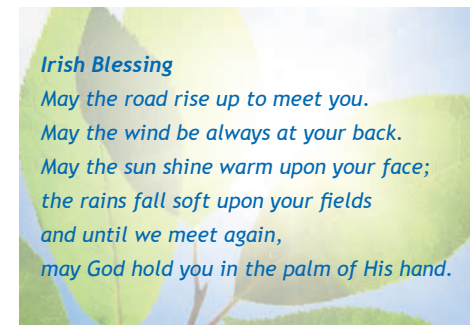


Het fundament van Mantelzorg: ontmoeting en emoties

door Dr. Deirdre Beneken genaamd Kolmer

‘J e hand wordt kouder en je ademt steeds langzamer. Ik zie de dood al in je ogen verschijnen. Alsof de kleur blauw vaag wordt. Ik blijf maar over je hand aaien en je bedanken voor alles wat je me gegeven hebt. Steeds opnieuw zeg ik de *Irish Blessing* op. Alsof ik geen andere woorden meer kan uitspreken. Ik tril, ik huil. “Mama”, mompel ik.’



Inleiding

Mensen zorgen voor elkaar. En dat is altijd zo geweest. Zorg voor zieke familieleden is iets wat vanzelfsprekend behoort tot het privé-domein van mensen. In de vorige eeuw is de zorg echter wel geprofessionaliseerd. Verpleging werd niet langer meer als naastenliefde gezien, maar als een beroep. In de huidige samenleving maken zorgvragers, mantelzorgers en professionals gezamenlijk deel uit van het zorglandschap. De nadruk wordt gelegd op zelfredzaamheid en zorg-

verantwoordelijkheid van zorgvragers en mantelzorgers. Het lijkt alsof de overheid zich gedeeltelijk terug wil trekken uit de rol die ze in de vorige eeuw naar zich toe heeft getrokken.

In debatten over de zorg wordt mantelzorg veelal opgevat als utilitair. Mantelzorg wordt gezien als een instrument, als iets wat je kunt inzetten, als iets wat nut heeft en wat je kunt gebruiken om kosten in de zorg te reduceren. Zelden gaat het in debatten over het fundamentele van mantelzorg. Dat fundamentele betreft het relationele van mantelzorg. Het primaat van mantelzorg is immers de relatie. En die relatie wordt veelal gekleurd door emoties die gepaard gaan met het zorgen voor een naaste. In dit artikel is de aandacht gericht op het omgaan met die emoties. Uit onderzoek blijkt namelijk dat ‘leren’ omgaan met emoties essentieel is voor het voortbestaan van gezonde partner- en familierelaties. In het slotakkoord van dit artikel doe ik een beroep op contextueel werkers om zich (nog) meer te laten horen in debatten over mantelzorg.

Emoties

Een emotie is een innerlijke beleving of gevoel van bijvoorbeeld vreugde, angst, boosheid, verdriet dat door een bepaalde situatie wordt opgeroepen of spontaan kan optreden. In een meer algemene of biologi-

sche zin wordt een emotie ook gezien als een reactie van onze hersenen op een positieve of negatieve gebeurtenis. Omgaan met emoties doen we minimaal een keer per dag en in 98% van de situaties in de nabijheid van anderen¹.

Emotieregulering

Er is een groeiende belangstelling onder wetenschappers om onderzoek te doen naar emotieregulering omdat een ‘zwakke of inadequate’ emotieregulering een van de voornaamste componenten is van individuele en interpersoonlijke problemen². Als iemand zijn emoties niet goed kan reguleren, is er voor die persoon een groter risico op sociale, relationele, academische, werkgerelateerde en fysiologische problemen. Mensen met een adequate emotieregulering en een hoge mate van emotionele intelligentie maken vaker deel uit van gelukkige en goed functionerende relaties, zowel op het romantische als familiale vlak. Emotionele intelligentie is dus essentieel voor het omgaan met emoties en wordt omschreven als de vaardigheid om persoonlijke gevoelens en gevoelens van anderen te herkennen, ze van elkaar te onderscheiden en om de verkregen informatie te gebruiken om gedachten en gedrag te sturen³.

Het model voor emotionele intelligentie bevat vier domeinen:

1. Bemerken van emoties

Het eerste domein van emotionele intelligentie is het bemerken van emoties in gezichten, stemmen, kunst, muziek en verhalen. Dit is het meest basale domein van emotionele intelligentie en maakt alle andere processen van emotionele informatie mogelijk. Het al dan niet bemerken van emoties heeft grote gevolgen voor het aangaan en vasthouden van sociale relaties.

2. Gebruiken van emoties in denken en taal

Het tweede domein bestaat uit de vaardigheid om emoties te gebruiken voor het denkproces en de taalkeuze. Emoties spelen een voorname rol in cognitieve processen. Emoties kunnen mensen helpen om zich te focussen op belangrijke informatie tijdens het oplossen van problemen en kunnen het creatieve proces stimuleren.

3. Begrijpen van emoties

Het derde domein bestaat uit de vaardigheid om emoties van een ‘taal-label’ te voorzien en om de complexe samenhang van de ene emotie met de andere te herkennen. Bijvoorbeeld de samenhang tussen irritatie en woede, maar ook het verschil tussen deze emoties en de samenhang ervan met bijvoorbeeld verdriet en pijn. In dit domein draait het om iemands individuele kennis over emoties, bijbehorende terminologie en (zelf)reflectie.

4. Hanteren van emoties

Het hanteren van emoties, het vierde domein van emotionele intelligentie, bestaat uit de capaciteit om persoonlijke emoties en emoties van anderen optimaal te reguleren. Dit houdt meer in dan het stimuleren van positieve emoties en het verminderen

Mensen met een adequate emotieregulering en een hoge mate van emotionele intelligentie maken vaker deel uit van gelukkige en goed functionerende relaties

van negatieve emoties. Negatieve emoties zoals woede, angst en schaamte kunnen in bepaalde situaties constructief zijn. Zo kan ‘woede’ gebruikt worden als stimulans om de juiste stappen te ondernemen tegen onrechtvaardigheid. ‘Woede’ wordt dan omgezet in positieve energie zonder dat het schadelijk is voor anderen. Het hanteren van emoties heeft alles te maken met het begrijpen van de context en het plaatsen van de emotie in een context. Dit vierde domein is allesbepalend voor het handhaven van goede interpersoonlijke relaties.

Welke strategie om emoties te reguleren werkt het beste?

Mensen hebben allerlei manieren om hun emoties te hanteren: met iemand praten, naar muziek luisteren, een kopje koffie drinken, zich terugtrekken uit de sociale context. Ieder voorbeeld is onder te brengen in een van de volgende vier categorieën om emoties te reguleren: vermijden, afleiden, confronteren en accepteren. In heftige situaties komen ze soms alle vier aan bod.

Drie zussen hebben een heftige ruzie gehad over de zorgsituatie van hun vader. Het is niet uitgepraat en alle drie zijn ze hun ‘eigen weg gegaan’. De ene zus vermijdt de andere twee zussen en wanneer ze elkaar

in de kamer van vader ontmoeten wordt er over oppervlakkige dingen gepraat. Dit gaat zo een maand door totdat vader in levensgevaar is. De zussen confronteren elkaar met de situatie en hun visie op zorg voor vader. Ze zijn het niet eens met elkaar – en zullen het wellicht ook nooit eens worden – maar er is wel begrip en acceptatie voor ieders rol als dochter en de bijbehorende familieband met vader.

Het is moeilijk te bepalen welke strategie het beste werkt voor het reguleren van emoties. Mensen die een lastige situatie ‘overdenken’ kunnen zich soms meer depressief voelen dan degenen die ‘afleiden’ als strategie gebruiken en andersom. Er is onderscheid tussen intrapersonlijke manieren om met emoties om te gaan en interpersoonlijke manieren om emoties te reguleren. ‘Over de situatie schrijven’ en ‘lichamelijk actief zijn’ zijn voorbeelden van intrapersonlijke manieren om emoties te reguleren die volgens wetenschappers succesvol zijn. Volgens andere wetenschappers is in het kader van emotieregulering te veel nadruk gelegd op intrapersonlijke vaardigheden, terwijl interpersoonlijke vaardigheden net zo voorname zijn en misschien wel voornamer. Immers in 98% van de situaties geschiedt emotieregulering in de nabijheid van anderen. De ander kan als buffer dienen in een emotionele situatie.

Relationele interventie

Uit onderzoek blijkt dat voor het bestrijden van pijn bij ziektes zoals kanker een familie- of partnergerichte interventie meer effect heeft dan een individuele of educatieve inter- ►



In dat rechtvaardige evenwicht zijn het de ogen van de ene mens die de ogen van een ander mens vinden. En in die ontmoeting is ruimte voor wederkerigheid in de relatie, onafhankelijk van wie hulp geeft en hulp nodig heeft

ventie. Het in staat zijn om emoties te reguleren blijkt een sleutel te zijn voor het voortbestaan van gezonde partner- en familierelaties. Emoties organiseren zowel het individu als de interacties met anderen en zijn de verbindende schakel tussen partners en families, aldus de theoretici⁴. Via relationele interventies worden families begeleid in het reguleren van hun emoties en wordt voorkomen dat familieleden bij conflicten in een zoge-

noemde ‘not-me’ state geraken. Via reflectie wordt de relatie opnieuw gedefinieerd. Een emotionele uiting zoals ‘ik heb jou nodig’ wordt getransformeerd in een voor de partners meer werkbaar uiting zoals ‘ik heb jou nodig, en ik begrijp dat jij ook behoeften hebt’. Vaardigheden om emoties te reguleren leiden tot betere sociale relaties, minder stress, goede gezondheid en het voorkomt communicatieproblemen⁵.

Slotakkoord

De verhalen van zorgvragers en mantelzorgers over hun situatie zijn nooit vrij van emoties die zij ervaren. Sterker nog: de verhalen worden bepaald door hun emoties. Voor die emoties moeten we niet alleen oog hebben, we moeten de families ook bijstaan in het omgaan met die emoties.

In een samenleving waar mantelzorg vooral utilitair wordt opgevat is aandacht

voor het fundamentele van mantelzorg niet vanzelfsprekend. Onze huidige samenleving heeft behoefte aan professionals die contextueel denken en werken. Wat zouden de contextueel werkers en denkers kunnen betekenen voor families waarin sprake is van zorg of ziekte? Zij kunnen families helpen een emotioneel veilige balans te vinden voor alle familieleden. Die veilige situatie wordt gekenmerkt door vier thema's: voorspelbaarheid, intensiteit, responsiviteit en inlevingsvermogen⁶. En dit vormt een belangrijke bijdrage aan de betrouwbaarheid en rechtvaardigheid in de relatie

Voorspelbaarheid houdt in dat de omgang met de ander langs vaste lijnen verloopt. Er wordt een vast patroon van zorg en interacties gehanteerd zodat iedereen weet wat er komen gaat. Bij voorspelbaarheid hoort de vraag voor de hulpverlener: ‘Wat is nodig om structuur te bieden aan de familie?’

Intensiteit houdt in dat de hulpverlener nauwgezet volgt wat de familieleden doen en/of nalaten. De hulpverlener voelt zich betrokken en toont die betrokkenheid mede door goed te luisteren naar de familieleden en zorgvuldig te kijken naar wat er tussen de familieleden gebeurt. Bij het ontbreken van intensiteit is meer risico op onverschilligheid in de relatie tussen de hulpverlener en de familie. Bij intensiteit hoort de vraag voor de hulpverlener: ‘Wat gebeurt er allemaal?’

Responsiviteit is de mate waarin de hulpverlener aanvoelt wat de behoefte is van de familieleden, daarop ingaat en indien nodig problemen en obstakels van de familieleden opheft. Dit vraagt om goede observatietechnieken en om in staat te zijn om emotioneel

in te voegen in het leven van de familie. Bij responsiviteit hoort de vraag voor de hulpverlener: ‘Wat is de vraag achter de vraag van de familie?’

Inlevingsvermogen is een vorm van meeleven. De hulpverlener reageert op de ervaring en de emotie van de familieleden die past bij die ervaring en bij die emotie. De ervaring en de emotie van de familieleden zijn uniek en kunnen niet door de hulpverlener worden ingevuld. De ervaring en de emotie van de familieleden moeten tot hun recht komen. Bij inlevingsvermogen hoort de vraag voor de hulpverlener: ‘Wat is de emotie van de familie die ik ontmoet? Reageer ik op die emotie op een manier die past bij de ervaring van de familie?’

De contextueel werkers die de families bijstaan, zouden weleens de brug kunnen zijn tussen families met een zorgvraag en de gereguleerde en geprotocolleerde gezondheidszorg. En dat zou wellicht kunnen leiden tot een gezondheidszorg waar zorgvragers, mantelzorgers en beroepskrachten ieder hun identiteit behouden en in gezamenlijkheid op zoek kunnen gaan naar een rechtvaardig evenwicht. In dat rechtvaardige evenwicht, ook wel Care Justitia genoemd⁷, zijn het de ogen van de ene mens die de ogen van een ander mens vinden. En in die ontmoeting is ruimte voor wederkerigheid in de relatie, onafhankelijk van wie hulp geeft en hulp nodig heeft. ◀

Met dank aan de inbreng van Anwar Odor over het onderwerp ‘emotionele veiligheid’. Anwar Odor is pedagoog en schreef zijn scriptie over *Emotionele Veiligheid in de Kinderopvang*.

Referenties

- ¹ J.J. Gross, J.M. Richards en O. P. John, *Emotion regulation in everyday life*. Hoofdstuk 1 in: D.K. Snyder, J.A. Simpson en J.N. Hughes. *Emotion regulation in couples and families: pathways to dysfunction and health*. American Psychological Association, Washington, 2006.
- ² J.A. Simpson, J.N. Hughes, en D.K. Snyder, *Cross-disciplinary approaches to emotion regulation*. Inleiding in: D.K. Snyder, J.A. Simpson, en J.N. Hughes. *Emotion regulation in couples and families: pathways to dysfunction and health*. American Psychological Association, Washington, 2006.
- ³ D. Grewal, M. Brackett, en P. Salovey, *Emotional intelligence and the self-regulation of affect*. Hoofdstuk 2 in: D.K. Snyder, J.A. Simpson, en J.N. Hughes, *Emotion regulation in couples and families: pathways to dysfunction and health*. American Psychological Association, Washington, 2006.
- ⁴ Goldman, R. N., Greenberg, L. S. (2006). Promoting emotional expression and emotion regulation in couples. Hoofdstuk 11 in: Snyder, D. K., Simpson, J. A., Hughes, J. N. (2006). *Emotion regulation in couples and families: pathways to dysfunction and health*. Washington: American Psychological Association.
- ⁵ D.K. Snyder, J.A. Simpson en J.N. Hughes, *Emotion regulation in couples and families: pathways to dysfunction and health*. American Psychological Association, Washington, 2006.
- ⁶ R. Kohnstamm, *Kleine ontwikkelingspsychologie*. Bohn Stafleu Van Loghum, Houten, 4e druk, 1993.
- ⁷ D.M. Beneken genaamd Kolmer, *Mantelzorg: wiken en wegen. Op weg naar een Care Justitia*. Eburon, Delft, 2011.

Dr. Deirdre Beneken genaamd Kolmer is opvoedfilosoof en lector Mantelzorg aan de Haagse Hogeschool.