

De helende omgeving

De zintuigen als maatstaf



Door: Ingrid Mehrtens

Integrative Medicine, het model, het 'huis' dat Integrative Medicine is wordt gedefinieerd door de volgende visie:

Integrative Medicine stelt de zorgdrager als mens centraal, gaat uit van de wisselwerking tussen lichaam en geest en benut alle kennis, middelen en methoden die veilig en effectief zijn gebleken voor het bevorderen van gezondheid en mogelijkheden. Op deze visie rusten vier pijlers, die de wetenschappelijke kennis (het fundament) vertalen naar praktisch handelen in de gezondheidszorg.

De pijlers zijn:

1. Gelijkwaardige relatie tussen zorgvrager en zorgverlener;
2. Aandacht voor preventie en leefstijlinterventies;
3. Gebruik van alle evidence-based behandelingen;
4. Werken in een helende omgeving.

Gelijkwaardige relatie, bejegening

Het is mijns inziens bijzonder dat de eerste en de vierde pijlers zich in een verschillende categorie bevinden. Het hele model van Integrative Medicine (hierna IM) komt voort uit onderzoeksresultaten. Wat opvalt is dat de relatie en de bejegening tussen zorgdrager en zorgverlener, vaak de arts, niet vanzelfsprekend helend leek te zijn. In ons vak daarentegen, is het opbouwen en onderhouden van rapport een onmisbaar onderdeel van investering in de vertrouwensrelatie die nodig is om het werken met trance te doen slagen. Dat zou je toch ook heel goed kunnen scharen onder een helende omgeving.

Onderzoek heeft aangetoond dat een positieve en empathische houding van behandelaars genezingsprocessen sneller doet verlopen, waardoor ontstekingen sneller genezen, en mensen minder bijwerkingen ervaren van allerlei vormen van ingrepen.

De helende omgeving (Healing Environment)

De helende omgeving ondersteunt het genezingsproces en draagt bij aan herstel. De filosofie van de helende omgeving vindt, volgens

Bongers (2011) zijn oorsprong in ontdekkingen en gegevens uit de neurowetenschappen, de

omgevingspsychologie, psychoneuro-immunologie en de evolutionaire biologie.

De gemeenschappelijke rode draad is de kennis over de fysiologische effecten van stress op het individu en op zijn of haar vermogen om te helen. De door de zorgdrager ervaren stress blijkt een factor te zijn die, in een medische setting, het genezingsproces flink kan belemmeren en het immuunsysteem onderdrukken. Dat tast vervolgens de weerstand voor infecties aan en vertraagt de wondgenezing. Stress kan leiden tot complicaties, meer pijn en verlengde opnameduur.

Integrative Medicine richt zich op het bevorderen van gezondheid en geluk.

Het zorgdragen voor een prettige omgeving is dus geen overbodige luxe gebleken. Als de omgeving zo wordt ingericht dat de stress zoveel mogelijk wordt beperkt, waarbij aandacht wordt besteed aan positieve prikkels, wordt er in de lijn met IM een bijdrage geleverd aan de heling, het herstel en de gezondheid van de zorgvrager. Daarnaast

is een helende omgeving ook belangrijk gebleken voor de zorgverlener.

Eind jaren '80 van de vorige eeuw kwam het begrip healing environment overwaaien uit de Verenigde Staten.

Aan de Texas A&M University werd aangetoond dat bij bedlegerige patiënten genezing sneller verliep bij uitzicht op een mooi landschap dan bij uitzicht op een blinde muur. Iets wat ons heel logisch lijkt, maar waar tot dan toe heel weinig aandacht voor was omdat de focus vooral uitging naar de medische handelingen en niet naar de beleving van de patiënt.

Zijn dit nieuwe inzichten?

Mijn eigen ervaringen met faciliteren van een helende omgeving in het algemeen zijn legio. Opgroeïend in een wereld van kunst was mij al vroeg duidelijk hoezeer muziek en beeldende kunst het gevoelsleven kunnen beïnvloeden. De oude Grieken hielden zich al bezig met bepaalde vormen van wat wij nu muziektherapie zouden noemen, toegepast op 'de humeuren' (karakter of persoonlijkheid). Dat architectuur, vormgeving en kleurgebruik zeer belangrijk zijn voor geluk en welzijn, maar ook ter ondersteuning van de zieke mens, werd uitgedragen door de vele antroposofen in mijn omgeving. Vanwege de mensvisie van Steiner hadden de kamers in het ziekenhuis verschillende kleuren, en de vorm was zeker niet vierkant of rechthoekig. Het gebruik van natuurlijke materialen is belangrijk in deze visie, evenals natuurlijke voeding die gezond en lekker is, en een relatie met de natuur in het algemeen.

De gereguleerde geneeskunde begint stelselmatig meer van de complementaire geneeswijzen te onderzoeken en te gebruiken.

Het gaat om het verbinden van praktijk met gevoel. (Bongers, 2010)

Helende omgeving op facilitair niveau

Zelfs in Nederland is op dit moment veel gaande rondom instellingen, ook in de geestelijke gezondheidszorg. Inmiddels wordt bij architectuur en inrichting aandacht besteed aan: is er voldoende daglicht; kan men naar buiten kijken; en wat ziet men dan; wat voor schilderijen hangen er, et cetera.

Er wordt wat betreft omgevingsfactoren vooral ingespeeld op de prikkeling van de zintuigen. Zo kan licht invloed hebben op het bioritme; kleuren dragen bij aan de gemoedstoestand, terwijl akoestiek en geuren kunnen kalmeren, inspireren en de sfeer verbeteren. Aromazorg wordt ingezet om stress en spanning te verminderen, mensen op hun gemak te stellen en rust te bieden. Sommige ziekenhuizen zetten aromatherapie ook in bij een aantal verpleegproblemen, zoals een warme handdoek met lavendel bij buikkrampen, een druppel lavendel op een kussen bij slaapproblemen of het verdampen van pepermunt om misselijkheid tegen te gaan.

Door nieuwe kennis uit de biogerontologie weet men steeds meer over hoe bij ouderen

gezichtsvermogen, gehoor, cognitieve en perceptieve vermogens geleidelijk achteruit gaan. In Canada heeft men een zogenaamde 'toolkit' ontwikkeld om te komen tot een *Senior Friendly Hospital*. De organisatie *Planetree* is waarschijnlijk de bekendste speler in Nederland in verband met een helende omgeving in zorginstellingen.

Helende omgeving en pijnbeleving

Pijn is stressvol en dient zoveel mogelijk beperkt te worden voor een goede genezing. Vermindering van pijnbeleving kan worden bereikt als mensen worden afgeleid van pijn door stimuli die positieve emoties oproepen. Zo bleek uit een studie met zorgvragers die een buikoperatie hadden ondergaan, dat de groep die uitzicht had op bomen een beter herstel vertoonde, minder pijn rapporteerde, minder medicatie gebruikte, minder complicaties vertoonde en een kortere opnameduur had dan een controlegroep die tegen de muur van een stenen gebouw aankeek. (Bongers, 2011)

Toepassingen voor de hypnotherapeut

Hoe treffend is het, dat het zoveel tijd kost een evidence-based wiel uit te vinden, terwijl wij al lange tijd met precies zo'n wiel rijden, en we staan erbij en zien het gebeuren. De therapeutische relatie speelt in het complementaire segment een grote rol, denk maar aan het kennismakingsgesprek van de homeopaat. Dat kan wel 2 uur duren, en zoiets is gewoon onmogelijk in het reguliere circuit. (Waarom eigenlijk?)

Wij nemen alle tijd om rapport op te bouwen om te komen tot een niveau van vertrouwen waarin ontspanning een steeds grotere rol kan spelen. Dit is, volgens de laatste inzichten, al helend op zich.

Het aanspreken van de zintuigen

Wat de helende omgeving betreft, daarin is het aanspreken van de zintuigen essentieel. Dat is nu precies waar ons werk om draait, hoe wij bij ontspanning en ik-versterking met visualiseren en symbooldrama ons richten op activeren van aangename stimuli voor alle zintuigen. Natuurlijk blijft het heel belangrijk om niet uit te kijken op een blinde muur (letterlijk én figuurlijk), maar als de cliënt heeft geleerd de ogen te sluiten, zich te begeven naar een veilige, koesterende of inspirerende plek, dan is de heling van de innerlijke beelden in ieder geval altijd voorhanden. Candace Pert heeft tenslotte aangetoond dat de imaginatie precies dezelfde acties en reacties in het lichaam losmaakt als een daadwerkelijke ervaring. We zouden kunnen stellen dat ons werk voor een groot deel is gebaseerd op het scheppen van een helende omgeving.

Kleuren, klanken en aromazorg

Nu zo onomstotelijk is aangetoond dat het van belang is, in het kader van therapie, om aandacht te besteden aan helende aspecten om ons heen, kunnen we het belang inzien van de inrichting van onze praktijk. Het is een beetje een trend om zakelijk te willen zijn, alsof dat gekoppeld is aan geloofwaardigheid. Ik hoor weleens zeggen: nou,

de kaarsjes, steentjes, bloemetjes, daar ben ik niet zo van hoor. Tijd om een dergelijke houding opnieuw te overdenken. En dan: geur! Zelf ben ik heel geurgevoelig, daardoor valt het me op dat studenten weinig vragen naar geuren tijdens de sessies. Naar mijn mening zijn geuren enorm sterke ankers; denk maar alleen aan het woord: nestgeur!

Wij moeten voorzichtig zijn met alles maar therapie te noemen, die tijd hebben we gehad. Maar in plaats van over aromatherapie kunnen we wel spreken van aromazorg. Daarover is voldoende informatie voorhanden, en raadpleeg anders een ervaren aromatherapeut. Geur is ontzettend belangrijk, ook al is het vaak onbewust. Wie geregeld in een verzorgings- of verpleeghuis komt weet: het ruikt daar niet erg lekker, en dan druk ik mij zacht uit. Wat een akelige bijkomstigheid van oud en/of of ziek zijn, om in een nare geur te moeten leven. (En zou dan je eten nog wel lekker smaken?) Ook in onze praktijk voegt aandacht en zorg voor kleur en geur een extra dimensie toe aan heling.

Een Duitse collega vraagt cliënten hun favoriete geur mee te nemen, en dat doet zij dan in een *streamer*. Wat een liefdevol gebaar, en over opbouwen van rapport gesproken!

(Op 15 mei 2013 vindt het Landelijk Congres INTEGRATIVE MEDICINE & HEALING ENVIRONMENT plaats in Amersfoort. Het ochtendprogramma gaat in op de wetenschappelijke status en nieuwe ontwikkelingen in IM. Het middagprogramma focust op één van de pijlers van Integrative Medicine; de healing environment. Doelgroep: Artsen, paramedici, verpleegkundigen, zorgmanagers, facilitair managers, en adviseurs in ziekenhuizen.)

Geraadpleegde literatuur:

Karliën Bongers & Astrid van Koppen; *Integrative medicine* (2011); Arbeiderspers
Iris Bakker en Jan de Boon; *Zorg voor mens en omgeving* (2012); Aedes-Actiz
Frits Bovenberg et al; *Helende omgeving draagt bij aan herstel* (2010); facilicom.com
K.M. Bongers, I.A. von Rosenstiel; *Geïntegreerde geneeskunde* (2010), artikel
Candace Pert; *Molecules of emotion* (1997); Simon&Schuster
Bram de Wolf, Aangeleverde tekst (zie inzet); www.aromawinkel.nl
http://www.leidscongresbureau.nl/congres/integrative_medicine

© Ingrid Mehrrens
Dit artikel verscheen in de TETH, Tijdschrift voor Educatieve en Therapeutische Hypnose, jaargang 29, 2013 nr. 1.

Geuren doen iets met je

De neus is het enige van onze zintuigen dat rechtstreeks verbonden is met het limbisch systeem in onze hersenen. Deze kern behoort tot het oudste deel van de hersenen. Onze vroege voorouders waren daarvan sterk afhankelijk om te overleven. Het limbisch systeem beïnvloedt direct onze zenuwen, gevoelens en psychische gesteldheid. Alles heeft een eigen geur. Geluk, tevredenheid, woede, begeerte, angst... Bij iedere verandering van stemming verandert ook onze lichaamsgeur. Waarneming van deze subtiele signalen zijn wij inmiddels een beetje verleerd. Er zou een wereld voor ons opengaan als we weer op dat niveau zouden ruiken.

Iedereen kent wel de verhalen dat je een appeltaart moet bakken of brood, wanneer je je huis wilt verkopen en er kijkers komen. Een ander raadt juist aan om de geur van verse koffie rijkelijk te verspreiden. Hoe dan ook: kennelijk draagt wat je ruikt direct bij aan hoe je je voelt.

Dat is natuurlijk een interessant gegeven voor ons als hulpverleners. Wij krijgen steeds mensen over de vloer die zoeken naar een manier om zich beter te voelen. De eerste minuten in de praktijkruimte zijn van invloed op het verloop van de verdere contacten en het scheppen van een helende omgeving. Hoe zou het zijn als je daarbij ook gebruik maakt van geur?

Aromazorg (of –therapie) maakt bij uitstek gebruik van dit aspect van de menselijke beleving. Even zomaar een paar voorbeeldjes. De geur die je ruikt als je een mandarijntje pelt, wat doet dat met je? Precies: een glimlach, een sprankje vrolijkheid. Of de geur van cederhout? Als je die niet kent, denk dan aan de geur van het hout van sigarenkistjes: warm, vertrouwd, aards ook. Dat is precies wat ceder brengt.

Eigenlijk kun je het al inschatten als je kijkt naar het plantendeel waar olie van wordt geoogst. De bloem: luxe, verwennerij, schoonheid. Het blad: functioneel, verzorgend, praktisch. De stam of steel: stevig, en grondend. De wortels: warm, diep en stevig aards.

Je herkent in deze typering vaak de gedragsvoorkeur van mensen. Mensen die werken in verzorgende beroepen houden vaak van kruidige geuren. Modebewuste mensen zijn vaak meer gesteld op bloemige geuren. Wetenschappers zijn liefhebbers van 'wortels'. Geboren organisatoren zijn dol op de geur van citrusvruchten. Kijk maar eens in zo'n vrucht als je hem doorsnijdt: heel gestructureerd.

Daar kun je dus gebruik van maken. Geuren kunnen versterken, stimuleren, openzetten, troosten, verzachten en ga zo maar door.
(Tekst: Bram de Wolf)