

Humor binnen de

Een beetje bijdetijdse hulpverleningsinstelling zet tegenwoordig in personeelsadvertenties niet alleen dat sollicitanten stressbestendig en flexibel moeten zijn, kandidaten dienen vooral ook over humor te beschikken. Humor is in. Zonder humor tel je nauwelijks nog mee, zowel op instellingsniveau als binnen teams. Iedere sector pronkt ermee. Of het nu de gezondheidszorg, de jeugdhulpverlening of de psychiatrie betreft, humor is onmisbaar. Maar wat maakt humor dan zo belangrijk? Wat zijn de valkuilen wanneer je deze eigenschap blijkt te bezitten? En hoe gebruik je humor in je vak?

[Yaron Kaldenbach, psycholoog gevestigd te Utrecht]

Humor binnen de hulpverlening: kracht of kwetsbaarheid? Het antwoord is: beide. In beginsel gaat er van humor echter meer kracht dan kwetsbaarheid uit, mits aan een aantal voorwaarden is voldaan en met een aantal zaken rekening gehouden wordt. Voorwaarde voor het hanteren van humor in het werk is dat je er in eerste instantie gevoel voor hebt. Wie geen humor heeft kan nog zo zijn best doen, men zal eerder medelijden met hem krijgen dan zijn mislukte pogingen waarderen. Heb je wel gevoel voor humor, dan nog kan humor als eigenschap zowel positief als negatief uitwerken in het functioneren van een SPH'er. Het kan dus zowel je kracht als je kwetsbaarheid zijn.

Kwetsbaarheid

Voor sommige mensen is humor hun voornaamste manier van contact leggen met anderen. In die zin kan humor ook het gebrek aan vaardigheden op een ander vlak maskeren; denk aan mensen voor wie het moeilijk is door middel van een serieus gesprek adequaat contact te leggen met anderen, of aan mensen die moeite hebben met boos worden. Wanneer de motivatie voor het gebruik van humor niet uit een visie voortkomt maar gebruikt wordt vanuit een behoefte gewaardeerd of aardig gevonden te willen worden, dreigt humor soms over te gaan in clownesk gedrag. Met dit laatste kun je als hulpverlener je eigen gezag ondermijnen, je kunt er onbedoeld een sfeer mee creëren waarbinnen het moeilijker wordt orde te houden en je gezag te handhaven. Dit kan bijvoorbeeld van toepassing

zijn wanneer de hulpverlener als groepsleider of sociotherapeut werkzaam is. De cliënten denken dan dat hij niet boos kan worden, reden om bij hem verder de grenzen te verkennen. Zorg er daarom altijd voor dat helder is vanuit welke positie je een grap maakt. De cliënt denkt mogelijk ook dat de hulpverlener niet serieus kan zijn en zal zich met serieuze onderwerpen bij hem niet op zijn gemak voelen en hiervoor liever een collega benaderen. Wanneer jongeren op de groep waar de betreffende hulpverlener werkt een onderscheid gaan maken tussen groepsleiders (jij bent voor de leuke sfeer en de grapjes, je collega is voor de serieuze gesprekken over wat de jongere dwars zit), wordt het lastig om in gesprek te treden met je mentorpupil over zijn behandeltraject of gedrag. Daar valt in de regel immers niet om te lachen, in ieder geval niet vanuit het perspectief van de jongere.

Misschien wel een van de belangrijkste zaken is het afstemmen van je humor op de doelgroep waarmee je werkt. Mensen kunnen met een grap onbedoeld overvraagd worden. Men kan onzeker van de hulpverlener worden of in de stress schieten omdat ze hem niet begrijpen of raar vinden. Dat maakt je als hulpverlener onvoorspelbaar, vaag en onduidelijk in de ogen van de cliënt, hij kan je niet peilen. Extra zorgvuldigheid is bijvoorbeeld geboden bij mensen met een verstoorde realiteitstoetsing (psychose), een verstandelijke beperking of organische beschadigingen. Maar ook mensen met een pervasieve ontwikkelingsproblematiek (autisme, PDD-NOS, MCDD, syndroom van Asperger) vragen extra oplettendheid. Deze doelgroep is over het algemeen geneigd woorden van

hulpverlening

anderen letterlijk op te vatten. Een bewuste hulpverlener accentueert in deze gevallen met mimiek dat het een grap betreft en checkt of het ook zo overgekomen is. Bij de psychiatrische populatie kan in zijn algemeenheid gesteld worden dat men humor relatief eenvoudig verkeerd kan interpreteren. Een cliënt kan zich belachelijk gemaakt voelen. Het kan hem ook onzeker maken. Hij snapt de grap niet, twijfelt of je nu serieus bent of niet en denkt wellicht dat je hem uitlacht. Als hulpverlener zul je humor altijd bewust moeten hanteren. Bij alle stoornissen waarbinnen de contactname een belangrijke factor is (of het nu autisten, borderliners of antisocialen zijn), dient de hulpverlener zich altijd af te vragen welke rol humor in de professionele relatie inneemt en op welke wijze humor de hulpverleningsinteractie herdefinieert. Met andere woorden: welke functie neemt humor binnen het contact in? Verandert het de mate van verticaliteit in de autoriteitsrelatie? Welke sfeer wordt er gecreëerd en wie heeft daar belang bij? Terughoudendheid met humor is gewenst in situaties waarin fysieke escalatie een reële dreiging vormt of de doelgroep zeer onberekenbaar en onvoorspelbaar is. Ook als er een duidelijk verschil in hiërarchie bestaat en het wenselijk is dit zo te houden, is terughoudendheid geboden (denk aan een functionaris die beslist over het al dan niet verlengen van een tbs- of PIJ-maatregel). Daarnaast is cultuur een factor die kan meespelen, humor is immers cultuurafhankelijk. Wat in de ene cultuur als leuk geldt, wordt in een andere opgevat als een recht-

streekse aanval op iemands eergevoel (denk aan het typisch westerse verschijnsel 'jennen').

Een voorbeeld van valkuilen en kwetsbaarheden die humor met zich kan meebrengen, is dat van een groepsleider in de kinderpsychiatrie. De groepsleider had met een twaalfjarige jongen ('Terence') de huiskamer opgeruimd en daarbij waren rode legoblokjes zoekgeraakt. 's Avonds werden er rode bieten gegeten. In paniek kwam Terence de volgende dag naar diezelfde groepsleider met zorgen over rode ontlasting; de jongen wist niet dat dit veroorzaakt werd door de rode bieten. De groepsleider reageerde spontaan: 'Ah, dus daar waren die rode legoblokjes!' Na aanvankelijke verwarring snapte Terence de grap en kon hij er hartelijk om lachen. Terence vond hem zelfs zo leuk dat hij onmiddellijk naar allerlei collega's van de groepsleider ging om te vertellen dat die groepsleider had gezegd dat hij rode legoblokjes poepte. De groepsleider moest er achteraan en alle zeilen bijzetten om de collega's bij te praten, het verhaal weer binnen de context te plaatsen en de enthousiaste jongen af te remmen. Ook de eerstvolgende maaltijd zorgde Terence ervoor dat de tafelsituatie en sfeer voortdurend op de legoblokjes betrekking hadden. Terence bleef in de grap hangen (perseveratie), bleef erop doorgaan. Een onrustige groepssfeer en een Terence die lacherig en druk was, waren het gevolg. Uiteindelijk waren herhaalde waarschuwingen nodig en een strak vervolg van de dienst door beide aanwezige groepsleiders om alles weer rustig te krijgen.

Kracht van humor

Naast de genoemde valkuilen is het goed te realiseren dat humor uiteindelijk meer goed dan kwaad kan doen en heel belangrijk kan zijn binnen de hulpverlening. Een voordeel van humor is bijvoorbeeld dat het mensen in staat stelt binnen relatief korte tijd met elkaar contact te krijgen. Als de humor aanslaat, heb je sneller contact dan op welke andere manier dan ook; één lach en het ijs is gebroken. Een geslaagd hulpverleningsgesprek is vaak een gesprek in ontspannen sfeer, waarin ruimte is voor een grapje. Daarnaast relativeert humor en maakt het veel ondragelijke zaken dragelijk. Het is niet voor niets dat de grofste grappen over een doelgroep gemaakt worden in de sector die het meest met die doelgroep werkt en er uiteindelijk ook de meeste affiniteit mee heeft. Loop maar eens een dagje

FOTO: STOCCKBYTE



→ mee op bijvoorbeeld een doven- en blindeninstituut, en je snapt meteen hoe het zit. Ook Alzheimerpatiënten doen het goed. Bij terminaal zieke patiënten zijn het echter de patiënten zelf die hierin vaak verder durven te gaan dan de nog wat voorzichtige hulpverleners in hun omgeving, in ieder geval in het bijzijn van de patiënt. Wanneer je in je werk met zware problematiek te maken krijgt (ernstige ziektes, suïcidale patiënten, veel leed en verdriet), kan het voor jezelf erg prettig zijn wanneer je deze zware kost luchtiger en daarmee hanteerbaarder kunt maken. Humor voorziet in deze behoefte en kan in een gespannen situatie bevrijdend werken voor alle betrokkenen.

Een belangrijk kenmerk van humor is uiteraard ook dat er gelachen wordt. En lachen is gezond, letterlijk. Er komen tijdens het lachen stoffen in het lichaam vrij, het lichaam maakt achtereenvolgens adrenaline, immunoglobuline en endorfines aan. Deze specifieke volgorde zorgt ervoor dat het lichaam zich niet alleen ontspant – het krijgt ook extra energie –, verhoogt de weerstand en heeft een pijnstillend en euforisch effect. Lachen is dus goed tegen de pijn (één van de redenen waarom er CliniClowns bestaan) en goed voor de algehele stemming. Van lachen word je vrolijk. Er bestaan zelfs lachtherapeuten die in groepsverband lachsessies organiseren – als dat geen humor is...

Humor kan ook als pedagogisch instrument gebruikt worden binnen het groepswerk. In plaats van een klassieke correctie of straf kan ook via een grap of opmerking met een knipoog gedrag van een pupil benoemd en daarmee gecorrigeerd worden ('Neem jij nou vlokken op je brood, of brood op je vlokken?'), of: 'Volgens mij ben je sneller klaar als je de thee in de suikerpot giet, van zoveel schepbewegingen kun je RSI krijgen', of: 'Ik ben blij dat ik jouw make-up niet hoeft te betalen, anders zat mijn jaarsalaris nu onder jouw ogen!'). Vooral voor de kleine correcties is dit een goed alternatief. De boodschap is even helder en de sfeer blijft ontspannen en positief, mits men tegen een geintje kan natuurlijk. Met humor kan een negatieve sfeer binnen enkele seconden omgebogen worden in een positief klimaat. Iemand die vanuit onredelijke kwaadheid tegen je zegt 'Ik ben woedend!', beantwoord je met 'En ik ben Guido'. Iemand die 'Jezus!' zegt, kun je van repliek dienen met een opmerking in de trant van 'Zeg maar Dennis hoor', of 'Laat hem erbuiten, hij kan er toch ook niks aan doen?'.

Humor is tevens het proberen waard wanneer om wat voor reden dan ook andere vormen van feedback of pogingen tot gedragsverandering niet het gewenste effect sorteren. Met de vierjarige Bas die ADHD had en tijdens de maaltijd aan één stuk door praatte en daardoor anderen irriteerde, werd een wedstrijd wie het langste stil kan zijn georganiseerd. Helaas verloor hij door als eerste binnen tien seconden blij en oprecht trots te roepen 'Wat kan ik het al lang, hè?'.

En dan is er nog de zelfspot. Wie deze toepast, heeft of een ultiem gevoel voor humor, of een laag zelfbeeld dat

hem motiveert zichzelf omlaag te praten. Mits je zelfspot gedoseerd toepast en ervoor waakt dat je niet je eigen positie ondergraaft, is het een bijzondere uiting van je zeker en sterk voelen in je werk, waarbinnen je je de zelfspot dus blinkbaar kunt permitteren. Een groepsleider die zich ergens voor excuseert door te beginnen met 'Ik lijk wel heel stoer, maar eigenlijk...', heeft de lachers al op zijn hand nog voordat hij zijn zin heeft kunnen afmaken. Ook de sociotherapeut die op Valentijnsdag aan zijn collega vraagt of hij eerder naar huis mag omdat hij vergeten is zijn auto voor zijn huis weg te zetten in verband met de verwachte koeriersbusjes, zal (mogelijk na inventariserende blikken of hij nu serieus is en dit een uiting van zelfingenomen arrogantie betreft) om zijn humor gewaardeerd worden.

Kimberley en het botte mes

Ook nu weer een voorbeeld. In een gesloten justitiële jeugdinstelling werd een meisje van 16 ('Kimberley') behandeld. Bij dit meisje was sprake van een zich ontwikkelende borderline persoonlijkheidsstoornis, waarbij haar aandachtvragende, negatieve gedrag vooropstond. Ze dreigde bijvoorbeeld met enige regelmaat zichzelf te autotuleren (krassen, snijden in haar polsen) of zichzelf te suïcidieren. Er was van haar inmiddels bekend dat ze geen gevaar voor zichzelf of haar omgeving vormde. Ze dreigde met veel, maar deed uiteindelijk weinig, mits je haar neutraal-vriendelijk bejegende en niet meeding in haar manipulatie. Ze was nooit agressief geweest en had geen geschiedenis van incidenten.

De behandelcoördinator stond op de gang te praten met de mentor van het meisje over de voortgang en ontwikkeling in haar behandeltraject. Kimberley kwam op theatrale wijze de gang opgestoven met een (bot) mes uit de keukenlade in haar hand, en sprak woedend tegen de behandelcoördinator: 'Ik wil verdomme nú op verlof uit deze toringgevangenis, als je de deur niet nú voor me openmaakt, snijd ik je helemaal in plakjes!' Met een neutrale toon antwoordde de behandelcoördinator: 'Zo'n mesje moet je niet gebruiken joh, daar kun je nog geen stuk kaas in plakjes mee snijden. Maar ik ben nu even aan het praten en je tettert dwars door me heen terwijl ik juist een hele intelligente opmerking wilde maken, je weet toch hoe lastig dat voor me is?' Hoewel perplex, knikt het meisje ook nog begripvol op deze laatste opmerking. 'Wacht even in de huiskamer, ik kom zo bij je.' Compleet verrast en van haar stuk gebracht door de onverwachte reactie droop Kimberley af, met een blik van 'Nou ja zeg, wat is dit nou weer? Zoiets heb ik nog nooit meegemaakt!'. Vanuit zijn ooghoek zag de behandelcoördinator dat ze keurig het mes teruglegde in de keukenlade en braaf op de bank in de huiskamer ging zitten, want hij hield haar evenwel de hele tijd scherp in de gaten.

In deze situatie was het alternatief geweest dat het meisje overmeesterd zou zijn door meerdere medewerkers, het mes afgepakt zou zijn en ze vervolgens gesepareerd zou worden, met alle commotie die daarmee gepaard kan gaan. Precies datgene waar het meisje op uit was: circus, drama, theater en oproer in de groep. De gekozen reactie werkte goed en deëscalerend bij deze pupil, bij een ander was mogelijk een andere inschatting gemaakt (humor blijft maatwerk). Als direct effect van dit type reacties op haar gedrag lukte het binnen enkele weken om haar manier van aandacht vragen om te buigen naar sociaal en maatschappelijk aanvaardbare vormen, zoals met de groepsleiding een spelletje spelen. De gezinsvoogdes was verbijsterd. Dit had men in al die vorige instellingen nooit voor elkaar gekregen, omdat men daar in de strijd met Kimberley was blijven steken en de ene ordemaatregel op de andere had laten volgen.

Wie poetst de vouwfiets?

Een ander voorbeeld is dat van de vouwfiets. Etiënne was groepsoepvoeder in een categoriaal ziekenhuis met een 24-uurs observatiegroep. Iedere week waren er gemiddeld twee nieuwe opnames, kinderen en jongeren van alle leeftijden die één tot twee maanden intern verbleven. Etiënne had een vouwfiets die hij door weer en wind gebruikte en die daardoor snel vuil werd. Het schoonmaken van zijn vouwfiets vond hij vervelend werk. Zoals iedereen wel ergens goed in is, onderscheidde Etiënne zich van anderen doordat hij goed kon tafeltennissen (hij was in het verleden tafeltennisleraar geweest). Nieuw opgenomen kinderen zagen altijd direct de tafeltennistafel op de gang staan. Het is kinderen eigen om dan meteen op te scheppen over hoe goed ze hierin wel niet zijn en op hoeveel campings ze wel niet kampioen zijn geweest. Etiënne speelde hierop in door ze altijd te roemen wanneer het gesprek erop kwam tijdens de maaltijd. Vervolgens zei hij dan dat hij ook ooit eens op een camping een balletje had geslagen, maar telkens de neiging had over de bal heen te slaan in plaats van deze te raken. De eerste lach was dan meestal een feit. Vervolgens zei hij tegen de nieuwe opname 'Ik ben je goed gezind, ik zie dat je vanavond afwasbeurt hebt, maar je bent net nieuw, dus misschien heb je daar wel niet zo'n zin in. Ik weet het goed gemaakt met je: jij gaat mij leren tafeltennissen en dan doen we een partijtje met punten tot de 21. Als ik zo naar de manier kijk waarop jij met vork en mes eet, dan gok ik dat ik je toch wel onder de vijf moet kunnen houden, zelfs als ik mijn bril afzet.' Aan tafel hadden de andere kinderen lol en werd er gegrinnikt, ze wisten uit eigen ervaring al precies wat Etiënnes volgende opmerking zou zijn.

De nieuwkomer ging er uiteraard tegenin, hij zou Etiënne wel even inmaken met zijn grote mond: 'Maar goed dat je een bril draagt, want anders doet de smash zo pijn aan je

ogen.' Etiënne deed dan stevast een ogenschijnlijk zeer schappelijk voorstel: 'Als je boven de vijf uitkomt – en als ik je zo beluister, lijkt je die kans vrij groot in te schatten – doe ik jouw afwas en ben je vanavond vrij. Als ik van je win met maximaal 21-5 dan mag je mijn vouwfiets poetsen die in de hal staat. Uiteraard doe je dan ook gewoon je afwas.' De jongere ging akkoord en voelde zich zeker, totdat ze bij de tafeltennistafel aankwamen. Daar zei Etiënne: 'O ja, ik vergeet bijna nog te zeggen dat ik tafeltennisleraar ben geweest.' Vervolgens werd de jongere van de tafel geveegd, waarbij hooguit enkele punten werden weggegeven. Daarna werd de vouwfiets op een centrale plek in de hal gezet, zodat iedereen kon zien dat de fiets weer mooi werd. Er was er wéér eentje ingetrapt, een nieuw slachtoffer... Groepsgenoten gingen dan vaak spontaan om de fietsenpoetser heen staan en gaven ongevraagd advies over nog aanwezige vieze plekjes en vuiltjes, daarbij reuze om zichzelf lachend. Met een grote glimlach en knipoog herhaalde dit ritueel zich wekelijks bij iedere nieuwe opname, waarbij ingeschat werd of dit ook voor het slachtoffer zelf achteraf een leuk grapje zou zijn. Etiënne kreeg hierdoor meestal heel snel contact met de kinderen en jongeren die nieuw bij hem op de groep kwamen. Zijn vouwfiets zorgde op de afdeling voor veel hilariteit, sfeer en lol en werd een begrip.

Humor kweekt basis

De conclusie mag zijn dat humor belangrijk is en een extra dimensie aan het werk geeft, maar wel bewust en weloverwogen gehanteerd dient te worden. Het moet een (pedagogisch) instrument zijn en niet een eigenschap die je belemmert. Je zult merken dat humor in no-time een basis kweekt, een basis van waaruit je bovendien meer krediet krijgt bij de doelgroep en collega's. Een gezagspositie kan ermee verworven, maar tegelijkertijd ondermijnd worden. Als het je lukt is de basis echter meer solide dan wanneer deze op angst of boos worden gebaseerd is. Natuurlijk zijn er altijd mensen die het goed bedoelen en (blijven) proberen, maar het gewoon niet in zich hebben en voortdurend de plank misslaan. Geforceerd grappig zijn werkt natuurlijk niet (ook al is dat op zich ook vermakelijk om te observeren, maar dat is leedvermaak). Cursussen om deze lacune bij te spijkeren bestaan helaas niet en zouden waarschijnlijk ook weinig effect hebben. Open staan voor anderen en hun gevoel voor humor, plezier in je leven en werk brengen en dingen op een ontspannen manier benaderen is dan een eerste stap. En bij gebrek aan beter kan altijd nog volstaan worden met het kopiëren van andermans grappen. Zorg dan wel voor een nieuw publiek, anders wordt het nogal pijnlijk. ❖

* Correspondentie met drs. Y. Kaldenbach: ykaldenbach@hotmail.com