

‘Hoe kan ik nu verder met mijn leven?’

Hoe ga je om met cliënten die ziek en neerslachtig zijn en het niet meer zien zitten? Vaak hebben opbeurend bedoelde opmerkingen dan niet het gewenste effect. Het gaat erom dat je je cliënten serieus neemt door echt naar ze te luisteren.

Door Ronald Geelen

► Zorgverleners worden vaak geconfronteerd met wanhopige, gedeprimeerde, onmachtige en gefrustreerde uitlatingen van hun cliënt. ‘Hoe kan ik nu verder met mijn leven?’, zegt een bewoner. En een ander stelt de vraag: ‘Waarom overkomt dit mij nu?’ Dit soort vragen verwijzen naar de zin van het leven en zijn per definitie niet gemakkelijk te beantwoorden. Een verzorgende of AB’er is soms geneigd om de cliënt dan door te verwijzen naar een geestelijk hulpverlener of psycholoog. Toch kun je juist als professional die dagelijks met deze mensen te maken heeft veel voor hen betekenen. Want zonder dat je het misschien weet, heb jij vaak wel over de zin van het

leven nagedacht en kun je daar goed over praten.

Zinloos?

Cliënten hebben zorg nodig. Het betekent dus dat het niet zo goed met ze gaat. Ze hebben de ondersteuning van anderen nodig, omdat ze het niet meer alleen kunnen redden. Vaak ervaart een cliënt een opeenstapeling van tegenslagen. Hij heeft niet alleen gezondheidsproblemen, maar heeft ook pijn en ongemak. Daarnaast heeft hij angst voor verdere fysieke moeilijkheden en wordt hij daardoor steeds afhankelijker van anderen. Vaak voelt hij ook dat hij minder contact heeft met zijn familie omdat de mogelijkheden daartoe minder

worden. Soms is het onvermijdelijk dat er verhuisd moet worden en dat is natuurlijk ook een ingrijpende gebeurtenis. Deze opeenvolging van tegenslagen holt iemands draagkracht uit en schept angst, verdriet en ook wel boosheid. Die boosheid kan omslaan in radeloze wanhoop, waardoor mensen hun leven niet meer kunnen overzien. Het is dan ook begrijpelijk wanneer een cliënt in zo’n situatie zich afvraagt hoe ‘het met hem verder moet’. De vraag of het leven voor de cliënt nog de moeite waard is, is eigenlijk een normale reactie op de benarde omstandigheden waarin hij zich bevindt. Wanneer de omstandigheden weer verbeteren, is het meestal zo dat ook de



De vraag of het leven voor de cliënt nog de moeite waard is, is eigenlijk een normale reactie op de benarde omstandigheden waarin hij of zij zich bevindt.

cliënt zich weer beter voelt. Maar voor het zover is, zou de dagelijkse begeleiding een luisterend oor en een troostrijke bejegening en ondersteuning moeten bieden.

Breed begrip

Zingeving is een zeer breed begrip. Het gaat niet om het ene individu in een bepaalde situatie. Het heeft betrekking op alle mensen en alle situaties. Vragen naar de zin van het leven hebben vaak een algemene geldigheid die soms moeilijk valt in te passen in iemands concrete situatie. Ook al heb je bepaalde normen en waarden

over het leven, dan nog is het niet altijd gemakkelijk om over de eigen plek van de cliënt in de wereld een antwoord te bieden. Je kunt wel een bepaald geloof of een bepaalde levenshouding hebben, maar bij concrete levensvragen is concrete hulpverlening en steun aan de cliënt net zo belangrijk. Wat je als AB'er kunt doen is bezorgdheid en compassie tonen, een cliënt de gelegenheid geven van zich af te praten. Je laat iemand zien dat je bij hem bent. En je vermijdt te gemakkelijke pogingen om iemand op te monteren. Wanneer je 'Kop op' zegt

tegen iemand die zich verdrietig en wanhopig voelt, dan toon je geen compassie maar eigenlijk onverschilligheid. En het is dan niet verwonderlijk dat een cliënt afstand van je neemt.

Niet te veel verwachten

Leg als zorgverlener de lat niet te hoog voor jezelf. Het is al mooi als jij een lichtpuntje kunt zijn in de donkere tunnel waar je cliënt doorheen moet. Hoe minder vooropgezette bedoelingen je hebt in dit contact, hoe beter het is. Je moet niet bang zijn dat je gesprekspartner negatieve emo-

ties heeft die zich gaan uiten in een huilpartij. Die emotionele pijn is een gegeven waar je van uit moet gaan. Verwacht evenmin dankbaarheid. Mensen in dat soort situaties zijn meer op zichzelf gericht, wispelturig, geprikkeld en verwijtend. Hun pijn en verdriet neemt hen zo in beslag dat ze geen oog meer hebben voor andere meningen. Opbeurend bedoelde opmerkingen kun je dus beter niet maken. Zeg dus liever niet dat de cliënt 'er wel overheen komt'. Soms is de cliënt meer van slag dan de ziekte of handicap lijkt te rechtvaardigen. Oordeel dan niet te snel. Iemands draagkracht kan verminderd zijn door stemmingsproblemen, maar ook door lichamelijke ziekte of ongemak en cognitieve problemen. Ook kunnen mensen uit het lood raken door elkaar opvolgende kleine tegenslagen en verliezen. De invloed van tegenslag is niet voor iedereen hetzelfde. Een gebroken vinger kan voor de een onbetekend zijn, en voor de enthousiaste pianospeler een dreiging van formaat.

Apathie

Een apathisch en depressief persoon ervaart het leven als zinloos. In de omgang met hem is het dan niet bepaald ondersteunend wanneer je 'de zin van het leven' met hem bespreekt. Een behoedzamere benaderingswijze heeft de voorkeur. Je kunt bijvoorbeeld proberen om de cliënt stapsgewijs tot beweging en bezigheden aan te zetten. Het ervaren van zin is een cadeautje dat zich spontaan aandient ter-

wijl we bezig en in contact zijn met anderen. Het is niet iets wat je dan hoeft te benoemen. Natuurlijk is het wel nuttig om na te vragen hoe lang en sinds wanneer de cliënt deze gevoelens ervaart. Hoe verklaart hij waardoor deze gevoelens er nu zijn? Welke problemen spelen er nog meer? Ook is het zo dat een cliënt zich beter gaat voelen en zijn depressieve gevoelens verdwijnen wanneer zijn ziekte verminderd is of geheel verdwenen. Een cliënt die weer gezond is, is vaak ook van zijn depressieve gevoelens af.

Neem de tijd

Voor een gesprek met een cliënt die met levensvragen worstelt, moet je tijd en rust nemen om naar de ander te luisteren? Wanneer dat niet het geval is, kun je beter aangeven dat je graag op een ander moment wilt praten omdat dan daarvoor meer ruimte is. En wanneer je dat gesprek op die rustige tijd dan voert, moet je je cliënt beslist niet de indruk van alwetendheid of zelfs probleemloosheid geven. Het is bepaald niet behulpzaam om iets te zeggen in de trant van dat je 'daar zelf nooit last van hebt'. Andersom is het juist wel prima om in het gesprek aan te geven dat je zelf ook je strubbelingen hebt, zonder daarover verder uit te weiden. Geef je cliënt in ieder geval de indruk dat je begrip hebt voor zijn persoonlijke problemen. Wees voorzichtig met het vragen naar het waarom van iemands acties en gevoelens. Dat geeft je cliënt gemakkelijk de indruk dat hij zich zou moeten verantwoor-

den. Natuurlijk wil je wel iets van zijn motieven weten, maar dat kun je ook anders verwoorden door vragen te stellen als 'Waarover heb je de laatste tijd het meest verdriet?' of 'Wat maakt je nu het meest boos?'

Geen advies

Wees voorzichtig met advies. Formuleer in je gesprek wel de indrukken die je krijgt en erken daarin het verdriet dat de cliënt voelt. Dooddoeners zijn daarbij niet bepaald ondersteunend. Verlies of tegenslag zijn in een mensenleven onvermijdelijk, maar daarbij moet je rekening houden met het feit dat iedereen zijn eigen persoonlijke leed ervaart. Het geeft iemand verlichting wanneer hij daarin gehoord en begrepen wordt. Niet iedereen wil veel praten of aangehaald worden, sommigen vinden vooral de nabijheid van een ander prettig, en willen op momenten ook even alleen zijn. Je stemt daarop af. Laat merken dat je het verdriet kunt begrijpen: door kalm te blijven, de ander bij de hand te pakken, of met andere signalen. Laat merken dat je gericht en aandachtig luistert. Maak oogcontact. Stiltes mogen er zijn, voel je niet gedwongen ze op te vullen. Er voor iemand zijn is een goede basis. Stel korte vragen die duidelijk maken dat je luistert en stimuleren tot verder praten. Je toont interesse. Verder kun je vragen wat de ander nodig heeft. 'Wat kan ik nu doen voor jou?' Wees terughoudend met adviezen, vooral in het begin van het gesprek. Luister ook tussen de regels door. Speelt er vooral ver-

driet of is er ook boosheid of angst voor wat nog komen gaat? Er kunnen ook vragen worden gesteld die de ander helpen de situatie te verkennen. 'Wanneer is het vooral erg zwaar?' 'Ben je ook wel eens boos? Of angstig? Wat doe je als je jezelf ... voelt?' 'Kan ik iets voor je doen? Helpt het wat als we nu ...' Ongelukkige mensen raken vaak meer in zichzelf gekeerd, hebben

minder oog en oor voor anderen zorgen. Geef hun dus het nodige krediet. Soms komt het verdriet weer snel naar boven na aandacht of na een prettige bezigheid. Misschien krijg je dan het idee dat je wordt 'gemanipuleerd' of dat 'niets helpt'. Bedenk daarbij dat juist in tijden van kalmte en rust het oude zeer vaak opborrelt, dat dit verdriet er

ook mag zijn, en dat je eerdere moeite niet vergeefs is: het gaat om het vinden van een balans tussen met de pijn bezig zijn en troost/afleiding vinden. ◀

Meer weten

Referentie: Geelen, R (2011). 'Het komt wel goed' *Communiceren door verzorgenden en verpleegkundigen. Perspectief*, Utrecht.



Je kunt bijvoorbeeld proberen om de cliënt stapsgewijs tot beweging en bezigheden aan te zetten.