

Marcellino Bogers, auteur 'Humor als verpleegkundige interventie 2.0'



Met de inzet van humor bewijs je de stervende een dienst

'Humor mag niet ontbreken binnen de palliatieve terminale zorg wat mij betreft. Dat geldt voor vrijwilligers/verzorgers en patiënt/gast/cliënt! Humor relatieveert, ontwa-pent, ontspant, verbindt, bevrijdt, doorbreekt, ontgift, ontstrest en verlicht.'

Zo reageerde Marcellino Bogers, maker van het boek 'Humor als verpleegkundige interventie 2.0', toen Antenne een interviewverzoek aan hem richtte om zijn medewerking te verlenen aan een Antenne over humor in de palliatieve terminale zorg: bevlogen. Bogers mag als auteur van dit werk en de-gene die lezingen, workshops en trainingen over humor in de zorg geeft, worden gezien als autoriteit op dit gebied.

De lach als reddingsboei

Bogers beschrijft in zijn boek de aanleiding tot de inzet van humor in de zorg. Hij was 18 jaar, werkte in een verpleeghuis en stond hulpeloos bij een stervende vrouw van 83. Het avondhoofd werd opgepiept en verliet de patiënt en de tiener vroegtijdig. Daar stond hij, moederziel alleen bij een vrouw die ging sterven zonder familie, vrienden of kennissen. Het voorval maakte dusdanig

indruk, dat Bogers besloot te stoppen met werk in de zorg. Maar de volgende ochtend was hij toch weer paraat. Er moest een man worden gewassen die nogal chagrijnig op Bogers reageerde. Die zei: 'Het lijkt wel of u met het verkeerde been uit bed bent gestapt.'

'Humor werkt als een ventiel. Door samen te lachen haal je even de spanning van de situatie af'

Na het terugslaan van de dekens zag de verpleger tot zijn grote schrik dat de mans been was geamputeerd. '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 reddings-

boei tijdens het werken in de zorg en die heb ik nooit meer losgelaten.'

Ijsklontje met jonge jenever...

Bovenstaande illustreert hij in zijn boek met heel veel voorbeelden. Ook in het hoofdstuk 'humor in de palliatieve zorg' gebeurt dat. Hij schrijft: 'Al vanaf het begin van mijn carrière in de zorg voelde ik 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. 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 ontfoetselen. Ik liet bijvoorbeeld patiënten met een droge mond op een ijsklontje zuigen, en dan suggereerde ik dat ik ook witte

Een drieëntachtigjarige vrouw spreekt tijdens een weekenddienst met mij. Ze komt met een buik vol vocht, alles zit vol met uitzaaiingen van eierstokkanker. Ze wil zo spoedig mogelijk naar huis en geen bemoeienis met artsen. 'Ik ga liever gezond dood, dokter', zegt ze.

Mieke Kerkhof

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 per etmaal overgeven aan het onvermijdelijke.'

Humor werkt als een ventiel

Marcellino Bogers wil de medewerkers die betrokken zijn bij palliatieve zorg aanmoedigen om humor als interventie in te zetten. 'Je bewijst daarmee de stervende een dienst; humor helpt bij het verminderen van angst en stress, het zorgt voor afleiding, verlicht en verbindt de mensen rond het bed. Humor werkt als een ventiel. Door samen te lachen haal je even de spanning van de situatie af. Het is onomstotelijk bewezen dat lachen pijnstillend is en ontstrest. Onderschat niet de humor die patiënten soms zelf inzetten. Die is vaak heel hard, om maar even boven de situatie te staan. Het sleept ze door een zware periode heen en zorgt ervoor dat de boosheid en het verdriet niet te veel naar binnen slaan. Humor is daarvoor echt een krachtig middel.'

Dan is de grote vraag: hoe zet je humor in?

'Het is ten eerste belangrijk om een poging van een patiënt om een grap te maken, te honoreren. Al heb je het al zo veel keren gehoord en word je er moe van als een patiënt zegt 'doe maar een cognacje bij de koffie', realiseer je dan dat hij dat zegt om de situatie lichter te maken. Heb daar dus oog voor. Mensen die heel serieus zijn, zien niet altijd zo'n poging. Het is jammer dat humor geen onderwerp in opleidingen is. Want humor is een uiterst effectief middel om dichterbij elkaar te komen. Door samen te lachen, gebeurt dat. Ook al is er geen aanleiding voor humor, kom minimaal met een glimlach aan het bed. Op het moment dat je dat doet, komen er aan beide zijden stoffes vrij, waardoor je je beter gaat voelen.' Bogers zette humor als kind van acht jaar in om het lijden van zijn zieke moeder te verlichten. 'Ze had huidkanker en soms gilde ze 's nachts van de pijn. 's Ochtends gedroeg ik me als een clowntje, in de hoop dat mijn moeder zou gaan lachen. Want als ze lachte, dan was alles goed. Dat zou ik later ook in de verpleging doen. Ik probeerde de patiënten elke dag een glimlach te ontfoetselen, hoe ziek, angstig of depressief ze ook waren.'

Marcellino Bogers stelt dat er vele soorten humor zijn. Om te ontdekken welke humor bij iemand past, is Fingerspitzengefühl het

belangrijkst; waar is iemand gevoelig voor? 'Dat vraag je natuurlijk niet bij een opname, maar waarom eigenlijk niet? Als je maar even angst of pijn kunt verdrijven, dan is dat prachtig. Je kunt je gewoon niet alleen maar met de naderende dood bezighouden. Ik geef best veel workshops in hospices voor mensen die in de thuiszorg werken. Ik merk dat de medewerkers vaak zo serieus zijn. Iemand die stervende is, zit daar echt niet continu op te wachten. Ik merk dat vrijwilligers daaraan moeten wennen. Ze hebben vaak het idee dat lachen er niet bij hoort. Maar ik durf te stellen dat het uiterst professioneel is om in de palliatieve terminale zorg humor te gebruiken. Vooral als de spanning oploopt, is het zo fijn om stoom af te blazen. Realiseer je ook dat een grap van een gast of cliënt zomaar een verborgen boodschap kan bevatten. Een man grapt op zijn sterfbed dat er bij de uitvaart een aparte vleugel afgehuurd zou moeten worden voor al zijn minnaressen. Die opmerking resulteerde in een geheim bezoekje van zijn buitenechtelijke relatie, omdat een alerte verpleegkundige erop doorvroeg.'

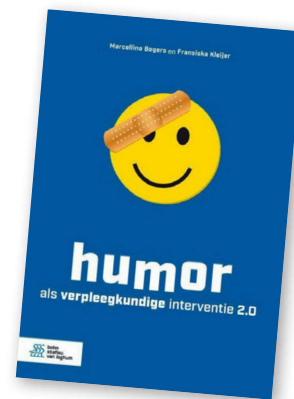
Wat kan wel en wat zeker niet?

'Dat is ook een kwestie van Fingerspitzengefühl', zegt Bogers. 'Je moet kunnen inschatten welke humor wel en welke niet kan. Persoonlijk vind ik dat bijna alles kan. Het belangrijkste bij de inzet van humor is dat je altijd moet lachen mét en niet óm iemand. Verder maak je natuurlijk geen grappen die discriminerend, seksistisch of slachtofferend zijn, dat spreekt voor zich. Verder kan ik iedereen die werkt in de palliatieve terminale zorg aanmoedigen tot dwaasheid. Het is ook een manier om dichtbij te komen. Mensen in de laatste fase van hun leven hebben het nodig om iemand dichtbij te hebben.'

In zijn boek noemt Bogers ook een 'heel foute grap': een coassistent komt een zaal binnen met allemaal vrouwen die kanker hebben, en zegt: 'Goedemorgen *gezelschap*'. 'Tijdens lezingen vertel ik deze gebeurtenis en vraag de zaal of dit wel of niet kan. Er ontstaat altijd een verwarrend moment omdat het verhaal op de lachspieren werkt en de lachers zich betrappt voelen. Het brengt heel interessante discussies op gang.'

Laatste keer volle bak

In zijn privéleven omarmt Bogers ook de kracht van humor in pijnlijke situaties. 'De afgelopen jaren heb ik veel mensen in mijn omgeving verloren. Humor helpt mij echt om de dingen te accepteren. Ook op uitvaarten. Als mensen hebben kunnen lachen



op een uitvaart, wordt het als een echt goede uitvaart beschouwd. Lachen helpt bij de verwerking van het verdriet. Gelukkig is er tegenwoordig veel meer mogelijk en geaccepteerd dan vroeger, toen een uitvaart een standaard aangelegenheid was. Ik zeg wel eens tegen mensen: 'Ga jij maar eens nadenken hoe jij jouw uitvaart wilt.' Ik wil de mijne in het theater. Ik heb twintig jaar langs theaters getoerd als cabaretier en ik zou voor de laatste keer een volle bak willen, waarbij het publiek op het leven proost.'

Marie-Christine Koestal



Marcellino Bogers ging de verpleging in toen hij 17 jaar en 7 maanden was (wat toentertijd de minimumleeftijd was). Als ziekenverzorger, verpleegkundige, docent, leidinggevende en actievoerder was hij 16 jaar lang actief binnen de ziekenhuizen. In 1993 won hij met cabaretduo Ernesto en Marcellino de jury- en publieksprijs van het Cameretten Festival.

Sinds 2011 heeft Bogers samen met Fransiska Kleijer een congresadvies- en organisatiebureau: Congressen MetZorg. Samen maakten ze het boek 'Humor als verpleegkundige interventie 2.0'. Bogers geeft lezingen, workshops en trainingen over dit thema.