

# Humor is een reddingsboei...

**Humor is een reddingsboei, om vol te houden.... voor de patiënt... maar zeker ook voor de hulpverlener. De Nederlandse verpleegkundige Marcellino Bogers schreef een 'ernstig' boek over humor als verpleegkundige interventie. Lachen heeft zoveel interessante nevenwerkingen: het doet de bloedvaten uitzetten, vermindert het stresshormoon, verlaagt de bloeddruk, het verhoogt zelfs de pijngrens en je leeft er langer door... Maar misschien is dat niet meteen de bedoeling als we het hebben over humor in de palliatieve zorg.**

**B**oekjes over humor in de zorg zijn er genoeg. Al te vaak gaat het om anekdotes, plezierige uitlatingen, gedurfde stellingen waar – in 't beste geval – alleen de verteller de humor van inziet. In 2007 schreef Marcellino Bogers een 'ernstig' boek over humor in de zorg. Het werd een hit, zo'n hit dat er nu een tweede, herwerkte versie is. Daarin komt ook humor in de palliatieve zorg aan bod. "Als ik terugkeek op mijn verpleegkundige carrière, besepte ik dat vooral humor rond de palliatieve patiënt de meeste indruk op mij heeft gemaakt", zegt hij. "Daarom vond ik het belangrijk om nu ook humor in de palliatieve zorg toe te voegen omdat daardoor de angst van zowel de patiënt als de zorgverlener voor de naderende dood even verdreven kan worden. Of, zoals Godfried Bomans zegt: humor is overwonnen droefheid."

"Humor kan bevrijdend werken", zegt Marcellino. "Het verkleint de afstand tussen hulpverlener en hulpvrager." Het heeft niet alleen prettige fysieke nevenwerkingen, maar het werkt vooral op de psyche. "Humor heeft een sterk relaterend effect, het reduceert angst en stress en het zorgt voor verbinding."

Niet dat hij pleit voor een continue sfeertje van grappenmakerij. Want het

is, hoe dan ook, niet iedereen gegeven om met een kwinkslag de opening te maken naar een ernstig gesprek, noch dat elke patiënt die kwinkslag kan waarderen. Humor op een goede manier gebruiken, vraagt daarom veel zelfkennis en inzicht.

## **Humor en humor is twee**

Maar wat is humor? Volgens Marcellino dekt dit begrip een hele lading. "Zo durf ik tegen een vrouw die met een nachtkleedje met bloemen op bed ligt, gerust zeggen dat ik zie dat ze de bloemen zelf al heeft meegebracht", verduidelijkt hij. "Het zijn kleine opmerkingen die het ijs breken, die meteen voor een andere sfeer zorgen. Als je dan zelf ook lacht en oogcontact zoekt, dan merk je dat de verbinding tussen jou, als hulpverlener, en de patiënt veel vlotter verloopt. De patiënt waardeert dat, heeft nood aan die connectie."

Of elke hulpverlener dan zo spitant is? "Ik denk dat er heel weinig echte humoranalfabeten zijn", zegt Marcellino Bogers. "Iedereen is op zijn eigen manier in staat om voor luchtigheid of relativering te zorgen door even iets anders te doen of te zeggen dan normaal." Wel vindt hij dat je het goede evenwicht gemakkelijker vindt als je meer ervaring hebt. "Als jonge hulpverlener ben je heel hard bezig met het technische. Als je daar

na verloop van tijd niet meer zo over hoeft na te denken, heb je energie en aandacht over om je op de patiënt te richten."

"Alles wat pijn verzacht, verdriet of spanning wegneemt bij de patiënt is goed. Het hoeft echt niet steeds een ingewikkelde komische anekdote te zijn. Met een geestige woordspeling, een kwinkslag, een ludieke uitspraak bewijs je de patiënt al een dienst. Doe eens iets anders, zeg eens iets anders..."

Fijn voor een doorsnee patiënt, maar wat met een palliatieve patiënt? "De naderende dood van een patiënt kan niet zonder een bepaald soort lichtheid, simpelweg omdat het verdriet mensen ook kan uitputten of omdat, als de tranen op zijn, de lach even afleiding kan geven. Ik kwam er op een gegeven moment achter dat stervende patiënten niet de hele tijd zitten te wachten op die meelevende en betrokken hulpverlener die met een ernstig gezicht aan zijn bed staat."

Bij een patiënt met een droge mond laat je die soms op een ijsblokje zuigen. Dan durf ik wel eens te suggereren of ik niet beter wat witte wijn – of een lekkere jonge jenever – in de blokjes zou diepvriezen. Dat ontlokte de patiënt een glimlach, en ik ook.

"Het is goed om even de angst te verdrijven, even afleiding te zoeken. Een patiënt kan zich niet 24 uur overgeven aan het onvermijdelijke einde van zijn leven. En deze manier van benadering helpt ook de zorgverlener om beter om te gaan met alle stressfactoren die in de palliatieve zorg zo nadrukkelijk aanwezig zijn."

"Humor heeft tot doel het lijden te verlichten en daar gaat net palliatieve zorg over. Het helpt de patiënt om minder pijn te voelen en het verlicht de spanning. Met humor breng je een gevoel van warmte en kom je dichterbij de patiënt. Je hoeft niet met een moppentrommel in de kamer van een palliatieve patiënt binnen te gaan. Het gaat er gewoon om dat je gevoelig bent voor humor en dat je adequaat kunt reageren als de patiënt zelf een voorzet geeft."

Volgens Marcellino Bogers reikt de terminale patiënt overigens zelf heel vaak elementen aan die bij hem leven en waar hij met jou, als hulpverlener, over zou willen praten. "Een grapje dat de patiënt maakt over de erfenis, of over de plaats aan de koffietafel van alle ex'en... Als je daar adequaat op kunt reageren, dan merk je toch dat op die manier moeilijke onderwerpen op tafel worden gelegd... Ook dat is lijden verlichten."

Vaak zijn het de omstaanders – familieleden of mantelzorgers – die door de hulpverlener als rem worden ervaren. De patiënt zelf lijkt minder moeite te hebben met een kwinkslag dan de omstaander. "De patiënt is meestal al wat verder in de acceptatie van zijn lot dan de familie en mantelzorger. Ik zag tijdens bezoektijd regelmatig dat patiënten zelf het bezoek met humor probeerden te ontspannen. Voor de

familie en mantelzorger is het wennen, want zij zijn bang dat humor niet past. Ze moeten soms subtiel op een spoor gezet worden."

En natuurlijk zijn er valkuilen. "Grapjes maken over onderwerpen waarvan je weet dat ze zeer gevoelig liggen, doe je niet. Kén ook jouw patiënten, zo weet je heel snel hoe ver je kunt gaan. Let op de reactie van de patiënt en ga niet te ver. Ook humor moet gebaseerd zijn op wederzijds respect."

Daarom pleit Marcellino Bogers om in de opleiding van hulpverleners ook een luik 'humor' in te schuiven. Humor is immers een bijzonder nuttig instrument... als het goed gebruikt wordt, op het juiste moment en in de juiste context. "Een vorm van 'humor-anamnese' is geen luxe. Er zijn vragenlijsten die een perfect beeld geven van de soorten humor waarmee je een specifieke patiënt het beste kunt bereiken."

Marcellino Bogers gaat met zijn boodschap Nederland en België rond. Zijn lezingen zijn goed voor overvolle zalen. Kennelijk is de nood hoog. "Ik hoop dat zorgverleners daardoor met wat meer vertrouwen humor in de ziekenkamer brengen. Ik stel zorgverleners altijd gerust: je hoeft geen komiek te worden om humor te gebruiken, je hoeft alleen maar gevoeliger te worden voor humor en dan werpt een patiënt het zomaar in je schoot. Honoreer een poging van een patiënt om humor te gebruiken - hij wil het lichter maken - en bedenk dat een grap niet zonder publiek kan."

Wie Marcellino Bogers graag zelf aan het woord hoort (en een beetje geduld heeft)... Op 6 mei 2021 heeft hij het in de Cinéma Galeries in de Koninginnegallerij 26 in Brussel over 'Humor in de Palliatieve Zorg' (19-21u). Inschrijven kan via [info@brel.center](mailto:info@brel.center).

— Désirée de Poot



- 'Humor als verpleegkundige interventie 2.0'
- door Marcellino Bogers en Fransiska Kleijer
- Bohn-Stafleu en van Loghum
- ISBN 978 90 368 1954 1
- 24,95 euro