

Straffen? Nee, knuffelen!

Het taboe op lichamelijk contact tussen cliënt en begeleider in de gehandicaptenzorg moet doorbroken worden, vindt *Wietse Smit*. Een knuffel of een arm om iemand heen slaan werkt beter dan straf bij het voorkomen van agressief gedrag bij cliënten. Sterker nog, straffen schaadt het onderlinge vertrouwen en de veiligheid.

Agressief gedrag van cliënten voorkom je niet door hen met straffen in hun vrijheid te beperken. Door een cliënt in de houdgreep te nemen of in de isoleer te zetten, roep je alleen maar meer weerstand op. Een dergelijke keuze voor fysieke veiligheid zorgt voor een onveilige band tussen begeleider en cliënt. Bovendien krijgt de cliënt wanneer het voorkómen van straf de enige motivatie is om wenselijk gedrag te vertonen geen kans om te leren zelf na te denken over zijn gedrag. Juist door een vertrouwensband met je cliënt op te bouwen, waar ook af en toe een knuffel of arm om iemands schouder bij hoort, geef je de cliënt meer regie over het eigen gedrag.

Door een omgeving te creëren waarin zowel cliënt als begeleider zich veilig en verbonden voelt, is er ruimte voor ontwikkeling. De support van leidinggevenden in

de zorg om af te kunnen wijken van regels en procedures is daarbij een voorwaarde. In plaats van een cultuur waarbij uit angst het gedrag van cliënten zo veel mogelijk wordt beheerst, moet er vrijheid en ruimte zijn om op een andere manier risico's te beperken. Uiteraard met inachtneming van de grootst mogelijke zorgvuldigheid.

Oprechte vraag

Bij Prinsenchurching (zorg en ondersteuning aan mensen met een verstandelijke beperking) werken we volgens de principes van 'gentle teaching'. Deze methode werd begin jaren negentig bekend in Nederland als begeleidingsmethodiek voor mensen met een verstandelijke beperking en ernstig probleemgedrag. De principes van gentle teaching vormen de basis voor de manier waarop cliënten, ouders en medewerkers bij Prinsenchurching met elkaar omgaan. Wie in de belevingswereld van de ander stapt, raakt met hem verbonden dankzij de oprechte vraag: 'Mag ik jouw wereld leren kennen?' Vanuit de relatie die dan ontstaat, geven

OVER DE AUTEUR

Wietse Smit is mentor gentle teaching bij Prinsenchurching. Hij werkt met jongeren met een (licht) verstandelijke beperking en complexe gedragsproblematiek.



Door een vertrouwensband op te bouwen, geef je de cliënt meer regie over het eigen gedrag.

we samen vorm aan een betere kwaliteit van leven voor en met de cliënt.

Gentle teaching kent vier pijlers:

- 1 Wie zich veilig voelt, heeft de innerlijke ruimte om een gevoel van eigenwaarde te ontwikkelen.
- 2 Ook beseft hij dat er mensen om hem heen zijn die het beste met hem voorhebben en hem geen pijn willen doen.
- 3 Hij kan zich liefdevol gedragen richting anderen en zoekt manieren om te zorgen dat de ander zich veilig en comfortabel voelt.
- 4 Iemand die zich verbonden met je voelt, zoekt uit zichzelf graag je gezelschap op.

Tips

Hoe pas je de principes van gentle teaching toe in de praktijk? Zelf werk ik met jongeren, maar de meeste tips zijn toepasbaar op cliënten van alle leeftijden. Om te beginnen: geef duidelijke grenzen aan. Als er vragen komen, geef dan uitleg over het waarom. Niets is zo frustrerend als nutteloze regels, maar niets is zo be-

langrijk als duidelijke kaders. Binnen die grenzen geldt dat we allemaal gelijk zijn. Schroom niet om meer te vertellen over jezelf en je eigen leefwereld; je kent die van hen tenslotte maar al te goed. Dit maakt je menselijk en betrouwbaar. Zoek ook naar overeenkomsten, die maken een band sterker.

Als je iets wil bereiken en het lukt niet, bekijk het dan op de langere termijn en bespreek het in het team en/of met de jongere. Waarom lukt het niet? Verder willen jongeren graag als normaal en volwaardig beschouwd worden. Terecht, want iedereen wil dat. Ga dus in gesprek over wat 'normaal' dan inhoudt. Als het gezellig is, mag je de sfeer ook vieren. Zo leren de jongeren dat het een veel leukere dag wordt als je positief bent.

Maar als je iets juist niet leuk vindt, lach het dan niet weg. Wees eerlijk. Als je invloed wilt hebben op een groep, dan maken oprechte emoties meer indruk.

Neem de leiding zonder autoritair te zijn. Denk aan een anekdote vertellen, grappjes maken, activiteiten ondernemen en/of een gesprek beginnen.

Ik noemde het al eerder: lichamenlijk contact. Bijna ieder mens heeft hier behoefte aan. Een knuffel, hand of

arm om je heen als je je slecht voelt, versterkt de hand en geeft een geborgen gevoel. Geef wel je grenzen aan en houd rekening met de grenzen van een ander. Een wildvreemde zou je niet zomaar omhelzen, maar een goede bekende kan op zijn minst een schouderklopje krijgen. Je bent één van de belangrijkste personen in het leven van een jongere: een surrogaatopvoeder. Bedenk welk fysiek contact hierbij gepast is. Evalueer ook met jezelf en elkaar: Waarom doen we iets? Wat kunnen we verbeteren?

Tools

Gentle teaching gaat uit van bepaalde 'tools' om je doelen mee te bereiken.

* *Stem*

Hoe je iets zegt, is net zo belangrijk als wat je zegt. Probeer dus met je stem rust uit te stralen als dat is wat je wilt bereiken. Andersom werkt het ook: als je wilt laten merken dat het menens is, zorg dan dat je stem die boodschap ondersteunt. Als jij duidelijk wilt maken dat je iets niet leuk vindt, is het logisch dat je stem ook streng of verdrietig klinkt. Daarbij kunnen woorden veel betekenen. Dus hoe je het zegt is belangrijk, maar wat je zegt ook. Geef complimenten voor positief gedrag als je iemand ook op zijn fouten aan wilt kunnen spreken. Als je niet blaakt van het zelfvertrouwen, komt kritiek hard aan. Kijk maar naar jezelf: neem je kritiek makkelijker aan van iemand die altijd wat te zeuren heeft of van iemand die jou hoog heeft zitten?

* *Handen*

Je handen zijn je belangrijkste gereedschap. Je gebruikt ze voor bijna alles, en ook in de communicatie kunnen ze veel betekenen. Mensen halen bijvoorbeeld veel informatie uit een handdruk. Of je nou een heel slap handje krijgt van iemand of juist een stevige handdruk die bijna pijn doet: het zorgt ervoor dat jij jouw mening over een ander al vormt voordat je een woord hebt gewisseld. Ook in contact met cliënten werkt dit zo. Open handen betekenen een open houding, gebalde vuisten betekenen een waarschuwing voor een klap en de armen over elkaar heen geslagen zijn een teken van zelfbescherming en tegenstand. Cliënten reageren vaak sterk op dit soort signalen: houd dus rekening met je handen. Er zijn misschien cliënten die thuis geslagen zijn; voor hen kan het nog veel meer indruk maken wat je met je handen doet.

* *Aanwezigheid*

Waar je staat en of je er staat, kan van groot belang zijn als je iets wilt bereiken. Als iemand begint te huilen kan het zijn dat je denkt: ik ga een glaasje water voor diegene pakken. Maar herinner je je de laatste keer nog dat je zelf in tranen uitbarstte? Had je toen zin in een glaasje water of wilde je liever dat er iemand bij je bleef? Ook waar je geposteerd staat, kan een bepaald



gevoel bij iemand oproepen. Een cliënt die bang is, misschien wel voor jou, kan misschien beter tot bedaren komen als je niet in de deuropening gaat staan. De mogelijkheid om te vluchten uit een situatie, kan juist zorgen dat er genoeg rust is om een gesprek te voeren, in plaats van weg te willen rennen. Als er een conflict ontstaat, kunnen toeschouwende jongeren angstig worden. Vaak sturen we in een escalatie één iemand naar de groep om de rust te bewaren.

* *Ogen en gezichtsuitdrukking*

Hoe je kijkt, vertelt veel over hoe je je voelt. Als je verdrietig bent en je zegt dat het goed gaat, zal iedereen zien dat er toch iets aan de hand is, alleen maar door



De armen over elkaar heen geslagen: een teken van zelfbescherming en tegenstand.

naar je gezicht te kijken. En als je een compliment geeft wanneer je ongeïnteresseerd kijkt, kan dit een averechts effect hebben. Je ogen zijn hierin het belangrijkste, het zijn de welbekende spiegels van de ziel. Iemand strak aankijken kan erg confronterend zijn. Als je heel duidelijk wilt zijn kan het helpen om te laten zien dat je het meent, maar als je een gesprek wilt met weinig spanning, kun je oogcontact juist vermijden. Ga in dat geval niet tegenover maar naast iemand zitten. Dit kan voor veel rust zorgen. Soms is het slim om een belangrijk gesprek tijdens een wandeling te voeren. De mogelijkheid om weg te kunnen, oogcontact te vermijden en het lopen zelf zorgen vaak al voor de ontlasting van spanning.

* Activiteit

Heb je nog geen goede band met een cliënt, maar moet je diegene wel vaak aanspreken op zijn gedrag? Ga om de band te versterken eens iets samen ondernemen. Dit werkt twee kanten op: jij hebt meer grip voor de jongere en de jongere wil jou ook niet teleurstellen, want het was laatst zo gezellig. Het neemt tegelijk een hoop angst weg, en angst is een enorme drijfveer voor gedrag. Tijdens sommige activiteiten is er ook ruimte om dingen bespreekbaar te maken. Denk aan een wandeling, samen koken of winkelen. Het kan ook een prima afleiding vormen. Sport en bewegen zorgen voor een goed gevoel en soms merk je dat een potje voetbal voor meer verbroedering en gezelligheid zorgt dan het werk van tien therapeuten.

Praktijkvoorbeeld

Op Schar 4, één van de woongroepen van behandelcentrum De Schar van Prinsenvestiging waarin de meest complexe cliënten worden opgevangen, verbleef een jongen van een jaar of twintig die dagelijks erg agressief was. Hij viel mensen aan, dreigde met zelfmoord, molesteerde zijn kamer en brak regelmatig uit. Er kwam weinig positiefs uit deze jongen en hij was geen leuk persoon in de omgang. Alle kritiek op zijn gedrag kwam heel hard aan bij hem, wat erin resulteerde dat hij zichzelf of een ander iets aandeed. Het was door zijn gedrag bijna onmogelijk om een band met hem te krijgen.

Probeerde je hem een compliment te geven, dan voelde dat voor hem aan als een belediging; hij nam het niet van je aan. Alles wat er tegen hem gezegd werd, vatte hij op als iets negatiefs. 'Je zal wel weer iets te zeuren hebben' was zijn standaard reactie. Totdat zijn persoonlijke begeleider hem zo nu en dan een knuffel gaf en een arm om hem heen sloeg. Hij ervaarde dit als prettig, want deze vorm van contact kon maar op één manier worden geïnterpreteerd. Na verloop van tijd vertelde hij zelf aan de andere begeleiders dat hij graag een knuffel kreeg voor het naar bed gaan. Onder meer het fysieke contact heeft opgeleverd dat deze jongen veel rustiger geworden is. Er is weer communicatie mogelijk. Hij verblijft nu in een vaste woongroep, is veel zekerder van zichzelf en gelukkiger. De les voor ons als begeleiders is: verval niet altijd in het verbale, maar gooi het ook eens over een andere boeg. Ook erg belangrijk: een knuffel wordt door ons nooit als beloning of straf ingezet. Het is gewoon één van de manieren waarop wij communiceren. ✦

Op 1, 2 en 3 oktober 2018 is in Breukelen een internationale conferentie over gentle teaching. Ga voor meer informatie en om aan te melden naar <http://gti2018.nl/index.php/nl/>.