

Humor en gezondheid

Marcellino Bogers is al lange tijd actief betrokken bij het onderwerp 'Humor en Gezondheid'. Hij werkte en doceerde in de zorg, was betrokken bij de verpleegkundige opstand van 1989 en mede-oprichter van de actiegroep VVIO, die in 1991 fuseerde tot de beroepsorganisatie NU'91. Daar werkte hij als beleidsmedewerker en woordvoerder, en was tevens lid van het cabaretduo Ernesto en Marcellino. Momenteel verzorgt hij workshops en cursussen over humor, met name voor de gezondheidszorg.

Jaap Terpstra

Humor is overal aanwezig. Dat merk ik als ik tijdens het interview in de werkkamer van Marcellino de beeldjes zie van het komiekduo Laurel en Hardy. Ze kijken lachend de wereld in alsof ze zeggen: "Maak je niet zo druk!"

Marcellino Bogers
(eigen foto)



Een definitie wat humor eigenlijk is, is moeilijk te geven. Velen hebben nagedacht over een goede en sluitende definitie. Godfried Bomans geeft bijvoorbeeld aan dat humor een overwonnen droefheid is. Een Indische arts en oprichter van lachclubs in India, Madan Kataria zegt: "We lachen niet omdat we gelukkig zijn, we zijn gelukkig omdat we lachen." In zijn boek geeft Marcellino aan humor te gebruiken om dicht bij zijn patiënten te zijn én dat humor hem op de been hield omdat het relativeert, ontspant, verbindt, bevrijdt en ontstrest. "Humor is goud in de handen van zorgverleners."

In het interview vertelt Marcellino enthousiast over zijn passie: humor, en hoe belangrijk het is in het dagelijks leven en op de werkvloer. "Je kunt me eigenlijk zien als een soort missionaris van de humor, om de humor te verspreiden," vertelt hij lachend. "Ik wil de boodschap doorgeven dat humor overal werkt, universeel is en dat het bruggen kan slaan. Als je bijvoorbeeld tijdens je vakantie in het buitenland mensen niet verstaat, kan een glimlach en luchtigheid verbinding geven. Als je mensen niet verstaat, ga je met gebaren proberen de ander iets duidelijk te maken, dat werkt vaak op de lachspieren en dat kan juist weer de verbinding maken. Lachen zorgt voor een positieve stemming en ontspant zowel lichaam als geest. Het is ook wetenschappelijk bewezen dat humor de werking verbetert van de bloedvaten, de stresshormonen vermindert, de bloeddruk verlaagt en de pijngrens verhoogt. En zo kunnen we wel doorgaan..."

Een patiënt zei: 'Humor is een redmiddel, een houvast in de storm die ziekte heet. Het zorgt ervoor dat ik niet alleen ben. Het zorgt ervoor dat ik mijn schouders kan ophalen. Kan lachen om mijn pijn, mijn gebreken,

mijn... samen met iemand. Even niet alleen. Humor met verzorgers, mantelzorgers, collega-patiënten.' Een verpleegkundige gaf aan: 'We lachen best veel op een dag, maar er moet ook ruimte zijn voor verdriet. We proberen daar wel een balans in te vinden.'"

Gezondheidszorg

Humor is een officiële verpleegkundige interventie. Maar tijdens de verpleegkundige opleiding wordt niet uitgebreid stilgestaan bij de mogelijkheid en wenselijkheid humor toe te passen in het werk en dat is jammer, want er valt veel te winnen met humor in de zorg, voor iedereen die werkt in de zorg en iedereen die te maken heeft met zorg. Marcellino: "Er werd wel aandacht besteed aan omgaan met agressie, maar niet aan hoe je humor kunt inzetten. Vroeger werd een scriptie over humor als verpleegkundige interventie afgekeurd, nu gelukkig niet meer." Het werken in de zorg is zwaar en regelmatig kunnen relativeren is erg belangrijk.

Marcellino probeert daar verandering in te brengen door het verzorgen van workshops en trainingen. En met succes. "Er is hiervoor gelukkig steeds meer belangstelling. Ik heb een missie. In 1997 werkte ik voor de beroepsorganisatie NU'91 en zat samen met twee anderen in de symposiumcommissie om onderwerpen te bedenken. Elke keer bracht ik in: humor, maar het werd elke keer weggestemd, tot in 1997 de twee andere leden ziek waren en ik zelf (unaniem) besloot om als onderwerp een symposium te organiseren over humor. Het was een groot succes: een uitverkochte Jaarbeurszaal. Dat was het begin."

Marcellino heeft zelf jarenlang in de zorg gewerkt en met heel veel plezier. "Als ik terugkijk op mijn werk in de

Interview met Marcellino Bogers

gezondheidszorg, heb ik eigenlijk het meest gelachen met terminale patiënten. Je kunt namelijk niet 24 uur per dag denken aan een naderende dood. Iemand die gaat sterven zit niet altijd te wachten op een deskundig en/of meelevend persoon aan het bed. Ik geef veel trainingen aan vrijwilligers en hospice-medewerkers, die heel betrokken zijn en heel serieus erin staan, terwijl de mensen die in 'de laatste fase' zitten juist behoefte hebben om te lachen. Je kunt het zien als het verdrijven van de angst.

Soms zie je dat patiënten zelf met humor bezig zijn, entertainen, dat ze bijvoorbeeld met een deken over hun hoofd binnenkomen. Verder is het goed om samen terug te kijken op de prachtige dingen die gebeurd zijn, ook die uit het verleden. Soms werkt het echt hilarisch als je praat met

pastoraal werker die een scriptie heeft geschreven over hoe je als pastoraal werker humor gebruikt in het werk en met name bij de palliatieve zorg. Juist bij de palliatieve zorg zijn de volgende onderdelen erg belangrijk: Geloof, Hoop en Humor. Vele ouderen zijn door hun opvoeding angstig voor de dood. Door humor in te zetten, kan angst omgezet worden in luchtigheid en vertrouwen."

Zorgen om de zorg

Een lach en een traan, humor en melancholiek. Het heeft allemaal met elkaar te maken. Soms 'vergaat je het lachen' als je ziet hoe lastig het is om de mensen die werken in de zorg vast te houden. Voor mij zijn al die mensen die werken in de zorg helden, alle verzorgenden, verpleegkundigen, iedereen die een ander de helpende hand biedt, die naast iemand staat,

ambassadeurs worden van hun vak, dat heeft pas echt wervingskracht. Verder moeten zorgmedewerkers meer zeggenschap krijgen in hun werk, onder andere richting de zorgverzekeraar. En we moeten niet vergeten dat de zorg de pijler van de samenleving is. Het is geen oplossing om mensen uit het buitenland te halen om hier in de zorg te laten werken, want je creëert in het land van herkomst ook weer problemen. Het is beter te kijken wat hier in Nederland mogelijk is." Ik heb het gevoel dat we door de politiek in de afgelopen periode in de steek zijn gelaten. Als voorbeeld noem ik het weglopen van Kamerleden tijdens stemmingen. Dat is zeer kwalijk. Naar mijn gevoel mag GroenLinks meer spierballen laten zien wat betreft de zorg. Aan het eind van het interview ben ik

'Een grap is nooit zomaar!'

mensen over hun uitvaart, over wat ze willen. En dan de uitdaging om die wensen uit te laten komen. Ik geef bij trainingen aan verpleegkundigen aan dat als iemand een grapje maakt dit een betekenis heeft, een grap is nooit zomaar!"

Geloof en humor

Geloven en humor blijken soms een lastige combinatie, maar in de Bijbel komen we wel degelijk humor tegen. Als voorbeeld: 1 Koningen 18: 27, waarin de profeet Elia richting de vijfhonderd fanatieke Baälpriesters suggereert dat hun God misschien niet reageert op hun schreeuwen, omdat hij misschien op de wc zit. Er werken in de zorg vele geestelijke verzorgers met een theologische, pastorale opleiding. Ook daar is nog steeds te weinig aandacht voor humor. Marcellino: "Ik ken een

er is voor de ander, allen die wij niet zien. Dat zijn de helden. Mensen in de frontlinie tijdens Covid, die nu thuis zitten vanwege long-covid, die nu in de bijstand zitten. Zij zijn voor mij een voorbeeld.

Op dit moment heeft 1 op de 6 werkende Nederlanders een functie in de zorgsector, zo'n 1.4 miljoen mensen (cijfers 2020). Eind 2022 waren er 56.000 onvervulde vacatures en de verwachting is dat er tegen 2026 nog eens 33.000 mensen extra nodig zijn. De campagne "Ik zorg" wil meer mensen enthousiast maken én houden voor werk in de zorg. (Zie: www.ontdekdezorg.nl)

Hoe krijgen we meer medewerkers in de zorg? Dat is een lastige vraag. Marcellino: "Het is allereerst van belang dat zorgmedewerkers

erg benieuwd of Marcellino nog een keer het theater ingaat met een cabaretprogramma: Marcellino glimlachend: "Wie weet."



Boek: Humor als verpleegkundige interventie 2.0, Marcellino Bogers en Fransiska Kleijer, Bohn Stafleu van Loghum, 2018.