



## 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, Zutphen

Stichting Plegan

Vrienden van Plegan Opleidingen

Informatie via het secretariaat

Bankrekening: 1735809

t.n.v. Stichting Plegan, Werkhoven

V&VN Antroposofische zorg

Beroepsvereniging

Secretariaat:

Boddemate 37

8014 JJ Zwolle

Telefoon: 038-4655733

secretariaat@antroposofische-zorg.nl

www.antroposofische-zorg.nl

Jaargang 3, nummer 1,  
april 2011. *Verpleegkunde in perspectief* is

een uitgave van Stichting Plegan  
Opleidingen en wordt mede mogelijk  
gemaakt door Stichting Plegan.

Versijnt 3 keer per jaar.

Redactieadres:

Emmastraat 54

6862 GV Oosterbeek

redactieplegan@xs4all.nl

Meegewerkt aan dit nummer hebben:

Edith Minnaar, Frits Langhorst, Hans

Petersen, Karin Bilstra, Lindsey Platvoet,

Mirjam Zonneveld, Nele Boogaerts,

Wendy Beeckman

Hoofdredactie: Marion Gores

Eindredactie: Mario Domen

Grafische vormgeving: Viamare

Druk- en zetfouten en prijswijzigingen

voorbehouden.

**Aan- of afmelden voor deze gratis  
nieuwsbrief kunt u telefonisch of  
schriftelijk bij het secretariaat**

**Uit de praktijk:**

## Wat kun je doen met een citroen?

18 jaar was ze, dit ambitieuze meisje - een kersverse kamerbewoonster - toen ze me belde dat ze heftige keelpijn had en 39,9 graden koorts. 'Ze zeggen dat ik een paracetamol moet nemen maar dat wil ik eigenlijk niet, want dan voel ik niet meer wat mijn lichaam zelf doet, kunt u me een advies geven?' Toen ik binnenkwam, een paar mooie geelgroene biologisch-dynamische citroenen in mijn tas, zat ze half rechtop in haar bed en keek wazig uit haar ogen. Haar hoofd voelde erg warm en haar voeten waren koud. In de emmer naast haar bed stond een laagje donker gekleurde urine. Ik reikte haar een onaangeroerd, lauwwarm kopje thee aan. 'Ik kan niet drinken,' zei ze, 'het doet zo'n pijn, de dokter zegt dat ik

### In de emmer naast haar bed stond een laagje donker gekleurde urine

een angina heb.' Ze nipte aan het kopje. Ik gaf haar wollen sokken aan en legde een warme kruik aan haar koude voeten.

Ik bereidde, in overleg met haar en haar vriend, een citroen-halswikkel én een citroen-voet-kuitwikkel voor. Ik drenkte een reep katoen in het lauwwarme water waarin een citroen was uitgeperst, wrong deze uit en legde hem om haar keel en hals. Ik deed er nog een dun wollen sjaaltje omheen.

Haar voeten en onderbenen, die inmiddels goed warm waren geworden, kon ik nu ook omwikkelen met katoenen, in citroenwater gedrenkte, repen; ook nu weer deed ik er wollen repen omheen. Vrijwel direct daarna dronk ze gulzig haar hele kopje leeg en reikte het me aan met de vraag om meer. Ze kroop onder haar wollen dekbed. Ik gaf haar vriend, die 's nachts bij haar zou blijven, instructies om de kuitwikkel te herhalen als de katoenen wikkels droog waren, de voeten en kuiten warm bleven en zij nog onrustig bleef.

De volgende morgen ging ik nog even langs; ze was de vorige avond vrijwel direct in slaap gevallen en voelde zich nu rustig en tevreden. De koorts was er nog, maar haar hoofd was helder en haar voeten warm.

Marion Gores



Aan de ene kant zien we een koortsbeeld met stuwing van de warmte naar het hoofdgebied en fikse keelpijn door de angina. Door de keelpijn heeft ze (te) weinig gedronken; gezien de kleur van de urine. Daardoor kwam het eigen genezingsproces moeilijk op gang en bleef de koorts.

Een voet-kuitwikkel kan helpen om de stuwing op te lossen en de warmte weer door het hele lijf te laten stromen. Hierdoor verdwijnt de warmteconcentratie in het hoofdgebied en dit geeft de patiënt rust en ontspanning. Deze wikkel kan echter alleen gegeven worden bij warme voeten en kuiten, zodat de citroen een aangrijpingspunt heeft om de warmte naar beneden te kunnen trekken.

De halswikkel helpt om het ontstekingsproces te ontlasten vanuit de vormkracht die met de citroen wordt aangeboden. Hierdoor neemt de pijn af en kan er weer gedronken worden. Zodoende krijgt het eigen genezingsproces weer alle ruimte.

Edith minnaar

### Aanvullende informatie over de citroen

De citroenboom toont een sterk naar buiten gericht karakter, zoals de uitbundige bloesem waarvan je de geur tot in de verre omtrek kunt ruiken. Daartegenover staat de vrucht: de citroen die een sterk samentrekkend en ordenend karakter heeft, met haar zure smaak en de streng geordende partjes. Ondanks het warme klimaat rijpt de vrucht niet tot een zoete vrucht maar blijft zuur. Deze samentrekkende kracht maakt het haar mogelijk de uitvloeiende warmte weer samen te trekken. Hiermee is ze ook in staat om van buitenaf vorm brengen in het gezwollen ontstoken weefsel van de keel.

Marion Gores



## NIEUWSBRIEF

APRIL 2011

Jaargang 3 Nummer 1

Versijnt drie maal per jaar

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Stichting Plegan Opleidingen. 'Plegan' is oud-Germaans voor verzorgen, (ver)plegen. Stichting Plegan Opleidingen ontwikkelt scholing in antroposofische verpleegkunde en verzorging.

De belangrijkste doelgroep zijn verpleegkundigen niveau 4 en 5 en verzorgenden (IG). Daarnaast ontwikkelt Stichting Plegan Opleidingen cursussen voor verzorgenden en vrijwilligers in de zorg.

Deze door de V&VN geaccrediteerde cursussen en opleiding zijn geïnspireerd door de antroposofie én een grondige kennis van de praktijk. Daar komt ook het enthousiasme van onze docenten uit voort. Zij leren de cursisten vanuit een weidser perspectief naar de maatschappij te kijken. Dan blijkt daarin ook plaats te zijn voor reële geestelijke wezens, voor karma en reïncarnatie en voor een morele ontwikkeling. Vanuit dit perspectief leer je ook je eigen werk te bezien. Je schoolt daarbij je waarneming en je manier van denken rechtstreeks aan het leven. En al doende ontdek je nieuwe invalshoeken voor je werk.

De grondlegger van de antroposofie was Rudolf Steiner (1861-1925). Sindsdien hebben mensen uit vele vakgebieden deze werkwijze verder ontwikkeld.



# Verpleegkunde in perspectief

## Enthousiasme alom...

Op 1 februari jl. hebben 15 mensen de Oriëntatiecursus afgerond. De presentaties waren de moeite waard. In deze nieuwsbrief een impressie van de procesverslagen. Op [www.plegan.nl](http://www.plegan.nl) zijn twee volledige verslagen geplaatst. Het enthousiasme van de deelnemers moge blijken uit het lied met gitaarbegeleiding over onze verpleegkundige drie-

slag: verzorgen bemiddelen en begeleiden.

Aansluitend hieraan iets over wat je kunt doen met een citroen. De elementen aarde, water, lucht en vuur worden nogmaals belicht: ze zijn er altijd en zo dicht bij dat we er vaak overheen kijken.

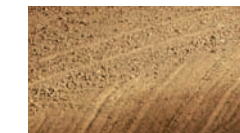
Veel leesplezier!! Marion

## Aarde, water, lucht en vuur

Door Frits Langhorst

De cursisten van de Oriëntatiecursus maken een werkstuk (eindcasus genoemd) waarin onder andere aan de orde komt hoe zij de elementen aarde, water, lucht en vuur in hun werk aanbieden. Steeds als ik die werkstukken nakijk, word ik enthousiast (vuur). In die beschrijvingen worden de basale elementen van ons vak namelijk weer eens in hun pure vorm zichtbaar, terwijl we ze juist vanwege hun alledaagsheid nog wel eens over het hoofd zien.

Hier volgen enkele voorbeelden:



Het element aarde bied ik aan door met aandacht en vakkennis:  
- een patiënt in

bed in te stoppen, hem/haar goed toe te dekken, een comfortabele stoel of een juist matras aan te raden, steunkousen aan te trekken.

- structuur en vastigheid te bieden via een dagprogramma met afwisseling van activiteit en rust.

- de omgeving van de patiënt te verzorgen, samen op te ruimen.



Het element water bied ik aan door de patiënt:  
- vocht en voeding aan te bieden.

- te wassen of douchen.  
- beweging aan te bieden.

Maar ook door:

- met de patiënt mee te leven (empathie).

- een passend ritme, rituelen, jaarfeesten te verzorgen.



Het element lucht bied ik aan door:  
- een grapje te maken.  
- bij het wekken

een raam open te doen (letterlijk frisse lucht binnen te laten).

- een wandeling, afleiding, een spelletje voor te stellen.

- ademhalingsoefeningen te doen.

- de patiënt te laten vertellen over wat hem/haar 'hoog' zit.



Het element vuur bied ik aan door:  
- de patiënt fysieke warmte aan te bieden via warme

kruik, warm bad, warme trui of jas.

- de patiënt ergens enthousiast voor te maken.

- de patiënt tot competitie uit te dagen in een spel, hem/haar stimuleren te willen winnen.

- de patiënt enthousiast te maken door behandeldoelen in overzienbare en haalbare stukjes (aarde) te bespreken; overzicht te bieden dus.



## Agenda

### Oriëntatiecursus Verpleegkunde en antroposofie

Een cursus van 10 dinsdagen. In deze cursus wordt de eerste 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 diploma zijn een aantal opdrachten verbonden. Deze kunt u nalezen op de site ([www.plegan.nl](http://www.plegan.nl)).

Voor uitgebreidere informatie kunt u ook de nieuwe opleidingengids aanvragen.

**Doelgroep** Gediplomeerd verpleegkundigen en verzorgenden niveau 3

**Data** 20, 27 september, 4, 11, 25 oktober, 1, 8, 15, 22 en 29 november

**Prijs** € 650

**Locatie** Pauluskerk, Rijsenburgselaan 2a, 3972 EJ Driebergen

Deze cursus is geaccrediteerd voor 76 punten

### Voortgezette opleiding verpleegkunde vanuit antroposofie

Een opleiding van 58 dagen verspreid over 1½ jaar, waarvan 46 cursusdagen. De opleiding bestaat uit 3 trimesters en een stage van 12 dagen. Voor een uitgebreide beschrijving van de vakken en de onderwerpen die aan de orde komen, zie de website ([www.plegan.nl](http://www.plegan.nl)) of vraag de nieuwe opleidingengids aan. Als een rode draad door de opleiding loopt de vertaalslag naar het verpleegkundige vak, zowel theoretisch als in de praktijk. Aan het behalen van het diploma zijn 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.

**Data** Deze cursus loopt momenteel en zal weer starten in 2012

**Doelgroep** Verpleegkundigen en verzorgenden niveau 3 die de Oriëntatiecursus hebben afgerond

**Prijs** € 3800 inclusief stage, exclusief extra lessen Ritmische inwijvingen en eventueel herexamen

**Locatie** midden van het land

Deze opleiding is geaccrediteerd voor 517 punten

### Nascholingsdagen 2011

Het volgen van één van de nascholingsdagen is een voorwaarde om als antroposofisch verpleegkundige geregistreerd te blijven. Op beide dagen wordt dezelfde inhoud geboden.

**Doelgroep** Verpleegkundigen in het bezit van het diploma van de Voortgezette opleiding

**Data** 16 april en 21 mei 2011

**Prijs** € 65 voor leden van de V&VN AZ; € 75 voor niet-leden

**Locatie** Romeostraat 74, 3816 SE Amersfoort

**Thema** De twaalf verpleegkundige gebaren

Deze dag is geaccrediteerd voor 10 punten

## Vijf impressies uit de procesverslagen

Nele (30 jr)

### De les van warme ziekten en kanker

Hier kon ik me aanvankelijk niets bij voorstellen. Ik vermoedde wel dat de warme ziekten iets met koorts te maken hadden.

Het was voor mij toch wel een eye-opener dat koorts een kind weerbaarder maakt en het daardoor op latere leeftijd ook meer beschermd wordt tegen het

### Het was voor mij toch wel een eye-opener dat koorts een kind weerbaarder maakt

ontstaan van koude ziekten. Ik ben dit ook bij vriendinnen met kleine kinderen gaan polsen: Wat doen zij wanneer hun kind koorts krijgt? In hun antwoorden hoorde ik vaak een aangeleerde angst voor koorts terug. Ik heb hen ook gevraagd eens goed op te letten of zij, als de koorts was gezakt, een verandering in de ontwikkeling van



Fotografie: Peter Teune

hun kind opmerkten. Natuurlijk heb ik hen ook verteld over de heilzame uitwerking van een voet-kuitwikkels met citroen, die de hitte uit het hoofd naar beneden trekt!

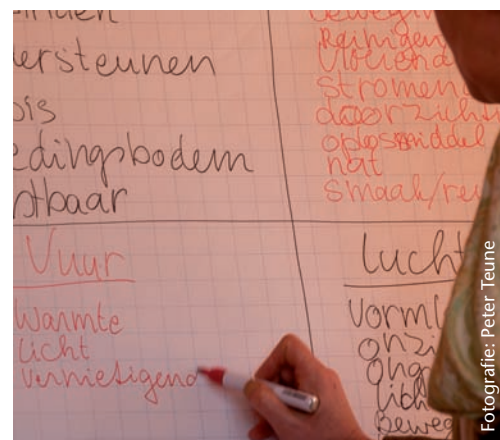
Het is echt waar: 'een echt geneesmiddel ontstaat als reactie op een vraag.' En in mijn praktijk merk ik steeds weer dat je iemand die geen hulpvraag heeft, niet kunt helpen bij zijn of haar genezing.

Wendy (31)

### De les over de vier elementen

Vanuit de natuurgeneeskunde ben ik vertrouwd met de vier elementen aarde, water, vuur en lucht. Ik heb ervaren dat de visie in deze opleiding met mijn eerdere ervaringen overeenstemt. Nieuw in deze cursus is de link naar het gebied van de zorg. Ik merk dat de elementen in de zorgverlening als vanzelfsprekend worden toegepast. En wanneer deze wat stroef verloopt, is het een enorme hulp om creatief met deze elementen om te gaan: dat kan bijvoorbeeld door vuur te stimuleren met een schouderklopje of een handdruk; lucht te integreren door een humoristische aanpak en door ruimte te maken voor emoties; aarde door een mooi opgeruimd omgeving, en water door alles wat met het wassen te maken heeft. Het helpt niet alleen de patiënt, maar ook mijzelf wanneer ik vast dreig te lopen.

In mijn eigen leven kan ik de vier elementen op dezelfde manier toepassen door te kijken welk element op een moment te weinig of net teveel aanwezig is, zodat ik uit evenwicht raak. Als ik weer iets teveel in mijn hoofd zit, wordt het tijd om te gaan bewegen of muziek op te zetten. Een verandering van element doet wonderen bij het herstellen van het evenwicht.



Fotografie: Peter Teune

van de groep najaar 2010 Oriëntatie cursus Verpleegkunde en antroposofie



Fotografie: Peter Teune

Karin (48 jr)

### De kunstzinnige vakken

De andere peilers in de antroposofie, zoals kunstzinnige therapie en euritmie, waren mij niet vreemd. Ik vond het heerlijk de verschillende aspecten van de kunstzinnige therapie zo duidelijk te voelen en heb zelf veel gehad aan het ontspannende effect van bijvoorbeeld de nat-in-nat schildertechniek. Daarna kon ik steeds ook wat makkelijker 'loslaten'. Ook de euritmie-oefeningen, vooral die met de koperen staaf, hebben mij gesterkt in mijn eigen groei-

bewustwordingsproces; de nawerkingen ervan waren dagen erna nog duidelijk voelbaar. Ik was meer in 'mijn midden' en duidelijker 'begrensd' naar de buitenwereld. Iets wat voor mijn open en gevoelig persoonlijkt zeker niet verkeerd is! En dan last but not least de uitwendige therapie. 'Wikkelen om te ont-wikkelen' zou ik het willen noemen. Vooral de toepassing van kamille heb ik als zeer intens ervaren.

Lindsey (29 jr)

### Lessen over het mensbeeld

Ik voel me zekerder en krachtiger en durf meer op een intuïtie af te gaan. Die wisselwerking voel ik zowel in mijn dagelijks leven als in mijn werk. Daarnaast kan ik alle kennis die ik heb opgedaan rondom het driedig mensbeeld en de vier elementen goed toepassen. Ik ben mij bewust geworden van de driegeleding, en het werken vanuit deze mensvisie geeft mij extra voldoening: ik ben meer samenhangen gaan zien. Het herkennen en gebruik maken van de vier elementen en hun kwaliteiten voor de zorgverlening, is heel waardevol. Het maakte mij onder meer bewust van het nut van warmte en het goed aangekleed zijn. Daardoor let ik veel meer op de fysieke temperatuur van de patiënten.

Het hele verslag van Lindsey is te lezen op de website [www.plegan.nl](http://www.plegan.nl).



Fotografie: Wendy Beekman

Hans (55)

### Eindpresentatie

Melodie:  
"My favorite things" (uit The sound of music)

1  
Dm  
Verzorgen, bemiddelen en begeleiden  
Bb  
Dat is waartoe deze cursus moet leiden  
Gm C F Bb  
Hulp van docenten en dat is heel fijn  
A Dm Gm A  
Toch zijn we leerling en houden het klein

2  
Dm  
Werkelijk waarnemen zonder een oordeel,  
Bb  
Brengt je beroepsgroep aanmerkelijk voordeel,  
Gm C F Bb  
Zicht op het kleine en aandacht daarvoor  
A Dm Gm A  
Daar gaat het om en daar doe ik het voor...

3  
Dm  
Zalfjes en wikkels dat kan ik geloven  
Bb  
Reïncarnatie dat gaat me te boven  
Gm C F Bb  
Ik zoek verbinding tussen die twee  
A Dm Gm A  
Daar gaat het om en daar doe ik het mee...  
Dm Bb

Refrein  
Als het groot is, als ik vast kom  
Dm Bb  
En het niet meer weet,  
Gm G  
Probeer ik het kleine te laten verschijnen  
Bb C F  
En hoop dat ik niet vergeet...

### Orgaandagen Ritmische inwijvingen en compressen en wikkels

Speciale orgaandagen (2 organen per dag) waarin zowel de ritmische inwijvingen als de applicaties met betrekking tot de specifieke organen aan de orde komen.

**Doelgroep** Verpleegkundigen die de cursussen Ritmische inwijvingen 1 t/m 4 hebben gevolgd en deze inwijvingen in hun werk toepassen

**Data** Het hart en de nieren: zaterdag 4 juni 2011

De lever en de milt: zaterdag 24 september

€ 75 per dag

**Locatie** Midden van het land

Deze dag is geaccrediteerd voor 10 punten

### Cursussen Ritmische inwijvingen volgens Wegman/Hauschka 4

**Data** 29, 30 september en 1 oktober 2011

**Locatie** Nog niet bekend, volg het op de site

**Prijs** € 200 per cursus

Cursus 1, 2, 3 vinden plaats in het voorjaar 2012.

Deze cursus is geaccrediteerd voor 24 punten.

### Terugkomdagen

**Doelgroep** Diegenen die cursus 4 hebben gedaan en de verworven vaardigheid op professionele wijze willen blijven oefenen

**Terugkomdag algemeen** volg het op de website

**Prijs** € 60

**Terugkomdag zelfst** 22 oktober 2011: thema Pentagram (herhaling)

**Prijs** € 60

**Locatie** Nog niet bekend, volg het op de site

**Data** 12 november 2011; nog nader te bepalen thema

**Prijs** € 60

**Locatie** Overkempe, Koekoeksweg 100, 8121 CS Olst

Deze dag is geaccrediteerd voor 10 punten

### EENMALIG EXTRA

#### Ritmische inwijvingen bij kinderen

Door Anette Beisswenger, verpleegkundige en afdelingshoofd van de kraam- en gezinsafdeling van de Ita Wegmankliniek in Arlesheim, Zwitserland

**Data** vrijdagavond 15 april 2011

**Tijd** 19.00-22.00 uur

**Locatie** Therapeuticum Aquamarijn, de Wetstraat 10, 6814 AP, in Arnhem

**Opgave** Mail naar Anita Janssen: [anitaolievita@online.nl](mailto:anitaolievita@online.nl), onderwerp: opgave 15 april

**Prijs** € 30,- te betalen uiterlijk 1 april 2011

### In Company training

Stichting Plegan Opleidingen biedt ook de mogelijkheid om een interne cursus te verzorgen die is afgestemd op de vragen binnen de instelling. Voor mogelijke onderwerpen en thema's zie de website [www.plegan.nl](http://www.plegan.nl).

**Prijs** Prijsopgave volgt na een vrijblijvend kennismakingsgesprek waarin de vragen geïnventariseerd worden

Interesse? Neem contact op met het secretariaat.

### Betalingsvoorwaarden

- Prijswijzigingen voorbehouden
- Een cursus gaat door bij voldoende deelnemers. Dit wordt 1 maand van te voren besloten (tenzij het eerder bekend is).
- Het cursusgeld dient binnen 1 maand na het ontvangen van de factuur betaald te worden op rekening 929584 t.n.v. Stichting Plegan Opleidingen te Zutphen. Graag naam van de cursus vermelden en naam en adresgegevens van de cursist (omdat deze af kan wijken van de tenaamstelling van de rekening).
- Wanneer iemand zich heeft opgegeven maar binnen 1 maand voor aanvang van de cursus afzegt, is hij het hele cursusgeld verschuldigd.