

Tips voor het (keukentafel)gesprek

- Door vragen te stellen over de zeven leefgebieden (wonen, financiën, sociale relaties, fysieke gezondheid, psychische gezondheid, werk en activiteit, zingeving) krijg je een compleet mogelijk beeld van de zorgvrager;
- Nodig als het kan ook de mantelzorger uit voor het gesprek. Zo kun je achterhalen welke ondersteuning deze nodig heeft om de zorgvrager te kunnen helpen. Een mantelzorger kan ook helpen de zorgvraag te verduidelijken;
- Probeer er achter te komen of iemand zelf gemotiveerd is of gestuurd wordt door bijvoorbeeld een familielid. (Mijn zus vindt dat ik om hulp moet vragen, maar ik heb geen hulp nodig!) Het kan zijn dat deze mantelzorger overbelast is of andere zorgen heeft;
- Wanneer je probeert te ontdekken wie belangrijk zijn in het leven van de zorgvrager om het sociale netwerk in kaart te brengen, kun je vragen wie er op de foto's staan in het huis;
- Zorg dat je voldoende kennis hebt over verschillende problematiek. Verstandelijke beperkingen, psychische stoornissen, lichamelijke beperkingen en sociale problematiek;
- De kernvraag in ieder gesprek is eigenlijk: hoe zou de zorgaanvrager willen dat zijn dagelijkse leven er uitziet, ondanks de beperkingen? Neem de tijd die nodig is, stem je tempo af op de zorgvrager;
- Denk out of the box als het gaat om oplossingen en luister goed naar de ideeën die de zorgvrager hier zelf over heeft;
- Ga in het begin het gesprek voeren samen met een collega. Je leert van elkaar en je houdt elkaar scherp;
- Kijk voor meer informatie over vraagverheldering en motiverende gespreksvoering op www.movisie.nl.

zijn: een vrijwillig maatje of een mentor bijvoorbeeld. Probeer in ieder geval uit de sfeer van "welles-nietes" te blijven. Je kunt ook vragen: het lijkt wel alsof u bang bent dat ik uw ondersteuning kom afpakken. Is dat zo? Waar bent u dan precies het bangst voor?

Mensen vinden zo'n keukentafelgesprek nu eenmaal spannend, vertelt Els Hofman. 'Zorgvragers weten niet altijd wat er voor hen gaat veranderen. Of ze denken dat iemand van de gemeente even langskomt en zegt welke zorg zij krijgen.' Hierdoor kan de zorgvrager bij voorbaat al in de weerstand schieten. 'Vraag je goed af: hoe maak ik het eerste contact? Wees vriendelijk, nieuwsgierig, toon interesse op basis van respect en gelijkwaardigheid', adviseert ze. 'En benoem wat je ziet: ik heb het idee dat u zenuwachtig bent of dat u dit gesprek onprettig vindt, klopt dat? Hoe komt dat zo? U heeft een brief gehad over dit gesprek, wat vond u daarvan? Ik snap die ongerustheid best wanneer blijkt dat iemand

teruggaat van acht naar vijf uur ondersteuning. Het is dan belangrijk om samen te ontdekken wat er precies gebeurt als die drie uur wegvallen. Welke narigheid ontstaat er dan volgens hen en kun je daar iets op verzinnen?'

Positief

Hofman ziet tijdens de rollenspellen in haar training dat hulpverleners geneigd zijn om mee te bewegen met het slachtoffergedrag van de zorgvrager. 'Ik wil niks afdoen aan de betrokkenheid van de professionals, absoluut niet, maar dat valt me wel op. Ze zeggen snel: jeetje, dat is wel zwaar wat u hebt meegemaakt. Het kan ook anders: wat u mij vertelt is heel pittig, maar laten we samen eens kijken naar wat wél goed gaat of is gegaan in uw leven. Waar bent u nu echt trots op? Het zal je verbazen welke wending het gesprek dan neemt.' Die positieve insteek is heel belangrijk, vindt Hofman. Sommige mensen hebben al

zoveel hulpverlening gehad dat ze zich vaak niet meer realiseren wat ze wel kunnen. 'Als je het van die kant benadert, kom je bij die eigen kracht.'

Motiverende gespreksvoering is volgens Anne-Marie van Bergen een belangrijk onderdeel bij het keukentafelgesprek. Daarmee breng je gedragsverandering bij de zorgvrager op gang. Van Bergen geeft een voorbeeld van een gespreksvoerder die bij een man thuis komt die nooit de deur uitgaat. Hij kijkt rond in het huis en ziet een aantal voetbalposters. Hij vraagt: 'Als ik het zo zie, houdt u wel van voetbal.' De man vertelt dat hij vroeger altijd naar het stadion ging, maar dat dat nu niet meer kan. De gespreksvoerder vraagt nog even door: 'Hoe ging dat vroeger dan?' De man vertelt dat hij wel eens met een groepje vrienden ging. Door zijn ziekte is hij het contact met zijn vrienden kwijtgeraakt en durft hij niet meer alleen over straat. De gespreksvoerder vraagt of hij wel weer een keer naar een wedstrijd zou willen gaan en wat daarvoor zou moeten gebeuren om dat mogelijk te maken? Als er iemand mee zou moeten gaan, of meneer dan iemand kent die dat zou willen. Dat is geen kunstje, weet Van Bergen. 'Zoiets vraagt om serieuze interesse en daar moet je wel de tijd voor nemen. Zoek aansluiting bij waar iemand warm voor loopt.'

Slecht nieuws

De professional komt niet altijd positief nieuws brengen, soms moet je vertellen dat iemand geen of bijna geen ondersteuning meer krijgt. 'Dat is lastig', erkent Hofman. 'In dat geval is het belangrijk om je boodschap helder te verwoorden en er niet omheen te draaien. Soms helpt het dan om iemand even bedenktijd te geven. Ik ken een casus van een moeder met een fysieke beperking en twee inwonende zoons. Zij zou geen huishoudelijke hulp meer krijgen. De wijkverpleegkundige heeft toen duidelijk deze grenzen aangegeven en uitgelegd dat ze wel hulp kon krijgen door het zelf te betalen. Ook vroeg ze of haar zoons misschien iets konden doen. Daarna heeft de wijkverpleegkundige het even laten rusten en na een week bleek dat de moeder zelf had geregeld dat haar zoons meehielpen, omdat ze zelf betalen toch te duur vond.' ■

TUSSEN DE OREN

Malou van Hintum is journalist en columnist. Zij bericht deze maand voor de laatste keer over nieuwe inzichten in het menselijk gedrag.

Communicerende breinen updaten continu

Elkaar begrijpen heeft vooral te maken met inschatten wat de ander weet en die kennis voortdurend updaten, zegt neurowetenschapper Arjen Stolk (Donders Institute, Nijmegen). Hij kreeg onlangs subsidie voor vervolgonderzoek.

Dat weten we toch wel, dat elkaar begrijpen niet alleen om woorden draait?

'Dat klopt. Maar bij ons experiment konden de deelnemers elkaar ook niet zien of horen. Ze communiceerden met elkaar door een cursor over een computerscherm te bewegen. Speler A moest speler B zo duidelijk maken waar hij een oranje driehoekje op het scherm moest plaatsen. B moest dus de bewegingen van A interpreteren, en A moest bedenken hoe B kon begrijpen wat hij bedoelde. Intussen bracht een MEG-scanner de locatie en timing van hun hersenprocessen in kaart.'

Wat ontdekte u?

'We zagen dat zowel tijdens het selecteren van de boodschap (wat "zeg" ik met mijn cursor?) als tijdens de interpretatie daarvan (wat wordt bedoeld?), bij beide deelnemers dezelfde patronen van hersenactiviteit in dezelfde hersengebieden actief waren. Hoe

vaker A en B samen het driehoekje op de juiste plek kregen, hoe sterker die activiteit werd. Hun kennis over elkaars begrip werd dus steeds groter.'

Wat is de volgende stap in uw onderzoek?

'Ik wil graag weten welke delen van het brein cruciaal zijn om elkaar te begrijpen. Dat ga ik onderzoeken bij twee groepen patiënten.

Ik ga hersenmetingen doen bij mensen met ernstige epilepsie wier schedel wordt opengelegd om schadelijk weefsel te verwijderen. Tijdens die operatie ligt er een elektrodengrid op hun hersenschors dat heel precies meet waar in de hersenen die epileptische activiteit zit. Ik vraag deze mensen om tussen de klinische handelingen door mijn spel te spelen. Dankzij het elektrodengrid hoop ik preciezer te kunnen zien hoe patronen van hersenactiviteit tijdens het spelen veranderen. Daarnaast vraag ik patiënten met frontotemporale dementie het spel te spelen. Zij hebben last van atrofie, afnemend hersenweefsel. Dat begint vooraan in het brein en breidt zich uit naar de temporaalkwabben. Ik wil de samenhang tussen de uitbreiding



van die atrofie en hun communicatiegedrag onderzoeken.'

Wat betekenen uw bevindingen voor de gewone dagelijkse communicatie?

'Waarschijnlijk bewijzen we elkaar voortdurend dat we elkaar begrijpen. Als ik zeg dat ik net van de bank kom, weet jij niet of ik erop zat of er geld heb gehaald. Daarvoor heb je extra informatie nodig. Maar hoe beter je mij kent, hoe sneller je weet wat ik bedoel. En dat komt omdat je die kennis steeds paraat houdt en ververst.'

Arjen Stolk kreeg onlangs een Rubiconbeurs, om ervaring op te doen aan een buitenlands topinstituut. Zie ook <http://www.arjenstolk.nl/home>

Hou je dopamine niveaus hoog

Dopamine is een signaalstofje dat een rol speelt bij het ervaren van geluk én stress. Onderzoeker Dennis Hernaus ontdekte dat hoe gestrester mensen zijn, hoe lager hun dopamineniveaus (DA-niveaus) zijn. Maar zijn ze gestrester doordat hun DA-niveaus lager zijn, of dalen hun DA-niveaus door stress? Stress is een belangrijke motor voor het ontwikkelen van psychische aandoeningen. Hernaus wil onderzoeken of medicatie DA-niveaus kan laten stijgen en stress doet afnemen. Al zegt hij van tevoren: 'Je kunt je leven beter zo organiseren dat je zo'n pil niet nodig hebt.' Dennis Hernaus (vakgroep Psychiatrie en Neuropsychologie, Maastricht University) verdedigde 22 januari van dit jaar zijn proefschrift.

Bron: webmagazine.maastrichtuniversity.nl.

Poep helpt hersenonderzoek

Muizen zonder darmflora reageren overdreven op stress. Hun stressreactie verbetert nadat poep van normale muizen naar hun bacterievrije darmen is getransplanteerd. Bij mensen zijn verstoorde darmflora gerelateerd aan aandoeningen als depressie, autisme en multiple sclerose. Maar hoe? Om dat te achterhalen, krijgen muizen en mensen met autisme speciale bacterie-extracten te eten. Deze extracten veroorzaken een immuunreactie die effect heeft op de darmflora en de hersenen. Door die effecten te meten, hopen onderzoekers te begrijpen hoe veranderingen in de darmflora gedragsveranderingen veroorzaken. Bron: blog.donders.ru.nl. 'Wat poep ons vertelt over het brein'. Onderzoek door het Donders Institute, Nijmegen.

