Persoonsgerichte zorg aan mensen met niet-aangeboren hersenletsel

Pim Blomaard

Een beschrijving van de begeleidingspraktijk op zorginstelling Breidablick in Middenbeemster

Persoonsgerichte zorg aan mensen met niet-aangeboren hersenletsel

Persoonsgerichte zorg aan mensen met niet-aangeboren hersenletsel

Een beschrijving van de begeleidingspraktijk op zorginstelling Breidablick in Middenbeemster

Pim Blomaard

Breidablick
Raphaëlstichting

Spreuk van Breidablick voor mensen met nah:

Het mensen-ik leeft in het ritme
van het herinneren en het vergeten.
Als de mens door het eigen lot
daarin niet kan leven, kan hij
geen weerstand bieden aan de verwarring.

De engte van de hersenen
geven het spiegelbewustzijn.
Kan de ruimte van de buitenwereld
de mens niet meer bieden
dan de cel van het hoofd?

Het licht en de warmte
geven de bloem kleur en schoonheid.
Moge licht en warmte het mensen-ik
te allen tijde, in alle ruimte,
kleur en schoonheid schenken.

Dank

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt dankzij schenkingen van de volgende stichtingen:

IONA Stichting
Stichting Raphaëlfonds
Stichting ter Bevordering van de Heilpedagogie
Stichting Vrienden van Bronlaak

Colofon

Tekst: Dr. Pim Blomaard, Bernard Lievegoed Onderzoekscentrum / Vrije Universiteit
Vormgeving: Harm van der Meulen
Druk: SpringerUit
© 2020 Breidablick – Raphaëlstichting

De afbeeldingen in deze publicatie zijn afkomstig van schilderijen die gemaakt zijn door bewoners van het Rafaelhuis en worden hier met hun toestemming afgedrukt. Verder gebruik en verspreiding van deze afbeeldingen is niet toegestaan, tenzij uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend.

Inhoudsopgave

9 Inleiding

11 Uitgangspunten

17 Pijler 1 Lichamelijk welbevinden – Vitaliteit

23 Pijler 2 Mentaal welbevinden – Persoonlijke aandacht

31 Een directeur leert schilderen

39 Pijler 3 Sociaal welbevinden – Gemeenschapsvorming

47 Pijler 4 Spiritueel welbevinden – Zingeving

53 Samenvatting

55 Dankwoord

56 Literatuur

Inleiding

In dit boekje wordt beschreven hoe medewerkers van zorginstelling Breidablick mensen met niet-aangeboren hersenletsel (nah) begeleiden. Het is een beschrijving van de praktijk zoals die in de afgelopen 25 jaar is gegroeid en vorm heeft gekregen. Het was indertijd heel ongebruikelijk dat een zorginstelling als Breidablick, die werd opgericht voor mensen met een verstandelijke beperking, ook een woongroep speciaal voor mensen met nah startte. Dat kwam onder andere doordat een medewerkster een bijzondere band met een persoon met nah had opgebouwd en iets voor haar wilde betekenen. Deze persoon was een voormalige journaliste die na een traumatisch auto-ongeluk in een Haags verpleeghuis belandde waar zij maandenlang op een bed lag vastgebonden. De medewerkster was daar als een toevallige voorbijganger in de buurt, hoorde haar schreeuwen en maakte contact met haar. Zo ontstond een menselijke verbinding die leidde tot haar verhuizing naar Breidablick waar zij een van de eerste nah-bewoners werd. En op een bepaalde manier is zij niet alleen de aanleiding geweest maar is zij ook een belangrijke inspirator geworden voor de praktijk die is ontstaan. Deze praktijk komt erop neer dat de zorgverlener zich primair als mens openstelt voor de ander, de verbinding met de ander aangaat, en dan samen een weg zoekt die past bij de persoonlijkheid en het leven van die ander.

De praktijk van Breidablick in de begeleiding van mensen met nah is geen methode in de gebruikelijke zin van het woord. Ze is geen omvattend model, bevat geen vaste structuur die moet worden gevolgd, biedt geen vaste processtappen die moeten worden doorlo-

pen. Van medewerkers wordt verwacht dat ze een algemene professionele basis van nah-expertise meebrengen of elders verwerven. De werkwijze is daarmee inclusief: andere methoden, die expliciet zijn uitgewerkt, zoals Hooi op je Vork of de Presentiebenadering, worden in de opleiding van medewerkers meegenomen. De praktijk van Breidablick wijkt daardoor niet sterk af van andere praktijken. Ze is niettemin toch voor menigeen onderscheidend doordat het persoonsgerichte werken sterker naar voren wordt gebracht.

De beschreven praktijk bevat een aantal basiselementen die in dit boekje worden samengevat. Deze basiselementen worden hieronder de vier pijlers genoemd: ze zijn ontleend aan het model van Positieve Gezondheid. Dit model maakt duidelijk dat gezondheid niet de afwezigheid van ziekte is, maar het vermogen om met ziekte om te gaan. Gezondheid is weerstandsvermogen, is veerkracht. De benadering van Breidablick is gericht op het aanspreken en zo mogelijk versterken van die veerkracht.

Na zijn studie vertrekt Arnoud voor anderhalf jaar naar Mexico. Als hij terugkomt, gaat hij in Amsterdam werken als coördinator Verkeer en Vervoer. Het gaat hem goed en in 1999 leert hij zijn grote liefde Stephanie kennen. Echter, op 19 juli 2002, als Arnoud 34 jaar is, krijgt hij een ernstige hersenbloeding. Na het ziekenhuis verblijft Arnoud in verschillende instellingen, totdat hij in april 2004 kan komen wonen in het net geopende Rafaelhuis op Breidablick. Arnoud heeft zeer ernstig hersenletsel en zijn korte termijngeheugen is weg. Hij weet na een paar minuten niet meer waar hij is en na tien jaar wonen op het Rafaelhuis is zijn kamer nog steeds een onbekende plek. Hij heeft geen beeld van wat er gaat gebeuren en is volledig overgeleverd aan het hier en nu. Zijn leven is één grote vraag: "wat doe ik hier en waarom?"

Uitgangspunten

Verbinding

De werkwijze is ten eerste gebaseerd op een persoonlijke houding: het zich willen verbinden met de ander, het ontwikkelen van een vertrouwensband. De mens met nah is toch eerst en vooral een mens, een mens die een biografisch drama doormaakt. En als je iets voor deze mens wilt betekenen, wil je hem laten voelen dat je er voor hem wilt zijn met je aandacht, met je gevoel, met je interesse en met je daadkracht. Je bouwt een vertrouwensband op.

Ontwikkeling

De werkwijze is ten tweede gebaseerd op het perspectief van ontwikkeling. Ondanks vele beperkingen kan het leven iets te bieden hebben. Ook als iemand 'uitbehandeld' heet te zijn, blijft er een mogelijkheid om in het leven betekenis te ervaren. Iemand die moeite met spreken heeft, kun je toch stimuleren, bijvoorbeeld door hem uit te nodigen mee te zingen. Ontwikkeling betekent ook weerstand ervaren en weerstand bieden. Iemand die niet kan wachten, kun je toch om geduld vragen, bijvoorbeeld door hem uit te nodigen een taak op zich te nemen.

Biografie

De werkwijze is ten derde gebaseerd op het aspect van de biografie. De mens met nah is iemand met een verleden, met een gezin, met familie, met vrienden, met een loopbaan; iemand die in een heel andere context heeft geleefd en die allerlei gewoontes uit het verleden meebrengt. Ook die biografische en persoonlijke context komt mee zodra iemand op een instelling als Breidablick gaat wonen. En in de nieuwe situatie bouw je samen weer aan een nieuwe context – de biografie gaat door.

Concrete aanwijzingen voor het handelen van medewerkers

1 Verbinding

Maak echt contact. Voel wie de ander is en waar de ander is. Voel de sfeer, de spanning en de ontspanning. Voel verbondenheid met deze medemens.

– Je treedt binnen in het thuis van de ander. Realiseer je dat je in andermans woning komt en dat de mens met nah niet als gast verblijft op jouw werkplek. Dan kan de ander er beter zijn.
– Aanvaard de situatie zoals die vandaag is. Als jij kan aanvaarden hoe het is, hoe de ander is en hoe jezelf bent, hoe beter de ander dat ook kan. Dan kan de verbinding ervaren worden.

Een medewerker: "Mevrouw Groen wil niet meer eten en ze wil ook haar pillen niet innemen. De medewerkers overleggen met elkaar; de eerste komt er niet uit met mevrouw en vraagt haar collega om naar haar toe te gaan. Deze medewerker loopt naar mevrouw Groen, met de medicijnen bij zich. Mevrouw Groen zit in de gang, in haar rolstoel. De medewerker zegt: "dag mevrouw Groen! Ik hoorde dat u uw pillen niet in wilde nemen?" Mevrouw Groen: "dat klopt, ik wil ze niet meer." Medewerker: "prima, het is ook heel wat allemaal. Ik zal u niet verder lastig vallen want het is uw besluit." Ze wacht even en kijkt haar met een open blik aan. Mevrouw Groen vraagt na een tijdje: "waar zijn die pillen eigenlijk voor?" Medewerker: "ik denk dat de pillen er voor zijn om u gezond te houden. Ze helpen bij de spijsvertering. Maar als u ze niet wil, dan is dat zo." Mevrouw Groen neemt het pillendoosje en bestudeert het enige tijd. Ze vraagt: "voor de spijsvertering?" De medewerker bevestigt het met een zachte knik. Dan zegt mevrouw Groen: "geef ze me maar dan!" De medewerker reikt de pillen rustig aan. – De medewerkers zijn blij. Ze vertellen achteraf dat deze vrouw boos kan worden. Ze is al eens 16 dagen in hongerstaking gegaan."

2 Ontwikkeling

Zie waar ontwikkeling mogelijk is. Bedenk dat iedereen iets kan bijdragen en iedereen iets kan ervaren en ook kan leren. Toon respect voor hun eigen regie. Neem handelingen niet over omdat het makkelijker en sneller is. Laat de mensen doen wat ze zelf kunnen, ook al kost dit tijd.

– Zoek de vraag achter iemands gedrag. Geef niet toe omdat het makkelijker is, maar vraag jezelf af wat het echte probleem of waar het werkelijke verlangen zit. Ga weerstanden niet snel uit de weg.
– Doe mee aan het gezamenlijke leven; eet mee aan tafel en praat met elkaar. Ga niet apart als medewerkers onderling 'kletsen'. Door mee te doen kan de ander zich aan jou ontwikkelen.

Een medewerker: "Het zingen op maandagavond vindt plaats in de creatieve ruimte Parnassus. Op de tafel liggen de mappen klaar met alle liedjes erin. Stoelen staan in een grote kring. Langzaamaan vult de ruimte zich met mensen: een verzameling van bewoners en medewerkers. Nieuwe mensen worden voorgesteld door de teamleider Carla. Dan gaan we zingen: Carla noemt het nummer (de liedjes in de map zijn allemaal genummerd), de vrijwilliger begeleidt op de piano. Bijna iedereen zingt mee en het is opvallend hoe goed iedereen de melodie en zelfs de tekst kent. Een enkel lied is tweestemmig. Eerst zingen we samen de eerste stem, dan de tweede en tot slot zingen we het twee maal tweestemmig. Na een aantal nummers is er pauze met koffie en thee en met gevulde koeken die deze ochtend op Parnassus gebakken zijn. Na de pauze zingen we nog een aantal nummers met tot slot een lied dat nog vrij nieuw is. Na afronding met stilte gaan alle bewoners weer naar hun eigen woongroep."

3 Biografie

Bedenk dat het om mensen gaat. Wees je ervan bewust dat deze mensen een gewoon leven hadden voor het letsel. Het kan jou morgen ook overkomen. Het gaat om hun leven. Je werkt met mensen die hun eigen leven leiden. Je voert geen programma uit, maar je

werkt gezamenlijk aan een doorlopende biografie.

– Leer de mensen kennen: lees hun biografie, praat met hen en hun naasten, vraag naar hun verleden, hun interesses enzovoort. Luister naar ze en leer van hun verhalen. Probeer in gesprekken aan te sluiten bij hun interesses. Betrek hun naasten. Vraag naar hun familie en betrek die zo mogelijk zelf in het gesprek en mogelijk ook in het werk.
– Bedenk dat het ook om jouw biografie gaat. Leer jezelf kennen. Weet wat je moeilijk of spannend vindt. Herken je je eigen gedragspatronen. Wees eerlijk: wat ligt bij jou en wat ligt bij de ander? Breng jezelf in en vertel over jezelf. Laat zien dat jij ook een mens bent, met een familie, met hobby's, met huisdieren, enzovoort. Gebruik je humor.

Een medewerker vertelt dat een van de bewoners gewend was om geregeld alcohol te nuttigen en heel graag een paar biertjes in de koelkast wilde hebben. Gewoonlijk wordt alcoholgebruik eerder ontmoedigd. Veel bewoners mógen ook geen alcohol in verband met de medicijnen die ze gebruiken. Er is uitgebreid overleg geweest over de wens van de bewoner. Uiteindelijk is besloten om aan zijn wens tegemoet te komen: er mochten een paar biertjes in de koelkast staan. De praktijk wees uit dat hij hier niet eens van pakte. Hij wilde gewoon dat het er was en dat was voldoende.

Vier pijlers

De werkwijze van Breidablick wordt hieronder beschreven aan de hand van vier pijlers die het bouwen van de brug tussen begeleider en bewoner ondersteunen. De vier pijlers zijn gebaseerd op bovenstaande uitgangspunten (verbinding, ontwikkeling en biografie) en ze zijn gericht op behoud en versterking van iemands veerkracht. Veerkracht is het vermogen om met uitdagingen die het leven biedt om te gaan, om tegenslagen het hoofd te bieden, om in nieuwe (zware) omstandigheden je levensweg te vervolgen.

De pijlers zijn:

1 Lichamelijk welbevinden	Vitaliteit	Verzorging en energie
2 Mentaal welbevinden	Persoonlijke aandacht	Begeleiding en respect
3 Sociaal welbevinden	Gemeenschapsvorming	Leven met lotgenoten
4 Spiritueel welbevinden	Zingeving	Biografie en betekenis

Pijler 1 Lichamelijk welbevinden – Vitaliteit

Doelstelling : Leven in een vitaal lijf

De eerste pijler betreft het lichamelijke welbevinden. Dit gaat over lichamelijke verzorging, het goed in je vel zitten en over het bevorderen van vitaliteit. Voor mensen met nah is het vaak een hele weg om na het ongeluk en na de revalidatie weer thuis te raken in hun lichaam en in hun fysieke bestaan. De werkwijze bestaat erin hen beter in staat te stellen zich met hun lichaam te verbinden. Dat is niet vanzelfsprekend; met name het 'in de dag komen' is een uitdaging. Hoe kun je het voor mensen met nah aantrekkelijk maken om op te staan en aan de slag te gaan?

Vitalisering: Via huid en zintuig

Kenmerkend voor vitaliteit zijn onder meer energiek zijn en gemotiveerd zijn. Om meer energie en motivatie te krijgen is het vergroten van lichamelijk welbevinden nodig. Dit kan enerzijds op fysiek niveau door het bieden van lichamelijk comfort zoals aanraking, massage / inwrijving en vermijding van lichamelijk ongemak. De huid is het grootste en meest directe orgaan van een mens en daarmee een essentieel verbindingsmiddel. Anderzijds wordt welbevinden gestimuleerd door zorg te dragen voor de leefomgeving met oog voor schoonheid, beperking van prikkels ('rommel' of geluiden). De zintuiglijke waarneming heeft directe invloed op het welbevinden door haar intensiteit en kwaliteit. Doel is dat de leefomgeving omhullend, huiselijk, praktisch en veilig is. De mogelijkheid om direct naast de

woonplek (creatieve) activiteiten te kunnen doen draagt bij aan het welbevinden.

Externe waarnemer: "In het midden van de creatieve ruimte (genaamd Parnassus) staat een ovale tafel met rondom verschillende stoelen. Op tafel ligt een gevilt kleedje en daarop staan twee kaarsjes. Er staat een piano met daarop doeken in wit en zachtgroen. Daarop staat een vaas met forsicia takken en twee glazen potten met hyacinten, ingepakt in folie. Boven de tafel hangt een krans met houten figuurtjes (vissen, vogelhuisjes, eieren). Op een tafel langs de muur ligt een zachtgroen kleedje. Daarop staat een potje met viooltjes en een groot kruis met een haan er op (palmpaasstok). Over drie weken is het Pasen. In de vensterbank staan potjes met zelf gekweekte plantjes en een mand met aarde en net ontkiemende zaadjes. Op het glas is met vloeipapier een bloem geplakt, gemaakt uit kleine stukjes papier met allemaal kleurtjes. In de kamer hangen verschillende ingelijste afbeeldingen. De ruimte is aangenaam warm. Er staat een cd op met muziek. Verder zijn er weinig geluiden. Een enkele keer is er iemand op de gang te horen. Er liggen koeken in een klein oventje. Het oventje hoor je tikken. Er verspreidt zich een heerlijke zoete geur van de vers gebakken koeken."

Er zijn in de ruimtes veel natuurlijke elementen: meubels van hout, kleurrijke planten of verse bloemen, grote ramen met uitzicht op de landerijen. Het uitzicht doet aan als een levend schilderij, terwijl er toch een duidelijke grens is tussen binnen en buiten. Door het contact met de natuurlijke elementen in de directe omgeving, word je als levend wezen aangesproken. Dit versterkt het lichamelijke en mentale welbevinden. De aankleding van de ruimtes varieert mee met de seizoenen en wordt bij jaarfeesten extra gemarkeerd.

Ritmisering: via individuele gewoonten

Vaste gewoontes die in een ritme worden gebracht geven aan bewoners voorspelbaarheid, oriëntatie in ruimte en tijd; ze bieden houvast en geven vertrouwen. Mensen met nah weten soms niet

meer waar ze zijn, wie ze zijn en wat ze wel of niet meer kunnen. Ze hebben soms geen inzicht in hun eigen onvermogen. De wereld is chaotisch geworden. Ritmes en rituelen brengen ordening terug in de chaos.

Een medewerker: "Het is van belang bij haar de volgorde goed aan te houden. Bij haar is de goede orde 's avonds die van toiletgang, tandenpoetsen, uitkleden en in bed. Je moet daar niet te veel bij praten. Als je de volgorde verandert – vanuit je eigen normen of gewoonte – dan kan zij niet goed in slaap komen; dat creëert bij haar onrust. Het was ooit haar avondritueel. Dat moet je niet willen veranderen."

Een centraal ritme is het dag- en nachtritme en een van de belangrijke en uitdagende momenten is het moment van opstaan. Het is het dagelijks 'in je lijf komen' wat erom vraagt je eigen lichaam weer te bewonen en het te gaan hanteren. Als je slaapt ben je bevrijd van alle beperkingen waar je overdag last van hebt. Het ontwaken vraagt van iemand met nah om zich toch weer opnieuw te verbinden met het beschadigde lichaam, met de min of meer gemankeerde bestaanswijze. Dat is een heuse confrontatie, iedere ochtend opnieuw. Dan is een positieve grondhouding van de begeleider nodig en werkzaam.

Het wakker worden en het goed of minder goed in 'je vel' zitten is voor iedereen een ander proces. Hoe dit opstaan het beste kan worden ondersteund moet per individu ontdekt worden en vraagt om een individuele gewoontevorming. Het opstaan kan ook tot een gewoonte of tot een ritueel worden, waarbij een aantal vaste handelingen na elkaar plaatsvinden. Zo wordt iemand in de avond soms met een voetinwrijving ondersteund, voor iemand anders wordt op een bepaald moment een spreuk gezegd, weer een ander krijgt 's ochtends de tijd om na het wakker worden in bed te blijven liggen.

Externe waarnemer: "Het is 21.15 uur. A. zit in de medewerkerskamer en schrijft een rapportage. H. heeft gedoucht; dit kan hij zelfstandig. Hij komt met zijn dagboek de medewerkerskamer in en leest voor wat hij geschreven heeft. Het wordt mij duidelijk dat

dit min of meer een vast ritueel is. Kort praten H. en A. nog even na, aan de hand van wat H. geschreven heeft. A. pakt uit de kast de olie om de voeten en benen van H. in te wrijven. Beiden gaan op een stoel zitten en H. legt één been bij A. op schoot. A. wrijft zijn voet in, eerst de ene dan de ander, rustig na elkaar. H., die vaak gehaast praat, zit ontspannen achterover en komt tot rust. Hierna gaat hij naar zijn kamer om te gaan slapen."

Goed in de dag komen begint al met de manier waarop je als begeleider een kamer betreedt. Het helpt om iedere keer voordat je een (volgende) kamer binnengaat, je op deze nieuwe persoon af te stemmen. Dat kun je doen door jezelf innerlijk even te 'resetten' en je te concentreren op de nieuwe persoon, diens situatie en diens persoonlijkheid. En tegelijk is het nodig contact te maken met jezelf: hoe is het met mij, ben ik rustig of gehaast, in of uit balans. Dit letten op jezelf tussendoor is een voorwaarde om goed te kunnen afstemmen op een ander. Dan betreed je de kamer: hoe gebruik je je stem, hoe verplaats je het dekbed (de deken), hoe doe je de gordijnen open, hoe behoedzaam help je bij het wassen, wanneer geef je iemand wel of niet extra de tijd? Het komt er soms heel precies op aan wat je wel en niet doet. Over het algemeen kun je zeggen dat haast en hardheid eerder weerstand creëert. Ze roepen negatieve gevoelens op die soms de hele ochtend of de hele dag kunnen blijven hangen. Soms is het noodzakelijk bij iemand elke ochtend steevast hetzelfde patroon te herhalen.

Een nieuwe bewoonster heeft te maken met angsten en kan zich zomaar 'laten vallen' ook al heeft ze een rollator voor zich. Ze heeft daarnaast last van verkramping en bij haar is ook sprake van epilepsie. Bij het uit bed halen is het van groot belang dat ze vertrouwen en veiligheid ervaart en dat ze geholpen wordt te ontkrampen. In het team is afgesproken haar op één manier uit bed te halen.

Voor Erica bijvoorbeeld is er een eigen spreuk voor de avond en een eigen spreuk voor de ochtend gemaakt. Een spreuk die de overgang benoemt. Die spreuk wordt voor haar, deels met haar, deels door haar gesproken. Als de begeleider begint, kan zij de zin afmaken. Als de spreuk 's avonds vergeten is, kan de nacht onrustig verlopen. Het avond- of ochtendritueel gaat gepaard met een vaste volgorde.

Een medewerker: "Voor deze vrouw is er een eigen avondspreuk gemaakt, een variatie op een bekende avondspreuk. Die spreuk danken we aan een collega die de verandering aanbracht. Aan het einde ervan worden ook haar eigen kinderen bij hun voornaam genoemd. Op die manier zijn haar kinderen elke dag even aanwezig en wordt zij aan hen herinnerd."

Specifieke hulpmiddelen

Voor het welbevinden en ter vitalisering worden naast de algemeen bekende hulpmiddelen ook een aantal specifieke middelen ingezet.

Zintuigstimulering
- door de techniek van de ritmische massage en door inwrijvingen met specifieke zalven of oliën die hun natuurlijke kwaliteit via de huid doorgeven
- door de warmte-huishouding via de huid te reguleren, door bijvoorbeeld baden
- door te onderscheiden tussen het zintuig voor tast, voor levenslust, voor beweging en voor evenwicht (vgl. Soesman, 2004) en die zintuigen te activeren
- door te letten op voeding en te ontdekken welke ingrediënten helpen of verstoren

Ritmisering
- door ritmes aan te brengen en te hanteren zoals het dag- en nachtritme; bijvoorbeeld door ontwikkelen van individuele rituelen (in volgorde, met spreuken)

Cultivering
- door beleving van natuur (bloemen in huis), kunst (afbeeldingen in huis) en cultuur, zoals het samen zingen en vieren van feesten.

Concrete aanwijzingen voor het handelen van medewerkers

Aanraken en waarnemen
Maak naar omstandigheden en mogelijkheden fysiek contact: even een hand op een schouder of iemands hand vasthouden mag. Ook als er geen fysieke problemen zijn, is het belangrijk om op gepaste wijze en in gepaste mate fysiek contact te maken. Aanraken is ook

waarnemen. Wees alert op fysieke signalen: koude handen of voeten, fysieke onrust, pijn of jeuk. Ga na of schoenen en kleren nog comfortabel zitten. Wrijf koude handen of voeten warm of draag er zorg voor dat ze kunnen opwarmen (extra warme sokken, voetenbad). Gebruik voor het inwrijven van ledematen natuurlijke zalven of oliën (bijvoorbeeld koperzalf, rozemarijnolie of solum).

Individualiseer het wakker worden en opstaan
Voor iedere bewoner is het wakker worden en opstaan een individueel proces van 'incarneren' en dat behoeft een individueel ritueel. Juist het in de dag komen is vaak een opgave, een drempel, die individueel begeleid moet worden. Dat vraagt een behoedzame, zachtaardige en aandachtige stijl van begeleiden. De kunst daarbij is om mensen in de dag te 'lokken', hen te bemoedigen om de dag aan te gaan en erop te vertrouwen dat deze dag iets moois te bieden heeft. Dat vraagt ook van de begeleider een houding van positiviteit, van een positieve verwachting, van hoop: deze nieuwe dag is de moeite waard! Iedere dag kan en zal een nieuwe ervaring brengen.

Begeleid een inbreuk op lichamelijke integriteit
Laat een nieuwe medewerker (of een therapeut) niet meteen zijn eigen gang met iemand gaan. Bereid de bewoner er eerst op voor. En onderzoek kritisch in hoeverre het nodig is de collega voor te bereiden en te begeleiden. Iedere aanraking doorbreekt de lichamelijke integriteit. Dat vereist eerst een menselijke verbinding. Er moet een nieuwe gewoonte ingeluid en opgebouwd worden. Zorg daarom eerst voor een kennismaking, een ontmoeting, zogezegd een beoordeling door de bewoner.

Zorg voor de woonomgeving
Zorg voor een prettige en gezellige ruimte, die met aandacht en zorg is ingericht. Praktische en comfortabele meubels zijn belangrijk; een gezellige zithoek en eethoek geven een gevoel van huiselijkheid en omhulling. Let daarbij op 'mooie' dingen om naar te kijken: kunst, bloemen, een mooi uitzicht. Let erop dat de zintuigen niet overprikkeld worden. Let op teveel geluiden. Denk ook aan aangename geuren. Zorg voor een comfortabele omgevingstemperatuur (voldoende warmte).

Pijler 2 Mentaal welbevinden – Persoonlijke aandacht

Doelstelling : gezien en gehoord worden

De tweede pijler betreft het mentale welbevinden. Het gaat om een persoonsgerichte bejegening in de begeleiding. De begeleider zoekt daarbij naar de betekenis voor de persoon zelf van wat deze ervaart, doet of zegt. Het doel is bijdragen aan iemands persoonsvorming. De begeleider gaat daarom op zoek naar de eigenlijke vraag achter de vraag, achter het gedrag dat soms onwenselijk lijkt. Daarvoor moet je je inleven in iemands situatie en dus ook je inlezen in iemands biografie. En dat vraagt in jezelf een innerlijke vrije ruimte waardoor de ander enigermate vrij blijft van jouw emotie en jouw oordeel.

Gelijkwaardigheid

Cruciaal voor het mentale welbevinden van mensen met nah is de beleving dat je als mens serieus genomen wordt. Mensen met nah willen ervaren dat ze ertoe doen, dat ze er mogen zijn zoals ze zijn, ook al kunnen ze minder dan vroeger. Dat vraagt van de begeleider een houding van respect en een besef van gelijkwaardigheid. Respect en gelijkwaardigheid steeds weer levend te houden in jezelf is een opgave; daar heb je elkaar als team voor nodig.

Gelijkwaardigheid uit zich ook in de behoefte om iemand anders echt te leren kennen en ook te weten hoe iemands leven verlopen is. En je kunt het concreet tonen door mee te leven als iemand iets heftigs meemaakt.

Een medewerker: "Zo zijn we nieuwsgierig naar hoe iemand vroeger geweest moet zijn; dan blijkt bijvoorbeeld dat iemand als kind heel ondeugend was. En we hebben vragen over iemands voorkeuren; waarom moet het bij hem altijd zo gestructureerd? Waar komt dat vandaan? Ook proberen we in de vergadering ons op een bewoner te focussen, bijvoorbeeld als hij een operatie moet ondergaan. Ik zou het mooi vinden als we nog vaker een soort intuïtieve oefening zouden doen gericht op een bewoner. Met zijn allen aandachtig met één iemand bezig zijn, dat doet wat."

Waarnemen

Persoonlijke aandacht begint bij het goed waarnemen van de ander. Aan de lichamelijke verschijning en de lichamelijke beweging van de ander kun je veel van diens innerlijke processen aflezen. Dat is een inzicht dat de laatste jaren bekend is geworden onder de naam 'embodied', dat wil zeggen: belichaamd. De 'ziel' toont zich in het lichaam en kun je indirect waarnemen. Vaak kijken we niet meer goed, omdat we iets of iemand wel kennen. Om dan weer fris te kunnen waarnemen, moet je je eigen 'mind' af en toe opfrissen. Daartoe helpen: je eigen mindfulness, het inlevend waarnemen, de teambespreking, de multidisciplinaire cliëntbespreking.

Een medewerker: "Er waren toenemende zorgen om het gedrag van een bewoonster. Recent is er wederom een situatie bijna geëscaleerd. De bewoners hadden net ontbeten en het is haar taak om de tafel af te ruimen. Ze weigerde deze morgen om dit in haar eentje te doen. Ik kon haar op dat moment niet helpen, omdat ik een andere bewoner in de badkamer hielp. Zij bleef de aandacht van mij opeisen en het dreigde te escaleren: ze ging steeds dwingender praten, dreigde te gaan slaan en hield haar voet tussen de deur zodat ik de ander niet kon verzorgen.
In het team hebben we deze situatie besproken. Als er vanuit deze probleemsituatie gelijk naar oplossingen gezocht zou worden, zou je bijvoorbeeld tot de conclusie kunnen komen om op die momenten hulp van een extra medewerker in te roepen, om haar mogelijk fysiek te gaan tegenhouden en het weg te halen uit de

badkamer van de ander.
Nu werd er met het team eerst gekeken naar de vraag achter de vraag. Zij vroeg hulp bij het tafel afruimen, maar was dit echt waar het om ging? Door ons te verdiepen in deze vraag werd ons duidelijk dat er juist in die periode heel veel onrust in haar leven was ontstaan. Er speelden belangrijke veranderingen waar zij verdrietig, onzeker maar ook boos over was. Deze onvrede uitte ze op deze manier: door niet te willen afruimen. Nu ontstond er een andere vraag, waar het team een plan voor moest maken, namelijk hoe we haar konden begeleiden in deze onrustige tijd en haar mogelijkheden konden bieden om haar onvrede te uiten op een wenselijker manier."

Individueel leerproces

Om iemand met nah te helpen iets te leren, helpt het om vaste momenten te kiezen zodat er gewoontevorming plaatsvindt. Zo kan toiletbezoek tot een moment worden waarop je met iemand iets oefent om een bepaalde gewoonte aan te leren. Het aanreiken van zaken, het verzorgen van goede omstandigheden, het voordoen van handelingen: het kan ritmisch gemaakt worden en aan bepaalde vaste momenten van de dag gekoppeld worden.

Een medewerker: "Er kwam een jongeman met nah bij ons wonen. Hij had last van dwanghandelingen en daarnaast een soort verlamming waardoor hij als het ware 'bevroor' bij toiletbezoek of aan tafel. In de begeleiding is sterk ingezet op het versterken van de individuele gewoontevorming. Elke keer opnieuw werden handelingen voorgedaan, werd hij aangemoedigd een bepaalde activiteit zelf ter hand te nemen. Langzaamaan kwam hij er toe om stap voor stap na te doen wat werd voorgedaan. Zo leerde hij gaandeweg meer zelf te kunnen. In de begeleiding was het daarbij cruciaal een band met hem te smeden, je in hem te verplaatsen en mee te leven, en tegelijk het oefenen stug door te zetten."

Activiteiten

Overdag worden werkzaamheden en activiteiten aangeboden. Zo werken er mensen met nah overdag bijvoorbeeld in de keuken of de bakkerij. Voor hen zijn dagelijkse activiteiten deels stimulerend, deels ook confronterend. Ze komen hun onvermogen tegen. De handen willen niet altijd. Iemand schaamt zich en wordt boos.

Een medewerker: "Hij gaat bij het schilderen heel snel over het papier maar laat soms de bovenkant wit; dan vul ik die soms aan. Het gaat er voor mij om, met hen mee te leven, mee te voelen wat ze doormaken. En dan kan ik echt heel blij worden als ze tot iets komen."

Het is bij iedereen een individuele zoektocht welke activiteiten mogelijk en zinvol zijn. Dat vraagt flexibiliteit in de aanpak. De activiteit moet passen bij de vitaliteit van de dag, bij de fysieke mogelijkheden en ook bij de interesses van de betrokkene.

Omgaan met grenzen

Mensen van nah vertonen ook gedrag dat over grenzen heengaat. De kunst is vanuit je persoonlijke verbinding iemand weer binnen bepaalde grenzen te brengen, met behoud van diens waardigheid.

Een medewerker: "Corrigeren is toch niet fijn. Het is iets van rang en stand. Je staat er dan boven. Je vindt dat de ander iets verkeerd doet, bijvoorbeeld aandacht claimt. De kunst is het anders op te lossen. Bijvoorbeeld door het perspectief te veranderen. Dat lukt goed als je echt met respect verbonden bent met de ander; dan vallen je ook de goede woorden en de goede toon in. (-) Het is soms ook goed om de grens op te zoeken en te kijken wat iemand aankan; je hoeft niet altijd in de comfortzone van de ander te blijven door jezelf netjes in te houden uit angst te ver te gaan."

Specifieke hulpmiddelen

Voor het welbevinden en ter vitalisering worden naast de algemeen bekende hulpmiddelen ook een aantal specifieke middelen ingezet.

Waarneming

Inlevend waarnemen. Zich verplaatsen in de ander en empathisch luisteren. A. de Vries en A. van Zon onder andere, hebben beschreven hoe je je zintuiglijke waarneming van de ander kunt versterken door de waarneming innerlijk en ook uiterlijk expliciet na te bootsen. Zo kun je de manier waarop iemand zich beweegt, letterlijk nadoen en navoelen.

Verdieping

De zogeheten 'beeldvormende bespreking' is een specifieke vorm van een multidisciplinaire cliëntbespreking op basis van een stappenplan. Het doel van deze bespreking is 1) om als teamlid dankzij de gebundelde en geconcentreerde aandacht de eigen relatie met een bewoner te intensiveren en het beeld van de bewoner te corrigeren en te verrijken; en 2) om als team tot een gezamenlijke werkrichting te komen die concrete handvatten helpt te vinden, waarmee 'de veerkracht' van de bewoner wordt versterkt. Deze vorm van cliëntbespreking draagt bij aan het zicht krijgen op 'de vraag achter de vraag'.

Dagactiviteiten

Het is de kunst om met elkaar uit te vinden welke soort activiteiten bij iemand met nah passen, zonder het te eenvoudig of te moeilijk te maken. Het biedt meer kansen als er dichtbij de woning meerdere activiteiten en ruimtes zijn waaruit men kan kiezen. Zo heeft Breidablick met inpandige werkruimtes en een keuken en bakkerij in de buurt een rijk aanbod.

Concrete aanwijzingen voor het handelen van medewerkers

Stel je in op de ander
Voordat je iemands kamer ingaat, voordat je iemand wakker maakt of aanspreekt of helpt: stel je innerlijk eerst in op die persoon. Maak eerst innerlijk contact, voordat je uiterlijk contact maakt.

Kom steeds terug bij jezelf
Je kunt je beter afstemmen op de ander en contact maken, als je regelmatig ook even stilstaat bij jezelf. Stem af op jezelf. Adem even rustig in en uit. Ga na hoe je je voelt op dit moment. Zorg dat je in staat bent je eigen grens goed waar te nemen.

Spreek jezelf uit
Bespreek de emoties met je collega's en in het team. Spreek het uit als je tegen je eigen grenzen aan loopt. Voorkom dat je de dingen opkropt en een verkeerde grens overgaat.

Zorg voor jezelf
Soms wordt je geduld of je incasseringsvermogen zo op de proef gesteld, dat een dag te lang duurt. Zorg dan dat je als 1e contactpersoon om het uur met iemand wisselt. Ook als de nood niet zo hoog is, is het goed deze gewoonte aan te houden.

Niet praten maar laten
Met praten spreek je iemands hoofd aan (iemand moet bewust gaan nadenken). Als je iemand verbaal benadert, verdwijnt daarmee soms het onbewuste kunnen. Terwijl er veel dingen zijn die bewoners gewoon kunnen. De gewoonte zit er nog in. Dus door de waarneembare omgeving voor iemand passend en uitnodigend te maken, pakt iemand gewoon de draad op en doet het. In plaats van iets te zeggen ("ga naar het toilet"), verander je iets in de waarneming (je doet de wc-deur open en zet de wc-bril omhoog).

Gedraag je fatsoenlijk en gelijkwaardig
Mensen met nah weten vaak nog goed hoe dingen horen en wat correct is, wat respect is. Zij kunnen zich beledigd of gekwetst voelen vanuit de normen en waarden die ze in zich dragen. Een gelijk-

waardig gesprek is de basis; zij willen graag met respect benaderd worden. Doe de dingen zo mogelijk in aanwezigheid van de bewoners, praat met hen (niet over hen) en leer van hen.

Straffen en corrigeren werken niet
Straf helpt mensen met nah niet om hun gedrag te veranderen. Kritisch corrigeren ook niet. Respectvol alternatieven aanreiken wel. Vaak ontbreekt bij iemand met nah het inzicht in de eigen situatie en ontbreekt het vermogen om het eigen gedrag te controleren.

Houd rekening met het verleden: de biografie, de gewoonten en de sociale reactiepatronen
Bewoners hebben een set van gewoontes opgebouwd. Het is een eigen manier van doen binnen hun eigen leven en binnen hun eigen sociale context. In die gewoontes (die soms ook verstoord zijn) zitten hele persoonlijke voorkeuren, ook rituelen en overtuigingen. Hoe stonden ze vroeger in het leven, zijn ze ochtendmens of avondmens, wat verdroegen ze vroeger niet, welke allergieën waren er? Neem een jaar de tijd om dit goed te achterhalen.

Op gepaste afstand
Je kunt als begeleider niet de rol van een gezinslid of een familielid overnemen. Hoe meer je zelf emotioneel betrokken raakt, hoe meer je op jezelf moet letten. Hoe beter je afstand kunt nemen tot je eigen emotie, hoe beter je de ander nabij kunt zijn. Alleen maar sympathie kan een ander overstelpen en tot bemoeizorg leiden (je neemt dingen onnodig van ze over; je walst over ze heen). Meeleven is een groot goed, maar vraagt om zelfbeheersing.

Open communicatie (self-disclosure)
Communiceer op open wijze met bewoners en familie. Durf ook over jezelf en je eigen leven te vertellen: deel het op gepaste wijze. Je brengt zo een nog onbekende leefwereld naar binnen, in de leefwereld van de bewoners die vaak al klein is. Spreek ook openlijk over letsel en leven. De gelijkwaardige houding en een open persoonlijkheid vormen een belangrijke factor in de bejegening.

Een directeur leert schilderen

Maarten was een gewichtige man. Niet alleen woog hij rond de 120 kilo, ook heeft hij verantwoordelijke banen gehad. Hij was bijvoorbeeld directeur van VluchtelingenWerk Nederland. Op zijn 46e jaar veranderde zijn leven. Door een hersenbloeding werd hij patiënt: iemand met hersenletsel. Hij woonde sindsdien 18 jaar bij zijn vrouw Tineke. Toen het voor haar te zwaar werd, kwam hij te wonen in het Rafaelhuis van Breidablick. Daar woonde hij zes jaar. In 2019 is hij overleden.

In het schilderatelier van het Rafaelhuis spreek ik met Maarten en zijn echtgenote Tineke. Het is halverwege 2018, een jaar voor zijn overlijden. Maartens vaste begeleider Nico is ook aanwezig. Ik vraag hen naar hun bevindingen op het Rafaelhuis en of er iets te merken valt van de specifieke aanpak daar.

Tineke: “We hadden op een gegeven ogenblik een spoedplaatsing in een verpleeghuis. Daar was het vreselijk. We gingen toen op zoek naar een goede plaats voor hem. Ik kende vanuit mijn werk veel zorginstellingen. We kwamen zodoende ook op Breidablick langs. Daar is een grote tuin en de sfeer daarvan sloeg meteen aan. Door de tuin voelde Maarten zich thuis; mooi is dat hij later een paar plantenbakken op het balkon kreeg die hij kon verzorgen op een eigen terrasje bij zijn kamer. Toen we langskwamen voelden we ons welkom. Er was een open sfeer. Ik ontmoette een goede teamspirit. Een vriend van ons werkte vroeger op Scorlewald, van hem hebben we veel geleerd over de antroposofie.“

“Op Breidablick waren er wel normen. Antroposofen kunnen streng zijn. Zo waren ze streng met TV, in de gezamenlijke huiskamers vind je dan ook nergens een TV. Op de eigen kamer mochten de bewoners wel kijken, maar liever niet overdag. Maar: toen Mandela overleed was Maarten enorm onder de indruk, omdat Mandela voor hem een heel belangrijke man was. De begrafenis werd op TV uitgezonden overdag. En Maarten kon op zijn kamer de hele dag daarnaar kijken. De begeleiders hadden in de gaten hoe belangrijk dit moment voor Maarten was. Ze hadden zelfs gezorgd voor een grote poster met Mandela erop die ze ophingen in zijn kamer. Ik was ontroerd toen ik dat zag. Toen ik dit had meegemaakt was ik gerustgesteld. De mens gaat voor de norm.”

“Een ander bijzonder moment was toen een goede vriendin van ons op bezoek kwam bij Maarten en bloemen meebracht. Toen kwam er een medewerkster op haar af die vroeg: ‘zal ik de bloemen in de vaas zetten, dan heb jij tijd om met Maarten te praten’. Zo iets had zij nog nooit meegemaakt. Je voelt je in het Rafaelhuis altijd welkom. Onze kinderen en kleinkinderen komen hier ook graag. (-) Toen we zijn 65e verjaardag vierden vonden zijn oude vrienden hem een stuk opener en socialer geworden. Het is bijzonder dat zijn sociale kracht op het Rafaelhuis weer zichtbaar is geworden. Dat hij bijvoorbeeld mee-eet aan tafel is heel bijzonder. Hij is een sociaal mens maar dat sociale was door het hersenletsel weggeraakt. En nu zie je het hier weer terugkomen. Hij bekommert zich om mensen en daar groeit hij van. Hij zit nu ook in de bewonersraad en die rol past hem heel goed.”

“Overigens denk ik dat Breidablick moet waken voor de wet van de remmende voorsprong; er is weer een nieuwe vernieuwingsslag nodig. Het is belangrijk dat hier oudere mensen met levenservaring werken en mensen die ook buiten de zorg hebben gewerkt. Het holisme is verder goed, het werken met hoofd, hart en hand, de kunstzinnigheid is mooi.”

Maarten: “Ik ben graag op mijn eigen kamer. Maar ik eet mee met de rest. Dan leer je ook mensen kennen. Dat geeft ook lol. Ik spreek mee met de spreuk. Ik heb eigenlijk geen last van de ande-

ren. Of ik vrienden heb daar? Dat is een te groot woord. Maar ik vind de groep best wel leuk en ik heb ook interesse. Als ze ziek zijn denk ik aan ze. Soms gaan we samen op vakantie voor een paar dagen. Niet iedereen wil mee; ik zou ze wel willen meeslepen. (-) Ik zit nu in de bewonersraad; en we praten over de verbouwing hier. Allemaal wel traag. Laatst was ik mee op de boot naar Texel voor een grote bijeenkomst van de centrale cliëntenraad. Novalishoeve is mooi. Ze hebben mooie opschriften, duidelijk en modern. Dat kan hier wel beter; hier is het niet zo modern."

"Mijn begeleider Nico is wel een vriend van me. We sluiten goed op elkaar aan. En Tineke kan ook met hem door een deur. En ik ervaar best wel vrijheid, althans tot op zekere hoogte. Wat ik zou doen als ik directeur van Breidablick zou zijn? Ik zou wel wat veranderen aan de huisvesting. En tja, ik vind het hier wel te braaf, te netjes. Het mag best wat swingender, minder sloom. Zo was ik zelf ook als directeur. Het eten is hier goed; voor mij hoeft dat gezeur over eten niet zo. Je wordt hier niet aan je lot overgelaten en ik heb inspraak. Ik zou nog meer willen schilderen. Ik heb ontslag genomen bij de keramiekwerkplaats. Laat mij maar schilderen."

Maarten had in zijn oude dorp Groet een eigen expositie van zijn keramiek en van 8 schilderijen. Bij de opening van de expositie kwamen veel oude vrienden en zijn nieuwe medebewoners. Nu schildert hij veel over Afrika, waar hij 13 keer is geweest, onder andere als waarnemer bij de verkiezingen, als international observer. Maarten: "Die Frederiek is top, een tien! Ik kan rustig zitten; ze bemoeit zich niet erg met me en ze geeft af en toe een goede aanwijzing."

In het schilderatelier van het Rafaelhuis spreek ik met Nico, zijn persoonlijke begeleider. We zijn omringd met schilderijen. Velen daarvan zijn van Maarten Ik zie er ook een boek over Ethiopië staan. Nico vertelt over zijn werk als begeleider. Hij was al werkzaam op het Rafaelhuis toen Maarten daar kwam:

"Op de eerste dag was Maarten al binnen een uur naar het dorp vertrokken. Hij kon ook zomaar de bus en de trein pakken om

naar Maastricht te gaan. Het is voor hem niet zo makkelijk om in te schatten wat dat voor anderen betekent. Hij weet met zijn verstand best wel dat er sprake is van hersenletsel maar hij verbindt dat niet met wie hij is en met wat hij doet. Hij heeft wel problemen met hygiëne. Hij beseft niet hoe dat voor anderen is. Zo netjes als hij vroeger was, zo slordig kan hij nu zijn. Vroeger toen hij in functie was, mocht zijn vrouw zijn overhemden niet strijken, dat kon hij zelf beter. Nu is het geen thema meer."

"Voor mij is belangrijk dat ik hem volg en niet onnodig beperk. Hij heeft zijn vrijheid en zijn voorliefdes. Maar ook is het belangrijk samen grenzen te stellen. Het roken of het eten kan over een grens gaan. Dan spreken we samen iets af. Ik zet dat dan soms ook op papier en dan zetten we allebei onze handtekening eronder. Dan weten ook mijn collega's hoe het zit. Ik wil niet betuttelen. Voor mij gaat het in mijn werk erom naar de persoon zelf te kijken; en te helpen dat het gezonde in iemand sterk is en dat hij positieve ervaringen heeft."

"Zijn ochtendritme bepaalt hij zelf. Hij leest vaak nog voordat hij gaat ontbijten. Hij ontbijt in de gezamenlijke woonkamer. Vaak zijn er dan nog andere mensen. En ook al is hij graag op zichzelf en is hij geen groepsmens, hij maakt wel deel uit van het groepsleven. Zonder dat we hem veel opleggen. We willen graag dat mensen overdag actief zijn. Maarten ging naar de pottenbakkerij maar kreeg daar een conflict met zijn 'baas' die hem wilde leren pottenbakken en hem regelmatig kwam corrigeren. Daar was Maarten niet van gediend. Toen kwam het tot een explosie; de emotie die was opgekropt kwam er uit. Hij had zelf het idee dat hij als voormalig directeur beter de directie van Breidablick kon assisteren. Hij kwam op kantoor terecht. Maar daar bleek hoe makkelijk hij zichzelf overschat en hoe ook wij hem kunnen overschatten. Daarom hebben we ook helder benoemd wat het doel is van zijn activiteiten overdag: dat hij onder de mensen is. "

"Of hij nu echt rouwt weet ik niet. Hij weet van zijn verlies, maar je merkt niet goed dat hij eronder lijdt. Het lijkt alsof hij het heeft geaccepteerd. Hij heeft natuurlijk na het hersenletsel ook nog 18

jaar thuis gewoond bij zijn vrouw. Hij heeft zelf niet echt inzicht in wat er met hem aan de hand is en hij heeft er ook geen last van. Hij loopt voor zijn eigen gevoel niet tegen problemen op. Als hij een boek voor de zoveelste keer herleest, is dat voor hem niet pijnlijk. Hij lijkt dingen niet te doorzien of gewoon te accepteren."

"Als je vraagt wat het Rafaelhuis nu voor hem betekent, weet ik het niet goed. Hij is hier blij en tevreden. Toen hij hier een jaar was, had hij in Groet een verjaardagsfeest. En mensen die hem al lang kenden, vonden dat hij opener en socialer was geworden. Dat lijkt me een groot compliment. Hij was vroeger empathisch en vocht voor zwakkeren in de samenleving. Na zijn hersenletsel trok hij zich terug en was hij erg op zichzelf. Dat is nog steeds zo. Maar toch bloeit dat sociale stuk weer op. Het Rafaelhuis is een plek waar hij met vaste regelmaat mensen ontmoet, met wie hij elke dag de warme maaltijd samen gebruikt, met wie hij uitjes heeft en vakanties deelt, een plek waar hij met anderen kan pottenbakken en kan schilderen. Hij voegt zich in de ritmes en hij kiest zelf aan welke rituelen hij deelneemt. Daarbij krijgt hij veel ruimte om zijn eigen leven te leiden. 's Avonds wil hij bijvoorbeeld niet meezingen met de rest, maar kijkt hij op zijn eigen kamer televisie. En bij het Sint Jansfeest doet hij gewoon mee. En als het moet houdt hij een toespraak, voor bewoners, medewerkers of wie dan ook. Hij moet wel lol in het leven kunnen hebben. Ik ben voor hem duidelijk en eerlijk. Hij weet wat hij aan mij heeft. Zo is er een vertrouwensband ontstaan en kunnen we veel aan elkaar hebben."

Terwijl wij in het atelier in gesprek zijn, wordt er hard op de deur geklopt. Daar komt Maarten zelf totaal onverwacht binnenlopen. Hij stort bijna de kamer in. Nico gaat even met hem in gesprek en je voelt dat dit een snelle een-twee is tussen mannen die elkaar kennen. Maarten komt even checken of het met zijn schilderijen goed is. Er is een schilderij dat hem onrustig maakt. Soms moet het zichtbaar zijn, soms moet het onzichtbaar zijn. Hij loopt naar de hoek waar ze staan opgeborgen en hij haalt dit (jongste) schilderij te voorschijn. Een bijzonder gezicht van een Afrikaanse persoon met grote blauwe ogen; met een indringende blik. Het woord 'blik' dat ik uitspreek wordt door Maarten herkend. Het gaat mis-

schien wel om deze blik voor hem? In ieder geval hebben wij ook een blik op hem kunnen werpen! Wat een organisatievermogen!

Een week later spreek ik met Frederiek, zijn schilderlerares:

"Op een dag was Maarten behoorlijk gevallen. Nico is toen met hem in gesprek gegaan en heeft met hem de afspraak gemaakt dat hij iets aan zijn leefstijl zou veranderen. Dat leidde tot het volgen van schilderlessen. Hij had al een keer wat lessen gehad dus het was niet helemaal nieuw. Eén keer in de week werk ik 1 op 1 met hem samen. Zo'n individuele les is altijd magisch: je weet nooit hoe het gaat. Het is ook een zoektocht om goed bij iemand aan te sluiten. Aanvankelijk wilden de lessen niet zomaar op gang komen; het stroomde niet zo makkelijk. Hoe krijg ik hem in beweging, dacht ik toen. Ik merkte dat ik tijdens de les teveel vertelde, teveel uitlegde. Wat werkte was om hem iets kort aan te geven, waarna hij aan het werk ging. We konden dan halverwege ook makkelijker even afstand nemen en samen naar het werk kijken.

"Op de fiets kreeg ik opeens een inval. We zouden zijn vroegere woonplaats – het dorp Groet – gaan schilderen. We zijn gestart bij het mooie kerkje van Groet. Later zijn we ook gaan schilderen over Afrika, want daar heeft hij bijzondere herinneringen aan. Dan kun je aansluiten bij iets dat ook in het gevoel van hem echt leeft. De schilderlessen zijn uitgemond in een heuse expositie. In het kerkje van Groet ja. Maarten wilde daar ook het woord voeren. Hij zei: 'Ik wil spreken'. En dat kan hij goed, als directeur die hij was. Hij had een papier in de hand en er viel een lange stilte. Hij zei tenslotte: "Ik had nog nooit geschilderd – en dit is het!" Toen zweeg hij. De schilderijen mochten verder spreken. Het maken van een schildering is ook een vorm van communicatie. Via beelden en kleuren kun je ook iets zeggen, kun je communiceren. Het mooie vind ik dat iets van zijn individualiteit hierdoor zichtbaar wordt."

Nico vertelt dat Maarten tegenwoordig ook uit eigen beweging naar het atelier gaat. Dat bevindt zich in het gebouw waar hij woont. Hij vraagt dan de sleutel en gaat op eigen houtje aan de slag. Als hij klaar is ruimt hij alles netjes op. Iets wat hij op zijn

eigen kamer niet zomaar doet. Hij wast de penselen en droogt ze en bergt ze op. Het schilderen betekent nu veel voor hem. Hij is de directeur die leerde schilderen.

Het kerkje van Groet
Geschilderd door Maarten

Pijler 3 Sociaal welbevinden – Gemeenschapsvorming

Doelstelling: Ervaringen delen

De derde pijler betreft sociaal welbevinden. Het gaat erom te ervaren dat je als mens ergens bij hoort, dat er mensen om je heen zijn en dat je onderdeel bent van een sociaal geheel. Dat goed te verzorgen is het doel van gemeenschapsvorming. Voor mensen met nah is het sociale leven niet vanzelfsprekend. Daarom biedt Breidablick een sociale inbedding, een relationele context aan: een woonsetting waarin je samen leeft met lotgenoten. Een dergelijke vorm van gemeenschap heeft voordelen en nadelen. Het ongemak dat anderen naast je leven, is ook een uitdaging waaraan je je kunt ergeren, c.q. kunt ontwikkelen. Weerstand ervaren en doormaken doordat je samenwoont (ook in een zorgsetting) kan helpen in de sociale ontwikkeling. Lusten en lasten delen van elkaar en met elkaar – binnen bepaalde grenzen – wordt op Breidablick beschouwd als een meerwaarde. Omdat persoonsvorming en gemeenschapsvorming onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

Onder lotgenoten – Een nieuw sociaal netwerk

Dankzij het gezamenlijk wonen op een woongroep, dankzij de gezamenlijke warme maaltijd, het vieren van verjaardagen en feestda-

gen, kunnen mensen met nah weer een kring, een sociaal netwerk, opbouwen, en een soort familiegevoel ontwikkelen. Dit is des te belangrijker naarmate de vroegere netwerken en kringen verkleind of weggevallen zijn en de familie meer op afstand is geraakt. Door het langdurig samenwonen ontstaat een band, een lotsverbondenheid.

Zo leeft op het Rafaelhuis een groepje mannen dat al bijna 20 jaar met elkaar optrekt en in een hecht sociaal verband terecht gekomen is. De agressie van de een, de depressie van de ander, zijn door de jaren heen verzacht en verminderd. Ook tussen hen komen irritaties voor, maar dat heeft naast een alledaags ook een functioneel karakter. Mensen delen de lusten en lasten en zijn elkaar soms ook tot last. Lotgenoten-contact is op zo'n woongroep heel direct aanwezig.

Een medewerker: "Hij heeft een eigen taak; hij begint met de spreuk en hij ruimt af. Hij is daar streng in; het is voor hem heel serieus. En de anderen volgen hem daarin. Zijn medebewoners waarderen dat. Hij is op dit gebied een leidsman."

De een helpt de ander. Zo brengt de ene bewoner de andere naar de keuken, waar zij haar werkplek heeft. Dit is een ritueel dat tussen twee huisgenoten is ontstaan. Lotgenoten doen iets voor elkaar. Het besef lotgenoot te zijn en iets voor lotgenoten te doen, is soms aanwezig. Het wordt ook openlijk benoemd: iedereen die hier woont (en werkt) heeft hersenletsel, heeft letsel: dat delen wij. Zo helpt de ene bewoner de andere als het bestek door elkaar gaat, of het eten niet helemaal goed op het blad staat. De een zorgt ervoor dat de ander kan eten.

Samen wonen

Het is tegenwoordig de trend om mensen met nah zelfstandig te laten wonen (in eigen appartementen, die dan vaak in een woonblok geclusterd zijn). Breidablick ziet echter meer voordelen in gezamenlijk wonen in hetzelfde woongebouw met behoud van privacy en eigen keuze. Er ontstaat dankzij gezamenlijk wonen – mits de begeleiding zich daarop richt en bijvoorbeeld goed let op keuzevrijheid en

geluidsoverlast – een leefgemeenschap die sociale inbedding biedt. Zo'n leefgemeenschap betekent in de regel minder eenzaamheid en meer sociale uitdaging en ontwikkeling. Ook de familie-netwerken die daar dan over de vloer komen, verrijken het sociale leven van velen tegelijk.

Een medewerker: "Als ik opnieuw zou moeten kiezen, kies ik toch voor groepswonen. Liefst wel met een huiskamer extra erbij en een iets grotere eigen kamer. Onderlinge visites zijn een mooie aanvulling. Bewoners doen er veel aan op. Ook de irritaties mogen er zijn. Dat is niet perse negatief. Soms lukt het iemand die irritatie voelt om niet boos te worden, maar iets gewoon te zeggen: dat is dan een enorme zelfoverwinning. Ze horen ook van elkaar dat ze hersenletsel hebben; die interactie helpt om besef te krijgen van hun lot. (-) Het sociale is noodzakelijk. Velen hebben de neiging zich op hun kamer terug te trekken. Maar omdat er maar twee deuren tussen zitten is het makkelijk om iemand te ontmoeten, om iemand uit te nodigen. Elke deur ertussen is een grote nieuwe drempel. Zelfs het dicht doen van de kamerdeur is een overweging; privacy is prima, maar iemand die schreeuwt afsluiten door een dichte deur, is toch een keuze."

Familie is onderdeel van het geheel

Een belangrijk aspect is de aanwezigheid en betrokkenheid van iemands eigen gezin, van iemands familie en vrienden. Familie is onmisbaar om het biografische bewustzijn vast te houden, om de mens met nah goed te leren kennen, om samen te zoeken naar manieren om uit de vele dilemma's te komen (bijvoorbeeld tussen begrenzen en bevrijden). Een groot geschenk is de aandacht die familieleden ook aan de andere bewoners geven; zij raken vaak betrokken bij de woongroep als geheel en brengen daardoor veel levendigheid met zich mee.

Bekende rituelen

– De maaltijd vieren
De warme maaltijd is een dagelijks terugkerend element dat mensen verbindt. In vele culturen is de maaltijd een bijzondere aangelegenheid die ook met veel rituelen gepaard gaat. Hoe wij samen eten, laat zien in wat voor cultuur wij leven. Op Breidablick is de warme maaltijd een gezamenlijk moment, een collectief ritueel. Een belangrijk doel hiervan is het beoefenen van sociale vaardigheden.
Het actief leggen en onderhouden van sociaal contact is moeilijk voor mensen met nah; het voelen en tonen van empathie is niet vanzelfsprekend. Voor de begeleider is het dan de taak om het gesprek te initiëren, te activeren, gaande te houden en om mensen voortdurend bij het gesprek te betrekken, of anderen in hun monologen te beperken. Daarnaast helpt het om vaste taken aan vaste personen te geven, zodat zij het sociale ritueel ondersteunen.

Bij de maaltijd hanteren de bewoners een duidelijke taakverdeling. Iedereen heeft vaste taken. Daarop spreken ze elkaar ook aan. 'Het is nu jouw taak!' Hans is degene die voor het eten bidt. Hij heeft een eigen gebed daarvoor, ontleend aan zijn katholieke verleden. Daarin speelt God Vader en ook Maria vol van genade een rol; en soms lijken er onvoorziene varianten te ontstaan. Soms wordt het gebed twee keer gezegd, wat niemand erg vindt. En iedereen is stil en de stilte wordt ook gezamenlijk bewaakt.

Van belang is de sfeer aan tafel. Een ontspannen sfeer is aangenaam en ondersteunt de vertering. Het is belangrijk een gevoel van herkenning en van 'thuis-zijn' te ondervinden. Er is een vast punt op de dag, een oriëntatiepunt, een herkenningspunt. Er kan iets beleefd worden van het samen, het samen-zijn, het delen. De gezamenlijke maaltijd is af en toe ook een bron van conflicten, van grote irritaties. Soms kan iemand beter toch niet deelnemen en is een individuele benadering beter. Tegelijk is het moeten leren omgaan met irritatie en conflict een uitdaging waar je je aan kunt ontwikkelen. Weerstanden overwinnen is deel van persoonlijke ontwikkeling.

Nieuwe rituelen

– Samen zingen en liederen instuderen
Op maandagavond wordt samen gezongen; in beginsel met iedereen. Begeleid op de piano door een vrijwilliger of door een collega. Deze avond heeft het karakter van een gezamenlijk ritueel. Als de deur dicht gaat en iedereen zijn vaste plek heeft ingenomen, komt het zangboek op schoot. Met de spreuk van het Rafaelhuis wordt de avond geopend. Er valt een stilte. Aan het eind van de avond na het laatste lied wordt het boek op tafel gelegd, en valt er weer een stilte (die soms even wordt opgerekt) waarna de spreuk weer wordt gezegd.

> *Een medewerker: "Geholpen door dit ritueel ontstaan er een mooie sfeer. Als de stilte even wat langer duurt, ervaar je hoe intens het samenzijn is. Soms kun je een enorme sterke 'energie' ervaren. Soms is die minder. Het verzorgen van deze zangavond betekent heel veel voor de sfeer op het Rafaelhuis."*

In 2018 zijn samen twee koralen voor de viering van de stille week voor Pasen ingestudeerd en uitgevoerd tijdens de grote ochtendopening. In twee maanden leerden bewoners de koralen tweestemmig te zingen, inclusief tekst. Individueel is het niet haalbaar om in een meerstemmig koor mee te zingen, maar in groepsverband wel.

> *Een medewerker: "Het is voor haar heel belangrijk dat ze die zangavond meemaakt. Het gaat er daar heel levendig aan toe. En zij houdt van reuring. Maar als je haar uitnodigt voor het 'koor', dan wil ze niet komen; want ze heeft zelf een aversie tegen dat soort dingen. Tegelijk verveelt ze zich anders en vindt ze het fijn als er leven in de brouwerij komt. Nodig je haar uit voor 'muziek' dan zegt ze ja."*

– Een pluim geven
Op de woongroep Tempi heeft een medewerkster een nieuw ritueel geïntroduceerd. Tijdens de wekelijkse vergadering wordt 'de pluim van de week' uitgereikt. Wie heeft zich de afgelopen week

verdienstelijk gemaakt, wie verdient de pluim? Het gezamenlijke gesprek hierover is positief geladen, doet een appel op de herinnering, maakt gesprek los, maakt positieve dingen bewust. Er wordt uitgebreid overlegd. Het achterliggende doel is ook om de blik, de belangstelling van de bewoners meer naar buiten te verleggen, buiten zichzelf. Wie heeft wat allemaal gedaan en wie heeft wat betekend voor ons? Na verloop van tijd is dit een vaste gewoonte geworden, die door de mensen zelf nu wordt doorgedragen. Op een andere woongroep is dit ook uitgeprobeerd, maar is het niet gelukt dit ritueel te vestigen. Rituelen kun je niet altijd zomaar kopiëren; dat blijkt lang niet altijd te werken. De kunst is daarom ook om te durven 'ritualiseren': door nieuwe rituelen te bedenken – zoals de pluim van de week.

Specifieke hulpmiddelen

Voor het welbevinden en ter vitalisering worden naast de algemeen bekende hulpmiddelen ook een aantal specifieke middelen ingezet.

Leefgemeenschap met lotgenoten

Wonen bij lotgenoten en ondersteuning vinden bij lotgenoten. Het is een keuze tegen de trend in die zelfstandig wonen vooropstelt. Toch is in de ogen van veel begeleiders de sociale inbedding en de sociale uitdaging een grotere stimulans tot individualisering dan de autonomie van een eigen appartement.

Rituelen delen

Rituelen delen met lotgenoten en anderen: zoals de warme maaltijd; de openingen van een dag of week. De jaarfeesten in kleine kring of in groter verband.

Concrete aanwijzingen voor het handelen van medewerkers

Activeer tijdens de maaltijd de sociale vaardigheden
De gezamenlijke maaltijd is een ideale plek om sociale vaardigheden te oefenen. De begeleider betrekt iedereen actief bij het gesprek en bij het ritueel van de maaltijd. Knoop aan bij actuele ontwikkelingen of biografische situaties. Er zijn vaste taken die verdeeld kunnen worden. Iemand die goed kan spreken kan de tafelspreuk zeggen. Iemand die goed kan onthouden kan de volgorde bewaken.

Voer rituelen met aandacht uit (geen routine)
Rituelen hebben in de regel een begin en een einde. Probeer van te voren de hele boog te spannen en je aandacht erbij te hebben. Dan kun je ook de aandacht van de anderen krijgen. Het openen en afsluiten van de maaltijd vraagt bijvoorbeeld om een dergelijk moment van aandacht. De begeleider laat de taken die hem bezighouden los, en neemt de gehele groep in zich op. De aandacht gaat van gesloten (focus op eten) naar open (moment van aandacht voor de groep).

Maak werk van de opname
Bij de intake begint al het succes. Hier wordt de bodem gelegd. Relationeel en diagnostisch moet je vooraf al meteen de diepte in en verbinding leggen met de persoon en diens werkelijkheid, samen met de familie. Geloof niet meteen dat je de situatie goed inschat. Bereid de feitelijke opname, die een ontvangst is, optimaal voor; creeer een ritueel dat jullie samen voltrekken.

Stabiliteit in het team
De wisselingen in de teamsamenstelling is voor bewoners met nah niet gunstig. Vertrouwde gezichten geven hun houvast en rust. Zonder flexibliteit tegen te gaan, is het van belang te zoeken naar continuïteit, zolang dat zinvol is. En waar veranderingen plaatsvinden, is het goed dit voor te bereiden met de bewoners. Mensen met nah bouwen op hun vertrouwensband; daarin ligt voor hen houvast. Een teamwisseling is voor hen een grote gebeurtenis die specifiek begeleid moet worden.

Pijler 4 Spiritueel welbevinden – Zingeving

Doelstelling: Je eigen leven leiden

Het gaat om spiritueel welbevinden. Eigen regie is daarbij belangrijk maar geen heilig doel op zich; het gaat om je eigen biografie en je autonome keus hoe je eigen leven te leiden. Gesprekken en afspraken, maar ook beperkingen en begrenzingen horen bij het normale leven. Het doel is om vat op je eigen leven te krijgen en te houden en te ervaren dat je leven betekenis heeft voor anderen en betekenisvol is voor jezelf. Anderen helpen om te ontdekken wat belangrijk is. Dat anderen daarnaast invloed hebben op je keuzes en acties is normaal.

Zingeving begint bij de eerste kennismaking

Voor een mens met nah is de verhuizing naar een zorginstelling een ingrijpende gebeurtenis. Soms is de situatie thuis onhoudbaar geworden. Soms wil iemand helemaal niet verhuizen. Soms is er een doodswens. Voor de woongroep is de komst van een nieuwe medebewoner een grote verandering. Daarom is het voor alle betrokkenen belangrijk het proces rondom intake en opname meer dan goed te verzorgen. Het is beter dit niet zomaar aan een functionaris over te laten; het gaat om een existentieel proces. Het is nodig er zowel relationeel als diagnostisch veel energie in te steken.

Een medewerker: 'Bij de opname weigerde H. om opgenomen te worden. Vanuit het kantoor en het behandelteam werd over-

wogen een rechterlijke machtiging aan te vragen. De teamleider wilde proberen dit te voorkomen, omdat een rechterlijke machtiging voor alle partijen veel nadelen heeft. Zij voerde een gesprek met de familie. Het bleek dat opname noodzakelijk was geworden, dat meneer echter pertinent weigerde. De teamleider wist de familie te overtuigen van een andere mogelijkheid: 'Laten we om hem heen een kring vormen van familie en vrienden, en hem allemaal met zoveel aandacht benaderen dat wij het voor hem mogelijk maken om zelf deze stap naar wonen op Breidablick te zetten.' Dit gebeurde en het lukte hem om deze stap in een nieuwe wereld te zetten."

De opname wordt voorbereid door een kennismakingsbezoek in de thuissituatie van de aanstaande bewoner. Vervolgens komt deze op de kleine woongroep op de koffie om kennis te maken met zijn lotgenoten en een paar teamleden. Die ontmoeting is een ritueel: er is een feestelijke ontvangst, de eigen kamer wordt bekeken, er wordt contact gemaakt met iedereen; een gevoel van welkom wordt geboden.

Zodra iemand in een woongroep is komen wonen, volgt een nieuw ritueel. De zangavond is het beste moment gebleken om de nieuwe bewoner aan alle anderen voor te stellen en een wederzijdse voorstellingsronde te doen. De andere bewoners vertellen hoe ze heten, waar ze wonen, en iets over henzelf. Dat is voor hen een ritueel en een oefening bovendien. Zo kon een bewoonster, die er al meer dan 20 jaar woont, onverwacht uitspreken: "Ik woon op Alba!". Dit was voor haar zelf een hele stap in haar eigen proces van acceptatie; zij had het nooit eerder kunnen zeggen.

De kennismakingsperiode wordt na een jaar afgesloten met een multidisciplinaire cliëntbespreking, volgens de specifieke methode van de beeldvormende bespreking. Aan deze bespreking doen zoveel mogelijk betrokkenen mee. Op Breidablick wordt hierbij voor mensen met nah extra aandacht besteed aan het onderdeel biografie. De persoonlijk begeleider neemt het voortouw, neemt zijn teamgenoten mee in de voorbereiding en in het opschrijven van het levensverhaal (ten behoeve van zorgplan en overdracht). Daarbij

zijn er vier aandachtsgebieden: 1) wat is de biografie van de persoon, hoe verliep zijn of haar leven; 2) wat is het gewoonteleven van de ander, welke gewoontes brengt iemand mee; 3) wat is de copingstrategie van de ander, hoe gaat iemand met moeilijkheden om; 4) hoe maakt de persoon contact met anderen, hoe komt hij of zij tot ontmoetingen. Langs de methodische weg van een cliëntbespreking die uitgaat van verbinding, ontwikkeling en biografie (de drie uitgangspunten) kan een levensperspectief gevonden worden.

Een mederwerker: "Ooit was hij directeur van VluchtelingenWerk Nederland. Nu woont hij op Breidablick. Hij is op een gegeven moment – min of meer toevallig – uitgenodigd om mee te gaan schilderen. Dat was een weg van kliederen naar schilderen. En een paar jaar later vond een expositie van zijn schilderijen plaats in het kerkje van Groet. Daar werd hij geïnterviewd door een journalist tegen wie hij zei: 'Ik had veel eerder op Breidablick willen komen!' En op de vraag waarom dat zo was zei hij: 'Hier kan ik mezelf zijn'!".

Kennis van de biografie en aandacht voor rouw

Iedere medewerker wordt geacht de biografie van de bewoners te kennen. Het is in de begeleiding belangrijk om te weten hoe iemand zijn leven er voor het letsel uit zag. Zo wordt het mogelijk om in te spelen op interesses, of ervaringen uit het verleden. Daarnaast zorgt dit voor begrip voor de enorme verlieservaring. Er wordt samengewerkt met therapeuten of coaches die specifieke kennis hebben op het gebied van de menselijke biografie. In biografische gesprekken is aandacht voor de knik (breuk) in de levensloop, het leven voor en na het letsel en voor rouw en verliesverwerking.

Bij de verliesverwerking kan levensbeschouwing of geloof een belangrijke rol spelen. Mensen met nah hadden voor het letsel veelal verschillende rollen en doelen in het leven. Door het letsel is hier verandering in gekomen en als gevolg daarvan moeten deze mensen op zoek naar wie ze nu zijn. Het is belangrijk om weer een nieuw doel te vinden in het leven.

Zingeving in het team

Mensen met nah begeleiden en verzorgen is voor veel medewerkers confronterend. Een ongeluk of beroerte krijgen – dat kan hen morgen ook overkomen. Dat bewustzijn is sterk aanwezig. Het roept vragen op over lotgevallen en lotsbeschikking. Waarom de een wel en de ander niet?

> *Een medewerker: "Na het ongeluk ben je compleet anders. Het lijkt alsof je voor een stuk opnieuw geboren wordt. Ze hebben soms het sterven al meegemaakt. Ze rouwen om het sterven van zichzelf, in plaats van rouwen om mensen om hen heen. Die zelf-rouw is bijzonder. Sommigen willen het niet weten. Anderen lijken het helemaal geaccepteerd te hebben; die klagen en moppe-ren niet. (-) Ze ontwikkelen soms toch iets nieuws. Maarten is een schilder geworden, fantastisch is dat. De kwestie van euthanasie is voor mij anders geworden. Hoe kun je iemand dood wensen, die later schilder kan worden? Het leven blijft het leven waard."*

Dit raakt de vraag naar de zin van een dergelijk ongeluk. Hoe kan dit 'toeval' toch betekenis hebben? Begeleiders spreken hier vaak over met elkaar, maar op de achtergrond leeft deze vraag. Ze beleven betekenis in de kleine stapjes vooruit, in de kleine overwinningen. Er blijven redenen om trots te zijn, blij te zijn, positief te zijn. Ondanks al het verlies. Bij enkele medewerkers speelt op de achtergrond ook de gedachte van reïncarnatie een rol.

> *Een medewerker: "Voor mij is reïncarnatie wel wat. Ik weet niet goed wat ik ervan moet vinden, hoe ik het moet plaatsen. Het is een zoekvraag voor mij. Maar het leeft wel in me. Soms is het alsof je opeens de echte mens ontwaart, de 'spirit' van de ander, die er even helemaal is. Zoals A. die je soms zo blij en stralend tegemoet lacht. Je ontmoet even de ander op een hoger niveau. Die ander is echt even aanwezig; presentie."*

Het werken in een nah-setting raakt de vraag naar de zin van het leven. Dat kan mensen innerlijk onzeker maken. De kunst is als team daar mee om te gaan en het om te zetten in een kracht. Dat lukt door te werken vanuit positiviteit, vanuit een cultuur van hoop. Een

goede collegiale band, een sterke teamspirit bevordert een dergelijke cultuur.

Een medewerker: "De kracht van ons team zit in de onderlinge verhoudingen. Er is veel overleg, de betrokkenheid is groot. De ego's botsen niet. Daardoor kun je meer voor elkaar krijgen. Opbouwende kritiek mag er zijn. Een ervaren collega vraagt zelfs een nieuweling om raad. (-) Wat bijzonder is, hier, is dat er niet geroddeld wordt. Er is respect voor elkaar, hoe anders we ook zijn. We gaan hier netjes met elkaar om. Dat maakt de sfeer hier bijzonder."

Specifieke hulpmiddelen

Voor het welbevinden en ter vitalisering worden naast de algemeen bekende hulpmiddelen ook een aantal specifieke middelen ingezet.

Beeldvorming
Als aanvullende methode om tot een persoonsbeeld en diagnostiek te komen zie pijler 2: de beeldvormende bespreking.

Biografie
Als aanvullende methode om het levensverhaal van iemand te verdiepen wordt een ontwikkelingspsychologisch model gebruikt dat gebaseerd is op het werk van B. Lievegoed en N. O'Neil.
De biografie kan vanuit dit model worden beschouwd als een opeenvolging van zevenjaarsperioden die ieder hun eigen kwaliteit hebben en hun eigen uitdaging meebrengen. Deze perioden werken in ieder mens door, ongeacht zijn beperkingen.

Perspectief-verheldering
Teambespreking over zingeving, normen en waarden, toekomstbeelden.
Als aanvullende methode geldt het expliciet uitwisselen van mensbeelden vanwaaruit je werkt. Het maakt bijvoorbeeld verschil of je werkt vanuit het perspectief van reïncarnatie of niet. Het openlijk spreken over existentiële vragen, over zingeving, over normen en waarden en over dilemma's in je werk, is cruciaal voor de teamspirit. De uitwisseling hierover is belangrijker dan de uitkomsten.

Concrete aanwijzingen voor het handelen van medewerkers

Er wordt gerouwd
Zowel de bewoner als de familie zijn doorgaans in rouw. De ervaring van verlies zit heel diep. En die ervaring gaat meestal niet voorbij: ze duurt voort. Ze wordt soms zichtbaar in woede. Het doormaken van rouw kent vele vormen en er komen verschillende 'fasen' in voor. Voor de bewoner gaat het ervaren van het verlies niet altijd samen met goed inzicht in de eigen situatie. Het verwerken van het verlies verloopt deels bewust en deels onbewust.

Oefen met elkaar als team
Wissel als medewerkers in teamvergaderingen, en ook in andere bijeenkomsten, je innerlijke ervaringen en emoties uit. Hoe stel je je innerlijk in op een bewoner. Hoe ga je om met irritaties die bewoners oproepen. Hoe hou je het vol, als bewoners bepaald gedrag maar blijven herhalen? Hoe kun je incasseren – en tegelijk blijven respecteren? Ondersteun deze uitwisseling door samen oefeningen te doen zoals observatie-oefeningen (via de vele zintuigen), inlevingsoefeningen (via beweging) of aandachtsoefeningen (concentreren).

Breng je denken in beweging
Scholing helpt om aan kleine dingen meer betekenis te geven en om je eigen denken en doen in beweging te brengen. Wissel uit over je mensbeeld. Je denkraam wordt groter; je gaat met meer bewustzijn naar mensen kijken. Juist antroposofische scholing kan die verbreding en beweging brengen. Je maakt mensen dan groter in plaats van kleiner.

Zich inleven in gebrek aan perspectief
Een oefening is om medewerkers te laten opschrijven wat ze over 20 jaar bereikt willen hebben als hun droom uitkomt; en om hen dan te laten ervaren dat het absoluut onmogelijk is om daar ooit te komen. En om dan te begrijpen dat de vijf fasen van het rouwproces (volgens Kübler-Ross) herkenbaar worden voor jezelf.

Samenvatting

In dit boekje worden vier vormen van welbevinden onderscheiden: lichamelijk, mentaal, sociaal en spiritueel. Bij iedere vorm worden bepaalde aandachtspunten, hulpmiddelen en praktische aanwijzingen gegeven. Tussendoor worden in kleine observaties, anecdotes en verhalen reële voorbeelden gegeven die uit de praktijk van Breidablick komen.

Deze vier vormen staan met elkaar in samenhang en de kunst is ze met elkaar in samenhang te brengen. Bij mensen die op latere leeftijd nah kregen, zijn de vier niveau's van het fysieke, mentale, sociale en spirituele niet meer zo hecht aan elkaar verbonden als ze dat daarvoor waren. Zij hebben daar minder vat op en kunnen minder sturing geven. Daarom is het zo belangrijk dat ze begeleid worden door mensen die deze niveau's in samenhang kunnen hanteren: zowel in zichzelf als bij de ander.

De werkwijze van Breidablick bouwt voort op de bestaande expertise op het gebied van nah en het begeleiden van mensen met nah. Ze kan niet zonder. Wel voegt ze er accenten aan toe die voortkomen uit een visie op persoonsgericht werken. Zij plaatst bijvoorbeeld lichamelijk en spiritueel welbevinden naast elkaar: vitalisering en zingeving hebben elkaar nodig; wanneer bijvoorbeeld de persoon met behoud van zijn eigen regie beter in zijn vel zit, kan hij beter ervaren en communiceren. Zij plaatst ook mentaal en sociaal welbevinden naast elkaar: persoonsvorming en gemeenschapsvorming hebben elkaar nodig; wanneer bijvoorbeeld de persoon binnen de groep een eigen taak op zich neemt, geeft hij anderen houvast.

Dankzij het onderscheid van de vier vormen van welbevinden kan hun integratie bewust nagestreefd worden. Juist door hun integratie groeit de veerkracht van een mens.

Met het oog op die integratie worden op Breidablick specifieke hulpmiddelen gebruikt, bepaalde methoden en technieken, die in de meeste andere zorginstellingen niet gebruikt worden. Juist die zijn in dit boekje kort aangeduid omdat ze bij de specifieke werkwijze van Breidablick horen. Met deze publicatie is de hoop verbonden dat medewerkers van Breidablick erdoor met elkaar en met andere collega's in gesprek en tot uitwisseling komen. Persoonsgerichte zorg blijft een uitdaging.

Dankwoord

Dit boekje had niet geschreven kunnen zijn zonder de vele gesprekken met Carla de Bruin. Zij was tot 2019 de teamleider van het Rafaelhuis op Breidablick en vanaf het eerste begin betrokken bij de nah-begeleiding op Breidablick. Zij was voor velen een voorbeeld, een boegbeeld, een steunpilaar: zowel voor medewerkers als voor bewoners. Haar expertise en de in het team opgebouwde ervaring vormden de aanleiding tot het besluit, deze praktijk als werkwijze te gaan beschrijven. In 2017 verscheen deel 1 van het vooronderzoek, geschreven door Suzanne Brouwer. In 2019 verscheen deel 2. In dit boekje zijn beide vooronderzoeken gebundeld en verwerkt tot een bondig geheel.

Literatuur

Baars, E.W. & v/d Bie, G.V.: *Praktijkonderzoek in de Antroposofische Gezondheidszorg.* Hogeschool Leiden, 2009

Baars, E.W. e.a.: *Goede Zorg. Ethische en methodische aspecten*. Christofoor. Zeist, 2009

Barnhard, I, e.a: *Mozaïek. Het effect van de aanpak van Mozaïek. Een ondersteuningsaanbod voor mensen met niet aangeboren hersenletsel.* Ons Tweede Huis, Intern onderzoeksteam nah, Alsmeer, 2011

Beemster, T. e.a: *Omgeving die het leven dient.* Breidablick. Raphaëlstichting. Middenbeemster, 2003

Belle, Patty van & Zadoks, Judith: *Hooi op je vork. Een model voor het begeleiden van mensen met niet-aangeboren hersenletsel.* Landelijk coördinatiepunt nah, Steinmetz-Accommodaties, 199

Bergmans, R. : *Autonomie tussen wens en werkelijkheid. Over autonomie van bewoners in het verpleeg- en verzorgingshuis.* In: TVZ. Tijdschrift voor verpleegkundigen, jg. 110, p. 350-353 (2000)

Bijman-Schulte A.M. en Jansen C.G.C: H*ooi op je vork. Evaluatie van een begeleidingsmethode voor mensen met niet aangeboren hersenletsel.* Vrije Universiteit, Amsterdam 2003

Blomaard, P. e.a: *75 Jaar heilpedagogie. Oog voor het individu.* Christofoor. Zeist, 1999

Blomaard, P.: *Beziehungsgestaltung in der Begleitung von Menschen mit Behinderungen.* Verlag am Goetheanum & Athena Verlag. Dornach/Oberhausen, 2012

Bos, A.: *Gebruik je hersens.* Christofoor. Zeist, 2018

Cranenburgh, B. van: *Leven na hersenbeschadiging. Neurorevalidatie in de eerste lijn: analyse en aanpak van problemen. Een leidraad voor hulpverleners*. Stichting ITON. Haarlem, 2011

Freeve, K. e.a: *De beeldvormende bespreking. Complementaire diagnostiek in de psychiatrie.* Pentagon. Amsterdam, 2009

Geffen, L. van: *Het lijden omarmd. Ontmoetingen met verpleeghuisbewoners.* Christofoor. Zeist, 2003

Hersenstichting Nederland: *Deelnemen, geven en zijn. Participatiewensen van mensen met niet-aangeboren hersenletsel.* Uitgave 2010

Kemps, R., Farenhorst, N., Vrancken, P. : *Hersenletsel: begrijpen en begeleiden.* Boom. Amsterdam, 2017

Korte, A. de: *Helende omgeving.* Reeks Helend Klimaat deel 1; Bedding creëren, Helend Klimaat deel 2. NVAZ, Zeist, 2016
Loenen, E.: *Observatieverslag op basis van participerende observatie volgens de methode van Beelden van Kwaliteit.* Raphaëlstichting. Schoorl, 2017.
Löwenthal-Klasema, I.: *10 Jaar Rafaelhuis.* Breidablick, Middenbeemster, 2014
NVAZ: Aansluiten. *Over de intuïtieve cliëntbespreking*. Driebergen, 2016. Zie: www.nvaz.nl
Palm, J.: *Veranderd leven. Begeleiding na hersenletsel*. Van Gorcum, Assen, 1997
Palm, J.: *Omgaan met hersenletsel. Hulp bij een Veranderd Leven.* Van Gorcum Assen, 2005.
Rümke, A.: *Verkenningen in de Psychiatrie . Een holistische benadering.* Christofoor. Zeist, 2004
Soesman, A.: *De twaalf zintuigen.* Christofoor. Zeist, 2004.
Steen, J.P. Van der: *Dementie. Achtergronden en praktijkervaringen.* Christofoor. Zeist, 2009
Smith, H. : *Een wonderlijke reis. De beroerte van binnenuit bekeken.* Boom. Amsterdam, 2001
Wuertz, K. & Reinders, H.: *De kunst van het zorgen. Over verbinding in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking*. Garant. Antwerpen-Apeldoorn, 2009
Zon, A. van: *'Ik wil ook'. Leren in kinderdagcentra*. Garant. Antwerpen-Apeldoorn, 2010

Websites:
www.nah-info.nl / www.hersenstichting.nl

Documentaires:
My Beautiful Broken Brain. Lotje Sodderland & Sophie Robinson. Engeland, 2014
Ik wil nooit beroemd worden. M. Stalenhoef. Nederland, 2005

Dit boekje beschrijft enkele belangrijke aspecten van de manier waarop mensen met niet-aangeboren hersenletsel worden begeleid op Breidablick. Het boekje is opgebouwd aan de hand van vier pijlers, namelijk vier verschillende vormen van welbevinden: lichamelijk, mentaal, sociaal en spiritueel welbevinden. Bij iedere vorm van welbevinden worden bepaalde aandachtspunten, werkwijzen en praktische aanwijzingen gegeven. Tussendoor worden in kleine observaties, anecdotes en verhalen concrete voorbeelden uit de praktijk gegeven.

Dit boekje had niet geschreven kunnen zijn zonder de vele gesprekken met Carla de Bruin. Zij was tot 2019 teamleider van het Rafaelhuis en vanaf het eerste begin betrokken bij de nah-begeleiding op Breidablick. Haar expertise en de in het team opgebouwde ervaring vormden de aanleiding om de praktijk te gaan beschrijven. Het gaat erom dat de zorgverlener zich als mens voor de ander openstelt (verbinding), samen met de ander naar de mogelijkheden kijkt (ontwikkeling) en bij de persoonlijkheid en het leven van de ander aansluit (biografie).

Pim Blomaard was van 2000 tot 2016 werkzaam als lid Raad van Bestuur van de Raphaëlstichting. In 2010 promoveerde hij aan de Vrije Universiteit in Amsterdam op het thema zorgrelatie. Thans is hij organisatieadviseur en part-time onderzoeker aan de VU.

Breidablick
Raphaëlstichting