

Procesverslag

Christa Kleijnen

Het driedelig mensbeeld

Het driedelig mensbeeld is voor mij nu meer tastbaar geworden, voorheen ervoer ik de driedeling meer als een theoretisch onderscheid in 3 afzonderlijke delen. Nu zie ik dat er een driegeleding is waarbij het zenuw-zintuigstelsel, het stofwisselings/ledematenstelsel en het ritmische systeem stelsel een onderlinge samenhang en verbondenheid met elkaar hebben en op elkaar inwerken. Daarnaast begin ik nu ook de samenhang van de 3-geleding van de mens met de plantenwereld te begrijpen en de toepassing van planten bij ziektes.

In de praktijk merk ik dat ik nu in mijn werk observeer of er een evenwicht is in de 3 systemen. Bv. bij een bejaarde cliënte die de hele dag in de stoel zit en veel piekert over de dood van haar dochter, zijn we gaan ondersteunen in het dagelijks bewegen (ledematenstelsel), we bieden wekelijks een uitstapje aan, voor ontmoeting met andere mensen met gezelligheid. Sindsdien lijkt ze opgewekter, ze zit niet meer alleen de hele dag in "haar hoofd" en er is meer evenwicht in denken en doen gekomen.

Het driedelig mensbeeld vind ik terug in het verzorgen, bemiddelen en begeleiden; fysieke lichaam (willen en doen), ziel (voelen) en geest (denken).

Ik let er op welke handeling nodig is in een situatie en welke ik dan doe in het contact met de cliënt, is het verzorgen, begeleiden, bemiddelen of (veelal) een combinatie. Ik merk dat ik mezelf deze vraag regelmatig stel tijdens werkzaamheden, in de waan van alledag. Dat ik er op let maakt, dat ik me meer bewust ben van mijn handelingen en beter afstem op de behoefte van de cliënt. Dit is aan het inslijpen, door de opdrachten die we als groep samen hebben gedaan en ook t.g.v. de eindopdracht. Daarnaast heb ik geleerd dat het belangrijk is om niet door te schieten in bv. betuttelen, binden en teveel sturen.

De vier elementen

De 4 elementen waren voor mij begrippen die ik niet bewust toepaste in een cliënt-situatie, ik had er ook onvoldoende idee en gevoel van hoe ik dit concreet kon toepassen in de praktijk.

Wat is er nu voor mij veranderd:

Nu merk ik aan mezelf dat ik er op let of er een verstoring is van de elementen en hoe ik dat positief kan beïnvloeden. Hier enkele voorbeelden: bij het naar bed begeleiden van een cliënt let ik erop of de voeten warm zijn en niet meer alleen of de dekens goed zijn aangesloten. Ik let op afwisseling van koude en warme maaltijden. Het luchten van een kamer, een luchtige opmerking maken om de lucht letterlijk en figuurlijk te klaren. Het gebruik van water, bv. bij de wasbeurt, het goed zitten in een stoel of rolstoel met voldoende steun in de rug en contact van voeten op de vloer, kijken of hulpmiddelen de steun geven die nodig is, is de rollator op de goede hoogte ingesteld.

Ritme

Door de cursus is het belang van ritme voor mezelf als zorgverlener en voor de cliënt duidelijk geworden. Ritme geeft evenwicht in de opbouw en afbraak.

Als zorgverlener werk ik in de onregelmatige dienst, ik ben me er nog meer bewust van dat het belangrijk is om ook in de weekenden die ik werk, speciale activiteiten op zaterdag en zondag terug te blijven laten komen, die het weekend kleuren, ook al werk ik en ben ik niet vrij.

Bv. op zaterdag uitvoerig de krant lezen met al zijn bijlagen, op zondag die lekkere speciale warme maaltijd koken.

Bij cliënten let ik erop dat er een ritme zit in de dag, week, maand en jaargetijden, dat er structuur en afwisseling is in bezigheden in de ochtend, middag en avond in denken, voelen en doen; dat er geen chaos is waardoor cliënten doodmoe en niet tevreden 's avonds naar bed gaan en overdag geen rust hebben gevonden.

Euritmie

Euritmie herstelt het ritme, brengt balans in de fysiek, ziel en geest en kan van grote toegevoegde waarde zijn in het ondersteunen van cliënten gedurende de innerlijke ontwikkeling bij een ziekteproces. Euritmie versterkt genezende processen.

Ik heb in de euritmie lessen ervaren hoe energie gaat stromen als je moe bent van het zitten en denken en dan euritmie gaat doen, ook al bij kleine bewegingen, hoe processen in gang worden gezet. Bv. ruimte innemen voor mezelf, grenzen stellen, tot mezelf komen. Euritmie werkt voor mij versterkend op mijn intuïtie. Ik heb een afspraak gemaakt om euritmie lessen te volgen, ik wil het graag gaan toepassen in mijn dagelijks leven.

Wetmatigheden in de levensloop

Ik heb inzicht gekregen in de fases die er zijn in een mensenleven, waarbij de levensloop verloopt volgens een ritme, o.a. iedere 7 jaar dient een volgende fase zich aan. Crisissen die op "kruispunten" in het leven voorkomen, zijn een stap naar een volgende fase. Crisissen bieden de mogelijkheid tot reflectie, innerlijke ontwikkeling en groei. Thema's komen wetmatig terug en bieden de kans om daarvan te leren, daarvan te groeien, daarin ben ik vrij om keuzes te maken, om het verleden los te laten, me vrij te maken en het goede te doen.

Ik vond het bijzonder boeiend, wil er graag meer over gaan lezen en ten goede gebruiken voor mezelf en mijn kinderen. Voor mij leverde het veel inzichten op door te horen welke wetmatigheden in bepaalde fasen in je leven voorkomen.

Bij cliënten helpt het me om bewust te zijn van de fases in een mensenleven en behoeftes, waardoor ik de zorg beter kan afstemmen.

Uitwendige therapie

Ik wist dat uitwendige therapie bestond en had één keer de toepassing ervan gezien. Ik heb nu zelf gevoeld en ervaren hoe krachtig en lang nawerkend het effect kan zijn van de uitwendige therapie waaronder het kamille-compres. Met eenvoudige middelen waaronder kamille en citroen kan via de huid verlichting (en genezing) worden gegeven. Dat was voor mij ook een eye-opener.

Ik zal dit zeker gaan toepassen en het prikkelt me om er meer van te weten en te leren, ik vind het van grote waarde.

Warme ziekten en kanker

Ik heb geleerd dat kanker een koude ziekte is. Wie geen koorts kan produceren loopt het gevaar om een koude ziekte te krijgen: waaronder kanker en zenuwziekten.

Ik heb geleerd dat door koorts door te maken de afweer toeneemt en het lichaam op een natuurlijke manier krijgt geleerd om tegen bacteriën en virussen te vechten. Koorts vertoont een parallel met een crisis vanuit de levensloop; er wordt door de koorts een ontwikkeling doorgemaakt, afbraak waarna opbouw.

Als koorts wordt onderdrukt, krijgt het immuunsysteem niet meer geleerd zijn natuurlijke werk te doen en vindt er een verschuiving plaats naar een koude ziekte en naar chronisch.

Ik merk in de praktijk dat ik voorheen al niet snel greep naar paracetamol en dat ik nu nog meer ben gesterkt om afhoudend te zijn om in te grijpen bij koorts en een ander zijn/haar ontwikkeling gun door het ondergaan van koorts.

Ziekte in de biografie

Ziekte in iemands leven heeft een betekenis. Je loopt vast in je leven en dat uit zich door een ziekte, een ziekte geeft je echter ook de kans om dingen anders aan te pakken en te leren om bewust keuzes te maken. Als je dan een keuze maakt, kan het zijn dat je een ziekte als een keerpunt in je leven ervaart, dat het je iets heeft gebracht wat je anders niet zou hebben kunnen ervaren.

Ik merk in mijn werk dat er cliënten zijn die door hun ziekte anders in het leven zijn gaan staan, positief, dankbaar en blij met de kleine dingen van alledag, het leven is sindsdien rijker geworden.

Kunstzinnige therapie

Het schilderen met name heeft mij laten zien welke verborgen en onbewuste processen en patronen naar boven komen op een ontspannen en intuïtieve wijze. Deze patronen worden zichtbaar en dat geeft weer de kans om te leren en keuzes te maken. Ik heb dat zelf ook ervaren tijdens de lessen.

Het zingen maakt positieve emoties bij me los, geeft samenhang in de groep en schept veel plezier. Ik heb bij mezelf ervaren hoeveel plezier en verbondenheid het brengt om samen kunstzinnig bezig te zijn, het zorgt en versterkt het evenwicht tussen lichaam, ziel en geest.

Ik attendeer cliënten op de waarde van bezig zijn op of plezier hebben van een kunstzinnige manier, op welke wijze dan ook. Luisteren naar muziek bv. kan veel rust en plezier brengen, ik attendeer cliënten op het luisteruurtje klassieke muziek, het knutseluurtje.

Innerlijke scholing

Voor mij heeft innerlijke scholing een dimensie erbij gekregen door het bewust gebruiken van mijn zintuigen. Het zien, horen, voelen en ruiken bewust inzetten. Bv. bij het waarnemen van de kamilleplant, hoe groeit kamille, hoe ruikt kamille, hoe ziet de knop, de baadjes, hoe voelt het blad.

De lessen van Huub Houben hebben me erop geattendeerd om waar te nemen zonder te oordelen vanuit eerdere ervaringen, te onderzoeken op feiten, openstellen voor informatie. De les met de kaarten heeft me geleerd op hoeveel verschillende manieren je onderzoek kunt doen en verdieping kunt aanbrengen en hoe verrijkend dat werkt en hoe opbouwend in energie.