



Afstemmen – een gesprek zonder woorden¹

Haptonomie gebruiken bij de zorg voor zeer hulpbehoevende mensen

Contact is er altijd

Stel je voor, je staat je met een onbekende persoon in de lift. Je zegt wellicht geen woord tegen elkaar, maar je bent je zeer bewust van de aanwezigheid van de ander en die aanwezigheid roept gevoelens op bij jou. Als dat voor jou zo is, dan kun je er vrijwel zeker van zijn dat dit ook zo is voor de andere persoon in de lift. Dit voorbeeld maakt duidelijk dat je altijd communiceert, of je wilt of niet. Er is altijd een wisselwerking tussen jou en de ander, met woorden of zonder woorden. Van de communicatie zonder woorden zijn we ons het minst bewust. Daardoor ontstaan wel eens misverstanden, want via non-verbale communicatie gaat meer informatie over en weer dan we ons realiseren. Denk maar aan lichaamshouding, gezichtsuitdrukking, de toon van een stem.

Gevoelsmatige wisselwerking

In contact is er ook altijd sprake van actie en reactie. Het gedrag van de ene persoon, roept het gedrag van de ander op. Deze interactie is er op elk niveau. Dat je een ander kunt beïnvloeden met je stemming en woorden is wel duidelijk. Minder bekend is wellicht dat je als verzorgende door je lichaamshouding en je manier van aanraken en bewegen, invloed kunt uitoefenen op de bewegingsmogelijkheden van degene die jij verzorgt. Jouw benadering, lichaamshouding en manier van aanraken bepalen de mate waarin zij kan en wil meewerken. Omdat deze informatie de hele dag over en weer gaat tussen jou en je cliënten, is het van belang om je bewust te zijn van deze wisselwerking.

Als je iemand wast bijvoorbeeld, dan voelt de cliënt de temperatuur van je handen, maar ook of ze hard zijn of zacht. Ze voelt of je geduld hebt die dag, of dat je gehaast en zenuwachtig bent. Deze informatie komt binnen en er komt een reactie.

Bij de doelgroep van PDL (Passiviteiten Dagelijks Leven²) is die reactie over het algemeen zeer duidelijk. Deze cliënten hebben niet meer de energie of het cognitieve vermogen om hun eerste gevoelsmatige reactie te controleren. Op een vervelend gevoel, zoals kou, pijn, of angst is het antwoord met heel hun wezen NEE!

Elke verzorgende in een verpleeghuis of instelling voor gehandicaptenzorg kent dit duidelijke NEE. De cliënt spant al z'n spieren en werkt met kracht tegen. Soms zal zij zelfs schelden en slaan. Je probeert van alles, maar het antwoord is NEE. Ook in mijn praktijk als coach in een verpleeghuis kom ik deze bewoners en hun wanhopige verzorgers tegen.

Ontmoeting (een verhaal)

We hebben niet met elkaar gesproken. Er is geen glimlach gewisseld, geen hand geschud. Toch was er contact, met mij en met de 2 ziekenverzorgenden, elk aan een kant van haar bed. Dit maakte dat voor haar deze dag anders begon dan andere dagen. Mevrouw van der Wal (gefingeerde naam) is dement en ligt het grootste deel van de dag in haar bed in het verpleeghuis. Het bed, het nachtkastje, een paar foto's, dat is haar wereld.

¹ Artikel geschreven voor Congres PDL 2009, door Else Boerema .

² Bij PDL staat de zorg voor de kwaliteit van leven voorop. Er is geen doel meer om te genezen of de zelfredzaamheid te verbeteren. Door lichamelijke zwakheid of handicap zijn deze mensen bedlegerig. Vaak is er een combinatie met verminderde geestelijke vermogens door handicap of dementie.

Hier ligt ze, meestal alleen, zonder zichtbaar besef van wat er om haar heen gebeurt. Ze heeft haar ogen dicht, of kijkt dromerig voor zich uit.

Ik ontmoet haar vandaag voor de eerste keer. De ziekenverzorgenden hebben me gevraagd om mee te gaan, omdat ze het zo moeilijk vinden om mevrouw van der Wal te verzorgen. Als ze haar willen uitkleden verkrampst mevrouw zo erg dat ze de kleren niet over haar hoofd krijgen. Ook het draaien in bed, tijdens de wasbeurt is heel zwaar voor de verzorgenden. Mevrouw van der Wal schreeuwt daarbij en verzet zich uit alle macht. De verzorgenden spreken haar vriendelijk toe, vertellen wat ze doen en waarom, maar het helpt niet. Mevrouw van der Wal lijkt hen niet te horen en in ieder geval niet te begrijpen. Ze vecht op leven en dood, een dagelijkse strijd, zonder winnaar.

Zou het anders kunnen? We gaan op ontdekkingsstocht, ik geef wat aanwijzingen.

Haal niet direct de deken weg, laat haar niet schrikken. Maak voor je gaat handelen eerst contact, met woorden, maar ook met je handen. Laat haar voelen dat je er bent. Begroet haar met je aanraking. Gebruik geen dwang. Nodig haar zachtjes uit om een arm of been te bewegen.

Wacht of ze het signaal oppakt en ga dan pas verder. Kijk nu beweegt ze mee. Ze tilt zelf haar hoofd op als haar hemd uit moet en mompelt: "ja, ja". Door het rustige tempo begrijpt haar lichaam wat de bedoeling is. Aan- en uitkleden heeft ze haar leven lang zelf gedaan. Het is logisch voor haar en ze werkt mee. De verzorgenden kunnen voor het eerst sinds tijden haar arm helemaal optillen, zo kunnen ze de smetplek verzorgen, die door de verkramping in haar oksel is ontstaan.

Draaien vindt ze eng, daarom schreeuwt en vecht ze zo. Laten we kijken hoe we het veilig kunnen maken voor haar, zodat ze kan ontspannen. Eén verzorgende gaat bij haar gezicht staan en legt het kussen klaar. Ze verleidt met haar glimlach, woorden en beweging mevrouw van der Wal om naar haar toe te bewegen.

De andere verzorgende hangt aan het laken en ondersteunt zo de draaiende beweging. Dit gaat op een rustige manier, zodat mevrouw niet schrikt van een plotselinge ruk aan het laken waarop ze ligt. Deze handeling herhalen de verzorgenden meerdere malen tijdens de verzorging. Elke keer wisselen ze van rol. Degene waar mevrouw heen draait zorgt voor een warm en veilig welkom. Mevrouw van der Wal schreeuwt niet en klampt zich niet vast aan het bed. Ze gaat in op de uitnodiging, ze draait en laat zich daarbij helpen.

Als ze weer is aangekleed en lekker is neergelegd in haar schone bed, valt ze met een zucht in slaap, een glimlach om haar mond. We kijken ontroerd naar haar. Het is een wonder.

De dag van mevrouw van der Wal begon vandaag anders dan andere dagen. Niet met een gevecht, maar met een ontmoeting. Het deed niet alleen haar goed, maar ook ons die voor haar zorgden.

Afstemmen – een gesprek zonder woorden

De verzorgenden in het verhaal maakten non-verbaal contact met mevrouw van der Wal. Con-tact kun je hier vertalen als samen-voelen. Met dit voelen van jezelf en de ander komt er een nauwkeurige afstemming in het verzorgende handelen. Bij de doelgroep van PDL is deze afstemming vaak een gesprek zonder woorden. De ander kan je niet uitleggen wat haar wensen en grenzen zijn. Als alternatief kun je leren luisteren met al je zintuigen. Je kunt gaan aftasten wat past bij deze persoon, bij deze situatie. Dit gaat daarbij heel concreet over de manier van aanraken (waar, welke druk), de mate van intimiteit en nabijheid, de bewegingsmogelijkheden en het juiste tempo van handelen.

De cliënt geeft haar non-verbale antwoord. Als je merkt dat zij haar spieren spant, haar gezicht vertrekt, het contact verbreekt, dan weet je dat er iets niet goed gaat. Sta daar bij stil. Er is misschien angst of pijn, misschien ga je te snel. Ga niet dwingen, duwen, trekken. Maak opnieuw contact, laat de ander merken dat je haar reactie gezien en gevoeld hebt. Dat je de tegenwerking respecteert, even wilt wachten en opnieuw wilt kijken. Je zult merken dat er daarna weer meer mogelijk is. Er is meer vertrouwen. De cliënt hoeft niet meer zo alert te zijn, voelt zich in goede handen en kan ontspannen.

Uitnodigen tot samen bewegen

Deze afstemming en wisselwerking in vraag en antwoord kan er ook zijn bij de verplaatsingen. Je moet hierbij niet alleen denken aan lopen en opstaan.

Ook bij verzorgingshandelingen verplaats je een been, til je een arm en ondersteun je een hoofd.

Als je als verzorgende deze bewegingen inzet, zonder de cliënt uit te nodigen om mee te bewegen, dan til je een zware last. De cliënt blijft dan of passief, waarbij je een 'dood gewicht' tilt, of de cliënt verzet zich, waarbij je extra veel kracht moet zetten. Het klinkt wellicht wat vreemd, het uitnodigen van een passieve bewoner, waar je niet verbaal mee kunt communiceren. Het is echter heel goed mogelijk door, vanuit het contact, een lichamelijke impuls te geven. Je geeft als verzorgende deze impuls door een beweging te maken met je hele lichaam (niet alleen met je armen). Daarna WACHT je op het (bewegings)antwoord van de cliënt. Dit antwoord komt waarschijnlijk niet direct. Mensen binnen de PDL doelgroep bewegen weinig, hebben meestal een verminderd lichaamsbesef en ze kunnen niet refereren aan hoe het gisteren ging. Jij moet dus even geduld hebben. Een seconde, een paar seconden, het duurt niet lang, maar dit wachten is essentieel. Pas als je merkt dat de cliënt haar spieren aanspant en wat lichter wordt, is er het goede moment om zelf de beweging door te zetten.

Het wordt dan werkelijk 'samen bewegen'. De bewoner beweegt naar vermogen met je mee. De last weegt dan licht voor de verzorgende, maar ook voor de cliënt verloopt de handeling plezierig. Zij kan de beweging gevoelsmatig meemaken, ervaart geen dwang en daardoor geen angst.

Net als het gevoelsmatig NEE dat we al bespraken, is ook dit gevoelsmatig JA een zeer basale reactie. De bewoner hoeft het niet rationeel te snappen. Het is ook geen wilsbesluit. Het is een zeer directe reactie op het gevoelde contact en jouw lichamelijke impuls. Hierbij zijn de plaats op het lichaam en de richting van de beweging belangrijk.

Tenslotte

Dit artikel is geschreven voor een congres over PDL. De beschreven principes: gevoelsmatige wisselwerking, afstemmen, uitnodigen en 'samen bewegen' gelden echter voor elke verzorgingssituatie. Ook als een cliënt verbaal kan communiceren en goed begrijpt wie je bent en wat je wilt doen. Ook dan verlopen verzorgende handelingen en verplaatsingen beter als je contact maakt en de ander uitnodigt om mee te bewegen. Hoe kwetsbaarder de cliënt, hoe kleiner haar wereld, hoe meer angst en pijn er is, hoe nauwer het luistert. Hoe meer er gevraagd wordt van je vermogen als verzorgende, om je handelen af te stemmen op degene die zich aan jouw zorgende handen toevertrouwt.

Gegevens auteur

Else Boerema

| | |
|--|--|
| GZ-haptotherapeut | trainer Haptonomisch verplaatsen |
| www.bemoved-haptotherapie.nl | www.some-thing-else.nl |