

12-12-2016 Café Brein

Thema van de avond en gastspreker

Conny Musch, mantelzorgconsulent bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht, opent de avond als kroegbaas voor ongeveer 25 bezoekers. Ze deelt voor de nieuwe aanwezigen enkele 'huisregels' mee over de organisatie en de indeling van de avond. Het is vanavond de laatste bijeenkomst op deze locatie. Voor het naar huis gaan kunnen de mensen de nieuwe Café Brein flyer met de data voor 2017 en het verhuiskaartje meenemen. Ook herinnert ze de gasten aan het invullen van het enquêteformulier na afloop. Willen mensen de samenvattingen en aankondigingen per mail ontvangen – en staan zij nog niet op de Café Brein maillijst – dan kunnen zij hun emailadres ook hierop kwijt. De samenvattingen zijn eveneens terug te vinden op de Facebook-pagina van Café Brein en op de websites van Steunpunt Mantelzorg Verlicht en NAH netwerk.

Het thema van deze avond is "*Non- verbale communicatie en NAH*" met als gastspreker Iris Wiesner, een van oorsprong Oostenrijkse zangeres en stemcoach met jarenlange ervaring.

Samenvatting van de presentatie van de gastspreker

Conny en Iris gaan in gesprek. Iris vertelt dat (verbale) communicatie niet altijd makkelijk is. Vooral bij zwaardere problematiek is de vraag: hoe maak je en hou je contact met elkaar? Volgens Iris is 'de stem de spiegel van ons innerlijke zelf. Onze emoties en gemoedstoestand worden door onze stem getransporteerd. Voorbeelden van non-verbale communicatie kunnen zijn: geluiden maken, melodieën zingen, neuriën, aanrakingen, lichaamstaal en gebaren. Door het inzetten van deze middelen is er meer kans op verbinding en contact. Kortom, communicatie wordt makkelijker. Het eventueel verkeerd interpreteren van communicatie kan zo ook worden verminderd. En als je iemand langer kent, zul je beter in staat (kunnen) zijn om diegene te begrijpen'.

In aanvulling hierop vertelt Iris kort over MiMakkus, een organisatie die de zorg voor mensen met een cognitieve en/of een verstandelijke beperking verbetert met behulp van contact en communicatie (ervaringsgericht) d.m.v. workshops en trainingen. Informatie op <http://mimakkus.nl>

Non-verbale communicatie

Beschouw je lichaam als vriend, als instrument om contact te maken met die ander. Wees je bewust van je lichaamshouding en hoe kun je dit bevorderen? Lichaam, stem en adem zijn aan elkaar gekoppeld. De ademhaling vormt een verbinding met het leven. We zijn ons hier niet van bewust.

Iris laat ons een ademhalingsoefening ervaren. Door bewuster in – en uit te ademen en te voelen waar de adem in je lichaam naar toe gaat, kun je meer rust ervaren. De doorbloeding en zuurstofopname verbeteren. Door het ervaren van meer rust in jezelf, word je meer zelfbewust. Kun je beter communiceren, weet je beter wat je wilt zeggen en hoe.

- *Tip:* doe deze oefening een paar keer per dag (als dit lukt)

Vraag: hoe moet je ademen?

Inademen door de neus, korte stop en weer uitademen via de mond (evt. op een s-klank).

Wat kan de omgeving doen om de communicatie te verbeteren met iemand met NAH?

In plaats van praten, kun je proberen om eenvoudige zinnen te neuriën of te zingen. Iris doet het voor: "*hoe gaat het met jou?*" en "*zullen we samen...*" terwijl ze dit op een zangerige manier uitspreekt, met veel intonatie. Alsof je intuïtief met een jong kind communiceert, zonder overigens kinderlijk te gaan bejegenen. Iris vertelt over haar vader van 88 jaar (bekend met o.a. NAH) die zij zo nu en dan op deze manier benadert. Het geeft beiden een gevoel van warmte, vertrouwen, een fijn gevoel.

Welke tips zijn er nog meer?

- Neem zelf even afstand of probeer dit om te buigen door een liedje te gaan zingen, "zullen we samen gaan zingen?" als er ergernis optreedt bij diegene met NAH.

- Leg sowieso geen druk op (het laten slagen van) de communicatie, want dat zorgt misschien voor spanning.
- Communicatie kan ook fijn en succesvol zijn door gewoon elkaars hand vast te houden, elkaar te knuffelen.
- Vertrouw op datgene wat bij je opkomt, wat je van binnen voelt en handel daar naar.
- Voel elkaar aan, wat heeft die ander nodig?
- Luister en kijk goed naar de ander.
- Check of je je gesprekspartner goed hebt begrepen.
- Durf eerlijk te zijn als je diegene niet goed hebt begrepen.
- Praat vanuit de ik-vorm, "ik heb je niet begrepen, ik weet het even niet etc."
- Val diegene met NAH niet aan als de communicatie eventjes niet lekker loopt.

Na de pauze vragen en reacties

Conny toont een foto die ze net zag in de ontmoetingsruimte, met een oudere vrouw. Ze vindt dat het citaat mooi past in het thema van vanavond. Er staat: "Als onze ogen de ziel zouden zien in plaats van het lichaam, hoe verschillend zouden dan onze idealen van schoonheid kunnen zijn?"

Diana Dubbeldeman, ook mantelzorgconsulent bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht, gaat als 2^e kroegbaas verder met de reactie- en vragenronde.

**Soms heb ik moeite met het zeggen van een zin, helpt zingen dan wel?*

Het kan de communicatie soms wat makkelijker maken, zegt Iris. De melodie en de ademhaling werken ondersteunend. Zie het als een spel, een nieuwe ervaring.

**Sanne Hans (beter bekend als Miss Montreal) stottert bij The Voice of Holland ook weleens. Maar tijdens zingen niet. Hoe kan dit?*

Diana licht toe dat (spontaan) spreken onder druk, spanning kan oproepen en dus stotteren. Als je een liedje zingt, liggen zowel de melodie als de woorden vast. Het uitspreken (dus zingen) gebeurt zonder spanning waardoor er minder risico ontstaat op stotteren.

- *Tip: ga op zangles!*

Zingend een gesprek voeren, wordt toch gezien als een grote uitdaging. Iris geeft nog enkele voorbeelden van eenvoudige boodschappen die je kunt neuriën of zingen. Hou het simpel en fijn. Er zijn geen regels, geen goed of fout. Doe wat goed voelt; dat zal in de meeste gevallen het goede zijn.

Een bezoeker vertelt over de *Ronny Gardner methode*, een behandelwijze die bijdraagt om beide hersenhelften beter met elkaar te laten samenwerken door kijken, luisteren en bewegen op muziek. Op de TUE is op woensdag 14 december een informatie avond, en voor meer informatie is er te kijken op <http://www.ronniegardinermethod.com/>

- *Tip: Iris voegt toe dat yoga en meditatie ook goed zijn evenals muziek maken.*
- *Tip: In Nuenen en in Eindhoven (muziekschool) zijn zangkoren actief voor mensen met NAH.*

Als muzikale afsluiting van de avond zingt Iris voor ons het mooie lied *Amazing Grace* en zingen we daarna samen de klassieke canon 'Vader Jacob'. We ervaren dit met elkaar als verlichtend en bevrijdend.

Afsluiting

Conny bedankt Iris voor haar bijdrage en persoonlijke adviezen. Het traditionele symbool van Café Brein, de vuurtoren, is helaas onverwachts niet voorradig maar houdt Iris zeker tegoed!

Datum volgende bijeenkomst en thema

Het volgende Café Brein is op 13 februari 2017 op onze nieuwe locatie, SWZ Activiteiten Centrum, Palladiostraat 27 in Eindhoven. Meer informatie over het thema komt t.z.t. via de aankondiging en het persbericht.

Wil je samenvattingen en aankondigingen ontvangen van Café Brein avonden in Eindhoven, meld je aan voor de Café Brein maillijst. Bel Steunpunt Mantelzorg Verlicht 088 0031 288 of mail naar info@mantelzorgverlicht.nl