

Opeens is alles anders

Klank na een beroerte, tips voor de patiënten en hun familieleden

Door Angelica Rieckmann, ergotherapeut en Peter Hess®-klankmasseur
Vertaling: Ellen Zwanenburg, bewerking Sylvia Zijlstra

Peter Assies beschrijft in zijn boek "In één klap is alles anders" zijn nieuwe, andere leven na een beroerte. Een leven waarin nooit meer een dag zal zijn zoals daarvoor. Echter door klank kan ook alles anders zijn. Klank kan namelijk op verschillende manieren ondersteuning bieden na een beroerte. Dit artikel doet daar verslag van en wil aanmoedigen en uitnodigen. Naast en patiënten leren hoe ze klankschalen daadwerkelijk kunnen gebruiken. Uiteraard geldt de inhoud van dit artikel ook voor therapeuten die een professioneel aanbod doen.

Beroerte, hoge bloeddruk en stress

Een beroerte of herseninfarct wordt veroorzaakt door een functiestoring in een helft van de hersenen als gevolg van een verminderde toevoer van bloed.

Bij een grote studie naar de risicofactoren van de beroerte werd aangetoond dat hoge bloeddruk verreweg de belangrijkste risicofactor is. Volgens de INTERSTROKE-studie verklaart dit al bijna de helft van het risico op een beroerte. De studie omvat de gegevens van 13.500 patiënten met een beroerte en evenveel controlepersonen uit 32 landen in de periode van 2007 tot 2015. (Citaat: Stiftung Deutsche Schlaganfall Hilfe). Naast de bekende risicofactoren (roken, overgewicht, weinig bewegen, ongezond voedingspatroon) leiden vooral psychosociale factoren als stress tot een hoge bloeddruk. De psychosomatische visie op hoge bloeddruk is dat de patiënt een te hoge inwendige druk heeft. Veel slikken, je niet uiten, onbalans - de spanning bouwt zich op tot een ondraaglijke overdruk. Als er geen pauzes zijn of passende compensatiemogelijkheden, stijgt de druk-/stressbarometer. Als het lichaam is uitgeput, is er een 'point of no return'. De escalatie neemt toe en er volgt een ontlading, bijvoorbeeld een 'aanval'. Deze treft meestal het hoofd of het hart om een werkelijk einde aan deze activiteit te maken: beroerte in de hersenen of hartaanval.

Afhankelijk van de ernst worden mensen met deze diagnoses volledig uit hun dagelijks leven gerukt en hebben ze medische zorg en ondersteuning nodig. Conventionele medische behandelingen kunnen zinvol en effectief worden ondersteund door complementaire methoden, zoals de Peter Hess® klankmethode. Bij alle stresssymptomen en ziektes, leveren ontspanningsmethoden een grote bijdrage aan preventie of secundaire preventie (het voorkomen van een terugval als de ziekte al aanwezig is). Ze bevorderen niet alleen het herstelproces, maar bevorderen ook het behoud of de ontwikkeling van de gezondheid (zie 'Salutogenese' hieronder).

De situatie van de patiënt en diens familieleden

Beroerte leidt tot een verlies van veiligheid bij de patiënt. Vaak is er verlies van controle over de bewegingen van een been, arm en/of gezichtsuitdrukkingen (hemiplegie). De hemiplegie uit zich aan de andere kant van de aangedane lichaamshelft. Als de beroerte de linkerhersenhelft en dus de rechterkant van het lichaam aantast met een verstoorde coördinatie en/of gevoeligheid, kan de laesie ook het taalcentrum aantasten. Dat kan leiden tot stoornissen in het spreken en/ of het begrijpen van taal. Er kunnen ook cognitieve en psychologische veranderingen optreden als gevolg van een beroerte. Dit kan concentratiestoornissen betreffen, verlies van uithoudingsvermogen, oriëntatie, planning, lusteloosheid, labiliteit en depressieve stemmingen. Ook iemands uiterlijk kan veranderen. Dat laatste is vaak bijzonder moeilijk voor de naasten.

Wat is het nut van klank bij mensen na een beroerte?

Klankwerk in de vorm van klankmassage, klankmeditatie, klanklichaamsreis en klankpauze zijn een diepe ontspanningsmethode voor verlichting, herstel en regeneratie. De harmonieuze klank en de ritmische trillingen van hoogwaardige klankschalen nodigen uit om te ontspannen, tot rust te komen, te kalmeren, een balans te creëren in het stressvolle dagelijkse leven tegen druk en stress. Hierdoor kunnen lichaam, ziel en geest herstellen. Deze balans zorgt voor een beter evenwicht waarin de hele persoon weer in balans kan komen. Een ander woord ervoor is harmonie: afstemmen op jezelf en de wereld. Het stress verlagende effect van regelmatige klankmassages is al verschillende keren bewezen, bijvoorbeeld in een pilotstudie door Dr. Jens Gramann over succesvolle hoge bloeddruktherapie met de Peter Hess® klankmassage.

Geluid als rustgevend aanbod

De betekenis die klank kan hebben in iemands leven kan worden afgeleid uit de oorspronkelijke betekenis van Latijnse woorden: sonar = klanken, tonen en sonoor = matig intens, laagfrequent geluid dat lang aanhoudt

Resonantie = het terugkaatsten en weerklinken van geluid, het reageren op de aangeboden trilling. Volgens Duden het resoneren en klinken van een lichaam in de trilling van een ander lichaam. Dit geldt voor natuurkunde en muziek. Als persoonlijke eigenschap: een wezen dat meevibreert. Herbert Seitz (chirurg) en Christina Koller beschrijven in het boek 'Klankmethoden in de therapeutische praktijk' (2009) het volgende verband: Mensen zijn resonanswezens. Trillende systemen interageren met elkaar door het fenomeen resonantie. Gezondheid en ziekte zijn verschijnselen van vibratie en resonantie.

Goethe zei: 'Resonantie is wat de wereld in de kern bij elkaar houdt.'

We kunnen aannemen dat klank als een bijzonder trillingsverschijnsel ons emotioneel raakt. Klanken kunnen als reactie een resonantie in ons creëren - in lichaam, ziel en geest.

Klank is een harmonische trillingsimpuls die het lichaam-geest-ziel-systeem dat ziek is herinnert aan de oorspronkelijk gedachte, gezonde trillingen of ordening. Deze herinnering of stimulans in fysieke zin kan verschillende resonantieprocessen op gang brengen (vgl. Koller, FZ 9/2014, p. 614). Je zou ook kunnen zeggen dat klanken het activeren van zelfhelende krachten ondersteunt.

Versterk de gezonde

De Amerikaanse stressonderzoeker en medisch socioloog Aaron Antonovsky (1923-1994) bedacht de term salutogenese [salus (Latijn) = gezondheid, voorspoed, welzijn, verlossing, geluk]. Op deze visie zijn de Peter Hess® klankmethodes gebaseerd. Met het model van Antonovsky begon in de jaren zeventig een herbezinningsproces. In tegenstelling tot pathogenese staat hier de vraag centraal: wat houdt mensen eigenlijk gezond?

In het model van Antonovsky speelt de 'sense of coherence' een cruciale rol. De term is afgeleid van de Latijnse term cohaerere en betekent verbinden, bij elkaar houden, ondersteuning bieden. Het gevoel van coherentie betekent een basisstemming of basisveiligheid, intern bij elkaar te worden gehouden, niet te breken en tegelijkertijd steun en stabiliteit te vinden in externe verbindingen. Het speelt een grote rol bij het bepalen of we fysiek en mentaal gezond blijven onder stress en of we bij ziekte zo snel mogelijk herstellen of niet.

Koester het basisvertrouwen

De klanken van klankschalen lijken dit gevoel van samenhang aan te spreken en te versterken. Binnen de Peter Hess® klankmethode spreken we van basisvertrouwen'. Veel mensen beschrijven gevoelens van veiligheid, vertrouwen en geborgenheid na een klankmeditatie of klankmassage. En

juist deze gevoelens zijn zo belangrijk en heilzaam voor het herstelproces. Dat geldt ook voor het motiverende effect van de klanken, zoals beschreven door Hella en Luis Erler in hun studies over KlangPause (korte klankoefeningen van twee tot vijf minuten die regelmatig en systematisch worden gebruikt). De klanken versterken zo de actieve deelname van patiënten aan hun herstelproces. Zo kunnen ze zichzelf ervaren als handelingsbekwaam en effectief.

Verrijk het dagelijks leven met klankschalen

Het gebruiken van klank als dagelijks ritueel kan zeer positieve effecten hebben. Bewust en zorgvuldig gebruikt, biedt het een betrouwbaar, structurerend kader. De klank creëert ruimte voor ontspanning, voor loslaten en ook voor de ontwikkeling van energie en zelfhelende krachten. Klanken kunnen specifiek worden gebruikt om lichaamsfuncties, lichaamsbewustzijn en reflectie op de eigen gevoeligheden te activeren. Peter Hess beschrijft in het boek 'Singing Bowls – My Practical Companion' diverse klankoefeningen die ook na een beroerte gebruikt kunnen worden.

De omgeving

Welzijn is het primaire doel van een klankaanbod. Het is daarom van het grootste belang dat de klank van een schaal voor de ontvanger harmonieus en prettig aandoet. De trilling moet goed voelbaar zijn, zo lang mogelijk aanhouden en gelijkmatig uitdoven. De omgeving moet vertrouwen, veiligheid en geborgenheid uitstralen. Wat is, mag zijn. Natuurlijk zijn een ongestoorde ruimte en comfortabele houding ook belangrijk. Let op de reacties van je gesprekspartner, vraag desnoods of de klanken zo prettig zijn. Het aanbod van klanken mag niet te lang duren, maar wel regelmatig zijn. In het begin kan twee tot vijf minuten per dag volstaan.

De klank van de klankschaal

Een belangrijk uitgangspunt van de Peter Hess®-klankmethode is: Less is more! Zeker als je weinig ervaring hebt met klank, heb je de neiging om hard en vaak op de schaal te slaan. Bespeel de schaal liever gelijkmatig en zacht, op de buitenkant van het bovenste deel van de schaal. Zorg ervoor dat de rand van de schaal niet wordt geremd door je hand of kussen. Dat kan de vibraties beïnvloeden. Sommige mensen laten de klank graag eerst wegsterven om daarna een nieuwe zachte impuls te geven. In de meeste gevallen verdient het de voorkeur om de klankschaal opnieuw en regelmatig aan te slaan wanneer de klank afneemt, dus ruim voordat deze wegsterft. Ook hier geldt 'De klant is koning'. Door hun wensen te uiten, nemen getroffen mensen steeds meer verantwoordelijkheid voor hun gemoedstoestand – een belangrijk aspect in termen van zelfbeschikking.

De innerlijke houding van de ontvanger van de klank

Het is nuttig om je 'innerlijke antennes' in te stellen op het ontvangen van klank, om als het ware klaar te zijn om de klanken en hun effect zonder oordeel waar te nemen. Luisteren naar de klanken van een klankschaal zonder doen, doen, doen, maar in een houding van ZIJN, BEWUSTZIJN, AANWEZIG ZIJN, BIJ JEZELF ZIJN, PAUZE, BEWUSTZIJN traint de perceptie voor het hier en nu, voor de perceptie van wat is, voor de innerlijke stem om te luisteren naar wat nu echt nodig is. Door je op deze manier te openen voor de klank en daarmee voor jezelf, helpt het eigen innerlijke centrum terug te vinden. Dat is waar de patiënt letterlijk uit werd gegooid. Het fysiek hervinden van het centrum wordt aangemoedigd door te streven naar het vinden van je innerlijke centrum, door middel van centrering, stabilisatie, evenwicht.

Intentie van degene die klank geeft

Naasten voelen zich vaak machteloos, maar willen hun geliefde graag steunen. Voor het effect van de klanken is het belangrijk om te gaan van 'willen' naar 'bewust aanwezig zijn'. Het gaat niet zozeer om een specifiek doel, veel meer om het bieden van ruimte voor beleving, voor welzijn en ontspanning. Wat de klankontvanger van dit aanbod maakt, is aan hem.

Als klankgever is het belangrijk om goed contact te hebben met de ander, diens reacties te observeren en passend te reageren. Afhankelijk van de behoefte van de patiënt kan de intentie van je klankaanbod wijzigen. Wanneer ontspanning gewenst is, nodig dan uit om naar de harmonische klanken te luisteren en het lichaam te voelen reageren met uitademing en loslaten. In dit geval zal het effect van de klanken waarschijnlijk overwegend stil zijn. Als je de klanken wilt gebruiken om waarneming en activering te bevorderen, dan is het zinvol om de patiënt te vragen zijn lichaams-perceptie te beschrijven. Je kunt bijvoorbeeld vragen: 'Hoe voelt de trilling?', 'Waar voel je de vibraties?', 'Hoe verandert de waarneming in de loop van een paar minuten?'. En blijf in gesprek terwijl je de klank aanbiedt. Als klankgever is het belangrijk om goed contact te hebben, bij de ander te zijn.

Creëer een harmonieus scala aan klanken

Voor elk klankaanbod geldt in principe het volgende:

- klank alleen aanbieden met toestemming van de betrokkene
- aandacht staat voorop
- alles moet aangenaam en rustgevend zijn - pas de ligging en het klankaanbod zo nodig aan
- ga uit van het principe 'less is more'. Dat betekent dat je altijd individueel kijkt hoeveel op dat moment goed is
- nodig uit tot actieve deelname, b.v. door de klankschaal te kiezen of door tips voor zelfzorg

Het is belangrijk om het klankwerk aan te passen aan de fysieke, mentale en emotionele behoeften van de betrokkene. Ze kunnen sterk verschillen van persoon tot persoon, en ook van dag tot dag. Stel daarom vragen of observeer de reacties van degene die de klank ontvangt als verbale communicatie niet mogelijk is. Behoeften kunnen bijvoorbeeld zijn:

Stilte: Je kunt een klankaanbod doen, weg van overweldiging, hectiek, lawaai etc. Vraag en laat je precies vertellen wat de persoon wil. Niemand wil betutteld worden. Juist omdat zwaar getroffen mensen veel hulp nodig hebben, is het belangrijk dat zij in zoveel mogelijk situaties hun autonomie behouden. Ondersteun dit door te vragen wat de patiënt voelt (of weer kan leren voelen), welke behoefte zijn prioriteit heeft. En respecteer die wens. Misschien wil de persoon op dit moment alleen zijn - of gaat hij of zij akkoord met een goed aanbod? Alleen al de klanken in de kamer kan 'wonderen' doen! Een diepe klank, langzaam en zacht, zorgt voor een rustgevende sfeer. Je kunt je onderdompelen in het geluid, genieten of uitschakelen, ontspannen, kwellende gedachten loslaten, misschien zelfs wegglijden in een rustgevende slaap.

Let op: Wees er volledig bij, wees aanwezig! Met woorden of zonder woorden. De klank kan jullie beide ondersteunen en een sfeer creëren van verbondenheid, geborgenheid, veiligheid die ook een non-verbaal effect heeft.

Als je uit verschillende klanken kiest, laat de ontvanger dan zijn favoriete klank kiezen en een innerlijke houding van welwillende toewijding aannemen.

Veiligheid, bescherming: Onzekerheid en angst staan vaak op de voorgrond voor de patiënt. Die kan niet alleen extern maar ook intern de weg kwijt zijn en niet weten hoe ermee verder te gaan. Dan kan het heel nuttig zijn om zich omhuld te voelen door klank.

Gebruik hiervoor een vrij diepe klank als je die hebt. Kies anders je favoriete klank en loop drie tot vijf keer langzaam en voorzichtig met de klok mee rond de zittende of liggende persoon terwijl de klankschaal zacht en langzaam klinkt.