

→ Bewoners nog bewuster benaderen

## Shantala: "Jij bent goed zoals je bent. En ik ben er voor jou!"

In de zorg voor mensen met een verstandelijke en lichamelijke beperking denken we vanuit mogelijkheden. Om cliënten een mooi leven te bieden, met zoveel mogelijk woongenot en eigen regie. Dat neemt niet weg dat cliënten in de langdurige zorg op veel vlakken afhankelijk blijven van de bekende gezichten om hen heen. Van de zorgprofessionals op hun woongroep. In de relatief kleine wereld van onze cliënten zijn medewerkers sleutelfiguren en is vooral de manier waarop de benodigde zorg en ondersteuning wordt geboden bepalend.



Cliënten voelen haarfijn aan of het ochtendmoment met hun persoonlijke begeleider een aaneenschakeling van handelingen is of dat er oprecht energie wordt gestoken in het aangaan van een wederzijdse connectie. Net zoals cliënten aanvoelen of begeleiders gespannen zijn of er met hun hoofd niet helemaal bij zijn. Een medewerker heeft elke dag opnieuw de kans om het verschil te maken in het leven van een cliënt. Door nabijheid te bieden.

Door rekening te houden met gevoeligheden en te zorgen voor een veilige omgeving. Door ontspannen te beginnen aan een 1-op-1-moment. Door niet met woorden maar met aanrakingen te zeggen: jij bent goed zoals je bent. En ik ben er voor jou!

### **Betekenisvol contact**

Herma van den Berg is haptonomisch fysiotherapeut bij Koraal locatie Op de Bies. Vanuit die rol weet ze als geen ander hoe

groot de meerwaarde is van een betekenisvol contact met cliënten. Herma: "Een paar jaar geleden ben ik begonnen met het overbrengen van de principes van Shantala Speciale Zorg aan begeleiders op de woongroepen. Dan heb ik het over veiligheid, vertrouwen en respect. Maar ook over aandacht, tempo en rust. Shantala is een respectvolle manier van benaderen die een impuls kan geven aan de kwaliteit van leven zoals onze cliënten die ervaren." Dat vinden

veel begeleiders inmiddels ook. Er is namelijk veel vraag naar de training.

### Aanraking en benadering

"Als aanrakingsmethode is Shantala gericht op de zintuiglijke prikkelverwerking", legt Herma uit. "Shantala kan preventief, therapeutisch en kalmerend werken. Als je de aanrakingsmethode en de benaderingswijze met elkaar combineert, biedt dit veel handreikingen voor het beter laten verlopen van de dagelijkse zorgmomenten. Denk aan wassen, afdrogen, aan- en uitkleden en eten. Daarnaast kun je Shantala inzetten voor een ontspanningsmoment met een cliënt. Aangename aanraking en warmte activeren het systeem van rust en verbondenheid en geven een gevoel van welbevinden. Deze effecten zijn niet altijd direct meetbaar, maar wel waarneembaar aan een cliënt die zichtbaar lekkerder in zijn vel zit. Wat hierbij enorm belangrijk is, is dat je je als medewerker realiseert dat contact altijd bij jou start. Ben je gespannen, dan zal de ander dit overnemen. Ben je rustig, dan zal de cliënt ook meer ontspannen."

### Persoonlijke aandacht

Wat vinden medewerkers zelf? Mieke Donners werkt dagelijks met jonge cliënten met



*Herma van den Berg: "Met Shantala zeg je eigenlijk: ik maak tijd voor jou. En voor mij is het belangrijk dat jij je fijn voelt. Aangename aanraking en warmte activeren bij onze bewoners het systeem van rust en verbondenheid en geven een gevoel van welbevinden."*

een ernstig meervoudige beperking (EMB). Zij volgde eind vorig jaar de training. "Bij Shantala dacht ik eerst aan een rustgevende massagetechniek. Maar Shantala bleek zoveel meer. Het is een benaderingswijze waarbij

je jezelf voortdurend bewust bent van hoe je het contact aangaat met de cliënt. Tijdens de training leer je via eenvoudige oefeningen hoe cliënten bepaalde situaties ervaren die je al jaren kent, maar dan vanuit je eigen perspectief. Toegegeven, ik vond dat best confronterend. Maar tegelijkertijd zag ik het als een persoonlijk leermoment. Als je jezelf nog bewuster kunt verplaatsen in de cliënt, dan geeft dit de mogelijkheid om veel meer te voorzien in de wensen en de behoeften die iemand heeft. Wat die wensen en behoeften zijn, dat verschilt van cliënt tot cliënt. Maar het begint allemaal met persoonlijke aandacht. Dat is je vertrekpunt om te voorzien in meer."

### Vertraging

Wat was voor Mieke de rode draad tijdens de training? "Vertraging", antwoordt ze zonder te aarzelen. "Op onze woongroep zeiden we het al eerder: cliënten leven in een ander tempo. Het is niet aan ons om ze het tempo op te leggen dat wij nastreven. Tijdens de Shantala training werd dat nog eens duidelijk onderstreept. Als zorgprofessional moeten wij voor onze cliënten onthaasten. Ervoor zorgen dat we vanuit rust aan een één-op-één-moment beginnen. Het is grotendeels bepalend voor hun dag. Neem Kevin, een

Mieke Donners: "Tijdens de Shantala training leer je via eenvoudige oefeningen hoe cliënten bepaalde situaties ervaren die je al jaren kent maar dan vanuit je eigen perspectief. Toegegeven, ik vond dat best confronterend. Maar al snel zag ik het als een leermoment dat mezelf veel kon brengen."

jongetje op onze groep met het verstandelijk niveau van een maand of acht. Hij is behoorlijk overgevoelig, vooral als je in de buurt komt van zijn hoofd of buik. Hierdoor was het lastig om hem te wassen en af te drogen. Dan dook hij al vlug in elkaar en ging ik maar snel door zodat hij er van af zou zijn. Door de handreikingen uit de Shantala training leg ik nu eerst een paar handdoeken over hem heen. Daarna strijk ik met hele rustige en langzame bewegingen van zijn nek tot onderaan zijn rug. Ik vertel hem steeds wat ik ga doen. Ik let op zijn lichaamstaal, verkrampt hij dan stop ik. Hij pakt steeds mijn handen vast op zoek naar veiligheid. Door deze momenten toe te laten ontspant hij weer. Op een bepaald moment gaat hij zelfs liggen, heel ontspannen. De spannende momenten van luier en



spalken uit doen verlopen nu veel soepeler. Af en toe legt hij zijn hoofd tegen mij aan. Ik pas nu mijn tempo aan zijn behoeften aan waardoor de verzorging ontspannen verloopt. Daarbij denk ik: wat mooi dat ik dat voor hem kan betekenen. Dit is iets dat we al onze cliënten zouden moeten gunnen."

#### Meer informatie

Wilt u meer weten over Shantala Speciale Zorg en wat deze benaderingswijze kan betekenen voor uw zoon, dochter of verwant? Of wilt u wellicht zelf een training volgen? Stuur dan vrijblijvend een e-mailbericht naar [haptonomieOdB@koraal.nl](mailto:haptonomieOdB@koraal.nl) ■