



Verpleegkunde in perspectief



Connectie met het hart

Als je een blad uitgeeft zoals dit, weet je nooit wie het onder ogen krijgt. Als redacteur zou ik alle lezers persoonlijk willen kennen en mijn verhaal op haar of hem willen afstemmen. Tot wie je spreekt maakt verschil. Zo ook welke woorden je kiest of juist niet kiest. Toch hoop ik dat ook de 30.000 lezers van Nursing zich allemaal aangesproken voelen tot de inhoud van deze bescheiden publicatie.

Als verpleegkundigen hebben we weleens te maken met mensen in hun laatste levensdagen. In deze uitgave wordt daarover geschreven: in het interview met Geurte Harskamp en in de casus, die dit keer is beschreven door Ruth Cooman. Daarnaast vind je in deze uitgave ook de cursusagenda en een korte beschrijving van de onlangs uitgekomen brochure 'Bijzondere momenten' van collega Toke Bezuijen. Tot slot zijn er teksten uit evaluaties van cursisten over hoe zij één van de cursussen van Stichting Plegan Opleidingen hebben ervaren. Voor mij paste de tekst van Yvonne heel treffend bij het thema van dit blad: "Deze cursus heeft me weer de connectie met het hart teruggegeven, die ik dreigde kwijt te raken door de nadruk op efficiëntie en protocollen". Yvonne staat op de groepsfoto hieronder als vijfde van rechts. Welkom in de kringen van de verpleegkundigen en verzorgenden antroposofische zorg!

Marion



LENTE 2014
Jaargang 6 Nummer 1

Versijnt twee maal per jaar



Uitspraken van onze cursisten

"Ik ben me door de lessen meer gaan bezighouden met de kinderziektes en het hele vraagstuk rondom het vaccinatieprogramma".

"Wat mij vooral geraakt heeft is het werken vanuit de 4 elementen: aarde, water, lucht en vuur in de dagelijks zorg. Deze zijn vanuit de natuur te vertalen voor iedereen. Ik werd me bewust van de aardekwaliteit in bijvoorbeeld stevige schoenen, van de vuurkwaliteit in warmte door kleding, van de luchtkwaliteit door een raam te openen en waterkwaliteit in douche en drinken. Hierin kun je evenwicht brengen".

"Wat mij raakte was de bezieling van alle docenten; niemand stond zomaar zijn lesje af te draaien".

"Deze cursus heeft me weer de connectie met het hart teruggegeven die ik dreigde kwijt te raken door de nadruk op efficiëntie en protocollen".



Het hartkompres: troost in bange dagen

Twee maal per week kom ik bij mevrouw R. thuis om haar uitwendige therapie te geven. Na alles wat haar lichaam heeft moeten doorstaan in het gevecht tegen kanker doen de ritmische inwrijvingen haar heel goed, zegt ze.

Dertien jaar geleden werd een knobbeltje in haar linkerborst

Ze wilde kiezen voor de kwaliteit in plaats van de kwantiteit van het leven

geconstateerd. Na chemotherapie en bestraling was een borstamputatie niet meer te voorkomen. Toch keerde de kanker terug in uitzaaiingen verspreid door haar hele lichaam. Samen met haar man en kinderen besloot ze niet meer door te gaan met de behandelingen. Ze wilde kiezen voor de kwaliteit in plaats van de kwantiteit van het leven.

Als we samen in gesprek zijn, vertelt mevrouw dat zij 's nachts soms aanvallen van paniek heeft: hoe zal het allemaal gaan? Zal ik benauwd raken en heb ik dan erge pijn? Naast geruststellende woorden, stel ik haar voor een

applicatie te maken met goud-lavendel-rozenzalf voor op haar hartstreek tijdens de nacht. Mevrouw wil proberen of dit helpt.

Ik maak deze applicatie door op een lapje van zachte katoenen stof, met een houten spatel, zorgvuldig een dun laagje uit de tube goud-lavendel-rozenzalf aan te brengen. Ik vouw het lapje dubbel, leg het op een plastic zakje op de warme kruik om het voor te verwarmen. Als het lapje warm aanvoelt, vouw ik het weer open en leg het op haar hartsstreek. Ik vind het ontroerend om dat te doen op de plek waar de ziekte begon. Haar hemdje houdt de applicatie op de juiste plek en ik vertel haar dat ze het er morgenochtend weer af kan halen. Desgewenst kan ze het in de avond weer opbrengen. Als ik later in de week weer bij haar ben, vertelt ze me dat ze de zalf zo lekker vindt ruiken en hoe goed het haar heeft gedaan. Ze is rustiger geworden en het geeft haar een gevoel van troost.

Ruth Cooman, verpleegkundige antroposofische zorg te Rotterdam



De hierboven beschreven applicatie komt uit het boek

'Uitwendige therapie: wikkels, kompressen en baden'

van Ina Emous, Sonja van Hees, Katie Willink en Mirjam Zonneveld

Uitgeverij: Christofoor 2de druk ISBN: 9789062388356.

Troost, waar halen we dat vandaan?

Als mensen erg ziek zijn, zijn er momenten van verdriet, onzekerheid en angst. Verdriet om het moeten achterlaten van wat je lief is en onzekerheid over wat je te wachten staat. Dit brengt vaak angst met zich mee. Deze patiënte heeft de situatie aanvaard en toch komt er paniek tevoorschijn. Dit gebeurt vooral in de nacht; het houvast van de dag valt weg. Ze wordt op zichzelf teruggeworpen en moet dat uithouden. Wat kan uitwendige therapie deze mevrouw bieden naast de medisch fysieke ondersteuning? Door de liefdevolle aanraking van de zachte inwrijvingen voelt zij zich gesteund. Voor de paniek in de nacht geven we een zalflap met goud, lavendel en roos. Goud is het metaal van het hart, rozen om het ideale beeld van het mens-zijn te ondersteunen en lavendel om het denken tot rust te brengen. De geur van rozen en lavendel spreekt

iedereen aan in het gemoed en werkt ontspannend.

Deze drie substanties samen maken dat iemand zich in zichzelf gedragen kan voelen. Dit dragende gebaar kan vertrouwen geven in de loop van de dingen. Deze ondersteuning van het hart geeft troost.

**Goud is het metaal van het hart,
rozen om het ideale beeld van het
mens-zijn te ondersteunen en lavendel om
het denken tot rust te brengen.**

Edith Minnaar, verpleegkundige antroposofische zorg te Bussum

“Levende verpleegkundige diagnoses stellen en daar op interveniëren, wat een rijkdom!”

Waarom ben je de voortgezette opleiding verpleegkunde vanuit de antroposofie bij Stichting Plegan Opleidingen gaan doen?

Het was mijn wens om mij als verpleegkundige aanvullend te scholen omdat ik in mijn reguliere baan diepgang miste. Deze diepgang is juist waarom ik koos voor het vak van verpleegkundige. Vanuit leed dat ik zelf heb ondergaan in mijn leven heb ik ondervonden dat ik als mens meer ben dan mijn lijf alleen. Ik heb daarna geprobeerd mijn medemens en alles wat mij levend omringt tegemoet te treden vanuit dit inzicht. Wij kwamen als gezin in contact met de antroposofie via onze huisarts. Later ook met de vrije school. Dat paste bij me en daarom heb ik me aangemeld bij Plegan voor de oriëntatiecursus en daarna de voortgezette opleiding.

In de les ‘Waarnemen en oordelen’ in de oriëntatie cursus leerde ik; als ik iets werkelijk wil leren kennen, moet ik in eerste instantie mijn neiging, om direct een oordeel te willen vormen, terughouden. Hierdoor ontstaat ruimte en vrijheid om onbevooroordeeld te onderzoeken en waar te nemen. Niets nieuws zou je zeggen, maar dóé het maar eens!

Hoe bevalt de cursus je?

De rijkdom aan doorleefde kennis en ervaring die mij tegemoet komt is enorm.

Daarnaast leren we fenomenologische waarnemingsoefeningen aan de hand van voeding en verpleegkundige basishandelingen, zoals bijvoorbeeld temperaturen. Wij onderzoeken de feiten – hoe wordt de temperatuur gereguleerd? Hoe is de temperatuurverdeling bij een mens in het lichaam? Hoe neem je de temperatuur waar? Hoe verloopt iets in de tijd? Hoe verloopt of ontwikkelt warmte zich overdag in een mensenleven? Welke kwaliteit kun je ontdekken? Je gaat kijken naar temperatuurcurven en ziektebeelden met een specifiek temperatuurverloop. Uit deze informatie leer je te komen tot de essentie van de lichaamstemperatuur. Voor mij kwam de zon als beeld van het warmtewezen tevoorschijn en energie als het wezenlijke. Door deze waarneming werd ik mij meer bewust van het belang van warmte. Warmte doortrekt ons helemaal. Zonder warmte, geen leven.

Hoezo werkt het? Wat werkt er precies?

Bijvoorbeeld oog te hebben voor kleine details. Zo verpleegde ik een vrouw van 72 jaar in de terminale fase. Zij had in haar jeugd veel hardheid en weinig zorgzaamheid ontmoet. In dit

laatste deel van haar leven werd ze door omstandigheden op zichzelf teruggeworpen. Het was een diep gekwetste zakenvrouw met heel koude voeten. Dát was een detail dat aandacht vroeg. Ik legde juist voor haar handdoeken en kleding eerst op de verwarming. Ze kreeg warme bedsokken en ik zorgde voor kruiken in bed en een aangename omgevingstemperatuur. Ik gebruikte een flanelle laken als ik haar voeten met koperzalf inwreef. Naast het feit dat de kou uit haar lijf verdween door de praktische handelingen, ervoer ze deze zorgzaamheid ook als warmte in de menselijke ontmoeting. Door deze kou serieus te nemen en warmte aan te bieden, kon ze uiteindelijk beter bij haar gevoel komen en nog enkele ervaringen voor haar sterven verwerken. Ze heeft vredig kunnen sterven. Zoiets kleins als warmte

De ogenschijnlijk kleine details blijken in de praktijk eigenlijk groot te zijn

bieden, bleek voor deze vrouw essentieel. De ogenschijnlijk kleine details blijken in de praktijk groot te zijn. Als ik dit doortrek naar mijn eigen leervraag, leidt het mij naar het wezenlijke van de patiëntenvraag. Deze vrouw vroeg warmte!

Wat bedoel je met je ‘leervraag’?

Er wordt in deze opleiding niet met leerdoelen gewerkt maar met één leervraag. Deze neem je de hele opleiding mee.

Vertel eens iets over jouw leervraag?

Wij, verpleegkundigen, krijgen dagelijks in ons werk met zorgvragen te maken. Maar soms is het niet zo eenvoudig de echte zorgvraag boven tafel te krijgen. De vraag achter de (zorg)vraag. Dat houdt mij al geruime tijd bezig. Met deze vraag, die ik mijzelf steeds stel in mijn werk, ben ik de opleiding ingestapt.

Hoe kijken je collega's naar jou als je je met dit soort dingen bezig houdt?

Als ik soms van anderen hoor dat antroposofische verpleegkunde zo zweverig is, dan kan ik nu uit ervaring zeggen dat dit allerminst het geval is! Door de nieuwe manier van waarnemen onderzoek je juist de materie. In de materie ligt kennis verborgen. Je zou kunnen zeggen dat je hierdoor juist materialist wordt. Het heeft een heel praktische ingang. In de verpleegkundige praktijk ben ik nauwkeuriger geworden in mijn oordelen; immers mensen veranderen. Deze vrijheid ontmoet ik in de antroposofische visie op verplegen: hoe kan je iemand zo helpen dat hij zich gezien voelt en zich vrijer voelt. Daar draait het om; de ander werkelijk te ontmoeten. Dat werkt verkwikkend en helend. De ander voelt zich ‘gezien’ in wie en wat hij ten diepste is en wil. Levende verpleegkundige diagnoses stellen en daar op interveniëren, wat een rijkdom!



Geurte Harskamp (57 jaar) werkzaam als verpleegkundige in de palliatieve terminale 24-uurs zorg bij mensen thuis.

Hoe vertaal je wat je hebt geleerd in de praktijk?

Veel van wat ik heb geleerd pas ik toe in de praktijk. Eén van de patiënten had erg veel last van misselijkheid. Een enorme maagzuur productie, obstipatie, koude voeten en voelde zich regelmatig gespannen. Mevrouw kreeg hiertegen allerlei medicamenten. Haar voedingsschema



was aangepast, haar lichaamshouding gecorrigeerd daar waar nodig was. Niets werkte. Mevrouw en haar familie waren ten einde raad en vroegen of ik niet iets kon bedenken. Al in de oriëntatiecursus hebben wij enkele kruiden met toepas-

Ik kan iedereen deze opleiding van harte aanbevelen

singsmogelijkheden leren gebruiken; zoals het vochtig-heet kamille buikkompres. Ik stelde voor dit kompres aan deze vrouw in bed aan te bieden en haar warm in te pakken. Kamille heeft het vermogen om de buik goed door te warmen en het werkt ontspannend. Het gekozen kruid leeft het gewenste resultaat voor aan het lichaam van deze mevrouw. Met het inpakken met flanelen lakens en dekens ligt ze in een stilte 'cocon'. Dit geeft het lichaam de kans om op het voorgeleefde te antwoorden. Ze vond het heerlijk en het resultaat was echt verbluffend; Ze heeft tot aan haar sterven, geen last meer gehad van misselijkheid, maagzuur

en obstipatie. Ik heb deze kompressen vier dagen achtereen toegepast, dat bleek afdoende. De patiënt en de familie waren hiervan onder de indruk en al gauw stimuleerden zij mij mijn nieuw verworven kennis toe te passen bij alledaagse probleempjes in hun familie. Sindsdien heb ik altijd zachte kruiken, allerlei olieën, doeken en zachte flanelen lakens bij me.

Zo kan ik ondertussen al een flink aantal ervaringen vertellen waarbij ik vanuit de antroposofische verpleegkunde het juiste antwoord wist te vinden op de werkelijk gevonden vraag. Bijvoorbeeld ook over de manier van aanraken.

Kun je iets vertellen over de manieren van aanraken?

In deze opleiding leren we de ritmische inwrijvingen volgens Wegman/Hauschka. Daarin zitten elementen die met aanraking van doen hebben. Je leert een nieuwe professionele manier van aanraken.

Ik verzorgde een cliënte waar veel spanning tot uiting kwam in haar omgang met anderen. Ze kon in haar woorden anderen pijnlijk raken. Ze vroeg mij haar rug in te wrijven. Dat deed ik met rozenolie, evenals haar onderbenen en voeten. Sinds de opleiding weet ik hoe belangrijk het is dat mijn handen warm zijn voordat ik patiënten aanraak. Verder geef ik weinig druk tijdens het inwrijven (of wassen). Mijn handen zijn wakker en communiceren als het ware zorgzaamheid. Terwijl ik de onderbenen

inwreef zag ik het gelaat van mevrouw verzachten en uit haar mond ontsnapte een diepe zucht. Ik heb deze vrouw vier maanden mogen verzorgen en heb op haar verzoek dagelijks inwrijvingen met rozenolie gegeven. Ik kreeg hier regelmatig positieve reacties op, ook van de familie.

Welke boodschap wil je geven aan de collega's die dit lezen?

Ik wil deze opleiding van harte aanbevelen. Het verrijkt jezelf en verhoogt het welzijn van de cliënt.



Het secretariaat

Voor administratieve vragen kunt u mailen en bellen naar het nieuwe secretariaat team. Wanneer u persoonlijk contact wenst laat dan uw telefoonnummer achter.

Het e-mail adres is info@plegan.nl.

Mails worden beantwoord door Alexandra Bos Eyssen (l). Het telefoonnummer is 06-37 62 58 77. Telefoontjes worden beantwoord door Carin Buis (r).



Bijzondere momenten

Liefdevolle natuurlijke verzorging in de laatste levensfase

Deze praktische brochure neemt je mee naar een aandachtsvolle manier van verzorgen die weldadig blijkt te zijn voor mensen in hun laatste levensfase. De samenhang tussen liefdevolle aanrakingen én natuurlijke kruiden en oliën brengt hen harmonie, warmte en troost. Zij doen recht aan de kwetsbaarheid van de stervende mens.

Handreikingen uit de wikkelleuken geven je concrete uitleg over kruidige wikkels, honing-melk klysma, tedere schapenwol en geurige oliecompressen. Zij verlichten pijn, angst en verdriet. In enkele ervaringsverhalen worden bijzondere momenten uit deze zorg beschreven. Deze brochure is geschikt voor naasten, werkers in een hospice, verpleegkundigen en mantelzorgers.



Auteur Toke Bezuijen

Omvang 40 pagina's

Prijs € 9,00

Te bestellen bij www.wikkelfee.nl

Bij meerdere exemplaren korting.

Agenda najaar 2014

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 meer informatie kunt u de nieuwe opleidingengids aanvragen.

Doelgroep	Gediplomeerd verpleegkundigen en verzorgenden niveau 3 V.I.G.
Data	woensdagen 17 en 24 september, 1, 8, 15 en 29 oktober en 5, 12, 19 en 26 november 2014
Locatie	Lenteleven aan de Utrechtseweg 62 in Zeist
Prijs	€ 750,-
Accreditatie	Deze cursus is geaccrediteerd voor 60 punten.

Voortgezette opleiding verpleegkunde vanuit de antroposofie

Deze intensieve opleiding maakt dat het beroep van verpleegkundige meer kleur krijgt en levendiger wordt. Het biedt je mogelijkheden om in je beroepsuitoefening de hele mens te verplegen. Dit is op elke werkplek mogelijk. Ook dit jaar geven we de opleiding in samenwerking met de Academie Antroposofische gezondheidszorg, waar de 'interdisciplinaire basismodule antroposofie en gezondheidszorg' wordt gegeven. Deze interdisciplinaire module is in 2012 ontstaan.

Heb je interesse voor de voortgezette opleiding? Meld je dan aan bij het secretariaat van Stichting Plegan Opleidingen. Bij voldoende aanmeldingen start de opleiding in september 2014.

De begeleiders zijn Mirjam Zonneveld en Sonja van Hees. De opleiding omvat 44 lesdagen van september 2014 tot en met juni 2015 en aansluitend een stage van 13 dagen van september tot en met december 2015.

Na het volgen van de voortgezette opleiding verpleegkunde vanuit de antroposofie is het mogelijk je aan te melden als geregistreerd antroposofisch verpleegkundige bij onze beroepsvereniging: V&VN, afdeling antroposofische zorg. Je hebt daarvoor wel een Big-registratie nodig. Indien je een verpleegkundige nivo 5 achtergrond hebt, kun je je na deze opleiding ook als zelfstandig verpleegkundige vestigen.

Doelgroep	Verpleegkundigen nivo 4 en verzorgenden nivo 3 VIG, die de oriëntatiecursus verpleegkunde en antroposofie hebben afgerond. Verpleegkundigen nivo 5 kunnen zonder oriëntatiecursus instromen.
Data	september 2014 bij voldoende aanmeldingen
Locatie	Lenteleven aan de Utrechtseweg 62 in Zeist
Prijs	€ 4600,-
Accreditatie	Deze opleiding is geaccrediteerd voor 517 punten.

Voor meer informatie kun je de nieuwe opleidingengids aanvragen of contact opnemen met Mirjam Zonneveld (zonneveldm@kpnmail.nl) of tel.nr.: 033-4612110) of Sonja van Hees (sonjavanhees@ziggo.nl) of tel.nr.: 030-6923442).

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 die in het bezit zijn van het diploma van de voortgezette opleiding verpleegkunde vanuit de antroposofie.
Data	12 april en 24 mei 2014
Thema	Waarnemen en oordeelsvorming.
Locatie	12 april in Lenteleven aan de Utrechtseweg 62 in Zeist 24 mei in therapeuticum Aquamarijn, Onder de Linden 21-9 in Arnhem
Prijs	€ 75,- voor leden van de Vereniging V&VN, AZ en € 85,- voor niet leden
Accreditatie	Deze dag is geaccrediteerd voor 6 punten.

Bijscholingsweek uitwendige therapie: April 2015

Locatie	Lenteleven Zeist
Prijs	€ 75,- voor leden van de Vereniging V&VN, AZ en € 85,- voor niet leden

Programma wordt later bekend gemaakt op de website

COLOFON

Stichting Plegan Opleidingen

Secretariaat:

Alexandra Bos Eijssen
Moerland 21, 1151 BH
Broek in Waterland
info@plegan.nl

Aan de telefoon van ons secretariaat
treft u Carin Buis: 06 3762 5877
Bankrekening: 929584 t.n.v. Stichting
Plegan Opleidingen te Zutphen
Website: www.plegan.nl

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
033-8795086

secretariaat@antroposofische-zorg.nl
www.antroposofische-zorg.nl

Jaargang 6, nummer 1

Mei 2014

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:
Geurte Harskamp, Ruth Cooman, Edith
Minnaar, Toke Bezuijen

Hoofdredactie: Marion Gores

Correcties: Edelgard Große Brauckmann,
Anita Janssen, 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 doen
bij het secretariaat: info@plegan.nl

RITMISCHE INWRIJVINGEN 5

De kwaliteitscriteria: Verdichten, loslaten en omkeermomenten

De *ritmische inwrijving* volgens Wegman/ Hauschka is een verpleegkundige therapie. Het dankt haar naam aan het subtiele ritme dat door de inwrijvende handen van de verpleegkundige wordt gevormd.

Het lichaam is natuur en leeft dankzij ritmen. Het hart met haar systole en diastole. De longen met haar in- en uitademing, het maandritme van de menstruatiecyclus, de darmperistaltiek. Door het ritmisch maken van deze inwrijvingen ondersteunen we deze processen. Het helpt om de eigen gezonde ritmen te hervinden.

De inwrijvende handen maken bij de ritmische inwrijvingen rondingen op het lichaam van de patiënt. De rondingen overlappen elkaar en vormen zo een spiraal. In elke ronding vindt een verdichting en een loslating plaats; spanning en ontspanning. De verdichting wordt vormgegeven door een toenemend contact van de hand op het lichaam en een licht verhoogde tonus. De loslaatfase door ontspanning van de hand en een afnemend contact. Elke loslaatfase is verhoudingsgewijs iets langer dan de verdichtingsfase. Tussen de verdichting en de loslaatfase zitten omkeermomenten. Deze hebben elk een eigen karakter. Het eerste omkeermoment gaat vanuit de spanning over in de ontspanning en bewerkt een ervaring van lichtheid. Bij het tweede omkeermoment wordt de beweging afgegeven en een nieuwe impuls opgepakt wat ontspanning en ruimte geeft. Het hier beschreven proces vindt plaats in elke ronding van de ritmische inwrijving.

Een helpend beeld hierbij is de ademhaling; de inademing bouwt zich langzaam op tot een tonus in de longen. De uitademing begint met een ontspanning. Een ander beeld is van een golf die met een zekere dynamiek op het strand loopt, zand en mosselen meebrengend. Op het volgende moment trekt het water rustig en schoon weer terug.

In onze cursussen worden alle deelwrijvingen gedoceerd; beschreven en geoefend. Er wordt geleerd op welke plaatsen en momenten in de rondingen de verdichtings- en loslaatfasen en omkeermomenten worden gemaakt.

Marion Gores

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 hebben het kwaliteitskeurmerk van het centraal register kort beroepsonderwijs (crkbo) gekregen.



Antroposofie is de inspiratiebron voor de inhoud en de vormgeving van de cursussen.

"In de antroposofische gezondheidszorg wordt veel aandacht geschonken aan de samenhang tussen lichaam, ziel en geest, alsmede aan leefstijl, zingevingvraagstukken en omgevingsfactoren in relatie tot ziekte en gezondheid. Het ondersteunen en actief stimuleren van het zelfregulerend vermogen van de mens, een gelijkwaardige relatie tussen patiënt en zorgverlener, meer tijd en aandacht voor de patiënt, het ontwikkelen van natuurlijke medicijnen en een terughoudend gebruik van reguliere medicijnen zijn veelgenoemde en gewaardeerde kenmerken van de antroposofische gezondheidszorg". (uit: Baars, E.W., 2008. *Praktijkonderzoek in de antroposofische gezondheidszorg* (blz. 14). Leiden)