

OVER AANKONDIGEN

Philip Vanmaekelbergh, orthopedagoog

MPI Heilig Hart, Deinze

Door aan te kondigen geven we de bewoner de kans om zich in te stellen op het naderend contact. Om zich te kunnen instellen moet de bewoner een zekere alertheid hebben.

Alert zijn veronderstelt drie elementaire zaken, die nauw met elkaar verweven zijn:

- vooreerst wakker zijn. Een slaap-waakritme die de bewoner in staat stelt om op dat moment wakker te zijn. Het slaap-waakritme kunnen we maar moeilijk beïnvloeden. We kunnen er wel rekening mee houden, door bijvoorbeeld ADL- en andere activiteiten zoveel mogelijk te plannen op de momenten van wakker zijn.
- ten tweede het vitaal evenwicht: een gepaste regeling van de ademhaling, van de lichaamstemperatuur, van de spijsvertering, het onder controle zijn van de epilepsie,
- ten derde: evenwicht in de omgang met de sensorische vloed. Daarmee bedoelen we alles wat we constant voelen: de zwaartekracht, de kledij, de lucht, de geluiden, de visuele prikkels, Via onze diepe gevoeligheid nemen we die constante prikkels op en worden we ze gewoon. We vinden een geschikte houding, we schikken onze kledij makkelijk, we zetten ons in of uit de wind, we wennen aan een achtergrond van geluid en van visuele prikkels. Tenzij er afgeweken wordt van de gewoonte, hoeven we er niet constant mee bezig te houden. Dat laat ons toe om open te zijn, om ons "vrij" te richten op wat ons werkelijk interesseert.

Veel bewoners hebben moeite met hun alertheid, met het vinden en het houden van een evenwicht. Ze hebben een smalle marge. Het is rap te veel of te ingewikkeld of te spannend. Dan zien we spanning toenemen en zoekt de bewoner een manier om zich af te reageren. De meesten hebben daar stereotiepe manieren voor. Sommigen vertonen eerder vluchtgedrag door bijvoorbeeld plots in slaap te vallen.

In ons aankondigen proberen we het evenwicht van de bewoner te bewaren en te verstevigen. Via aanspreking, eventueel ook aanraking nodigen we hem uit om zich te richten, om zich te oriënteren op wat komt. We kunnen dat niet in zijn plaats doen. We kunnen alleen de ruimte en de tijd geven, zodat hij zich kan wenden naar wat op komst is.

Eigenlijk start aankondigen altijd met een korte observatie. We vragen af op welke golflengte de bewoner zit, hoe we hem kunnen bereiken. We proberen immers in zijn systeem binnen te komen zonder hem geweld aan te doen. Dat is niet gemakkelijk omdat het rap te veel is.

Een grote hulp hierbij is het vinden van goeie gewoonten. Soms noemen we dit ook rituelen. We hebben het dan over een individueel aangepaste manier van aankondigen. Er bestaan geen algemeen geldende voorschriften omdat de

gevoeligheid en de ervaring van elke bewoner zo verschillend zijn. Door de regelmaat ontstaat veiligheid en daardoor ook een grotere openheid.

Aankondigen is niet iets voor af en toe. Het is iets voor altijd, voor bij ieder contact met de bewoner. Dat is niet te onderschatten: elke aanraking, elke verplaatsing,.... Niet een paar keer per dag, maar tientallen keren. Bij de verzorging, de voeding en de verplaatsing liggen die momenten dicht bijeen.

Telkens opnieuw de kans geven om zich in te stellen op wat komt. Het lijkt iets enorm en op het eerste gezicht ondoenbaar. Het is eigenlijk een kwestie van houding. Voor het handelen even halt houden en afstemming zoeken.

Wat kan er ons tegen houden om dit te doen?

Er is de factor tijd. Het is waar: er is weinig of geen overschot in onze organisatie. We moeten echter beseffen dat aankondigen niet veel tijd in beslag hoeft te nemen, zeker niet wanneer het een klein ritueel geworden is. Daarbij is veel kans dat de samenwerking in de handeling vlotter en dus ook sneller kan verlopen. Hoe dan ook, de indeling van de beschikbare tijd is een belangrijke maar moeilijke taak van elk team. Waarvoor kiezen we? Het is onze meest essentiële doelstelling.

Naast de factor tijd is er de factor van de persoonlijkheid van de begeleider. Kunnen we het als begeleider opbrengen om telkens weer die korte aandacht voor afstemming op te brengen? Wanneer we vooral gericht zijn op een vlot verloop van de (ADL-) activiteit, kunnen we ons meestal niet de vrijheid toestaan om daarin de bewoner te ontmoeten. Integendeel, wanneer het daarenboven een beetje tegengaat, kunnen we de neiging hebben om ons zelf af te reageren. Allemaal menselijk natuurlijk en tot op zekere hoogte onvermijdelijk. Het mag echter geen basishouding zijn.

Telkens even tijd nemen voor aankondigen is niet alleen een deugd voor de bewoner maar evenzeer voor onszelf. Het laat ons toe om beter voor onszelf te zorgen. Het geeft ons de gelegenheid om beter op te letten bij het tillen en verplaatsen van de bewoner. We plannen onze actie. Ook al verloopt dit over een zeer korte tijd, aankondigen helpt ons om onze spierspanning beter aan te passen aan wat komt. Ons lichaam krijgt even de tijd om zich in te stellen en eventueel ook te beoordelen of het niet te moeilijk zal zijn.

Curieus genoeg verloopt dit net zo bij de bewoner. In de ruimte van de aankondiging krijgt hij gelegenheid om zijn toonus in de mate van het mogelijke (binnen de grenzen van zijn motorisch probleem) aan te passen. De een kan dit vlotter dan de andere. Dit heeft te maken met zijn alertheid, met zijn basisveiligheid en met zijn mentale mogelijkheden om zich situaties te herinneren. Sommige bewoners hebben naast een aanspreking telkens weer aanraking, trilling en/of beweging nodig om met hun lichaam en al aandachtig te zijn. Maar het loont. Door zich in te stellen, werken ze beter mee en worden ze als het ware lichter.

In een team sfeer scheppen waarin aankondigen quasi vanzelfsprekend wordt: het is mogelijk. Het vraagt wel een goeie teamgeest, waar verscheidenheid en confrontatie mogelijk zijn, altijd met het doel om te ondersteunen. Het is boeiend om te ervaren hoe jezelf en als team hierin kunt groeien.