te zoeken, een patiënt kan zich tenslotte niet 24 uur overgeven aan het onvermijdelijke eind van het leven. En jou als zorgverlener helpt het ook, om te kunnen omgaan met alle stressfactoren die in de palliatieve zorg zo nadrukkelijk aanwezig zijn.

## **Moppentrommel**

Het begrip palliatieve zorg staat voor alle zorg die gericht is op het verlichten van het lijden van mensen in hun laatste levensfase. Wanneer je patiënten kunt laten lachen is dat precies wat je doet: je verlicht hun lijden. Het helpt de patiënt minder pijn te voelen en het verlicht de spanning. Samen lachen geeft een gevoel van saamhorigheid, leert mensen omgaan met de omstandigheden, helpt ze bij het uiten van hun gevoelens en vermindert de spanning, angst

en pijn. Met humor breng je een gevoel van warmte over en kom je dichterbij de patiënt, en juist dat kan een essentiële rol spelen in de palliatieve zorg. Denk nu niet dat je met een moppentrommel de kamer van een terminale patiënt in moet lopen, het gaat erom dat je gevoelig bent voor humor, dat je als een patiënt een grapje maakt daar adequaat op reageert. Een lach kan niet zonder publiek en dat publiek ben jij! Vaak krijg je ze gewoon in je schoot geworpen, de dubbelzinnige opmerkingen, misverstanden of versprekingen, die even afleiding bieden en relativerend werken.

### **Ventiel**

Als je humor als interventie inzet, bewijs je de stervende een dienst; humor helpt bij het verminderen van angst en stress, het zorgt voor afleiding, verlicht en verbindt de mensen rondom het bed, en het verkleint de afstand tussen de patiënt, familie en hulpverlener. Een naderende dood kan leiden tot een ongemakkelijke spanning en sfeer, humor kan in dat geval werken als een ventiel. Door samen te lachen haal je even de spanning van de situatie af. Ook kan een grap van een patiënt zomaar een verborgen boodschap bevatten. Een grapje over de erfenis, over waar alle exen moeten zitten bij de uitvaart of over die zoon die nooit langskomt, kan zomaar verwijzen naar ernstige problemen die aangepakt moeten worden. Een man grapte op zijn sterfbed dat er bij de uitvaart een aparte vleugel afgehuurd moest worden voor al zijn minnaressen, en die grappige opmerking resulteerde in een geheim bezoekje van zijn buitenechtelijke relatie, omdat een alerte verpleegkundige erop doorvroeg.

### **Winter**

In een palliatieve fase is iemand door de omstandigheden vaak afhankelijk van anderen en humor draagt juist bij tot het behouden van de waardigheid van patiënten. Gevoel voor humor blijft namelijk tot op het eind intact, en door daarop in te spelen krijgt de patiënt het gevoel weer regie te hebben en de situatie meester te zijn, hij voelt zich gezien, het gaat niet alleen meer om zijn ziekte maar ook om zijn persoonlijkheid. Een verpleegkundige vertelde dat hij eens een stervende zwerver verzorgde. Deze was erg onrustig, hij wilde hartje winter naar buiten om op straat, in de kou, te sterven. De verpleegkundige haalde de dekens van hem af en deed hem zijn winterjas aan, daarna deed hij de verwarming uit en zette de ramen wijd open. Het begon net de sneeuwen, de sneeuwvlokjes smolten glinsterend op de vensterbank en de zwerver glimlachte dankbaar. Hij kon nu sterven en dat deed hij in de vrieskou.

### **Kortom**

Kortom, in de palliatieve fase kun je humor inzetten om je patiënten minder angstig te laten zijn, kun je met humor je eigen (zware) werk relativeren, kan humor ervoor zorgen dat je patiënt minder pijn ervaart en met humor voor verbinding te zorgen tussen de mensen in en rond het bed. Ik wil alle zorgverleners aanmoedigen tot het inzetten van humor als interventie. Wees gevoelig voor de lach, je wordt vanzelf beloond!

#### **Effecten**

Lachen leidt aantoonbaar tot pijnreductie. Onderzoekers van de Vrije Universiteit (Amsterdam), de University of Oxford (Groot-Brittannië) en de Binghamton University (Verenigde Staten) concludeerden: "Een kwartier naar comedy kijken verhoogt onze pijngrens al met tien procent. De onderzoekers baseren hun conclusies op jarenlange wetenschappelijke experimenten waarbij proefpersonen pijnprikkels toegediend kregen, zoals ijskou tegen de huid, een strak zittende bloeddrukmeter en een zware en pijnlijke spieroefening. Hun pijngrens werd gemeten voor en nadat ze langere tijd gelachen hadden

door te kijken naar comedy, live of op een scherm. Andere proefpersonen keken in plaats van comedy naar natuurdocumentaires met een hoog 'feel-good-gehalte' of naar informatieve programma's zoals instructievideo's" (bron: Persbericht VU, 13 september 2011).

Lachen stimuleert ook de aanmaak van de hormonen dopamine en serotonine. Dopamine zorgt ervoor dat je je fijn voelt en door serotonine dalen je stressgevoelens. En humor heeft een sterk relativerend effect. Het bewerkstelligt dat iemand zich emotioneel minder sterk laat meeslepen door de ellende waarmee hij geconfronteerd wordt. In sociaal opzicht vergelijk ik humor altijd met een schoenlepel en een ijsbreker. Het vergemakkelijkt de contacten, het brengt de communicatie op gang en geeft groepssolidariteit, verbondenheid. Daarnaast is het bij uitstek een manier om lastige onderwerpen bespreekbaar te maken, zoals seksualiteit of de dood. Dit alles op voorwaarde dat humor goed wordt toegepast, anders kan het juist mensen kwetsen, buiten de groep plaatsen en de communicatie verstoren.

***Uit Humor als verpleegkundige interventie 2.0. Marcellino Bogers & Fransiska Kleijer. BSL, 2018.***