



Marion Gores

→ kortste weg; we omspelen daar de kortste weg doordat we er met grote bogen omheen gaan.
 Het begrip oriëntatielijnen gebruiken we:
 1. bij de lichaamsdelen waar we ons niet aan de spieren maar aan andere anatomische structuren oriënteren. Bijvoorbeeld bij de buik. We nemen hier de bekkenkam en de ribbenboog als begrenzing waarbinnen we de cirkelvormige buikinwrijving, uniform aan het darmverloop, gestalte geven. De cirkel is in dit geval de oriëntatielijne.
 2. Bovendien gebruiken we deze term ook in de loslaatfase wanneer we de leidlijn verlaten.
 In de lessen bij Plegan opleidingen, waarin ritmische inwrijvingen praktisch worden gedoceerd, wordt gebruik gemaakt van lippenstift om de leid- en oriëntatielijnen op elkaars lichaam zichtbaar te maken. Op onderstaande foto wordt op de cursus geoefend met het aanbrengen van de leidlijnen dmv draadje aan het skelet.

Agenda 2013

Oriëntatiecursus Verpleegkunde en antroposofie

Een cursus van 10 dinsdagen. In deze cursus wordt de basis gelegd voor het beroepsmatig verdiepen van de verpleegkunde door de antroposofie. De deelnemers maken kennis met en oefenen het verzorgen, bemiddelen en begeleiden. Ook komen aspecten aan de orde zoals fenomenologisch waarnemen, wetmatigheden in de levensloop, het belang van ritme, en de vier elementen (aarde, water, lucht en vuur) in de verpleegkundige praktijk. De cursisten gaan ook zelf verschillende therapieën ervaren, zoals euritmie, beeldende kunstzinnige therapie en uitwendige therapie. Aan het behalen van het certificaat is een aantal opdrachten verbonden. Deze kunt u nalezen op de site (www.plegan.nl). Voor uitgebreidere informatie kunt u ook de nieuwe opleidingengids aanvragen.

Er gaan dit najaar 2 oriëntatie cursussen van start

Doelgroep	Gediplomeerd verpleegkundigen en verzorgenden niveau 3 V.I.G.
Data	woensdag 18, 25 sept. 2, 9, 16, 30 okt. 6, 13, 20 en 27 nov. 2013
Locatie	In Lenteleaven Utrechtseweg 62 Zeist
Data	Vrijdag 20, 27 sept. 4, 11, 18 okt. 1, 8, 15, 22 en 29 nov. 2013
Locatie	Ilmarinen Cornalijnlaan 3 9743 JK Groningen
Prijs	€ 750,00

Voortgezette opleiding verpleegkunde vanuit antroposofie

Ook dit jaar geven we de opleiding in samenwerking met de interdisciplinaire 'basismodule antroposofie en gezondheidszorg' vorm. Deze interdisciplinaire module is ontstaan vanuit het medische sectie opleidingen overleg.

De opleiding omvat naast de 44 lesdagen van september 2013 tot en met juni 2014 een stage van 13 dagen van september tot en met december 2014.

Na het volgen van de Voortgezette Opleiding Verpleegkunde vanuit Antroposofie is het mogelijk je aan te melden als geregistreerd antroposofisch verpleegkundige bij onze beroepsvereniging, V&VN antroposofische zorg.

Doelgroep	Verpleegkundigen niveau 4 en 5 en verzorgenden niveau 3 VIG, die de Oriëntatiecursus hebben afgerond
Data	5, 6, 7, 20, 27 sept. 3, 4, 11, 18 okt. 1, 7, 8, 15, 22 nov 6, 12, 13 dec. 2013 9, 10, 11, 17, 24, 31 jan. 2014 6, 7, 14, 28 febr. 6, 7, 14, 21 mrt. 10, 11, 18 april 2, 8, 9, 10, 16, 23, 29 mei 5, 6, 13 en 20 juni 5 sept. 31 okt. 19 dec. 2014
Locatie	Lenteleaven Utrechtseweg 62 Zeist
Prijs	€ 4600,-
Deze cursus is geaccrediteerd voor 517 punten	
Cursusleiding:	Mirjam Zonneveld en Sonja van Hees mzonneveld@12move.nl nsonjavanhees@ziggo.nl 033-4612110 030-6923442

Aan het behalen van het diploma is een aantal opdrachten en voorwaarden verbonden. Deze kunt u nalezen in de studiegids die u kunt aanvragen bij het secretariaat.
 Met het diploma van deze voortgezette opleiding kunt u zich op basis van de Wet BIG laten registreren als antroposofisch verpleegkundige.

Nascholingsdagen

Om als antroposofisch verpleegkundige geregistreerd te blijven is het jaarlijks volgen van één nascholingsdag een vereiste van de Vereniging V&VN, AZ. Op beide hieronder genoemde data wordt dezelfde inhoud aangeboden.

Doelgroep	Verpleegkundigen in het bezit van het diploma van de Voortgezette Opleiding Verpleegkunde vanuit antroposofie.
Data	Zaterdag 28 september en zaterdag 2 november 2013
Prijs	€ 75,- voor leden van de Vereniging V&VN, AZ en € 85,- voor niet leden
Locatie	Lenteleaven Utrechtseweg 62 Zeist.
Thema	Onverdeelde aandacht door Prof. M. Grijpdonck.
Deze cursus is geaccrediteerd voor 6 punten.	

Ritmische Inwrijvingen volgens Wegman/Hauschka

Doelgroep	Verpleegkundigen in het bezit van het diploma van de Voortgezette Opleiding Verpleegkunde vanuit antroposofie.
Data	Zaterdag 8 juni
Prijs	€ 30,-
Locatie	Olst
Thema	Oefendag R.I.
Minimaal 6 deelnemers.	
Deze cursus is geaccrediteerd voor 6 punten.	

Doelgroep	Verpleegkundigen in het bezit van het diploma van de Voortgezette Opleiding Verpleegkunde vanuit antroposofie.
Data	donderdag 12, vrijdag 13 en zaterdag 14 september 2013
Prijs	€ 225,-
Locatie	Lenteleaven, Zeist
Thema	Oefen driedaagse. Alle deel inwrijvingen en alle kwaliteit criteria. Tot een geheel van de totale inwrijving. Plus inwrijvingen op verzoek.
Minimaal 6 deelnemers.	
Deze cursus is geaccrediteerd voor 18 punten.	

COLOFON

Stichting Plegan Opleidingen
 Secretariaat:
info@plegan.nl
www.plegan.nl
 Ameltherhout 39
 9403 EB Assen
 Telefoon: 0592-867422
 Bankrekening: 929584 t.n.v. Stichting Plegan Opleidingen te Zutphen

Vrienden van Plegan Opleidingen
 Godfried van Seystlaan 38
 3703 BS Zeist
 Telefoon: 030-6911699
 Bankrekening: 1735809 t.n.v. Stichting Plegan, Werkhoven

V&VN Antroposofische Zorg Beroepsvereniging
 Secretariaat:
 Nienke Schaap
 Hof der Toekomst 4
 3823 HX Amersfoort
 Telefoon: 033-8795086
secretariaat@antroposofische-zorg.nl
www.antroposofische-zorg.nl

Jaargang 5, nummer 1
 Mei 2013
Verpleegkunde in perspectief is een uitgave van Stichting Plegan Opleidingen en wordt mede mogelijk gemaakt door Stichting Plegan (Vrienden van Plegan Opleidingen).
 Verschijnt 2 keer per jaar.
 Redactieadres:
 Emmastraat 54
 6862 GV Oosterbeek
 Telefoon: 026-3343083
 Email: redactieplegan@xs4all.nl

Aan dit nummer hebben meegewerkt:
 Eric Boekel, Claudia Linssen, Ariane van Geijn en Edith Minnaar
 Hoofdredactie: Marion Gores
 Correcties: Erik Boekel, Ariane van Geijn, Teddy Hanepen, Claudia Linssen, Edith Minnaar, Mirjam Zonneveld
 Fotografie: Peter Teune
 Grafische vormgeving: Viamare

Druk- en zetfouten voorbehouden
 Prijswijzigingen voorbehouden

Copyright: niets uit de uitgave van deze nieuwsbrief mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de redactie.
 Wel kunt u op verzoek meerdere exemplaren gratis toegestuurd krijgen.

Aan- of afmelden voor deze gratis nieuwsbrief kunt u telefonisch of schriftelijk bij het secretariaat: info@plegan.nl.

Deze berichtjes ontving ik spontaan onlangs op mijn email.

Hoi Marion, alles goed met je?

Ik denk nog vaak terug aan mijn kennismaking met de antroposofie in de verpleging. Hoewel ik nu regulier werk heb, heeft het me veel gegeven en neem ik veel mee in het werken en kijken. Dank je wel nog voor jouw bijdrage hier aan.

Groet, Arjen (woont en werkt nu in Noorwegen)



Dag Marion

Ik denk nog steeds met veel plezier terug aan de opleiding. De voortgezette opleiding ga ik nu niet doen. Wat leuk is om te vertellen is dat mijn dochter afgelopen week om een kamilie-wikkel vroeg omdat ze buikpijn had. "mama heb je zo'n doekje voor mijn buik". En met succes. De pijn was snel verdwenen.

Marjètte

De nieuwsbrief is een uitgave van Stichting Plegan Opleidingen. 'Plegan' is oud-Germaans voor verzorgen, (ver)plegen. Stichting Plegan Opleidingen heeft het mandaat van de beroepsvereniging V&VN-Antroposofische Zorg gekregen om verpleegkundigen niveau 4 en 5 en verzorgenden niveau 3 IG te scholen in antroposofische verpleegkunde en verzorging. Zij doet dit door het ontwikkelen en organiseren van cursussen en opleidingen (zie agenda www.plegan.nl). De belangrijkste doelgroep van de stichting zijn regulier opgeleide verpleegkundigen en verzorgenden (IG) Daarnaast ontwikkelen wij cursussen voor verzorgenden en vrijwilligers in de zorg.

De cursussen en opleiding van Stichting Plegan opleidingen zijn geaccrediteerd door V&VN.

Wij kregen het kwaliteitskeurmerk van het centraal register kort beroepsonderwijs (crkbo):



Antroposofie is de inspiratiebron voor de inhoud en de vormgeving van de cursussen maar dat geldt ook voor het enthousiasme van de docenten. Antroposofie is een bron die je het leven kan laten ontdekken vanuit de idee dat er een reële geestelijke wereld is. Deze wereld kun je leren kennen door je te scholen op moreel gebied. Maar ook door het ontwikkelen van het waarnemen en het denken, gerelateerd aan het leven zelf, waarin karma en reïncarnatie werken. Rudolf Steiner is de grondlegger van de antroposofie. Sindsdien hebben velen deze werkwijze zich eigen gemaakt en verder ontwikkeld.



NIEUWSBRIEF MEI 2013 Jaargang 5 Nummer 1

Verschijnt twee maal per jaar



Verpleegkunde in perspectief

Zingen

Op de eerste, de vijfde en de laatste dag van de Oriëntatiecursus Verpleegkunde en antroposofie zingen we met de groep onder leiding van de zangdocent AnnaMaria van Keulen. Op de eerste dag hebben de kersverse deelnemers nog niet echt kennis gemaakt met elkaar en gaan dan toch al zingen. In dit zinguurteje gebeurt er van alles. AnnaMaria klappt en stampet ritmes met ons en heel langzaam gaan we onze stem gebruiken. Als een wonder staan we aan het einde van dat uur met 15 elkaar nog niet kennende mensen een prachtig meerstemmig lied of canon te zingen. De toon voor de verdere cursus is gezet. Ik herinner me nog goed dat Ariane de eerste dag van de toenmalige cursus pril maar moedig zich overgaf aan de sfeer die ontstond tijdens hun zanguurteje. Nu vertelt ze in het interview hoe het haar daarna is vergaan. Verder kunt u in deze nieuwsbrief kennis maken met de ordenende werking van de pentagraminwrijving, vindt u de agenda voor nieuwe cursussen en na- en bijscholingsdagen.

Ik wens u allen een zonnige zomer toe waarin u wellicht ook eens uw eigen deuntje neuriet.

Marion

Ritmische inwrijvingen 3

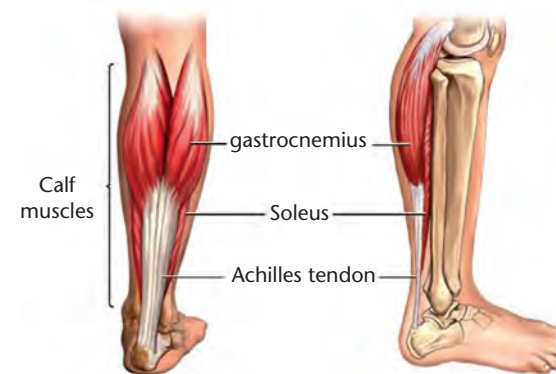
De kwaliteitscriteria: De leid- en oriëntatielijnen.

Zoals de term al zegt gaat het hier om de lijnen waar we ons door laten leiden of ons een weg en richting geven aan de verschillende deelwrijvingen waaraan wij ons kunnen oriënteren.

Citaat: 'De leidlijnen volgen de spierketting van de extremiteiten, meer nog de kunstige vormen van het menselijk lichaam'. (vrij vertaald naar Dr. M. Hauschka: Rhytmische Massage)

De spieren zijn het uitgangspunt voor de leidlijnen. De spier heeft de vorm van een spoel, goed te zien op bijgaande afbeelding. De kortste weg door de spier (de spoel) is de weg tussen aanhechting naar oorsprong; dus de weg van het ene naar het andere eind van de spoel. Dat noemen we in principe: de leidlijn.

We gaan echter niet met elke leidlijn op dezelfde manier om. Bijvoorbeeld bij de kuitspier (Musculus gastrocnemius) volgen we bij de kuitwrijving als leidlijn ook echt de kortste weg. Maar bijvoorbeeld bij de deltapier (Musculus deltoideus) van de schouder, laten we ons wel leiden door-, maar volgen we niet de →



Pentagram

Op een van mijn werkdagen kreeg ik het verzoek van onze arts om bij een patiënte langs te gaan. De vrouw in kwestie was niet in staat om naar te praktijk te komen. Ze was te onrustig om over straat te gaan. Sliep al weken zeer slecht en kon bijna niets eten. Er moest even iets gebeuren om het tij te keren.

Bij haar thuis gekomen tref ik een jonge vrouw die 4

**De geur van de rozen/lavendel/
goudolie doen haar meteen al goed,
naarmate het pentagram vordert voel
ik haar lichaam meer ontspannen en
aangekomen bij haar hart ontsnapt er
een diepe zucht**

maanden geleden was bevallen van een, op het eerste gezicht, gezond kindje. De vrouw maakte een vermoeide,



Pentagram-inwijving

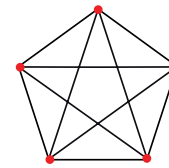
Een pentagram is een vijfster, sinds de oudheid al gebruikt als teken voor de mens, het correspondeert met de ideale menselijke gestalte. Het is een heel oud geometrisch teken dat alleen uit rechte lijnen bestaat. Je kunt hem in een doorgaande lijn in een keer tekenen.

In het uitgespaarde midden past precies een kleine ster die omgekeerd is. Dit staat symbool voor de mens die zich in de juiste verhouding tot het oneindige (het Goddelijke) weet te plaatsen met twee benen op de grond.

Rudolf Steiner beschrijft in ons fysieke lijf een organiserende krachtenstructuur die we het opbouwlichaam noemen, wat zorgt voor de groei en instandhouding van ons fysieke lijf. Deze structuur volgt de weg waaruit de vijfster vorm krijgt in ons lichaam. Met het doen van een pentagraminwijving spreken we dit opbouwlichaam op een bijzondere manier aan. Hij wordt op de punten van de vijfster uitgevoerd, op voorhoofd, beide enkels en beide polsen. Omdat je een heel klein vlak aanraakt brengt het een sterke concentratie van bewustzijn, wat een grote ordenende werking heeft. Daarnaast worden plekken aangedaan die een speciale relatie hebben met de warmtehuishouding. In de fysieke warmte drukt zich de verbinding met ons diepste wezen uit en door dit aan te spreken nodigen we deze wezenskern uit zich (opnieuw) te verbinden met het fysieke en opbouwlichaam.

onrustige indruk, ze maakt zich grote zorgen om haar kindje. Haar man is op dat moment thuis en neemt de zorg over voor het kindje. Na het intakegesprek vertrekken we naar haar slaapkamer. Ik kies ervoor de pentagraminwijving te geven. De geur van de rozen/lavendel/goudolie doet haar meteen al goed, naarmate het pentagram vordert voel ik haar lichaam meer ontspannen en aangekomen bij haar hart ontsnapt er een diepe zucht. In de week hierna kom ik nog 2 keer om het pentagram te geven. Ze voelt zich langzaam aan weer sterker worden en slaapt beter. Een week later belt ze me op, ik hoor een krachtige, ontspannen stem. Het blijkt dat haar kindje ernstig ziek is, zelf voelt ze zich gesterkt en er van overtuigd dat ze aankan wat de toekomst haar zal brengen. Mijn vraag is alleen heeft het pentagram haar in haar kracht gezet of de bevestiging dat haar zorgen gegrond waren?

door Claudia Linssen-Elfrink



Pionieren in Amsterdam Zuid-Oost

Interview met Ariane van Geijn

Voor collega's die 'vers' van de voortgezette opleiding komen, is het een uitdaging om het verplegen opnieuw vorm te geven. Verpleegkundige en Yoga-docente Ariane van Geijn (48) uit Amsterdam rondde eind 2011 de voortgezette opleiding af. "Daarna is het verrassend snel gegaan."

Nu ze ruim een jaar na haar diplomering als verpleegkundige in de antroposofische zorg terugkijkt, ziet Ariane drie terreinen verschijnen waarin ze haar vak vormgeeft: in de reguliere huisartsenpraktijk Koonhorst in Amsterdam Zuid-Oost, in het antroposofisch gezondheidscentrum Ita Wegmanhuis en in haar eigen praktijkruimte. "Dat is eigenlijk 'vanzelf' zo gegroeid. Bij het Ita Wegmanhuis kon ik vorig jaar een zieke collega vervangen. En in die huisartsenpraktijk kwam ik terecht doordat ik contact kreeg met Mirjam van den Corput. Zij was

Ik vind het een voorrecht en een uitdaging dat ik daaraan kan meewerken

samen met antroposofisch huisarts Wouter Endel van plan om in zijn reguliere praktijk stapje voor stapje de uitwendige therapie vorm te geven. Ik vind het een voorrecht en een uitdaging dat ik daaraan kan meewerken."

Eén middag in de week pionieren in Zuid-Oost bevat Ariane wel. "De patiënten in die praktijk zijn 'regulier'. Maar als Wouter Endel bij een patiënt affiniteit bespeurt met andere behandelwijzen, dan verwijst hij wel eens iemand door naar de uitwendige therapie. De patiënt moet wel tijd willen maken om bij Mirjam of mij een traject in te gaan. We bouwen het dus langzaam op. Het is fijn dat we die middag steeds met z'n drieën zijn en veel kunnen overleggen. Dat is leerzaam. Dat ik kan samenwerken met een ervaren collega als Mirjam is voor mij als beginnend antroposofisch verpleegkundige heel waardevol en inspirerend."

Nabijheid in vrijheid

De reguliere huisartsenpraktijk biedt geen echt geschikte entourage voor de uitwendige therapie. Dat vindt Ariane nu nog niet zo'n bezwaar. "We zitten daar in een recht-toe-recht-aan gebouw met tl-verlichting. We moeten ons echt zien te behelpen. Mirjam en ik hebben beide een eigen kleine behandelruimte met daarin een smalle harde onderzoeksbank. Als we komen, slepen we een matras daar heen. We maken dan het behandelbed op, waarbij de lakens en dekens uit dozen in de bezemkast komen. Een schemerlampje zet ik op een omgekeerde prullenbak." vertelt ze lachend.

Een echt nadeel is volgens Ariane dat de behandelruimte eigenlijk te krap is. "Ik sta te dicht op de behandelafel en dus de patiënt, maar probeer er in de therapie toch de kwaliteit van nabijheid in vrijheid in te leggen. Het is een uitdaging om binnen al deze beperkingen onze therapie uit te voeren. We hopen dat we daar op den duur letterlijk en figuurlijk meer ruimte voor kunnen maken."

Haar ervaringen met de eerste doorverwezen reguliere patiënten zijn positief. "Wat mij opvalt is dat onze patiënten heel open en ontvankelijk zijn. Ze vinden het niet raar wat wij doen. Natuurlijk heeft Wouter in zijn spreekuur al iets verteld over de uitwendige therapie en gevraagd of ze deze vorm van therapie zouden willen proberen. De eerste keer is voor deze mensen altijd even spannend, maar ik heb nog niemand gehad die het ongemakkelijk vond om zijn of haar kleren uit te trekken en tussen de warme lakens te kruipen met een kruik aan de voeten."

Opvallend is volgens Ariane dat in de huisartsenpraktijk vrij veel mensen komen met onbegrepen neuropathie-klachten, waarbij ze vooral last hebben van gevoelige of pijnlijke benen en voeten. "Mirjam vertelt me dat we in Zuid-Oost veel meer Hypericum- en Aconitumolie gebruiken dan zij in therapeutica gewend was."

Stappen zetten

De behandeling heeft volgens Ariane op de meeste patiënten een goede uitwerking. "Een patiënt vertelt me bijvoorbeeld dat ze meer wil gaan bewegen en minder frisdrank wil gaan drinken. Ik heb er niet zo expliciet met patiënten over, maar ik heb de indruk dat de behandeling er aan bijdraagt dat mensen hun lichaam als de moeite waard ervaren of zichzelf meer de moeite waard vinden. En dat mensen dan soms ook in staat zijn om zelf stappen te zetten in hun leven. Of ik zie bij iemand haar gelaatsstrekken verzachten en dat zij meer rust voor zichzelf in acht neemt."

Ariane had een lange weg achter de rug via de verpleging, de maatschappelijke gezondheidszorg, in het gezin als moeder van drie kinderen en - na jaren verblijf in het buitenland - als yoga-docente toen ze begin 2010 weer op het spoor van de verpleegkunde en antroposofie kwam. "Ik kreeg in mijn yoga-praktijk een man met een burn-out. Basale yoga-oefeningen kostten hem al teveel energie. Ik merkte dat ik iets miste, dat ik hem iets anders wilde kunnen bieden. Daar kwam bij dat ik in die periode een brief kreeg over de BIG-registratie. Als ik mijn registratie wilde behouden, moest ik aan de scholings-eisen voldoen. Toen merkte ik dat ik graag verpleegkundige wilde blijven. Er bleef voor mij maar één weg over: Plegan. De vooropleiding heeft me geholpen weer een nieuwe verbinding met de antroposofie te krijgen. Ik had na de vrijeschool in Den Haag de antroposofie achter me gelaten om mijn eigen weg te vinden. En de voortgezette opleiding heeft me geholpen om een nieuwe verbinding tot mijn beroep van verpleegkundige te ervaren. Daar ben ik heel blij om."

De Plegan-opleiding bood Ariane handvatten om iemand zijn heilheid te laten ervaren, zo omschrijft ze. "Je biedt in de

uitwendige therapie iets aan, maar dringt het niet op. Dat spreekt me erg aan. Nabijheid in vrijheid wordt dat in de voortgezette opleiding genoemd. Dat klinkt misschien eenvoudig, dat willen we allemaal wel, maar hoe doe je dat in de praktijk? Daar hebben we tijdens de opleiding de richtlijnen en kwaliteitscriteria voor, zodat we er mee kunnen oefenen en het zelf kunnen invullen. Ik had daarvoor als verpleegkundige altijd het gevoel dat ik de verantwoordelijkheid moest overnemen. Bij elke inwijving verbind ik me opnieuw met de patiënt en dan gaat het stromen. Daarbij gebruiken we relatief eenvoudige handelingen, waarbij het vooral gaat om de aandacht in de handeling. Ik vind de inwijvingen een geweldig hulpmiddel."

De Plegan-opleiding bood Ariane handvatten om iemand zijn heilheid te laten ervaren, zo omschrijft ze. "Je biedt in de uitwendige therapie iets aan, maar dringt het niet op



Enthousiasme voor de waarheid,
dat hoort bij echte liefde. De wereld
zal alleen verder komen door dit
enthousiasme voor de waarheid.

(GA 197)

Uit:

Rudolf Steiner over Liefde. Recentelijk verzameld en vertaald door
John Hogervorst en uitgegeven door Nearchus CV Assen

