

Procesverslag oriëntatiecursus verpleegkunde en antroposofie.

De aanvang van de cursus begon met het vertellen op welke wijze je in aanraking met de antroposofie bent gekomen. Dit is voor mij alweer bijna 25 jaar geleden. Als meisje wilde ik een andere huisarts en kwam zo bij het therapeuticum terecht. De manier van benaderen, de warmte, de aandacht heeft bij mij een basis gelegd om dit mee te dragen, ook in mijn vak als verpleegkundige.

Naast de reguliere verpleegkundige (vervolg)opleidingen heb ik me altijd open gesteld voor een ander benadering naast het reguliere. Een aantal keren heb ik zelf mogen ervaren wat uitwendige therapie met me doet. Maar nooit onder woorden kunnen brengen hoe het werkt.

Geregeld heb ik op de site van plegan gekeken om de cursus te gaan doen. Nu heb ik mezelf dit als cadeau geschonken.

En wat voor een cadeau. Gewoon prachtig, lerend, geurend, verhelderend en warm.

Van alle onderwerpen had ik wel iets over gehoord, maar kon de link niet leggen.

Het drieledig mensbeeld.

Het drieledig mensbeeld is voor mij meer helder geworden. Ik wist wel dat als lichaam, ziel en geest niet in balans is je ziek kan worden. Nu met de theoretische achtergrond over de zenuwzintuigstelsel, ritmische systeem en stofwisselings-ledematen systeem zie ik ziekte en zorg in een ander daglicht. De een kan niet los gezien worden van de ander.

Dit zie je ook terug in het verzorgen, bemiddelen en begeleiden van patiënten. Het is boeiend om op deze wijze naar mijn zorg voor de patiënt te kijken. Het vak wordt hierdoor ook voor mij weer veel leuker. Het geeft mij creativiteit om te kijken op welk gebied ik kan "zorgen".

De vier elementen.

Dit heeft te maken met het etherlichaam, astraallichaam, fysieke lichaam en het ik-lichaam.

Het is voor mij meer duidelijk geworden hoe dat zit met de verschillende lichamen. Ik vind het nog steeds wel lastig om de verschillende lichamen te gebruiken. Hier wil ik zeker nog meer in gaan oefenen.

Ook het aarde, water, lucht en vuur element behoort hier toe. Het toepassen van de elementen in de zorg is waardevol. Door de opdracht te maken, kwam ik er achter dat ik eigenlijk altijd al elementen in de zorg te verwerk. Maar door mijn vergrootglas op een casus te projecteren, ben ik me nog meer bewust geworden hoe ik werk en wat ik zelf als instrument in handen heb om een verpleegsituatie meer in evenwicht te brengen. B.v. kussen goed onder een hoofd. Duidelijke uitleg aan patiënt en familie, etc. Ik ben nu al bezig (en wil ermee doorgaan) om bepaalde (zorg)situaties onder een vergrootglas te leggen en zo actief bezig te zijn met de elementen.

Ritme.

Is belangrijk in het leven. Ritme van de jaargetijden, dagindeling. Door ritme is er regelmaat en daar doet een mens goed op. Ritme zit in mijn werk verweven. Om de twee uur de controles doen. Een schema voor mensen maken en uitvoeren, na lange ziekbed. Een scholingskalender per maand maken, maandagochtendoverleg met het management, etc..

Daarnaast ben ik me bewuster geworden van de jaargetijden, mijn weekplanning en dagindeling en zie daar het belang van. Ik ben regelmaat aan het inbrengen in mijn leven. Thuis merk ik dat het meer rust geeft. Voor mezelf heb ik het ritme nog niet op orde.

Euritmie.

Euritmie is bewegingskunst. Door op een bepaalde manier te bewegen spreken we delen in ons lichaam aan die ondersteuning nodig hebben. We hebben dit mogen ervaren in de praktijk. De eerste les was ik er moe van. Kan van de indrukken zijn, maar denk zelf dat het van de oefeningen kwam, de ontspanning. De tweede les gaf meer energie. Dit was met de koperen staven. Heel boeiend om te zien hoe het werkt en voelt.

Wetmatigheden in de levensloop.

Deze les was zeer boeiend. Hoe de ziel de bemiddelaar is voor lichaam en geest. Het mooiste vond ik de zielespiegeling en de spiegeling van de geestelijke ontwikkeling met de lichamelijke ontwikkeling. Alleen al het voorbeeld over waterpokken in de jeugd dat dit tussen de 56-63 in de vorm van gordelroos terug kan komen.

Deze les heeft mij geleerd om anders naar mensen in bepaalde levensfase te kijken.

Ik heb hieraan gesnuffeld en het roept alleen nog maar meer vragen op. Hoe zit dat dan, snap ik het, eigen voorbeelden gaan vormen.

Uitwendige therapie.

Uitwendige therapie is badtherapie en/of inwrijvingen en/of kompressen om in balans te komen. Men gebruikt olie en kruiden op etherische basis. Dit waren de woorden van de beginsituatie. Ik was al bekend met uitwendige therapie ondergaan. Nu mocht ik aan de andere kant staan en het "geven". Alle lessen waren leuk om te geven. Het buikcompres was rustgevend. De citroenwikkels nat, maar kan heel goed zien dat het juist de warmte (van de koorts) verplaatst naar beneden. De voetinwrijving met koperzalf had ik onderschat, dacht dat het makkelijker zou zijn. Hier heb ik juist geleerd dat door zachtheid, intensie en aandacht je meer bereikt (het lichaam zelf laten doen) dan een krachtige hand om de voeten. Ook hierbij proeft het naar meer. De vraag die hierbij komt kijken is wat kan ik toepassen op mijn afdeling.

Warme ziekten en kanker.

Beginsituatie: Koorts is belangrijk om weerstand te krijgen. Vanuit Rudolf Steiner visie is het belangrijk dat het lichaam zelf de koorts overwint. Hiervoor moet je geduld en tijd hebben.

Daarnaast heb ik nu geleerd dat koorts ook een "interne verbouwing" met zich meebrengt. Mocht je een ziekteproces onderbreken, dan kan dit later terugkomen in de vorm van een koude ziekte, zoals kanker en reuma. Hier heb ik ook geleerd dat je bij koude ziekte juist de warmte moet aanbieden, zowel door b.v. een kruik, maar ook medicijnen.

Ik had hier nog veel meer over willen horen, hoe het werkt, gaat en ontstaat en visie, etc.

Kunstzinnige therapie.

Door middel van boetseren en schilderen spreken we delen in ons lichaam aan om zo in evenwicht te komen. Dit kan na of tijdens een ziekte proces. Door zelf te ervaren wat tekenen met potlood en nat in nat verven met je doet kan ik me heel goed voorstellen dat het in combinatie met andere zorg heel "helend" werkt.

Zingen.

Dit was voor mij ook een heel grote eyeopener. Dat je d.m.v. zang heel andere processen wakker maakt. De lucht wordt zuiverder. Ik word blij van zingen en bovenal heeft het mij gegeven dat ik eenvoudige liedjes kan zingen. Thuis is het een ritueel geworden om te zingen, meestal zingen ze mee, soms niet.

Waarnemen en oordelen.

Don't say yes. Don't say no. Just say oh.

Dit is me bijgebleven. Kijk naar iets/iemand, haal je eerste oordeel weg en bekijk iets/iemand vanuit meerdere gezichtsvelden. Dit is een lastige materie om het in een keer te begrijpen.

Gelukkig hoeft dit dan ook niet. Het heeft me wel geholpen om mijn blik te verruimen.

Namelijk: in mijn naïviteit te werk gaan. Welk beeld roept het in me op. Hier ben ik nog niet mee aan de slag gegaan.

Zoals ik hierboven ook al heb geschreven is deze cursus een begin stap.

Ik heb mogen snuffelen aan onderwerpen. Het heeft me verrijkt en tegelijkertijd roept het heel veel vragen op. Op de terugreis naar huis kreeg ik meestal antwoorden, of stukjes antwoorden op vragen die ik mezelf had gesteld, vooral werk gerelateerd vraagstukken. In mijn hart wil ik hier heel graag mee aan de slag en de voortgezette opleiding doen. De komende tijd ga ik onderzoeken hoe ik dit kan inpassen in mijn huidige werk/privé leven. Graag zou ik van mijn huidige baan een combinatiebaan willen maken. Dus zowel opleidingsadviseur als IC/CCU verpleegkundige.

Dat het nog niet af is, is heel zeker.

Bedankt hiervoor.