



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

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

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

Jaargang 3, nummer 2,
augustus 2011. *Verpleegkunde in
perspectief* is een uitgave van Stichting
Plegan Opleidingen en wordt mede
mogelijk gemaakt door Stichting Plegan
(Vrienden van Plegan Opleidingen).

Verschijnt 2 à 3 keer per jaar.

Redactieadres:

Emmastraat 54
6862 GV Oosterbeek
redactieplegan@xs4all.nl

Meegewerkt aan dit nummer hebben:

Edith Minnaar, Mirjam Zonneveld,
Marie José van Diggelen, Toke Bezuijen,
Christien Rietdijk, Arianne van Kalsbeek,
Hoofdredactie: Marion Gores
Eindredactie: Teddy Hanepen
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 van de antroposofische verpleegkunde Voetinwrijving

Christine Rietdijk

Mw. B. vindt de nachten lang en zwaar. Het middel wat ze krijgt om te slapen werkt een paar uurtjes. Daarna begint het denken, het malen in haar hoofd. Toch wil ze niet meer of zwaardere middelen om te slapen; ze is dan overdag zo suf. Ik bespreek met haar de alternatieven. Ze wil alles wel proberen, als het maar helpt. Mw. moet lachen als ik een voetinwrijving volgens Wegman/Hauschka met lavendelolie voorstel. Aandacht voor haar voeten! Gaat ze daarvan slapen? "Maar als je het wil, mag je het doen, hoor", zegt ze vriendelijk.

Als mw. klaar is voor de nacht leg ik haar goed en stop haar zorgvuldig in. Een handdoek om haar voeten met een

**Langzaam en zacht voer ik
de bewegingen uit. Ik zie
haar gezicht ontspannen en
haar benen worden zwaarder
in mijn handen**

warme kruik. Ik zet de lavendelolie klaar en vertel wat de bedoeling is van de voetinwrijving en hoe ik het ga doen. Dan dim ik de lichten.

Zodra ik wil beginnen, begint mw. een gesprek. Ik dek haar voeten weer toe en maak nog even een praatje. Na een paar minuten vertel ik mw. dat we samen gaan proberen haar hoofd tot rust te brengen: zij door te ontspannen en ik door de inwrijving. 'o ja, en niet praten', zegt ze.

Ik leg nog een handdoek om haar hoofd om wat meer gevoel van intimiteit te geven en doe nog een lampje uit. Ik vraag haar haar ogen te sluiten en haar gedachten te laten stromen zonder er aandacht aan te besteden of oplossingen te bedenken.

Ik begin rustig met de inwrijving. Langzaam en zacht voer ik de bewegingen uit. Ik zie haar gezicht ontspannen en haar voeten worden zwaarder in mijn handen.

Na de inwrijving leg ik de kruik weer bij haar voeten en dek ze toe. Mw. reageert niet. Zacht verlaat ik de kamer.

De volgende dag lees ik in het rapport dat mw. uitstekend heeft geslapen. Zelf vertelt ze, dat het vannacht zo rustig was in haar hoofd.



Waken en slapen; toelichting op de casus.

Wakker zijn herken je aan het feit dat je allerlei waarnemingen doet. Hiervoor zijn zintuigen nodig en die zijn het meest vertegenwoordigd in je hoofd. Kijk je naar het buik- en benengebied dan ben je daar meer slapend. Val je in slaap dan verplaatst de meeste activiteit zich van het hoofd naar dit gebied, maar dat is als het goed is onbewuste, slapende, activiteit. Als je "wakker" bent in je buik (bijv. buikpijn hebt) dan is er iets niet in orde.

Ja, wat moet er in je lichaam veranderen als je in slaap wilt vallen en niet kunt, zoals de mevr. uit de casus? Als je wakker bent zijn je zintuigen actief en staan open voor alle prikkels van buiten, vooral voor licht en geluid. Deze openheid van de zintuigen moet afnemen en de wakkerheid moet loslaten om echt te kunnen slapen.

De voetinwrijving zorgt dat de wakkere aandacht van het hoofd zich kan verplaatsen naar de "slapende" aandacht aan de voeten. Met de inwrijving van de voeten wrijf je als het ware het hele lichaam in doordat alle lichaamsdelen zich weerspiegelen in de voet, maar je prikkelt de zintuigen vrijwel niet waardoor er makkelijker fysieke ontspanning kan ontstaan. Overgave aan de ritmische bewegingen helpt dit proces. Door de zintuigprikkelers tot een minimum te beperken (stilte in de kamer, licht gedimd, handdoek om het hoofd) en extra warmte aan te bieden wordt dit alles versterkt. De openheid van de zintuigen neemt hierdoor af en dat schept voorwaarden voor het loslaten van het bewustzijn.

Edith Minnaar



NIEUWSBRIEF
AUGUSTUS 2011
Jaargang 3 Nummer 2
Verschijnt 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

De natuur

De eerste dag van mijn vakantie realiseerde ik me weer hoe zeer ik er naar uit had gezien om in de natuur te zijn. Tijdens de lange wandelingen die we maakten kon ik langzaam alle hectiek van het afgelopen jaar verteren en achter me laten. Toke schrijft in deze nieuwsbrief over de helende werking van de natuur.

Ik hoop dat jullie weer uitgerust aan het nieuwe werkjaar kunnen beginnen met in het hart en achterhoofd de herinneringen aan de natuur.

inneringen aan de natuur.

Marion Gores



“Het Weipoortse Dagen Verblijf” voor herstel en evenwicht

Toke Bezuijen

Het is zomer. De lathyrus bloeit in roze en lila tinten in de achtertuin die grenst aan de Weipoortse Vliet met zicht op grazende koeien. In een zomerhuis dat aan een oer-Hollands weggetje ligt met eeuwenoude boerderijen en in het voorjaar met bermen vol fluitenkruid en boterbloemen, is mijn praktijk gevestigd. Ik ben antroposofisch verpleegkundige en geef uitwendige therapie en aanvullende zorg.

Patiënten, jong en oud, vinden hun weg naar de praktijk met ieder een eigen hulpvraag. Onder hen bevinden zich ook mensen met kanker. Kanker grijpt diep in het leven in en confronteert met een gevoel van eindigheid, ook mij als hulpverlener. Tegelijkertijd beleef ik aan hen ook een wens om het leven te herijken en om dingen anders te willen doen. Deze waardevolle gevoelens worden maar al te vaak overspoeld door verwarrende emoties van de eerste schok, de ingrijpende behandelingen die erop volgen en de bijwerkingen hiervan (misselijkheid, kou, smaakverandering, slapeloosheid, huidklachten, pijnlijke uit-

einden van de zenuwen in handen en voeten en lusteloosheid)

Op dit vlak zet ik me verzorgend in en raak de zieke mens liefelijk aan met kruidige kompressen, totaalinwrijvingen volgens Wegman/Hauschka en dompelen in therapeutische baden. Heilzame planten verwerkt tot zalven, oliën en kruidenthees doen hun werk. Na deze behandelingen rust men warm toege- dekt, wat zorgt voor een bijna meditatieve inkeer, ontspanning, minder pijn, beter slapen en meer innerlijke rust. Naast dit non-verbale deel is er alle ruimte en tijd voor het delen van gevoelens en emoties. Ook deze begeleidende psychosociale aandacht is een onderdeel van mijn antroposofische verpleegkundige zorg.

Vele patiënten spraken ook hun waardering uit over de positieve effecten van de landelijke omgeving op hun welzijn: Marja: “Als ik in de natuur ben, krijg ik energie en kom ik tot rust. De natuur verhoogt de kwaliteit van mijn leven. Ze oordeelt en analyseert niet. In tegenstelling tot

Agenda

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 diploma is een aantal opdrachten verbonden. Deze kunt u nalezen op de site (www.plegan.nl). Voor uitgebreidere informatie kunt u ook de nieuwe opleidingengids aanvragen.

Doelgroep Gediplomeerd verpleegkundigen en verzorgenden niveau 3

Data 20, 27 sept. | 4,11, 25 okt. | 1, 8, 15, 22 | 29 nov.

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) 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 is 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 Deze wordt vastgesteld in het najaar van 2011

Locatie In het midden van het land

Deze opleiding is geaccrediteerd voor 517 punten

Nascholingsdagen 2011

Voorwaarde om als antroposofisch verpleegkundige geregistreerd te blijven is jaarlijks een nascholingsdag te volgen. Op beide data wordt dezelfde inhoud aangeboden.

Doelgroep Verpleegkundigen in het bezit van het diploma van de Voortgezette Opleiding Verpleegkunde vanuit antroposofie.

Data Zaterdag in voorjaar (apr., mei) 2012

Prijs € 75,- voor leden van de V&VN-AZ; € 85,- voor niet leden

Locatie Hogeschool Helicon, Socrateslaan 22, 3707 GL Zeist

Thema Etherkrachten leren waarnemen.

Deze dag is geaccrediteerd voor 6 punten

wat de kanker en de reguliere behandelingen doen met mijn lichaam en met mijzelf: alles wordt beoordeeld. De natuur is er gewoon, als een trouwe vriend, ik kan er in uitademen, ik kan er van op aan. Het zijn op deze plek schenkt me rust én kracht”.

Ik realiseerde mij toen hoe belangrijk natuur en een landelijke omgeving is als omhulling voor existentiële crises. Het

Marja: “Als ik in de natuur ben, krijg ik energie en kom ik tot rust. De natuur verhoogt de kwaliteit van mijn leven. Ze oordeelt en analyseert niet. De natuur is er gewoon, als een trouwe vriend, ik kan er in uitademen, ik kan er van op aan. Het zijn op deze plek schenkt me rust én kracht”

leidde tot een nieuw initiatief met de naam “ Het Weipoortse Dagen Verblijf”: een gastenverblijf waar natuur, stilte en aandachtvolle zorg samengevoegd zijn. Welkom zijn alle mensen die willen herstellen. Bijvoorbeeld tijdens de ziekte kanker of tijdens een rouwproces. Gedurende een 3- of 5 daags verblijf wordt een evenwichtig programma aangeboden waarin rust, mindfulness-oefeningen, verpleegkundige uitwendige therapie en kunstzinnige therapie plaatsvinden. Culinair genieten we van pure biologische maaltijden die ik zelf verzorg. Er is alle tijd om te wandelen,

In hart en nieren voel ik mij verbonden met de visie van Florence Nightingale die meende dat we naast onze praktische deskundigheid, ons niet alleen op de ziekte moeten richten maar op de gehele mens. En dat je de omgeving van de zieke mens zo moet instellen dat de natuur zijn helende werk kan doen. Op deze manier verpleegkundige te zijn, geeft me veel voldoening en vervulling.

Gastenverblijf: www.weipoortsedagen.nl

Verpleegkundige praktijk:

www.verpleegkundigepraktijk.nl



Gehoord...

Een antroposofisch arts in opleiding vertelde Katie Willink enthousiast:

“...Daar lagen we, artsen in opleiding voor antroposofisch arts, ieder op een oefenmatras. We hebben allemaal een uitwendige therapie behandeling ondergaan. Ik kreeg een leverwikkkel. En bij het narusten viel ik bijna in slaap. Het bijzondere vond ik dat de verpleegkundig docente, Sonja, aanwezig was, maar ook weer niet; ze was er, op de achtergrond. In alle rust liet ze ons de behandeling ervaren. Fantastisch gewoon”.

Leuk om deze ervaring te horen dacht ik.

Katie Willink-Maendel
8 maart 2011

'Het rijke verleden, heden en toekomst'

Marie-José van Diggelen

Sinds twee jaar ben ik werkzaam als verpleegkundige in het Academisch Hospice Demeter in de Bilt. Het hospice verleent high care zorg en bevindt zich in een oude gerenoveerde boerderij met 8 één persoonskamers en met een prachtige tuin. Academisch in de naamgeving verwijst naar de visie dat palliatieve (terminale) zorg noodzakelijkerwijs onderbouwd moet worden met grondige kennis en kunde door onderzoek, ontwikkeling en deskundigheidsbevordering. Concreet is dit vorm gegeven door integrale samenwerking in het Kenniscentrum Palliatieve Zorg Utrecht (UPC), dit is een samenwerkingsverband tussen het UMC Utrecht, Integraal Kankercentrum Nederland locatie Utrecht en Stichting Academisch Hospice Demeter.

Na 17 jaar gewerkt te hebben in de Antroposofische gezondheidszorg, is het werken in een reguliere setting een boeiende aangelegenheid. Het verbaasde mij, dat ik met volle overtuiging werd aangenomen juist vanwege deze achtergrond: In een hospice, waar zingevings vragen een grote rol spelen, zijn m.i. de antroposofische visie afgestemde handelingen een heilzame aanvulling. Vragen die hierbij spelen zijn: zelf therapeutisch instrument zijn-

Na 17 jaar gewerkt te hebben in de Antroposofische gezondheidszorg, is het werken in een reguliere setting een boeiende en spannende aangelegenheid.

is dat mogelijk? Kan men als medemens geneesmiddel zijn? Wat werkt eigenlijk genezend of helend?

Het Academisch Hospice Demeter is begonnen met een 2 jarig project om spiritualiteit in de palliatieve zorg te integreren. Ik was wel verrast dat in de reguliere gezondheidszorg dit gegeven nog onder de aandacht gebracht moest worden.

Het Hospice heeft gekozen voor het Ars Moriendi model wat terug grijpt op de middeleeuwse stervenskunst met een



kernbegrip' innerlijke ruimte'. Hierin worden vijf grote thema's onderscheiden die aan het levenseinde aan de orde komen in de vorm van spanningsvelden. Het is steeds weer de kunst om de juiste verhouding tot uitersten te vinden.

De vijf spanningsvelden zijn:
Ik- de ander,
Doen- laten,
Vasthouden- loslaten,
Vergeven- vergeten,
Geloven- weten.

Wij oefenen in het wekelijks Multi-Disciplinair Overleg met deze velden en komen zo in gesprek met elkaar. Spirituele zorg is gericht op het herstel van innerlijke ruimte. Voor mij was dit altijd merkbaar bij het verplegen in de antroposofische gezondheidszorg. De kunst van de verpleegkundige ligt m.i. in het medemens-zijn, als mens naar lichaam, ziel en geest. Het vergt een bepaalde grondhouding, kennis, kundigheid, wil het verplegen tot een' kunst' worden.

In Demeter is gekozen voor de benaming 'patiënt' In dit woord komt tot uitdrukking het geduld, het zachtzinnig- gunnen voor het doormaken van een proces dat tot een nieuw verworven harmonie kan voeren en of tot een goede afronding van het leven. Om dat geduld te kunnen bieden vergt dat van medewerkers bereidheid tot scholing en reflectie om tot een wezenlijke ontmoeting te kunnen komen met de ander. Ik voel mij hier opnieuw bij de bron zitten van ontwikkeling en wetenschap, inspiratie en toekomst perspectieven, om de mens in de laatste fase van hun leven zo goed mogelijk bij te staan.

Orgaandagen.

Ritmisch inwrijven én aanleggen van verschillende applicaties en kompressen op organen: hart, nieren, lever en milt. De combinatie van hart en nieren of lever en milt wordt op eenzelfde dag aangeboden. Telkens staat één orgaan in de theoretische voorbereiding (anatomie en fysiologie) en wat betreft het inwrijven centraal. Op het andere orgaan zal een applicatie aangelegd worden.

Doelgroep Verpleegkundigen met VO diploma die uitwendige therapieën toepassen in hun werksituatie.

Data zaterdag 24 sept.

Inhoud Milinwrijving en theoretische voorbereiding op orgaan de milt. Duizendblad lever applicatie.

Prijs € 75,- per dag

Locatie Therapeuticum Amersfoort

Deze dag is geaccrediteerd voor 8 punten

Cursussen Ritmische inwrijvingen volgens Wegman/Hauschka 1 t/m 4

Cursus 1 t/m 3:

Doelgroep Verpleegkundigen met VO diploma die uitwendige therapieën toepassen in hun werksituatie.

Inhoud Herhaling van alle deelinwrijvingen aan de hand van de verschillende kwaliteitscriteria. Uitleg over flexibel staan, de tegenbeweging, doorgaande aandacht, toe- en afnemend contact, verdichten en loslaten.

Data don. 3 nov. van 15.00- 20.00 uur, vr. en zat. van 9.00-16.30 uur.

Locatie Koekoeksweg 100, Olst

Prijs € 200,-

Opgave via aanmeldingsformulier op www.plegan.nl of via het secretariaat. Bij 6 deelnemers gaat de cursus door!

Cursus 4

Doelgroep Verpleegkundigen met VO diploma die uitwendige therapieën toepassen in hun werksituatie.

Data 6, 7 en 8 okt. 2011 *)

Locatie Koekoeksweg 100, Olst

Prijs € 200,-

Opgave via aanmeldingsformulier op www.plegan.nl of via het secretariaat. Bij 6 deelnemers gaat de cursus door!

De cursussen 1,2,3 en 4 zijn elk geaccrediteerd voor 6 punten

*) Deze cursus is in eerdere berichtgeving op andere data gepland. Vanwege overlap met andere activiteiten zijn de data veranderd!

Terugkomdagen

Doelgroep Verpleegkundigen met VO diploma die uitwendige therapieën toepassen in hun werksituatie.

Terugkomdag voor zelfstandig werkende verpleegkundigen:

Thema Pentagraminwrijving en criteria uit boekbespreking

Data 22 okt.* en 12 nov. 2011.

Prijs € 75,-

Locatie *Arnhem en Amersfoort.

Deze dag is geaccrediteerd voor 6 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/) of vraag de opleidingsgids aan.

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 bankrekening 929584 t.n.v. Stichting Plegan Opleidingen te Zutphen. Graag naam van de cursus vermelden en naam en adresgegevens van de cursist (deze kan afwijken 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.