



## COLOFON

### Stichting Plegan Opleidingen

Secretariaat:  
Ameltherhout 39  
9403 EB Assen  
0592 853462

Bankrekening: 929584  
t.n.v. Stichting Plegan Opleidingen  
te Zutphen  
email: info@plegan.nl  
website: www.plegan.nl

### Stichting Plegan

(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:  
Boddemate 37  
8014 JJ Zwolle

Telefoon: 038 4655733  
email:  
secretariaat@antroposofische-zorg.nl  
website:  
www.antroposofische-zorg.nl

Jaargang 2, nummer 4, maart 2010.

*Verpleegkunde in perspectief* is een uitgave van Stichting Plegan Opleidingen en wordt mede mogelijk gemaakt door Stichting Plegan (Vrienden van Plegan Opleidingen).

Redactieadres: Emmastraat 54  
Oosterbeek  
Telefoon: 026 3343083,  
marion@giovanni.demon.nl  
Email: info@plegan.nl

Meegewerkt aan dit nummer hebben: Joke Barends, Teddy Hanepen, Charles Lyclama à Nijeholt, Ruth in 't Veld, Mirjam Zonneveld.  
Hoofdredactie: Marion Gores  
Eindredactie: Mario Domen  
Grafische vormgeving: Viamare, Marijke Maarleveld

Druk- en zelffouten voorbehouden.  
Prijswijzigingen voorbehouden.  
Aan- of afmelden voor deze nieuwsbrief via het secretariaat.

## Het secretariaat

In de zomer van 2002 nam ik het secretariaat over van Anna Vroon-Smaal. Zij had het secretariaatswerk vanaf de start van Stichting Plegan op een zorgvuldige manier verricht, waardoor ik het gemakkelijk over kon nemen.

In de zomer van 2009 heb ik het op mijn beurt aan Charles Lyclama à Nijeholt overgedragen.

Vanachter mijn bureau heb ik in die 7 jaar secretariaat geprobeerd Plegan zichtbaar te maken voor de buitenwereld, zodat wij als Plegan Opleidingen konden inspelen op nieuwe ontwikkelingen. Dat is eigenlijk een paradoxale situatie, die iets weergeeft van hoe onze samenleving zich ontwik-

kelt: Zichtbaar worden in een de wereld door op je kamertje achter een beeldscherm en via een telefoon te werken! Wat ik nodig had bij dit werk was contact met de werkelijkheid: met collega's uit het werkveld, cursisten en de betrokkenen bij Plegan. Dat contact vormde de basis van mijn werk en ik werd er ook door gevoed. Ik wens Charles daarom ook veel reacties op en betrokkenheid bij zijn bureauwerk. Als mensen met hem meedenken en op hem reageren, weet hij waarvoor hij het doet, wat nodig is en of hij het goed doet.

Ruth in 't Veld

## Uitwendige Therapie – wikkels, kompressen en baden

Ina Emous-van der Kooij, Sonja van Hees, Katie Willink-Maendel, Mirjam Zonneveld  
Uitgeverij Christofoor, Zeist, € 24,90 ISBN: 9789062388356



Uitwendige therapieën zijn al heel oud. Vroeger gaf je voor de pijn 'een lapje'. Nu zijn de toepassingen groten-deels uit de 'huisapotheek' verdwenen. Ten onrecht vind ik. Want

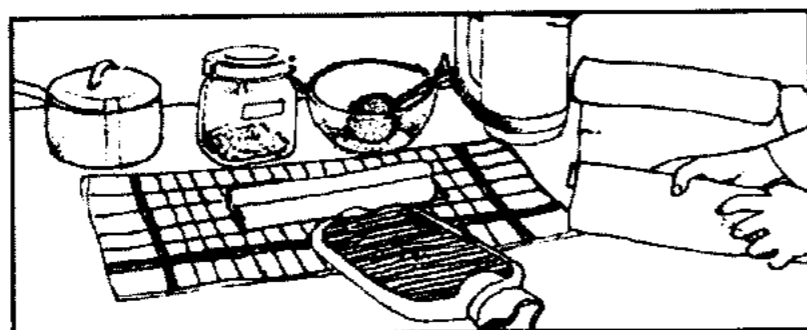
ze kunnen er nog steeds een belangrijke rol spelen.

Binnen de antroposofische verpleegkunde wordt nog wel met deze therapieën gewerkt. Het verschijnen van het boek 'Uitwendige Therapieën – wikkels, kompressen en baden' ondersteunt een professionele toepassing ervan. Het is een grondig boek waarin alles staat wat je nodig hebt om beroepsmatig met deze therapieën aan de slag te gaan. Beschreven worden de achtergronden, de uitgangspunten, richtlijnen

en de te gebruiken planten en substanties. Door de overzichtelijke indeling kun je gemakkelijk vinden wat je zoekt, en de handelwijzen staan stap voor stap beschreven. Kortom, het is een boek dat iedere verpleegkundige die serieus met deze uitwendige therapieën werkt, bij de hand zou moeten hebben als voorbereiding, of als naslagwerk. Want zoals bij alle therapieën komt het er op aan om zorgvuldig te werk te gaan en te weten waar je op moet letten om die behandeling te doen slagen.

Dit boek is een uitgebreidere en herziene versie van het eerder verschenen boek 'Uitwendige therapieën'. De baden zijn er nu ook in opgenomen. Het uitgebreide register maakt het bovendien tot een heel handig naslagwerk. De patiënteninformatie kan via de website van Christofoor gratis worden gedownload (www.christofoor.nl). Met deze gewijzigde herdruk is het boek 'Uitwendige therapieën' sterk gegroeid, waardoor het de moeite waard is deze herdruk ook aan te schaffen als je de eerdere editie al hebt.

Ruth in 't Veld



## NIEUWSBRIEF

FEBRUARI 2010

Jaargang 2 Nummer 1

Verschijnt drie maal per jaar

### Wie is Stichting Plegan Opleidingen?

Wil je meer weten over de achtergrond van Plegan Opleidingen?

Kijk dan op [www.plegan.nl](http://www.plegan.nl). Daar staat zowel informatie over de stichting zelf als een kort stukje over de achtergronden van de antroposofie.

# Verpleegkunde in perspectief

## Voortgezette opleiding Verpleegkunde vanuit antroposofie



Door Mirjam Zonneveld, een van de cursusbegeleiders en docent antroposofische verpleegkunde van deze opleiding.

Wil je je zelf als verpleegkundige of verzorgende verder ontwikkelen en je werk in de zorg weer nieuw leven in blazen? Dan is deze opleiding wellicht iets voor jou. In september 2010 gaat deze postinitiële opleiding weer van start.

Al weer voor de tweede maal start de opleiding met de uitbreiding van de stageperiode van een half jaar. Het gaat om een stage op een antroposofische werkplek. Daardoor kunnen de antroposofische theorie en vaardigheden, zoals uitwendige therapieën, ook in een echte patiëntensituatie worden toegepast. 'Het maakt de opleiding echt af', 'het maakt dat ik het geleerde nu handen en voeten

Dan volgt het tweede trimester, waarin vanuit de (nieuwe) waarnemingen inzichten in relaties en samenhangen duidelijker worden. Dit maakt dat 'verpleegkunde wordt tot verpleegkunst'. Je leert waarom de wortel van de mierikswortel heilzaam werkt bij ontstekingen van de neusbijholte in het hoofdgebied van de mens. Deze en andere uitwendige therapieën leer je ook zelf toepassen.

### Een oudcursist over de stage in de voortgezette opleiding:

**'Het maakt de opleiding echt af, het maakt dat ik het geleerde nu handen en voeten kan geven en ik er ook zelf mee aan de slag kan gaan'.**

kan geven en ik er ook zelf mee aan de slag kan gaan'. Zo evalueerden twee cursisten hun stage. Ook als cursusbegeleider ben ik enthousiast over de uitbreiding met de stageperiode.

Deze sluit goed aan bij de opbouw van de opleiding: In het eerste trimester maken de cursisten vanuit het antroposofische mens- en wereldbeeld opnieuw kennis met het vak verpleegkunde. Vandaar ook de titel: 'de basisverpleging met nieuwe ogen zien'. Waarnemen staat in dit eerste trimester centraal. Hoelang je ook in het vak werkt, waarnemen blijft boeiend.

Dan komt het derde trimester: 'hoe word ik therapeutisch instrument?' Jij bent namelijk diegene die vanuit de richtlijnen van je vak de patiëntensituatie inschat en vormgeeft. Zelfscholing krijgt de aandacht. Vanuit verschillende invalshoeken leer je hoe je met het instrument dat jezelf bent, kunt verplegen zonder burnout te raken. Je leert ritmisch inwrijven volgens Wegman/Hauschka en tevens een van de mogelijkheden om de zelfscholing ter hand te nemen. Zo kun je in het verplegen 'het goede doen op het juiste moment in de juiste situatie', en daar worden zowel de patiënt als jezelf beter van.

De stageperiode maakt het mogelijk als verplegende het geleerde toe te passen onder begeleiding van een antroposofische collega. Je kunt kneepjes van het vak leren en ideeën opdoen. Zo kun je in je eigen werksituatie weer geïnspireerd aan de slag gaan.

Zin?!

Zie het colofon voor meer informatie.

## 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 ervaren ook zelf verschillende therapieën, zoals euritmie, kunstzinnige 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** 10 dinsdagen tussen september en december. De exacte data worden op een later tijdstip op de website bekend gemaakt.

**Prijs** € 590

**Locatie** Pauluskerk, Rijsenburgseleaan 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 studiegids aan die in mei uitkomt. Als een rode draad door de opleiding loopt de vertaalslag naar het verpleegkundige vak, zowel theoretisch als in de praktijk. In mei en juni van 2010 zullen gesprekken plaatsvinden met diegene die zich hebben opgegeven. Deelname aan de cursus is pas definitief na deze gesprekken. De gesprekken vinden plaats in Zeist of Amersfoort en worden gevoerd door de cursusbegeleiding. Aan het behalen van het diploma zijn een aantal opdrachten en voorwaarden verbonden. Deze kunt u nalezen in de studiegids. Met het diploma van deze voortgezette opleiding kunt u zich op basis van de Wet BIG laten registreren als antroposofisch verpleegkundige.

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

**Data 2010** sep: do 9, vr. 10, za 11, vr. 17, vr. 24  
okt: vr. 1, vr. 8, v. 15, vr. 29  
nov: vr. 5, vr. 12, vr.19, vr. 26  
dec: vr. 10, vr. 17

**Data 2011** jan: do 6, vr. 7, zat 8, vrij 14, vr. 21, vr. 28  
feb: vr. 4, vr. 11, vr. 18  
mrt: vr. 4, vr. 11, vr. 18, vr. 25  
apr: vr. 1, do 7, vr. 8, za 9, vr. 15, vr. 22, do 28, vr. 29  
mei vr. 13, vr. 20, vr. 27  
juni do 2, vr. 3, vr. 10, vr. 17  
sep: vr. 9  
okt: vr. 7  
dec: vr. 16

Afhankelijk van het aantal deelnemers beslissen we vóór 1 juli 2010 of de opleiding doorgaat.

**Locatie** midden van het land

**Prijs** € 3450 inclusief stage, exclusief extra lessen Ritmische inwijvingen en eventueel herexamen

Deze opleiding is geaccrediteerd voor 517 punten.

## 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 worden geïnventariseerd

**Interesse?** Neem contact op met het secretariaat.

# Mijn ervaring met stagiaires

Laat ik beginnen met mijn eigen ervaring als stagiaire. In een ver verleden, het zal eind jaren '80 geweest zijn, wilde ik dolgraag de praktijk ervaren. Ik had net de Voortgezette opleiding afgerond en belde Margriet van Paasen met de vraag of ik een dagje mee mocht lopen in Zoetermeer.

Wat een indruk maakte dat op me! Het welkom, de sfeer in het therapeuticum, het gemak waarmee Margriet omging met patiënten, arts en andere therapeuten. Twee inwijvingen en een zalflap werden gegeven. Ik herinner me het haarscherp. Margriet was mijn voorbeeld! Zelf heb ik nu vier stagiaires begeleid en het had een grote meerwaarde voor me. Ze toonden echte interesse voor het vak en waren gemotiveerd. Ik vond het een eer om ze in mijn keuken te laten kijken. Daardoor kreeg ik ook de mogelijkheid om mijn vak met hen te delen. Als ZZP'er (zelfstandige zonder personeel) werk ik immers altijd alleen. Ook bij het begeleiden van een stagiaire geldt dat de voorbereiding het halve werk is. De planning en organisatie voordat een stage kan beginnen, vergen flexibiliteit en creativiteit.

Ik werd steeds getroffen door de onbevangen blik van de stagiaires. Een van hen zei na een inwijving (bij een zeer angstige patiënt): 'Het ontroerde me zo dat hij in vertrouwen kon narusten.' Een ander merkte na een koortsbad op: 'Wat gebeurt er veel.' Het maakte mij weer bewust van wat ik allemaal doe. Ik ga het

soms zo vanzelfsprekend vinden.

Het was verrijkend. Een stagiaire ziet andere dingen, vult aan. Toen ik aan huis kwam bij iemand met een verstandelijke beperking, gaf de stagiaire tips over hoe deze mens zich misschien minder eenzaam zou kunnen voelen. Samen napraten in de auto was gezellig en leerzaam. Het was fijn om te zien hoe goed de Voortgezette opleiding word gegeven. Bij mij zijn er soms eigen 'maniertjes' ingesloten. Door de kritische blik van een pas opgeleide collega kon ik daar aan gaan sleutelen.

Kortom: Het begeleiden van een stagiaire vond ik Gezellig, Bewustmakend, Wakker houdend, Leerzaam, Verrijkend en Noodzakelijk.

Mocht iemand zin hebben om een dagje mee te lopen, neem dan contact met mij op.

Ik zoek ook iemand die mij bij ziekte en vakantie kan vervangen. Ik werk in het therapeuticum Venkelveld te Doetinchem ([www.therapeuticumvenkelveld.nl](http://www.therapeuticumvenkelveld.nl)).



Hartelijke groet,  
Joke Barends

Verpleegkundig Bureau  
Kamille  
Bargerkempke 5  
7103 DX Winterswijk  
Tel: 06 52087674  
Fax: 0543 533234  
kamille@h-it.nl  
[www.h-it.nl/kamille](http://www.h-it.nl/kamille)

# Even voorstellen...



Mijn naam is Charles Lycklama à Nijeholt. Ik ben 44 jaar oud, getrouwd en vader van drie dochters. Tijdens mijn studie biologie aan de lerarenopleiding te

Groningen leerde ik de antroposofie kennen. Die raakte me gelijk, maar ik wist nog niet goed hoe ik haar in mijn leven kon inpassen.

Ik had tot ongeveer mijn 14e zeker weten dat ik in de zorg wilde gaan werken, maar daarna verdween die overtuiging tijdelijk. Toen begon ik op mijn 28e aan de opleiding tot B-verpleegkundige bij Zon en Schild te Amersfoort. Na deze op-

leiding, die ik in Assen heb afgemaakt, zocht ik naar mogelijkheden om het werk als verpleegkundige te combineren met de antroposofie. Zo kwam ik bij Stichting Plegan Opleidingen terecht. Na de oriëntatiecursus heb ik in 2001/2002 de voortgezette opleiding gedaan. In 2007 kon ik als verpleegkundige antroposofie gaan toepassen in mijn werk bij Arta Verslavingszorg (Lievegoedzorggroep) te Hamingen. In 2008 ben ik actief geworden bij Plegan. Sinds juli 2009 voer ik het secretariaat van Stichting Plegan Opleidingen. Daarmee wil ik de impuls van de antroposofische verpleegkunde ondersteunen. Ik kijk uit naar alle ontmoetingen die het secretariaatswerk met zich mee zal brengen.

# Mijn stage bij de Zonnehuizen Kind en Jeugd in Zeist

door Teddy Hanepen



Tijdens mijn stage ontmoette ik kinderen uit dezelfde doelgroep als bij mijn werk op de Michaelshoeve: kinderen met een verstandelijke en daarnaast vaak een psychiatrische beperking. Met mijn stagebegeleidster Arieanne heb ik mijn leer-vraag besproken: 'Hoe blijf ik in mijn midden?' Ik was natuurlijk benieuwd naar haar ervaring in die richting, te meer omdat we qua temperament het nodige in elkaar herkenden.

Eigenlijk was er één antwoord waar ik volgens mij mijn hele leven mee verder kan: 'Je ten diepste realiseren dat je het kind veiligheid wilt bieden, want bij deze kinderen komt het meeste gedrag voort uit angst.' Daarnaast is het belangrijk te blijven oefenen om het kind in zijn diepste wezen waar te nemen. Tot slot noemde ze dat ik vooral los moet laten; dat ik bij het geven van een bepaalde therapie, bijvoorbeeld een totaal-inwijving, steeds moet blijven waarnemen waar het kind aan toe was. Prompt kwam er twee dagen na deze opmerking een meisje bij me voor een rugbeen-voetwrijving. Ze kon niet praten, maar maakte me heel duidelijk dat ze absoluut niet op het behandelbed zou gaan liggen. Terwijl ze voor me stond, heb ik haar toen een ruginwijving gegeven, en

nadat ze bij haar begeleidster op schoot was gaan zitten, wreef ik de benen en de voeten in. Ze ontspande, gaapte en glimlachte terwijl ik bezig was.

Ik vond het wel spannend dat een zo ervaren therapeute over mijn schouder mee zou kijken. Ik was dan ook blij toen Arieanne voorstelde dat ik eerst een aantal kinderen alleen zou behandelen. Hierdoor kon ik wat wennen aan de therapie ruimte en de kinderen, van wie de meesten het goed vonden dat ik ze zou behandelen. Toen Arieanne mee ging kijken en me feedback gaf, deed ze dat op zo'n positieve en opbouwende manier dat ik er veel aan heb gehad; nog steeds kijk ik daar met waardering op terug. Naast het geven van therapie heb ik ook een kinderbespreking, een therapeuten-overleg en een studiedag over seksualiteit bijgewoond.

Behalve de mogelijkheid om te oefenen onder supervisie, is het belangrijkste van de stage misschien wel geweest dat ik me als beginnend therapeute echt gezien heb gevoeld – in mijn sterke en in mijn zwakke kanten. Het was een verademing om niet de druk van een examen te voelen, maar toch begeleid te worden door

**Toen Arieanne mee ging kijken en me feedback gaf, deed ze dat op zo'n positieve en opbouwende manier dat ik er veel aan heb gehad; nog steeds kijk ik daar met waardering op terug.**

iemand die goed op de hoogte was van de aandachtspunten die ik vanuit het examen had meegekregen.

Wat ik verder nog voor mezelf meegenomen heb, is een aantal scholingsoefeningen (beschreven in het boek 'Goede zorg', p. 116): scholing in liefdevolle acceptatie, in objectief waarnemen en in inlevend waarnemen.

Daarnaast help ik mezelf bij het in mijn midden blijven door ervoor te zorgen dat ik warm ben, euritmie-oefeningen doe voor ik therapie geef en dat ik mijn gevoelens deel.

Al met al heb ik door de stage mijn leer-vraag meer verdiept en is het een boeiende tijd geweest die ik niet had willen missen.

## Nascholingsdagen 2010

Het onderwerp van de nascholingsdagen 2010: Net als vorig jaar gaan we ons verdiepen in de innerlijke scholingsweg. Jonas van der Sloot, antroposofisch spreker en publicist, maakt ons wegwijz in de manier waarop we de noordelijke en zuidelijke mysteriestromingen een plaats kunnen geven in onze scholingsweg en in ons werk. 's Middags gaan we hier op kunstzinnige wijze mee aan de slag. Het volgen van één van de nascholingsdagen is een van de voorwaarden 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** Let op, want de dagen vinden op verschillende plaatsen plaats.

Op zaterdag 6 maart zien we je graag in Hogeschool Helicon, Socrateslaan 22-a te Zeist.

Op zaterdag 24 april in Vrije School Amersfoort, Romeostraat 74, te Amersfoort. De dag duurt van 9.30 tot 16.15 u.

**Locatie** Romeostraat 74, 3816 SE Amersfoort  
**Prijs** € 65 voor leden van de V&VN AZ; € 75 voor niet leden

Deze dag is geaccrediteerd voor 10 punten

## Orgaandagen Ritmische inwijvingen en kompressen en wikkels

Cursussen van elk 3 aaneengesloten dagen. In cursus 1 en 2 worden de deelwrijvingen behandeld. In cursus 3 komt de totaalwrijving aan de orde. Cursus 4 is bedoeld voor diegenen die de totaalwrijving in de praktijk geven.

De terugkomdagen dienen om de verworven vaardigheid op professionele wijze te blijven oefenen.

**Doelgroep** Verpleegkundigen en verzorgenden niveau 3 die de Oriëntatiecursus verpleegkunde en antroposofie hebben afgerond  
De terugkomdagen zijn bedoeld voor diegenen die cursus 4 hebben gedaan  
Accent op herhalen alle deelwrijvingen en de totaalwrijving.

**Data** Cursus 1: najaar 2010  
Cursus 2: najaar 2010  
Cursus 3/4: donderdag 18 februari 2010 15.00 tot 21.00 uur  
en vrijdag 19 februari 9.00 tot 17.00 u.  
zaterdag 20 februari 2010 9.00-16.30 u.

**Prijs** € 200 per cursus

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

Deze cursussen zijn geaccrediteerd voor 24 punten

**Terugkomdag**  
Datum verschijnt in volgende nieuwsbrief € 60

**Terugkomdag zelfstandigen**  
Datum verschijnt in volgende nieuwsbrief € 60

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

Deze dag is geaccrediteerd voor 10 punten

## 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 bankrekening 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/zij het hele cursusgeld verschuldigd.