



Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



Humor in de zorg kan arts, patiënt én onderzoek helpen

Het is begin april 2020 en we verkeren in een onwerkelijke wereld. Het coronavirus grijpt om zich heen en we hebben al onze activiteiten noodgedwongen moeten stoppen. We werken zoveel mogelijk vanuit huis en proberen daar waar het kan ondersteuning te bieden. Dit doen we telefonisch en digitaal om onze mantelzorgers en vrijwilligers een hart onder de riem te steken. Voor de mantelzorgers is deze periode enorm zwaar.

Toch willen wij deze editie het thema humor bespreken. Want ook in deze zware tijden is humor onmisbaar. Het geeft even lucht aan drukte, angst en onzekerheid. Het leidt even af van de realiteit en dat is, net nu, soms net wat je nodig hebt om het vol te houden. Ik hoop dat wanneer dit Ruggesteuntje verschijnt, de wereld weer in wat rustiger vaarwater terecht is gekomen.

Op 5 juli 2019 verscheen er in de Volkskrant een artikel over humor in de zorg. "Zijn hele leven had hij alles voor het bedrijf gegeven, nu was hij terminaal ziek en had de zaak alleen een lullige ansichtkaart gestuurd".

De patiënt die verpleegkundige Marcellino Bogers jaren geleden op zijn afdeling trof, leed zichtbaar onder dat gebrek aan waardering, maar erover praten kon hij niet. Toen werd er op een ochtend toch een bloemstuk bezorgd, een lelijke bak chrysanten. Bogers liep ermee naar het bed en zei: 'Nou je kunt zeggen wat je wilt, maar met deze graftak zijn ze wel op tijd.' De man begon te lachen, daarna te huilen en toen te praten.

Ik geloof er heilig in dat humor, mits op een mooie manier gedoseerd, bijdraagt aan het welbevinden van onze cliënten. Kijk naar de MiMakkus clowns die ingezet worden bij mensen met dementie. Het effect van deze benadering is vaak groot. Godfried Bomans zei ooit: 'Humor is een prachtige waterlelie die wortelt in het troebele water van verdriet.' Humor is niet iets wat je kunt leren, dat zit in je. En je hoeft er niet de lolbroek voor uit te hangen, juist niet. Patiënten hebben baat bij humor, daarmee schuiven ze hun ziekte even op een zij.

In dit Ruggesteuntje willen we daar wat meer op in gaan maar, vinden we het ook belangrijk dat er gelachen wordt.

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Online e-learnings	2
Hilarische uitspraken	3
Waarom mensen gevoel voor humor hebben	4
Een grap als het even niet lukt	5
10 tips voor humor op het werk	6
Moppen	7
Samen lachen ook bij dementie	8
Wist u dat...	9
Recept	10
Interview	11
	12

Contact

T 045-2114000
Maandag tot en met donderdag
van 8.30-16.30 uur,
vrijdag tot 12.00 uur bereikbaar.

Contactgegevens
Postbus 2690
6401 DD Heerlen
info@mantelzorgparkstad.nl
www.mantelzorgparkstad.nl
www.ruggesteun.nl

Mantelzorg inloopbijeenkomsten

Bij het ter perse gaan van dit Ruggesteuntje zijn de Corona maatregelen die de overheid heeft afgekondigd, nog in volle gang.

Daardoor hebben we besloten om de inloopbijeenkomsten **tot september 2020 te annuleren.**

Voor uw veiligheid maar natuurlijk ook voor onze eigen veiligheid.

Heeft u in de tussentijd wel behoefte aan een luisterend oor of vragen dan kunt u altijd contact opnemen met ons:

Steunpunt voor Mantelzorg Parkstad en Ruggesteun

Telefoonnummer: 045 - 211 4000

Mail: info@mantelzorgparkstad.nl



Als de moed
je in de schoenen zakt
Ga dan eens
op je kop staan.

Loesje



Gratis online e-learnings

Door de corona crisis kunnen de themabijeenkomsten georganiseerd voor alle burgers in Parkstad helaas niet doorgaan. Om je toch te verdiepen in thema's bieden verschillende organisaties gratis online trainingen aan. Zie hieronder een overzicht van online trainingen. Bij enkele trainingen is het invoeren van een emailadres verplicht.

Basis training dementie

In deze training leer je hoe je iemand met dementie herkent. En wat je het beste kunt doen om iemand te helpen. Deze training is voor iedereen. Want iedereen kan op straat, in de buurt of in het café iemand met dementie tegenkomen die jouw hulp nodig heeft.

Website: <https://samendementievriendelijk.nl/mijn-trainingen>

Mantelzorg-power

M-power staat voor Mantelzorg-power en voor 'empoweren': jezelf sterker maken. Dit platform ondersteunt werkende mantelzorgers daarbij met informatie en inspiratie, herkenning en erkenning, maar ook tips, tests en oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan. Mantelzorg is zorgen voor een ander, maar zorg ook goed voor jezelf!

Website: <https://www.mantelzorgpower.nl/home>

Grenzen stellen

Welkom bij deze Free-Learning module waar je aan de hand van 23 vragen jezelf basiskennis over het stellen van grenzen eigen kunt maken.

Website: <https://www.free-learning.nl/modules/grenzenstellen/start.html>

Empowerment

Mensen verliezen soms het geloof in hun eigen kunnen. Hoe geef je iemand weer het zelfvertrouwen en de kracht om iets aan de situatie te veranderen, daar gaat deze training over.

Website: https://www.humanitas.nl/elearning/empowerment/story_html5.html

Netwerken versterken Een sterk sociaal netwerk is van groot belang voor de veerkracht van mensen. Niet iedereen heeft zo'n netwerk. In deze training krijg je tips om daar samen iets aan te doen. Website: https://www.humanitas.nl/elearning/netwerken-versterken/story_html5.html



Filmtip:

Wei, zorgen voor pap

Ruud Lenssen legt het dementie- en mantelzorgtraject van zijn ouders vast. Vader Jac heeft zijn eigen paradijsje gecreëerd: een hectare natuurgrond met paarden, kippen en moestuin. De wei is zijn levenswerk en Jac is vastberaden ervoor te blijven zorgen. Juist nu bij hem dementie is geconstateerd. De natuur en zijn dieren geven Jac troost en houvast in een steeds verwarrender bestaan. Moeder Ria ziet Jac's achteruitgang met lede ogen aan. De zorgen voor haar man worden groter en ze moet steeds meer van haar eigen leven opgeven. Haar gevoelens van liefde en zorgzaamheid slaan regelmatig om in frustratie en eenzaamheid. Desondanks wil ze Jac thuis verzorgen, zo lang het kan. Maar terwijl Jac probeert vast te houden aan zijn paradijs, komt een onvermijdelijk afscheid dichterbij.

Meer informatie over de film is te vinden op:
<https://ruudlenssen.nl/portfolio-posts/wei/>.

Hilarische uitspraken van Herman Finkers

Herman Finkers is cabaretier en taal kunstenaar. Zijn boek: "De cursus omgaan met teleurstellingen gaat wederom niet door" is ondertussen een bestseller. En enkele jaren geleden is hij zelfs uitgeroepen tot de meest grappige cabaretier van Nederland.

We willen jullie enkele van zijn hilarische uitspraken niet onthouden.

- Ik ben niet getrouwd, mijn schoonouders konden geen kinderen krijgen.
- Bijna alle dieren hebben een maandelijkse cyclus, behalve natuurlijk de weekdieren.
- Deze verrekijker vergroot wel 8 maal maar toen ik er voor de 9e keer doorheen keek deed hij het nog gewoon.
- Ik heb het grootste deel van mijn leven in het onderwijs gezeten, ik was een bijzonder trage leerling.
- Mijn vrouw en ik zijn op bezoek geweest bij de deurwaarder. We dachten het hoeft niet altijd van een kant te komen.
- Wanneer ik gedronken heb rijdt altijd mijn vrouw. En wanneer gebeuren de meeste ongelukken? Wanneer je gedronken hebt.
- Woon je nou nog steeds bij je moeder? Ik heb je zo vaak gezegd je moet verhuizen! Finkers: dat wil ik ook wel maar ik krijg mijn moeder niet mee.



Waarom mensen gevoel voor humor hebben

We vinden gevoel voor humor een van de belangrijkste eigenschappen van een partner. Ook op het werk en met vrienden vinden we samen lachen van belang. Maar waarom hebben we eigenlijk gevoel voor humor?

Madelijnn Strick, humoronderzoeker en psycholoog aan de Universiteit Utrecht, legt in het AD uit: "De wetenschappelijke consensus is dat humor voortkomt uit speelgedrag. Als apen waren we voortdurend aan het stoeien en renden we achter elkaar aan. Bij al dat gerollobol kwam een hoop gehijg kijken en daaruit is het lachen ontstaan."

Later bleek humor ook de saamhorigheid te vergroten. "Als apen vlooden we elkaar om affiniteit te tonen, maar met toenemende aantallen werd dat onpraktisch. Humor en lachen kwam daar als sociaal smeermiddel voor in de plaats", aldus Strick.

En zo werkt het nog steeds. "Als we mensen horen lachen is dat aanstekelijk en ontstaat er vaak een groeps sfeer. Mensen vinden het bijvoorbeeld belangrijk dat op het werk veel gelachen wordt. Dat geeft het gevoel dat je ergens bij hoort en dat je veilig bent."

Verder helpt humor conflicten op te lossen. "Als je samenleeft, moet je elkaar af en toe coachen en corrigeren", zegt Strick. "Met humor kun je moeilijke boodschappen op een zachte manier brengen en op die manier conflicten vermijden."

Het idee dat mannen grappiger zijn dan vrouwen klopt volgens Strick niet. "Vrouwen gebruiken humor op een andere manier. Mannenhumor is sarcastisch, waarbij ze elkaar plagen en vliegen afvangen. Bij vrouwen wordt humor gebruikt om verbinding te krijgen met anderen. Ze zijn dan ook meer geneigd tot zelfspot. Vrouwen vertellen vaak over een grappige stommitieit, bijvoorbeeld dat ze iets hebben laten vallen of iets stoms hebben gezegd."

(uit:AD)

Ik ben maar weer
opgestaan,
want slapend rijk worden
is me weer niet gelukt
vandaag.



Een grap als het even niet lukt!

In de omgang met mensen met dementie kan humor veel verschil maken. Een grapje helpt om irritatie te verjagen of weerstanden weg te nemen. Dat is goed voor alle betrokkenen, zegt Evelien Pullens, die een boek schreef over de omgang met haar moeder.

In de dertien jaar dat Els Peeters uit Slootdorp voor haar man met dementie zorgt, heeft humor altijd een grote rol gespeeld. 'We lachen om alles', zegt Peeters. 'We proberen de dingen positief op te lossen. Als iets niet lukt, draai je het naar de positieve kant, dan lukt het soms wel.' Neem de maaltijd: ineens kan haar man er zomaar genoeg van hebben en gooit hij de lepel boos neer. Peeters: 'Dan maak ik een grapje en een grolletje en dring ik niet meer aan. Je kunt wel boos worden, maar dat heeft geen zin.' Ander voorbeeld: laatst ging haar man op een terras per ongeluk op de staart van een hondje staan. 'Hij gaf mij de schuld. Dan zeg ik: "Tuurlijk, dat soort dingen doe ik altijd."' Soms moet hij dan lachen, soms niet. Maar zo houden we de sfeer goed.'

Omgaan met tegenslag.

Het gebruik van humor in de omgang met dementie spreekt lang niet voor iedereen vanzelf. Vaak zijn mantelzorgers door schrik of irritatie geneigd negatief te reageren op dingen die anders lopen dan gewenst. Jammer, want uit onderzoek blijkt dat humor juist voor mantelzorgers een goede manier is om met tegenslagen om te gaan. Ook is het gebruik van grapjes goed voor de relatie. Evelien Pullens schreef hier een hoofdstuk over in haar boek *De Vierde Dementie*. 'Lachen om dementie ligt gevoelig, maar het geeft zoveel ruimte. Als je maar voorzichtig bent en de ander niet kwetst.'

Meer intuïtie.

De coach, die is gespecialiseerd in intuïtie en dementie, putte voor het boek uit haar ervaringen met haar moeder. Als mensen met dementie last hebben van angst en onzekerheid, kunnen ze moeilijker bij hun geheugen komen, weet Pullens. Plezier heeft het tegenovergestelde effect. Ze vertelt hoe haar moeder, toen ze net was verhuisd naar een nieuwe flat, haar fiets kwijt was. Dat gaf paniek. 'Ik maakte grapjes: nou, daar zitten we dan zonder fiets, maar wat geeft dat nou. We hadden pret met elkaar. Ineens liep ze erheen, alsof haar benen het wisten.'

Minder serieus

Het gevoel voor humor van mensen met dementie kan veranderen. Zo heeft Pullens' moeder een voorliefde voor woordgrappen ontwikkeld. 'Een tijdje terug zei ze: "Ik begin een nieuw hoofdstuk in mijn leven, want mijn hoofd is stuk."' Sommige mensen met dementie gaan ineens gênante of platte grappen maken. Die gêne is nergens voor nodig, zegt Pullens. 'De maatschappij mag wel wat meer lachen om zichzelf, en dingen die niet goed gaan omarmen. We kunnen leren van mensen die zo in het moment zijn. Als mijn moeder muziek hoort, gaat ze dansen. Sommige van haar vriendinnen schamen zich daarvoor, maar anderen vinden het mooi.'

Potje met vet

Voor Els Peeters en haar man hangen muziek, humor en plezier maken samen. 'Als het even niet lukt, gaan we zingen of dansen. Vaak zingen we gekscherende liedjes. Bij het eten zingen we samen met een vriend vaak "Een potje met vet". Dan ligt mijn man helemaal in een deuk. Ook als je het twintig keer doet.' In de loop der jaren is Peeters steeds beter geworden in het toepassen van humor. In de jaren dat ze nog niet wisten dat haar man dementie had, was het soms moeilijk. Haar man kon heel onredelijk zijn en zij begreep niet waar dat gedrag vandaan kwam. 'Maar je moet verder. Ik ben het positief blijven benaderen. Zo maken we er samen het beste van.'

(Uit: boek *De vierde dementie*, Evelien Pullens)



Als ik gemekker wil horen,
koop ik wel een geit.



10 tips voor humor op het werk

Het boek 'Humor als verpleegkundige interventie' is in een totaal herziene versie verschenen. Auteur en humor-expert Marcellino Bogers geeft je vast een voorproefje: tien tips om een lach op het gezicht van je patiënt of je collega's te toveren.

1 Humor als pijnstillert

Humor is een bewezen pijnstillert. De Amerikaanse journalist Normans Cousins had een ernstige vorm van artritis en plaatste zichzelf op een dieet van humoristische films. Hij merkte dat tien minuten schuddebuiken van het lachen een pijnstillend effect had van twee uur pijnvrij slapen. Nu was daarmee nog niet het overtuigende bewijs geleverd, maar jaren later werd het pijn reducerend effect ook wetenschappelijk bewezen.

2 Blijf authentiek

Vaak wordt Marcellino gevraagd hoe je dan humor toepast. Niet iedereen heeft de lach immers aan zijn kont hangen. 'Maar je hoeft helemaal niet zelf de paljas te zijn', zegt hij. 'In de meeste gevallen ben je het publiek. Patiënten gebruiken vaak zelf humor om hun situatie of angst te relativiseren, om heel even te ontspannen. Een grap heeft publiek nodig. Vaak dient een grappige situatie zich vanzelf aan. Wie omgaat met ernstig zieke patiënten zal herkennen hoe gretig deze zich vaak vastklampen aan een moment van lol, een moment van ontlading. Het enige wat je hoeft te doen, is de humor toelaten: de grap ervan inzien en meelachen.'

3 Waardeer de gangmaker in het team

Vaak gaat onze professionele bewondering uit naar onderzoek en theorievorming. Aanjagers worden vaak ondergewaardeerd en soms zelf gewantrouwd, alsof grappig zijn onprofessioneel is. Totaal onterecht, vindt Marcellino. 'Gangmakers zijn enorm belangrijk voor de sfeer, ze vormen de lijm in het team. Ik deel bij lezingen vaak een gouden bougie uit aan een persoon die voor het vonkje zorgt. Waarom niet op jouw afdeling een

humor-award instellen voor de verpleegkundige die humor op een goede manier inzet? En werf vooral ook collega's met humor.' Marcellino ziet het gelukkig steeds vaker in personeelsadvertenties: 'Gevoel voor humor strekt tot aanbeveling. Met gevoel voor humor heb je meer kans op een baan.'

4 Schrijf grappige voorvallen op

De veer kan niet altijd gespannen staan. Humor is een probaat middel tegen een overdaad aan dagelijkse stress. 'Er gebeuren zo ontzettend veel grappige dingen in de zorg', zegt Marcellino. Toen hij nog zelf werkte als verpleegkundige, is hij leuke anekdotes gaan opschrijven. De briefjes hing hij op in de koffiekamer. 'Als je collega's die lezen, krijgen ze positieve energie. Verzamel alles waarom te lachen valt. Grappige situaties anekdotes, versprekingen.'

5 Stap uit je rol

Humor is niet per se een grap vertellen. Je bekijkt de wereld door een lachspiegel: op een speelse manier leg je absurditeiten bloot of blaas je zaken uit proportie. 'Even uit de situatie stappen, iets onverwachts doen, vaak is dat al genoeg en wordt iets vanzelf grappig', zegt Marcellino. 'Zo draaide ik wel eens de rollen om bij patiënten die mij overvroegen. Dan gaf de patiënt zichzelf soms waardevolle adviezen. Voor mij was het ook leerzaam als de patiënt mij naspeelde. Jee, kom ik echt zo autoritair over? Ook bij een teamoverleg kan het heilzaam werken om voor de vergadering begint eerst een rondje dwaasheid in te plannen. Of gewoon de vraag: wie heeft er nog wat leuks meegemaakt?'



6 Voorkom burn-out

Met de hoge werkdruk en een overdaad aan ellende waarmee verpleegkundigen dagelijks kampen, is humor een belangrijke uitlaatklep. Psycholoog Sibe Doosje van de Universiteit Utrecht vond een duidelijk verband tussen humor en burn-out. Marcellino hoorde van brandwondverpleegkundigen die nadat zij twee ernstig verbrande kinderen hadden verzorgd, even apart gingen zitten en elkaar moppen taptten, om te "ontgiften". Een goede grap neemt de ergste kou uit de lucht bij paniek of boosheid. Marcellino zat ooit eens tegenover een boze patiënt. 'Zij wilde kwaad wegstormen. In plaats van de deur uit te lopen, liep ze een kast in. We schoten allebei verschrikkelijk in de lach. De angel was uit de situatie.'



7 Een grapje als binnenkomer

Onzekerheid en angst kunnen een eerste gesprek met een patiënt stroef laten verlopen. Als zo'n eerste gesprek niet lekker loopt, achtervolgt je dat in je contact met de patiënt, is de ervaring van Marcellino. Een grapje of onregelende opmerking kan dan net even de spanning eraf halen. Dat hoeft geen dijenkletser te zijn. (Tegen een vrouw met een bloemetjesjurk: 'Wat leuk dat u zelf de bloemen meeneemt').

8 Vrolijkheid bij dementie

In eerste instantie lijkt humor inzetten bij deze patiëntengroep ongepast. Maar dat is het niet, volgens Marcellino. 'Met een lach maak je contact. En contact maken is juist voor mensen met dementie zo belangrijk. Mijn advies is meebewegen, doe desnoods dwaas, sluit aan en maak contact met een glimlach. Het kan ervoor zorgen dat patiënten meewerken. Als een patiënt van mij niet wilde meewerken, zei ik wel eens plagend, dan kom ik er gezellig bij liggen. Ze wisten niet hoe snel ze eruit moesten komen. En een lol dat we hadden.'

9 Humor met de deur dicht

Soms móét je even stoom afblazen. 'Maar uiteraard gebruik je humor altijd met respect voor de patiënt', zegt Marcellino. 'Wees daar alert op. Ik heb ook wel om patiënten gelachen. Dan ging ik even in een kamertje apart zitten, trok de deur dicht en gaf een imitatie weg. Daarna kon ik weer met engelengeduld naar de situatie teruggaan. Zoiets doe je nooit in het bijzijn van de patiënt of een naaste. Humor met de deur dicht, noem ik dat.'

10 Vermijd foute humor

Met humor moet je ook uitkijken. Een flauwe grap zal een patiënt je nog wel vergeven, maar sommige humor is uit den boze. Wat je dus níét moet doen: racistische en seksistische grappen, uitlachen, grappen maken over onderwerpen die gevoelig kunnen liggen en humor toepassen tijdens een medische behandeling. Wees altijd voorzichtig met humor als je de patiënt's gevoel voor humor niet kent.

(uit: Nursing, april 2018)



Hoorde ik laatst muziek
uit de koelkast.
Ging ik kijken
en wat denk je
...de Blue Band.



Moppen

Geloof u in vliegende schotels?

“Ja zeker wel” antwoordt de man.

Hebt u er ooit een gezien?

Na mijn echtscheiding niet meer, nee.

Het is lang geleden dat ik u gezien heb zei de blinde man tegen zijn oude vriend.

Een ober vraagt aan zijn klant: Eet u graag wild? Waarop de klant antwoordt: Nee, ik doe het liever rustig.

Er zitten twee vliegen op de kale kop van een oude man. Zegt de een tegen de ander: Weet je nog dat we hier vroeger verstoppertje speelden?

Drie bejaarde mannen zitten in een bar. Zegt de eerste tegen de andere twee: “Ik weet het niet hoor, maar volgens mij word ik dement. Als ik naar buiten ga en ik doe de deur achter me dicht denk ik: Ga ik nu weg of kom ik terug?”

Zegt de tweede: “Nou als ik naar de supermarkt ga om boodschappen te doen dan denk ik vaak: heb ik het al gekocht of moet ik het nog kopen?”

Zegt de derde: “Nou, ik mag het afkloppen (klopt op de houten bar). Ja? Binnen..”

Saar en Moos zijn vijftig jaar getrouwd. Hij is 84 en zij is 82 en ze beginnen allebei een tikje te dementeren. Moos vraagt aan Saar: “Zal ik een ijsje gaan halen om ons vijftigjarige huwelijk te vieren?” “Dat is best”, zegt Saar, “maar kun je dat wel onthouden? Ik wil een horentje met chocola, vanille en slagroom”. “Dat is goed” zegt Moos, “dan neem ik aardbeien, citroen en slagroom”. “Moos trekt zijn jas aan en Saar vraagt: “Weet je nou wat je voor me moet halen?” “Jawel,” zegt Moos: “Jij wilt chocola, vanille en slagroom”. “Klopt”, zegt Saar. Een half uur later komt Moos terug met twee zakjes patat. “Zie je nou wel,” roept Saar, “nou ben je de mayonaise vergeten!”

Een ouder echtpaar nodigde de burens uit om te komen eten. Telkens als de oude man zijn vrouw iets vroeg, begon hij met schat, lieveling, duifje, honnepon enzovoorts. De burens waren onder de indruk, want het echtpaar was al bijna zestig jaar getrouwd. Toen de vrouw even naar de keuken was, zei de buurman tegen de man: “Ik vind het zo mooi dat u uw vrouw na al die jaren dat u getrouwd bent, nog steeds koosnaampjes geeft”. De oude man boog zijn hoofd. “Om eerlijk te zijn, ik kan al tien jaar niet meer op haar naam komen”.

Gek, Niks en Niemand zitten in een boom. Plots valt Niemand eruit. ‘Snel bel de ziekenwagen!’ zei Niks. Gek belt naar het ziekenhuis en zegt: Hallo ik ben Gek. Ik bel voor Niks. Want Niemand is uit de boom gevallen!

Vraag: Er staan langs de weg wel eens bordjes met “Zachte berm” Waarom staan er nooit bordjes met “Harde berm”? Die krijgen ze daar niet in de grond.

Jan: “Hoe gaat het op je nieuwe werk?”

Piet: “O, prima. Er werken al 150 man onder me.”

Jan: “Zo...”

Piet: “Ja, ik werk op de tweede verdieping.”

Dokter: “We hebben tijdens uw operatie dertig theelepeltjes in uw maag gevonden!” Patiënt: “Natuurlijk, dat was het recept. Tien dagen lang drie keer per dag één theelepel.”

Twee oenen zitten te breien. Vraagt de ene oen aan de andere: “Waarom brei je zo snel?” Zegt de andere oen: “Ik wil graag een trui af hebben voordat de wol op is!”

(Uit: Moppenboekje DOT, <https://www.okki.nl/moppen/>, <https://www.lachjekrom.com/moppen/>)



Samen lachen, ook bij dementie

In de relatie tussen mantelzorgers en iemand met dementie kan humor een belangrijke rol spelen. Humor relatieveert en versterkt de betrokkenheid. 'Het gaat er vooral om dat je samen kunt lachen.'

Een vrouw die haar man met dementie even alleen laat, drukt hem op het hart om niet de tuin in te lopen, omdat hij anders misschien valt. Bij terugkomst van haar uitje ziet ze dat hij in de tuin op de grond ligt. Terwijl ze hem overeind helpt zegt ze: 'Dacht je soms dat je de paus was, wou je de grond kussen?'

Niet zo zwaarmoedig

Vaak raakt humor door al het gedoe rond dementie op de achtergrond, zegt Corrie Aarts, projectmanager dementie bij ouderenorganisatie De Wever in Brabant. 'Terwijl humor een goede manier kan zijn om met de situatie om te gaan. Ook mensen met dementie vinden humor belangrijk, ook al verandert die soms.' Samen met Tilburg University en Fontys Hogeschool zette de ouderenorganisatie een project op over humor en dementie. 'Het gaat al zo vaak over beperkingen', zegt Aarts. 'Wij zeiden: waarom moet het altijd zo zwaarmoedig?' Inmiddels geeft ze lezingen over het onderwerp in Alzheimercafé 's en geeft ze vrijwilligers-workshops.

Sociale functie

Uit het onderzoek bleek dat humor voor mensen met dementie en hun mantelzorgers diverse voordelen biedt. 'Als de relatie tussen de mantelzorgers en degene met dementie goed is, is het beter vol te houden', zegt Aarts. 'Humor kan daarin een belangrijke rol spelen.' De sociale functie van humor is aangeboren. 'De lach is de eerste taal die je leert. Tot op hoge leeftijden vinden mensen lachen prettig. Niet voor niets geeft het een goed gevoel om iemand anders aan het lachen te maken.'

Non-verbaal

Humor heeft ook een link met het denkvermogen. Aarts: 'Iemand die houdt van woordspelingen, raakt die voorliefde kwijt wanneer de schakelingen in de hersenen trager gaan. Dan moet je ook als mantelzorger overstappen op non-verbale humor.' Ten slotte is er de emotionele kant. Mensen met dementie onthouden een ander beter als ze daar een keer lekker samen mee gelachen hebben. Dat betekent niet dat mensen de hele dag moppen hoeven te tappen, benadrukt Aarts. Maar het is wel

goed om iemand met dementie te stimuleren, zelfs als hij steeds dezelfde flauwe grap maakt. Want wie een ander aan het lachen maakt, wordt daar blij van.

Kwetsend

Soms maken mensen met dementie kwetsende grappen, waarna ze zich afvragen: wat ging hier nou mis? Dan is een kwinkslag een betere reactie dan een terechtwijzing, zegt Aarts. 'Anders worden ze bang om grappen te maken.' Maar ook mantelzorgers moeten opletten of hun grap wel goed valt. Iemand die zijn sleutels in de koelkast laat liggen, vindt dat zelf niet altijd komisch. 'Je kunt pas grapjes over jezelf maken als je je situatie accepteert.'

Samen lachen

Laatste tip voor mantelzorgers: wees je bewust van je expressie. 'Wie een grapje maakt zonder daarbij te lachen, wekt verwarring', legt Aarts uit. Uiteindelijk gaat het niet om wát iemand zegt, maar om het feit dat er samen gelachen kan worden. Neem bijvoorbeeld het echtpaar dat aan een weg woont waar sirenes klinken. De man, die niet zo verbaal meer is, zit voor het raam en roept constant 'ta-tuut ta-tuut'. In plaats van zich te ergeren zegt zijn vrouw: 'Ik denk dat-ie de weg kwijt is, Piet.' 'Zo hebben ze samen plezier', legt Aarts uit. 'Als ze er dan ook nog een knuffel bij geeft, is het helemaal mooi.'

(Uit: <https://www.mantelzorgnieuwsbrief.nl/mantelzorg,-dementie,-humor>)



Wist je dat...

...dieren humor hebben? Modern onderzoek van Jane Goodall toont aan dat chimpansees zich wel eens voor de grap verstoppen om dan ineens tevoorschijn te komen. Ze hebben dan de grootste lol. Dieren kunnen elkaar ook kietelen. Jaak Panksepp van de Bowling Green University in Ohio ontdekte dat ratten elkaar ook kietelen en gedrag vertonen dat je als lachen kan opvatten. Het grote verschil tussen humor van mensen en dieren is taal, beweert Dan Estep, een Amerikaans dierenexpert.

...lachen een workout is? Wanneer je lacht span je maar liefst 17 spieren in je lichaam aan. Niet alleen in je gezicht, maar door je hele lichaam is je lach te voelen. Zo span je tijdens een lachbui onder anderen je rug, benen, buik, ademhalingspijpen aan wanneer je lacht. 100 keer lachen is ongeveer gelijk aan vijftien minuten fietsen of in de sportschool. Of tien minuten all out op de roeimachine, de keuze is aan jou.

...vrouwen meer lachen dan mannen in een groep? Wanneer vrouwen in groepsverband zijn, lachen (giechelen telt ook!) ze meer dan mannen in groepsverband. Vrouwen schijnen ook vaker naar mannen te lachen dan mannen naar vrouwen.

...lachen je knapper maakt? Door veel te lachen train je je kaakspieren onbewust en je huid wordt gevoed door doorbloeding. Hierdoor straalt je meer en oog je dus aantrekkelijker.

...we tussen 5 en 6 jaar het meest lachen? Schattige giecheltjes en schaterlachjes: een kind brengt bij iedereen een lach op het gezicht. Maar wist je dat kinderen tussen de vijf en zes jaar het meest lachen van iedereen? Deze kindjes lachen namelijk zo'n vierhonderd keer per dag! Ze ervaren alles nog als nieuw, grappig en interessant en al deze prikkels verwerken ze door te lachen. Alles is beter door de ogen van een kind! Naarmate je ouder wordt neemt dit, helaas, af.

...lachen je gelukkiger maakt? Wanneer je lacht worden de stofjes serotonine en dopamine aangemaakt in je lichaam. Deze stoffen werken als antidepressiva.

...lachen je zen maakt? Na een lachbui worden je natuurlijke stresshormonen, adrenaline en cortisol verminderd.

...we gemiddeld 20 keer op een dag lachen? Van alle keren dat we lachen op de dag, gemiddeld twintig keer, heeft dat vaak (zo'n 80 procent) niets te maken met iets grappigs of een goed staaltje humor.

...lachen je gezond houdt? Wetenschappelijk bewezen: lachen maakt je gezond. Wanneer we lachen wordt het immuunsysteem op scherp gezet en activeert het witte bloedlichaampjes. Deze zorgen ervoor dat virussen, bacteriën en parasieten worden vernietigd.

...je met lachen herinneringen bewaart? Wanneer je lacht zul je makkelijker dingen herinneren. Dit kunnen kleine maar ook grote herinneringen zijn. Wat stond er ook alweer op je boodschappenlijstje? Juist ja.

(Uit: radio 10, Tn Referral, metronieuws en Knups)



Nieuwe en gestopte vrijwilligers

...wij 4 nieuwe vrijwilligers van harte mogen heten, namelijk:

Mia Brassé-Kusters, groep Nuth

Tiba Hobus, groep Nuth

Marianne Quaedackers, groep Landgraaf

Ilona Roberts, groep Brunssum

...wij helaas afscheid moeten nemen van 7 vrijwilligers, namelijk:

Trautje Juretzko - Rijks, groep Brunssum

Marlies Kicken, groep Landgraaf

Ellis Leon, groep Brunssum

Truus Rademakers, groep Brunssum

Jean Scheres, groep Voerendaal

Geert Verriet, groep Heerlen

Lies Weelen, groep Kerkrade

Hartelijk bedankt voor jullie inzet!

Thema volgende Ruggesteuntje!

In het volgende Ruggesteuntje willen we het gaan hebben over 'hobby's'. We gaan in op wat het hebben van een hobby voor iemand kan betekenen en welke invloed het kan hebben op lichaam en geest. Misschien hebt u nu door de coronacrisis wel een nieuwe hobby ontdekt of heeft u juist minder tijd gehad voor uw hobby('s) en wilt u graag uw hobby('s) weer oppakken.

Hebt u een nieuwe hobby ontdekt of wilt u iets over uw hobby delen dan u kunt u uw bijdrage aanleveren voor 1 augustus 2020.



Frisse sangria

Ingrediënten voor 4 personen:

- 375 ml Spaanse rode wijn
- 250 ml ijsthee citroen
- 1 handsinaasappel
- 8 blaadjes verse munt

Bereiden:

Meng de wijn met de ijsthee.

Laat 1 uur in de koelkast koud worden.

Snijd de sinaasappel in plakken.

Schenk de sangria in glazen.

Voeg de plakken sinaasappel toe en garneer met de blaadjes munt.

Voeg naar smaak ijsblokjes toe.

Variatietip:

Liever geen alcohol?

Vervang dan de wijn door rood druivensap.

Voeg voor een fris accent wat citroensap toe.

Proost!!!

Emailadres vervallen

Het emailadres info@ruggesteun.nl is vervallen.

U kunt alleen nog het emailadres

info@mantelzorgparkstad.nl

gebruiken.

Klachtenregeling

Ondanks al onze inspanningen, kan het gebeuren dat u ontevreden over ons bent of een klacht heeft. Graag zouden wij zien dat u deze klacht rechtstreeks met de vrijwilliger en de wijkcoördinator/consulent bespreekt. U kunt eventueel ook contact opnemen met een van de andere medewerkers van ons kantoor om uw klacht te bespreken.

Indien u wenst dat uw klacht formeel behandeld wordt, kun u deze schriftelijk of per e-mail indienen bij de klachtencommissie klanten óf bij de Raad van Bestuur van de MeanderGroep (Steunpunt voor Mantelzorgers en Ruggesteun zijn een zelfstandig onderdeel binnen de MeanderGroep). U kunt dan ook een beroep doen op een vertrouwenspersoon van de MeanderGroep.

Meer informatie over deze klachtencommissie kunt u als volgt opvragen:

- via e-mail klachtencommissieklanten@mgz.nl

- via de website www.meandergroep.com

- via de klantenservice 0900 699 0 699 (op werkdagen bereikbaar van 08.00 - 18.00 uur)

Heeft u nog vragen? Wij zijn van maandag t/m donderdag telefonisch bereikbaar via telefoonnummer 045-2114000 van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur.



Wijzigen uw gegevens, geef het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorgers meer bent of dat u verhuist bent.

Om ons systeem up-to-date te houden willen we u vragen de wijzigingen aan ons door te geven.

Vergeet niet door te geven als uw e-mailadres wijzigt.

Doorgeven kan telefonisch via: 045-2114000

Per mail via: info@mantelzorgparkstad.nl

En uiteraard per post.

Vermeld uw naam, oude adres en uw geboortedatum.

Bella, de clown die luistert met haar hart.

Wendy Pluijmen werkt bij de MeanderGroep en heeft drie taken: ze is activiteitenbegeleider, vrijwilligerscoördinator en ze is Bella. Bella is een clown die opgeleid is door MiMakkus en waarbij het doel is om contact te maken met mensen die in een ver stadium van hun dementie verkeren. Het is een vorm van belevingsgerichte zorg waarbij de MiMakkus clown vooraf geen doelen stelt en reageert op de bewoner. De clown maakt zich leeg, klein en benadert bewoners vanuit een onbevangen positie. In tegenstelling tot de Cliniclowns verzorgt MiMakkus alleen de opleiding en blijven de studenten in dienst van de organisatie waar ze voor werken.

Wendy vertelt gepassioneerd over haar MiMakkus opleiding die ze in 2006 met goed gevolg heeft afgesloten maar bovenal over haar ervaringen als MiMakkus clown.

Over de dochter die bij haar stervende moeder aan het bed zat. Ze waren altijd wel knuffelig en aanhankelijk samen maar nu voelde dat voor de dochter niet fijn. Ze was een beetje angstig daarvoor. Bella kwam langs zoals ze regelmatig deed en zette haar muziekje aan, druppelde wat lavendelolie op het hoofdkussen van de moeder en liet haar handpop in de vorm van een vlinder fladderen in de ruimte. Bij dit spel betrok ze de dochter langzaam maar zeker waardoor de dochter moeder weer durfde aan te raken. Tijdens de laatste uren van moeder, lag de dochter weer tegen haar aan, iets waar ze Bella dankbaar voor is geweest.

“Het gaat niet persé om absurditeiten zoals je wel vaker bij clowns in het circus ziet”, zegt Wendy, “dat mag wel, maar veel vaker zijn het kleine gebaren of een muziekje waarbij je de zintuigen van de bewoner prikkelt. Op die manier probeer je contact te maken, soms heel klein maar met een groots effect. Als iemand onrustig is omdat hij weg wil en de uitgang zoekt, dan ga ik de uitgang met hem of haar meezoeken. Ik deed dat ooit met een mevrouw samen en alle deuren die we probeerden waren dicht, op eentje na. Dat bleek de wc te zijn.



We keken elkaar aan en mevrouw begon te lachen alsof ze wilde zeggen ‘ja, die hoeft ik nu net niet’. Op die manier kon ik haar uit haar zoektocht halen en was de onrust verdwenen”.

Op de vraag wat Wendy het meeste aanspreekt aan haar MiMakkus rol dan zegt ze zonder aarzelen: “Ik krijg er zo’n voldaan en rijk gevoel van als ik een oog open zie gaan dat normaal gesloten blijft of ik zie een glimlach. Misschien is het wel de eerste of de laatste keer die dag dat iemand in dit stadium van zijn dementie contact maakt. Dat ik dat dan mag doen is een voorrecht.”

Wil je meer weten over MiMakkus kijk dan op: www.mimakkus.nl

