

Klinische les:

Humor als verpleegkundige interventie.



Voorwoord:

Voor u ligt de uitwerking van de klinische les: humor als verpleegkundige interventie. Deze klinische les is tot stand gekomen met behulp van Mathijs Schaap. Mathijs Schaap heeft de stichting Mediclowns opgezet, dit is een stichting die zich inzet voor mensen met een chronische ziekte een positief moment te laten beleven in tijden van angst en onzekerheid.

Afgelopen december heeft de stichting de officiële naam gekregen en vanaf maart 2008 is de stichting officieel. Momenteel is de stichting op dit moment bezig met naamsbekendheid en het zoeken naar sponsors.

De toekomstdroom van MediClowns is een zorgboerderij waar mensen terecht kunnen zonder verzekering, omdat ze dat niet (meer) kunnen betalen: een doelgroep die steeds groter aan het worden is in Nederland.

Petra Neychev en Nicole Mouthaan

Inhoud:

Voorwoord	2
Inleiding	4
1. Wat is humor?	5
1.1 Humor	
1.2 Doel van humor	
2. Wat zijn de effecten van humor?	6
2.1 Lichamelijke effecten	
2.2 Psychische effecten	
2.3 Sociale effecten	
3. Humor als verpleegkundige interventie	8
3.1 Classificatie volgens de NIC-taxonomie	
3.2 Definitie volgens McCloskey	
3.3 Activiteiten die vallen onder de interventie humor	
4. Toepassen van humor	9
5. Humor in de relatie tussen verpleegkundige en de patiënt	10
6. Effecten van humor onder collega's	11
7. Team humortest	13
8. Bronvermelding	15

Inleiding:

In de klinische les worden omtrent het onderwerp humor als verpleegkundige interventies diverse onderwerpen besproken. Niet alleen humor naar patiënten toe, maar ook humor onder collega's. Voordat deze onderwerpen worden besproken wordt eerst duidelijk gemaakt wat humor is en wat het doel hiervan is. In het onderdeel van patiënten wordt er in gegaan op de effecten van humor, de verpleegkundige interventie volgens McCloskey met de daarbij behorende activiteiten en voorbeelden van het toepassen van humor. In het onderdeel van humor onder collega's wordt het effect besproken van humor en als afsluiting de uitkomst van de team-humortest.

1. Wat is humor?

In dit hoofdstuk wordt uitgebreid uitgelegd wat humor is en wat de effecten hiervan zijn op de mens. Er worden hiervan een aantal definities gegeven.

1.1 Humor:

Wanneer je aan humor denk, zal ongetwijfeld het woord 'lachen' wel in je hoofd opkomen. Maar hoe leg je het woord humor nu uit. Er zijn meerdere definities om humor uit te leggen. Hier zijn een aantal definities op een rijtje gezet.

Van Dale:

1. *"situatie of uitspraak die vrolijke verbazing en gelach opwekt."*
2. *"Oog en gevoel voor vrolijk makende tegenstrijdigheden tussen voorkomen en bedoeling of betekenis van zaken, handelingen en gebeurtenissen; de neiging het vrolijk makende in gebeurtenissen het meest te doen uitkomen."*
3. *"De tegenstrijdigheid, het vrolijk makende onder 2 omschreven en de uiting hiervan."*

Wikipedia:

"(Lat. humor, "vocht") is het vermogen om een gevoel van amusement bij anderen te creëren. Humor duidt op een merkwaardige eigenschap van het menselijk denken: de mogelijkheid zichzelf (of de ander) als persoon, de opvattingen (en eventuele gebeurtenissen), zodanig te relativiseren, dat men er tegelijkertijd deel van uitmaakt (en de zaak en de betrokken persoon dus serieus neemt), maar tegelijkertijd ook er buiten kan staan (en dus zich afstand kan permitteren tot de zaak en zichzelf, of de betrokken persoon). De double-bind die hierdoor in de hersenen ontstaat, leidt doorgaans tot lachen, al dan niet met tranen."

Friedrich Nietzsche:

"Misschien weet ik waarom de mens lacht: alleen hij lijdt zo zwaar dat hij humor moest uitvinden."

Er zijn meerdere redenen te bedenken om humor te gebruiken. Het kan gezien worden als een manier om overeind te blijven staan in de wereld, en daarnaast om te relativiseren, en een emotionele situatie beheersbaar te maken. Een voorbeeld van zulke humor is joodse (galgen) humor.

1.2 Doel van humor:

Volgens diverse filosofen en psychologen wordt humor gezien als middel om de volgende doelen te behalen:

- Gezond te blijven of zelfs te genezen.
- De mens zichzelf staande te houden.
- Spanning en stress te verwerken.
- Relaties te verbeteren.
- Onderwerpen bespreekbaar te maken.
- Niet opgebrand te raken.

(Bogers:21)

Ook in de Bijbel wordt humor omschreven:

“Koning Salomo: ‘Een vrolijk hart bevordert genezing, maar een verslagen geest doet het gebeente verdorren.’” (Oude Testament. Spreuken 17, vers 22)

2. Wat zijn de effecten van humor?

In dit hoofdstuk worden de effecten van humor beschreven. Er wordt onderscheid gemaakt tussen de lichamelijke effecten, psychische effecten en sociale effecten van de mens.

2.1 Lichamelijke effecten:

- Traint de lachspieren.
- Longventilatie neemt toe.
- Ademhaling wordt sneller.

Daarnaast zijn er meerdere veronderstellingen, die niet volledig zijn bewezen. Het gaat hierbij om:

- De aanmaak van serotine (een natuurlijke antidepressiva)
- De aanmaak van endorfine (een natuurlijke pijnstillers), dit hormoon werkt lustverhogend en geeft een ontspannend effect op zwaarmoedigheid en verhoogd de pijndrempel. (Dit verband is nog niet wetenschappelijk bewezen, het duidt op een vermoeden)

Diverse kankercentra in Nederland hebben een implementatie/handleiding gemaakt voor pijnregistratie, daarin komen lachfilms ten behoeve van pijnverlichting aanbod. Hierin staat beschreven dat humor invloed kan hebben op de mate waarin men pijn ervaart: Bij een kind kan een optreden van een clown op de afdeling afleiding bieden en daardoor pijnverlichting

geven. Als je een volwassen patient naar een naar zijn beleving naar een grappige film of bandje laat luisteren, kan dit pijnverlichting geven tot tien minuten nadat de patient is gestopt met lachen. Het kijken en/of luisteren naar een film of bandje is een bruikbaar middel kort voor en tijdens een pijnlijke, kortdurende procedure. (Pijn Kennis Centrum Rotterdam)

- Het immuunsysteem wordt voor korte duur versterkt, doordat er een versterking plaats vindt van de afweer tegen ziektekiemen.
- Zuurstofgehalte in het bloed neemt toe, door te lachen plooiën de longen uit, hierdoor gaan de longblaasjes open en wordt er veel zuurstof opgenomen in het bloed.

2.2 Psychische effecten:

- Copingsmechanisme: humor kan het effect geven dat de patient beter om kan gaan met problemen en vervelende dingen in het leven. De persoon leert hierdoor het probleem of ziekte de baas te zijn.
- Vrijplaats: humor zorgt ervoor dat je even zorgeloos, in gedachten jezelf kunt afzonderen, en even afstand kunt nemen van de realiteit.
- Leereffect: bij gebruik van humor kan de mens informatie beter onthouden. Het kan worden toegepast als een soort ezelsbruggetje.

2.3 Sociale effecten:

- Humor zorgt ervoor dat je beter contact kunt leggen met mensen, het kan het ijs breken.
- Door humor kunnen mensen in een groep zich binden. De band in de groep wordt hechter.
- Door middel van humor kunnen soms moeilijke onderwerpen gemakkelijker worden besproken.

Samenvatting:

Humor:

- Zorgt voor diverse lichamelijke effecten
- Helpt relativeren.
- Helpt spanning weg te nemen.
- Helpt andere emoties los te maken.
- Is een effectief middel om angst te hanteren.

- Kan een uitlaatklep zijn.
- Zet aan tot zelfreflectie.
- Helpt een negatief spiraal te doorbreken.
- Versterkt het herinneren van informatie.
- Helpt bij het leggen van contacten.
- Zorgt voor binding tussen mensen.
- Maakt gevoelige kwesties bespreekbaar.

3. Humor als verpleegkundige interventie

In dit hoofdstuk wordt de verpleegkundige interventie 'humor' uitgewerkt volgens de Verpleegkundige interventies van McCloskey.

3.1 Classificatie volgens de NIC-taxonomie:

Humor valt onder het domein *gedrag* in de klasse *ondersteunen bij probleemhantering* volgens de NIC-taxonomie.

Het domein *gedrag* richt zich op de ondersteuning van psychosociaal functioneren en van veranderingen in de levensstijl. (Closkey:118)

Ondersteunen bij probleemhantering betreft interventies gericht op de ondersteuning bij het verder ontwikkelen van de vermogens, het aanpassen aan veranderingen in het functioneren of het streven naar een hoger niveau van functioneren. (Closkey:118)

3.2 Definitie volgens Closkey:

“ De patiënt helpen grappige, amusante of lachwekkende situaties te onderkennen en te waarderen en zijn plezier daarom te uiten om relaties op te bouwen, spanningen af te reageren, het leren te vergemakkelijken of pijnlijke gevoelens te verwerken.”(Closkey:417)

3.3 Activiteiten die vallen onder de interventie humor:

- Ga na welk type humor de patiënt weet te waarderen.
- Bepaal hoe de patiënt doorgaans op humor reageert (bv. schaterlachen of glimlachen).
- Ga na op welk moment van de dag de patiënt het meest openstaat voor humor.
- Maak geen grapjes over onderwerpen die voor de patiënt gevoelig liggen.
- Bespreek met de patiënt het nut van lachen.

- Selecteer humoristisch materiaal dat de patiënt niet al te zeer opwindt.
- Selecteer een aantal humoristische spelletjes, cartoons, video's, cassettes of boeken en geef deze aan de patiënt.
- Wijs de patiënt op humoristische aspecten van de situatie.
- Moedig de patiënt aan tot humoristische visualisering.
- Moedig grappenmakerij en speelsheid aan.
- Verwijder eventuele omgevingsbarrières die spontane humor in de weg staan.
- Let op de reactie van de patiënt en staak de interventie zo nodig.
- Pas de humorstrategie niet toe bij de patiënt met een cognitieve beperking.
- Maak duidelijk dat u humor waardeert.
- Reageer positief op pogingen tot humor van de patiënt.

(Closkey:417)

4. Toepassen van humor:

Alles wat de pijn verzacht, verdriet of spanning wegneemt bij de patient is goed. Het hoeft ook niet telkens een komisch toneelspel te zijn. Hieronder worden er een aantal regels die kunnen helpen bij de toepasbaarheid van humor.

Vuistregels:

- Neem tijd voor de patient.
- Wees origineel.
- Draai dingen om.
- Doe dwaas.
- Doe andere dingen.
- Schroom niet voor herhaling.

Voorbeelden:

- Een patient met armoedewaan die niet zijn eigen schoenen aan wil. De patient is bang dat ze zouden slijten. De verpleegkundige bood aan om zijn schoenen aan te doen.
- Een verpleegkundige heeft een doos met kaarten gemaakt voor een patient die niet echt mee wilde werken (als beloning). Hierin kwam ook een dansje met de broeder in voor.
- Tijdens het wassen iemand onder zijn voeten kietelen.

- Tijdens het lopen naar de douche een liedje zingen.
- Bij het oefenen van lopen vragen of die patient mee gaat de marathon lopen.
- Bij het per ongeluk op de bel drukken door de patient zeggen dat een valse melding duur in rekening wordt gebracht.
- Iemand die voor een röntgen is geweest vragen of hij/ zij wel heeft gelachen voor de foto.

Randvoorwaarden:

- Respectvol blijven.
- Rekening houden met geloof en afkomst.
- Psychiatrische aandoeningen.
- Cognitieve beperkingen.
- Foute humor (seksistische, discriminerende of kwetsende grapjes).
- Gevoelige onderwerpen.
- Humor met mate.
- Het moment waarop humor gebruikt wordt.
- De situatie en de omgevingsfactoren op het moment dat humor toegepast wordt.

5. Humor in de relatie tussen verpleegkundige en de patiënt:

Rolverdeling en contact met de patient:

Door het gebruik van humor en de normale rolvdeling te relativeren komen verpleegkundige en patient nader tot elkaar. Patiënten zijn ziek, de onderzoeken en behandelingen zijn vervelend. Door een grapje heb je een andere ingang bij de patient, het gaat niet weer over de ziekte of de behandeling. Met humor legt de verpleegkundige een ander contact, meer persoonlijk in plaats van professioneel zorgen voor. Hierdoor helpt dit de patient zich op zijn gemak te voelen en het wekt vertrouwen voor een goede communicatie. Uit onderzoek (Astedt/kurki & Liukkonen, 1994) blijkt dat patiënten verpleegkundigen met gevoel voor humor gemakkelijker benaderen vinden. Naast de effecten op de relatie verpleegkundige/patient zijn er nog een aantal (zie onder) voorbeelden te noemen.

- Leerproces: Als verpleegkundige ben je vaak bezig bepaald gedrag aan te leren of af te leren. Humor helpt om je adviezen niet te belerend te laten klinken.
- Bespreekbaar maken: Humor kan zowel door de patient als professional gebruikt worden om moeilijke gespreksonderwerpen in te leiden en bespreekbaar te maken.
- Doelen bereiken: Humor is belangrijk, omdat je door humor soms bereikt wat je zonder humor niet kunt bereiken, zoals een badbeurt.
- Luchtigheid en ontspanning: humor leidt af, geeft ontspanning en zorgt voor een goede werksfeer tussen patient en zorgverlener. Humor kan gespannen situaties comfortabeler maken.
- Problemen oplossen: met humor kunnen kleine problemen opgelost worden.
- Leren omgaan met beperkingen en angsten: met een grapje kun je mensen leren vrede te hebben met een situatie die voor hun dramatisch is.
- Relativeren en een negatieve spiraal doorbreken: het kan helpen om het negatieve spiraal waarin de patient zich op dat moment in verkeerd door te breken, zo kan je als verpleegkundige een ingang krijgen om erover te praten en de patient zo te helpen bij het ziekteproces.

Samenvatting:

Humor door een verpleegkundige kan bijdragen aan:

- Doelen te bereiken.
- Een patiënt op andere gedachte te brengen.
- Een patient terug te brengen naar de realiteit.
- De band met de patient te bevorderen.
- De patient dingen te leren.
- De draagkracht van de patient te versterken.
- Beter inzicht te krijgen in de belevingswereld van de patient.

6. Effecten van humor onder collega's

Humor als verpleegkundige interventie heeft niet alleen effect op patiënten, maar ook onder collega's; humor kan de afdeling een stuk doen opvrolijken. Dit kan werknemer helpen om prettiger te werken en heeft ook effect op de volgende punten:

Uitlaatklep:

- Door middel van humor kunnen verpleegkundigen hun hart even ontlichten, er zijn vele moeilijke situaties waar je in een dag mee te maken hebt, dit moet je op een of

andere manier verwerken, door een grap of humoristische opmerking, kan de lucht soms even wat luchtiger worden gemaakt, en kan worden ontspannen.

Geen burn-out:

- Doordat werknemers beter in hun vel zitten, gaan ze met meer plezier naar hun werk, en is het werk minder vermoeiend. Wanneer het werk minder beladen is en er een uitlaatklep is, kunnen werknemers meer aan, en zullen minder collega's met een burn-out thuis komen te zitten.

Patiënten profiteren:

- Met vrolijke collega's werken, betekend vaak ook, met vrolijkere patiënten werken, deze profiteren hier namelijk ook van als collega's op een goede en leuke manier met elkaar omgaan.

7. Team humortest.

Onder verpleegkundigen van afdeling C1 van het Albert Schweitzer ziekenhuis te Dordrecht is er een enquête afgenomen die ontwikkeld is door M. Bogers. Deze enquête richt zich op humor onder verpleegkundigen op de afdeling. Hieronder zijn de uitkomsten beschreven. Aan deze enquête hebben 13 verpleegkundigen deelgenomen.

1. Ga je met plezier naar je werk?

- a. Nee
- b. Soms
- c. Vaak 2
- d. Ja 11

2. Heb je leuke collega's?

- a. Ja 13
- b. Nee
- c. Een paar

3. Is er binnen je team ruimte voor humor?

- a. Een beetje 2
- b. Nee
- c. Ja 11

4. Heerst er in het team een wij-gevoel?

- a. Ja 8
- b. Nee
- c. Een beetje 4

5. Het team is (omcirkel 2 antwoorden):

- a. Zakelijk
- b. Afstandelijk
- c. Creatief 5
- d. Chaotisch 5
- e. Leuk 13
- f. Serieus 3
- g. In zichzelf gekeerd

6. Als jullie lachen dan is het:

- a. Lachen om
- b. Lachen met 1
- c. Allebei 12

7. Geeft de leidinggevende ruimte voor humor op de werkplek?

- a. Ja 13
- b. Nee

8. Een collega vertelt een mop maar vergeet de clou wat gebeurt er?

- a. Niemand lacht 1
- b. Iedereen lacht om de mislukt grap 8
- c. Iemand verteld als reactie nog een grap zonder clou 1

9. Hebben jullie een verjaardagspot?

- a. Ja 5
- b. Nee 8

10. Wanneer was het laatste afdelingsuitje?

- a. Langer dan jaar geleden 8
- b. Langer dan halfjaar geleden 4
- c. Korter dan halfjaar geleden

11. Hangt er in de koffiekamer/ kantoor (ruimte waar je pauzeert) een poster/ foto of tekst waar je om moet lachen of goede zin van krijgt?

- a. Ja 1
- b. Nee 12

12. Maak een top 3 van de leukste gebeurtenissen (van de afgelopen 3 maanden) waar je vreselijk om moest lachen.

- a. Dat lukt niet; er waren geen gebeurtenissen
- b. We komen op 2 gebeurtenissen 2
- c. Moeilijk kiezen we hebben zoveel gelachen 11

Na het uitrekenen van de punten die bij de vragen horen is het volgende antwoord uitgekomen voor het team van C1 Longziekten Van het Albert Schweitzer ziekenhuis te Dordrecht:

- De uitkomst van de test gaf aan dat het team meer aandacht aan humor moet besteden. Het zit erin maar komt er niet volledig uit.

Als advies geven wij mee dat aan de evaluatiegesprekken aan het einde van de dag het thema Humor ook onder de aandacht wordt gebracht.

8. Bronvermelding.

Bogers, M. 2007. *Humor als verpleegkundige interventie*. Elsevier gezondheidszorg: Maarsse.

McCloskey, J.C & G.M. Bulchek. 2002. *Verpleegkundige interventies*. Elsevier gezondheidszorg: Maarsse.

Pijn Kennis Centrum Rotterdam. 2001. Pijn van nul tot tien:handleiding voor implementatie pijnregistratie.