

BASALE STIMULATIE : EEN ATTITUDE

Brigitte Vermeulen

1. ALGEMEEN

Basale stimulatie kan benut worden als activiteit of als specifieke benaderingswijze bij de verzorging van mensen met een ernstig meervoudige handicap. Het is echter veel meer dan een techniek of een middel. Basale stimulatie komt pas goed tot zijn recht als grondhouding, als attitude, als allesomvattende omgang met deze mensen.

Deze houding straalt respect uit voor de gehandicapte persoon en zijn lichaam, waarbij we de persoon op diverse manieren en op zoveel mogelijk momenten helpen om zijn lichaam erfahrbaar te maken. In dat lichaam, hoe ernstig gehandicapt ook, ligt immers de bron van interactie, de basis om te ontwikkelen. Met basale stimulatie helpen we de persoon de toegangswegen tot het eigen lichaam te ontdekken en te exploreren via de verschillende waarnemingsdomeinen.

Basale stimulatie is een totaalomvattende benaderingswijze waarbij het welbevinden en de zelfactiviteit van de persoon in het midden wordt geplaatst. We streven naar samen doen i.p.v. enkel doen voor. Basale stimulatie wil ook bij mensen met zeer ernstige waarnemingsstoornissen ontmoeting vorm geven en niet enkel vitale basisfuncties verzekeren. Als deze ontmoetingen worden gestructureerd, vermijden ze onnodige irritaties en stoornissen, geven ze veiligheid. Het bevorderen van basisvertrouwen door aangepaste individuele rituelen, herhalingen en persoonlijke momenten behoren tot de kern van basale stimulatie.

2. BEGROETING

Bij alles wat je wil doen samen met een persoon met een ernstig meervoudige beperking is het van groot belang dat je de manier waarop je je aanvangscontact maakt, goed verzorgt. Dit eerste contact zal meebepalen of de persoon zich kan openstellen voor wat daarna komt, dan wel of hij zich terugplooit op zichzelf. Doorgaans mag de eerste aanrakingservaring met stevig voelbare druk zijn, op een plek op het lichaam die ‘mag’ aangeraakt worden om de persoon de tijd te geven bij zichzelf te komen en zich te kunnen richten op wat komen zal.

Hoe dit begroetingsmoment best verloopt, hangt uiteraard vooral af van de eigen mogelijkheden, gevoeligheden en beperkingen van de persoon zelf.

Enkele voorbeelden uit de praktijk :

-Wannes,

je zit in je stoeltje, beetje sip kijkend, je hoofdje hangt schuin naar beneden. Ik wil je ontbijt geven en heb alles al klaar gezet. Ik spreek je aan om je aandacht te trekken en direct breng je je hoofdje naar boven en zwieren je armen in de lucht en je benen recht vooruit. Een brede maar gespannen lach verschijnt op je gezichtje, je brengt je rechterhandje naar je mond en bijt op je duim en je kijkt me verwachtingsvol aan. Terwijl ik rustig naar je toestap, zeg ik ‘dag blij man, kom je lekker eten?’. Ik leg mijn 2 handen op je schouders en laat ze daar even rusten. Je rechterarm zwiert weer de hoogte in. Je armen afstrijkend neem ik je handjes vast en breng ze in het midden voor je lichaam op het tafelblad van je stoel. Je speelgoed leg ik opzij. Ik voel dat je zelf deze houding kan behouden en met mijn handen strijk ik één voor één je benen af en zet nu je voetjes weer stevig op de voetenplank.

Je blijft me aankijken en zucht even, zo we zijn er samen klaar voor.

-Jasper,

het is tijd om je te verzorgen. Je zit in je stoel met je hoofd wat naar achter, je ogen gesloten en je armen slap naast je lichaam. Ik stap op je toe en spreek je aan, maar dat dringt niet tot je door. Ik sta nu dicht bij jou en leg mijn volle hand met voelbare druk op je schouder. Word je dit gewaar? Je laat het niet merken. Ik schud even met je schouder en wrijf vervolgens twee maal over je achterhoofd, met mijn gezicht dicht bij je. Je blijft afwezig, zonder je te verroeren.

Ik rij je toch maar al in een rustig tempo naar de badkamer, ook deze verplaatsing maakt je nog niet alert. Voor de verzorgingstafel laat ik de tillift zakken, breng je armen naar binnen en maak de lussen van het net vast. Bij het naar boven tillen, merk ik dat je even je armen beweegt, nu ervaar je wat. Ik strijk met mijn volledige arm verscheidene malen over je rug, nu gaan je ogen wel open, dit wil je meemaken, hier wil je bij zijn. Ik laat je behoedzaam zakken en laat je duidelijk de ondergrond van het kussen voelen aan je rug, je hoofd, je benen. Nu zijn we er klaar voor om je te (laten) verzorgen.

3. BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN

In het werken met het lichaam van een persoon is het van belang dit zoveel mogelijk als een **totaliteit** waarneembaar te maken. Ons lichaam is symmetrisch gebouwd. Een zware fysieke handicap laat deze symmetrie vaak niet tot uiting komen. Daarom is het van groot belang deze **symmetrie** duidelijk beleefbaar te maken voor de gehandicapte persoon. Een essentiële voorwaarde hiervoor is zoeken naar de meest geschikte uitgangshouding, zo symmetrisch als voor de persoon mogelijk is. Als een persoon overgevoelig is voor lichamelijke prikkels zorg je best voor stevige aanraking en diepe druk. Indien dit motorisch mogelijk is, is het zinvol de persoon met zijn eigen handen het eigen lichaam te laten bevoelen, dit verhoogt de zelfactiviteit van een persoon. Het maakt de beleving ook omvattender en rijker en geeft meer mogelijkheden aan de persoon om invloed uit te oefenen.

Een ander belangrijk aandachtspunt gaat over basisritme en tempo. Hierin worden verschillende elementen opgenomen :

- In elk begeleidingsmoment is het van belang zowel **spanning** als **ontspanning** na te streven, in afwisseling met elkaar. Het is niet zinvol om enkel activerend, aansporend te werken of om enkel ontspanning met een geringe spierspanning te laten ervaren. Ontspanning is nodig om opmerkzamer te kunnen waarnemen, spanning is nodig om activiteit in te leiden. Een harmonische afwisseling tussen spanning en ontspanning stelt ons in staat een beweging op te bouwen en met onze handen verschaffen wij deze ervaring aan de gehandicapte persoon.
- Voortdurende observatie van de ademhaling van de persoon geeft ons informatie over zijn eigen biologische ritme. Het **ademritme** bepaalt zeer sterk de zelfwaarneming. In fasen van uitademing, op deze momenten zijn we meer ontspannen, kunnen we ons eigen lichaam best ervaren. Tijdens de kortere inadefase (= opbouw van spanning) kunnen we onszelf minder ervaren, maar het betekent re-activatie. Door bij een massage of tijdens het wassen of afdrogen je afstrijkende bewegingen af te stemmen op dit ademhalingsritme (dus een prikkel toedienen op moment van uitademen), kan je dit ritme tegelijkertijd verdiepen. Op die manier help je de persoon opmerkzamer zijn lichaam gewaar worden.

- Basaal omgaan betekent ons eigen **tempo** van handelen afstemmen op het tempo van de personen met een handicap. Ernstig gehandicapte mensen hebben tijd nodig om zich te oriënteren, om zich in te stellen op wat 'van buiten' op hen afkomt. Als we hen in staat willen stellen om enigszins te kunnen volgen wat met hen gebeurt, moeten wij traag en rustig werken. In een traag tempo verplaatsen of verzorgen is geen tijdverlies, maar een kans om ervaringen aan te reiken en zinvol bezig te zijn. **Neem je tijd voor kwaliteit.**

Elk lichaam heeft een meer gevoelige **binnenkant** (grosso modo de voorzijde van het lichaam) en een iets minder gevoelige **buitenkant** (grosso modo de achterzijde van het lichaam). Met aanrakingen op plaatsen van de binnenkant moet daarom steeds met de nodige omzichtigheid worden omgesprongen.

Doorgaans is het van belang te werken van het midden van het lichaam, zeg maar de romp, naar de buitenkant, zeg maar de armen en de benen, om de symmetrie en het geheel van het lichaam te benadrukken.

Nochtans is het van groot belang om de **eerste aanraking** niet op een plek op de binnenkant van het lichaam te geven, omdat dit door de grote gevoeligheid schrikreacties kan brengen uitlokken. Dus best vanop een veilige plek, bv. de achterzijde van de schouder, rustig je handen op het lichaam naar de romp verplaatsen, en dan aan de slag. Continu fysiek **contact houden** met de persoon terwijl je met hem bezig bent, laat je aanwezigheid aanvoelen, ook al ben je even 'inactief', bv. om een rustmoment in te lassen. Het nodigt de persoon uit om iets van zichzelf te laten zien, en geeft tegelijkertijd een gerust gevoel (je bent immers niet ineens verdwenen). Als begeleider blijf je met je aanraking ook meer betrokken op de persoon.

4. BELANG VAN OBSERVATIE

Het observeren van de personen met een handicap is van groot belang, zowel op de momenten dat je samen met hen werkt als op momenten waarbij de persoon op zichzelf is, zonder specifiek aanbod.

Bij het bewust kijken naar mensen kan je te weten komen waar de persoon mee bezig is op momenten dat er niets wordt aangeboden : wat doet de persoon om zichzelf in stand te houden, wat doet hij om zichzelf te voelen, om contact te leggen? Deze kennis geeft mogelijkheden , geeft aangrijpingspunten voor het samen-werken, voor het jij en ik. De inbreng van de andere kan meegenomen worden.

Als je samen met een persoon aan het werk bent, moet je jezelf sterk bewust zijn van het feit dat elke vorm van stimulatie of prikkeling een eigen individuele ervaring met zich meebrengt. De aard en de intensiteit van de stimulering is begrensd door de sensibiliteit van de betrokkene : de eigen behoeftes en interesses van de persoon staan hier voorop. Als de persoon de ervaring aangenaam vindt, zal hij zich kunnen openstellen, nog willen en op deze manier leren en vooruitgaan. Als de ervaring de persoon overdondert, zal hij zich angstig voelen en zich terugtrekken.

Observatie van huid, ademhaling en spieren is bij elke mens mogelijk, hoe ernstig de handicap ook is. Hoe ziet de huid eruit: is ze rood, zweterig, merk je kippevel? Het ritme van de ademhaling kan je horen, maar ook meevoelen op de buik : is deze rustig of eerder hectisch? De spanning van de spieren kan je voelen . Deze signalen kunnen ons veel zeggen over de beleving van een persoon en het is aan ons om hier rekening mee te houden. Hoe dichter we bij een persoon werken, hoe meer mogelijkheid we hebben om de reacties van de gehandicapte persoon te voelen, maar het blijft altijd interpreteren. We zullen wellicht niet altijd juist interpreteren, maar we moeten beseffen dat het risico om foutief te interpreteren , stijgt met ons tempo en onze activiteitsgraad. Hoe sneller je

handelt en hoe actiever je continu bezig bent, hoe meer kans dat je signalen van de persoon over het hoofd zal zien en fout zal interpreteren. Samenleggen van jouw ervaringen met die van anderen die met deze persoon werken, kan je eigen observaties alleen maar scherper maken.

Essentieel hierbij is ook opmerkzaam te blijven voor hoe je jezelf voelt. Het is van groot belang steeds eigen innerlijke rust na te streven en een goede stabiele uitgangshouding te bewaken. Zo kan je veel beter rust in je bewegingen en de directe omgeving van de persoon brengen.

5. EFFEKT OP DE RELATIE /EFFEKT OP DE BEGELEIDER

Het proces van interactie op gang brengen geeft niet enkel kansen aan de persoon met een handicap maar laat ook onszelf groeien. Door op weg te gaan met inzichten van basale stimulatie, krijgen begeleiders vaak een andere kijk op de personen met een ernstig meervoudige beperking en op hun eigen werk en eigen mogelijkheden van ondersteuning. In de ontmoeting leggen we de nadruk op het ervaren van zichzelf en geven de boodschap : ik wil dat jij je goed voelt in je lichaam. Goed voelen krijgt hier een dubbele betekenis : enerzijds zichzelf ervaren met een zekere scherpte, anderzijds het gebeuren als aangenaam beleven. Op deze manier zijn we goed afgestemd op de andere en verdiept het ontmoetingsmoment. We nemen de ander ernstig en geven tegelijkertijd ruimte. De relatie wordt wederzijdser.

De manier waarop het lichaam van de persoon wordt voorbereid op een beweging, bv. met houding de draairichting aangeven en de dynamiek van het zachtjes schommelen, is niet alleen van belang voor het comfort en het kunnen volgen van de persoon. Het helpt onszelf als begeleider evenzeer om de soms zware verzorgingen vloeiender te laten verlopen, enerzijds doordat er minder tegenreactie wordt uitgelokt, anderzijds doordat je de persoon kan 'meenemen' vanuit je eigen bewegingen.

De kwaliteit van de basale stimulatie die geboden wordt, begint bij onszelf. Wie zelf rustig is, zich goed voelt en veilig in zijn vel, kan die geborgenheid ook doorgeven aan anderen. Bij basale stimulatie hanteren we ons eigen lichaam als werkinstrument. Daarom wordt in de cursussen omtrent basale stimulatie ook zo veel aandacht besteed aan zelfervaringsoefeningen. Op deze manier kan je jezelf bewust worden van de ervaringen die je anderen aanbiedt, van het belang te letten op de intensiteit en het tempo van de stimulatie. Ook kan je jezelf hierdoor beter inleven in de belevingswereld van personen met een ernstige handicap. Bv. het besef van wat het betekent om , liggend op de grond, rondlopende mensen te ervaren of zonder te zien, allerlei geluiden te moeten ondergaan en te verwerken. We keren op die momenten zelf terug naar lichaamsgebonden waarnemen en zijn vaak verrast.

6. BESLUIT

Op weg gaan met basale stimulatie betekent telkens opnieuw een avontuur aangaan, gericht op de inbreng van de andere, op samen werken en samen beleven. Het is gericht op het laten deelnemen van de persoon aan de activiteit, hoe gering zijn bijdrage ook is. Het biedt op die manier de mogelijkheid aan een persoon om zijn wil te ontwikkelen, om te laten zien wat hij wil, wat hij fijn vindt of niet.

Het algemene doel van basale stimulatie zouden we als volgt kunnen omschrijven : met basale stimulatie willen we de levenskwaliteit verhogen, via het telkens weer creëren van een ontmoetingsmoment.