

KATERN , vijfde jaargang, nummer 2, juni 2000
informatieblaadje van de Stichting Pepijn.
Door Jacky Stroucken.

Basale Stimulatie

Lichamelijk contact is een toegangspoort tot welbevinden. Door een enkele aanraking kun je iemand heel wat aanreiken. Dat is de boodschap die docent Jan Pauwels zijn cursisten van de workshop Somatische Stimulatie voorhoudt. De workshop maakt deel uit van een studiedag Basale Stimulatie, die de groepsbegeleiders van Pepijn handreikingen geeft om geconcentreerd te leren werken met aanraking, beweging, trilling en ademhaling. Als middel om mensen met ernstige meervoudige verstandelijke handicaps hun lichaam te laten ervaren op een veilige en warme manier.

Niet meer zo pardoos het dekbed wegslaan

Jan Pauwels bewijst met zijn workshop dat mensen al iets voelen, nog voordat ze daadwerkelijk worden aangeraakt. 'In de nadering van een persoon raak ik hem al aan. En ik raak vervolgens altijd de hele persoon aan, nooit alleen een lichaamsdeel. Ik probeer totale aandacht te hebben voor die persoon en niet in gedachten al onderweg te zijn naar een volgende bewoner.'

Tijdens de workshop liggen en zitten de groepsbegeleiders in een kring op handdoeken op de grond, blote voeten, serene stilte, beurtelings een rollenspel spelend van bewoners en hun begeleider. Jan Pauwels laat hen experimenteren met druk, duur en plekken van aanraking. Het begerenswaardige ideaal: de bewoner ervaart het contact nadrukkelijk, maar er is nog voldoende ruimte voor hem om zelf naar de aanraking toe te komen.

Soepele spieren

Plat liggend op hun buik masseren de workshopdeelnemers elkaars benen, van heup tot voet. Na afloop stemt de hele groep in met hetgeen Jan Pauwels concludeert: "Een enkele aanraking brengt al iets te weeg in ons lichaam. Het hoeft niet altijd een massage te zijn van een half uur." De deelnemers hebben het aan den lijve ondervonden: hun benen zijn warm en nadrukkelijk aanwezig, de huid tintelt, de spieren lijken soepeler.

'Misschien is het een idee om bewoners op deze manier te laten ontwaken. Niet meer pardoos het dekbed wegslaan, maar eerst even hun lichaam wakker maken door er van boven tot onder overheen te strijken. Een minuutje is al genoeg. Alles wat daarna volgt, opstaan, wassen en aankleden, gaat soepeler en sneller dan wanneer het lichaam stijf wordt opgepakt.'

Grenzen verkennen

Tijdens de workshop blijkt ook dat een aanraking van huid tot huid sterk verschilt met wanneer er kleding, een laken of een handdoek tussen zit. De 'blote' aanraking maakt de bewoner bewust van het intermenselijk contact, terwijl de aanraking met stof ertussen juist leidt tot een groter bewustzijn en verscherpte waarneming van het eigen lichaam. Pauwels vertelt zijn cursisten nu over de emotionele binnen- en

buitenkant van een lichaam, het verschil tussen rug en borst of buik. De deelnemers gaan voor zichzelf na waar ze door 'hun' bewoners wel of liever niet aangeraakt willen worden. Met groene en rode kleurpotloden op papier verkennen ze in stilte hun eigen grenzen.

'Jullie brengen je hele lichaam mee in dit werk, allerlei aanrakingen vormen dagelijkse praktijk. Het is belangrijk dat je je eigen grenzen goed in het oog houdt en bewaakt. Anders sluipt er opoffering in het lichamelijk contact met de bewoners en dat slaat vroeg of laat om in kwaadheid.'

Tijdens de oefeningen - nog steeds blijft het stil en zijn de ogen gesloten - wordt duidelijk hoe afhankelijk en machteloos bewoners zijn tijdens het contact met hun begeleider. Ze kunnen nauwelijks communiceren over de kwaliteit van de aanraking, de druk, de duur, de plek, ze moeten het in veel gevallen ondergaan.

'Bewoners krijgen door een aanraking veel informatie, maar beschikken over weinig middelen om die te duiden of te beïnvloeden. Dat kan een onveilig gevoel geven,' aldus Pauwels. De voorspelbaarheid van een aanraking, het voortdurend contact houden met het lichaam van de bewoner en symmetrie in de bewegingen - met beide handen aan beide kanten van het lichaam - blijkt een geruststellend, comfortabel gevoel te bevorderen.

Extra instrument

Pauwels: "Vaak is de eerste aanraking puur emotioneel. Je kunt onmiddellijk zeggen of iets prettig of onprettig voelt. Na verloop van tijd vervaagt het gevoel, je voelt de aanraking nauwelijks nog. Dat is gewoontevorming, de gewenning van het lichaam, vergelijkbaar met de eerste waarneming van geur als je een kamer binnenkomt. Ben je al een tijdje in die kamer, dan ruik je het niet meer. En dat is maar goed ook. Als we ons steeds bewust zouden zijn van alle geuren om ons heen, dan zouden we er hoofdpijn van krijgen. Basale stimulatie is het omgekeerde van gewoontevorming. Het kan de bewoners bewuster maken van aanrakingen waardoor groepsbegeleiders een extra instrument hebben om met hen in contact te komen.'