



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

Informatie via het secretariaat

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 2, nummer 2,
september 2010. Verpleegkunde in
perspectief is een uitgave van Stichting
Plegan Opleidingen en wordt mede
mogelijk gemaakt door Stichting Plegan.

Verschijnt 2 à 3 keer per jaar.

Redactieadres:

Emmastraat 54,

6862 GV Oosterbeek

redactieplegan@xs4all.nl

Medewerkers aan dit nummer:

Liesbeth Billiet, Sonja van Hees,

Edith Minnaar, Ingrid Spee,

Gijs van der Veur, Irene van Zee,

Mirjam Zonneveld

Fotografie: Peter Teune

Hoofdredactie: Marion Gores

Eindredactie: Mario Domen

Grafische vormgeving: Viamare

Druk- en zetfouten en prijswijzigingen

voorbehouden.

Voor deze gratis nieuwsbrief kunt u zich
aan- of afmelden bij het secretariaat.

info@plegan.nl

Hoe word ik antroposofisch verpleegkundige?

Werk je als verpleegkundige of verzorgende en heb je een erkend diploma? Zoek je naar verdieping, of naar een manier van werken zoals je je die voorstelde toen je voor dit beroep koos? Dan kan de opleiding tot antroposofisch verpleegkundige zijn wat je zoekt.

De beroepsvereniging V&VN Antroposofische Zorg geeft inhoud aan een verpleegkundige scholingsweg die je vaardig houdt in het verplegen met hoofd, hart en handen. Daarbij biedt Stichting Plegan Opleidingen een reeks van geaccrediteerde cursussen en een internationaal erkende opleiding tot antroposofisch verpleegkundige:

Stap 1

De Oriëntatiecursus verpleegkunde en antroposofie wordt minimaal een keer per jaar gehouden in Driebergen. Deze cursus omvat 10 dinsdagen en biedt de mogelijkheid om je mensbeeld te verdiepen, mee te denken over werken met hoofd, hart en handen, en hoe je dit alles vorm kunt geven in je eigen werk. De cursus geeft een

Je mensbeeld verdiepen

aanzet tot nieuwe inzichten, vaardigheden en inspiratie. Zo kun je leren het juiste te doen in jouw eigen concrete werksituatie. Met het diploma van deze cursus heb je toegang tot:

Stap 2

De Voortgezette opleiding verpleegkunde vanuit antroposofie. Deze opleiding van 1 dag per week gedurende 1,5 jaar, geeft je de mogelijkheid om:

- jezelf vanuit je eigen verbinding met het beroep verder te ontwikkelen. Je leert onbevooroordeeld waar te nemen; je verwerft nieuwe inzichten en samenhangen, leert geestelijke en psychische kwaliteiten benutten, net als nieuwe praktische vaardigheden. Je ontwikkelt het instrument dat je zelf bent, vanuit verschillende invalshoeken zodat je geïnspireerd kunt verplegen zonder burn-out te raken.

- je oefent om het beroep van antroposofisch verpleegkundige vorm te geven binnen reguliere of antroposofische samenwerkingsverbanden.



Doorontwikkelen

Je mag de titel van geregistreerd antroposofisch verpleegkundige voeren en behouden door je verder te scholen. De **jaarlijks nascholingsdag** te volgen. Uitwendige therapie wordt nu vergoed uit de aanvullende ziektekostenverzekering van de verschillende zorgverzekeraars.

Je kunt je verder verdiepen in uitwendige therapieën. Daarbij doe je vaardigheden op in het geven van **wikkels en kompressen** (ook toegankelijk zónder het diploma van de Oriëntatiecursus).

Daarnaast is er de cursus **ritmische inwrijvingen volgens Wegman/Hauschka**.

Deze cursus schoolt je in het 'hier en nu' te zijn. Degene die de inwrijving ondergaat kan leren loslaten, zichzelf hervinden. Zaken die van belang zijn, vooral in periode van ziekte. (Alleen toegankelijk met het diploma van de Oriëntatiecursus). En er wordt momenteel ook gewerkt aan een cursus in het geven van **therapeutische baden**.

Oefenen en leren onbevooroordeeld waar te nemen

Met het diploma van de Voortgezette opleiding plus twee jaar praktijkervaring én het volgen van de jaarlijkse nascholingsdagen, kom je in aanmerking voor de internationaal erkende titel Expert Antroposofisch verpleegkundige (IFAP).

Is je interesse gewekt? Raadpleeg de agenda of kijk op www.plegan.nl.



NIEUWSBRIEF AUGUSTUS 2010

Jaargang 2 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.



Verplegen zonder burn-out te raken.

Zie pagina 4

Hoe word ik
antroposofisch verpleegkundige?

Verpleegkunde in perspectief

De speld die we thuis allemaal ergens hebben...



Ingrid vertelde hoe deze cursus aansloot bij haar werk als arbo-verpleegkundige toen ze haar juwelendoosje op de tafel zette, het opende en haar sierraden toonde. Uit haar tas diepte Ingrid haar verpleegsterspeld op, haar insigne. De speld,

Als begeleider van de Oriëntatiecursus verheugde ik mij op de presentaties van de cursisten: de oogst van de cursus.

die we thuis allemaal ergens hebben. Ze zei: 'Na het volgen van deze oriëntatiecursus hoort deze speld in mijn juwelendoosje. Ik realiseer me dat het een voorrecht is verpleegkundige te zijn. Het biedt de mogelijkheid mensen op belangrijke momenten in hun leven bij te staan, bij ziekte of moeilijke keuzes; door het verlenen van zorg of door te fungeren als wegwijzer. Deze speld is dan ook een juweeltje.'

Elke erkent verpleegkundige of verzorgende is welkom op deze oriëntatiecursus. Laat je inspireren!

Marion Gores

Uit het procesverslag van een deelnemer aan de oriëntatiecursus

Door Irene van Zee

Ik ben een verpleegkundige met een natuurwetenschappelijke, bio-psycho-sociale achtergrond. Het antroposofische mensbeeld en kijk op ziekte en gezondheid, legden aannames en overtuigingen bloot waarvan ik niet wist dat ik ze had of waar ik nooit over had nagedacht. Een aantal punten heeft me bijzonder aangesproken: vanuit welk perspectief behandel je mensen, waartoe en op welke manier?

Kijk op ziekte

Hoe je naar ziekte en gezondheid kunt kijken bijvoorbeeld. Ik was zelf gewend ziekte te beschouwen als een verstoring die verholpen moet worden. Heel mooi vond ik het dan ook dat een antroposofisch arts aangaf dat zij zichzelf in haar

kent bijvoorbeeld dat het voor de ene mens bevrijdend is om zich te laten inenten, maar voor een ander niet. Dat voor de ene mens een vraag om euthanasie bevrijdend kan zijn, voor een ander niet. De vragen naar wat die vrijheid dan is, wat

Hoe komt de mens tot vrijheid?

patiëntencontacten altijd de vraag stelde: 'Hoe komt de mens tot vrijheid?' En nog specifieker: 'Hoe komt deze mens tot vrijheid?' Haar uitgangspunt was daarbij dat echte vrijheid gezond maakt. Dat bete-



Agenda

Oriëntatiecursus Verpleegkunde en antroposofie

In deze cursus wordt in 10 dinsdagen 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 gaan ook zelf verschillende therapieën ervaren, zoals euritmie, beeldende kunstzinnige therapie en uitwendige therapie.

Aan het behalen van het diploma zijn een aantal opdrachten verbonden. Deze kunt u op de site www.plegan.nl nalezen. Voor uitgebreidere informatie kunt u ook de nieuwe opleidingengids aanvragen.

Doelgroep Verpleegkundigen en verzorgenden met een erkend diploma
Data 10 dinsdagen: 2, 9, 16, 30. nov. 7, 14, 21 dec. 11, 18 en 25 jan. 2010
Prijs 2010 € 590 prijsverhoging in 2011
Locatie Pauluskerk, Rijsenburgselaan 2a, 3972 EJ Driebergen
Deze cursus is geaccrediteerd voor 76 punten.

Voortgezette opleiding verpleegkunde vanuit antroposofie

Gaat van start op 9 september 2010
Deze opleiding is geaccrediteerd voor 517 punten

Cursussen Ritmische inwijvingen

(r.i.) volgens Wegman/Hauschka 1 t/m 4
Cursussen van elk 3 aaneengesloten dagen. In cursus 1 en 2 worden de deelwijvingen aangeleerd. In cursus 3 komt de totaalwijving aan de orde. Cursus 4 is bedoeld voor diegenen die in de praktijk de totaalwijving geven.

Doelgroep Verpleegkundigen en verzorgenden die de Oriëntatiecursus verpleegkunde en antroposofie hebben afgerond
Data Cursus 1: 23, 24 en 25 sept. 2010
Cursus 2: 16, 17 en 18 dec. 2010
Cursus 3: Data worden in overleg gepland
Cursus 4: 4, 5, 6 nov. 2010
Prijs € 200 per cursus
Locatie Overkempe, Koekoeksweg 100, 8121 CS Olst
Deze cursussen zijn elk geaccrediteerd voor 24 punten

Nascholingsdagen 2011

Thema 'De 12 verpleegkundige gebaren'
Op beide dagen wordt dezelfde inhoud gegeven
Doelgroep Verpleegkundigen in het bezit van het diploma van de Voortgezette opleiding
Data zie website
Prijs € 65 voor leden van de V&VN AZ; € 75 voor niet leden
Locatie zie website
Deze cursus is geaccrediteerd voor 10 punten.



ziekte is en wat precies genezing, blijven natuurlijk ontzettend boeiend. Het is mij in ieder geval duidelijk geworden dat hoe beter je je lichaam kent en hoe beter je jezelf kent, hoe beter ook je deze vragen kunt beantwoorden.

Belang van het lichaam

Een andere eyeopener voor me was hoe belangrijk het is – juist in de psychiatrie – om aandacht voor het lichaam te hebben (en dan niet alleen voor de hersenen). Het lichaam is de drager van de zintuigen en waarnemingen. Met je lichaam verhoud je je tot de wereld en zet je je ermee uiteen; het is je lichaam dat uiting geeft aan ziel en geest; maar het maakt ook speciale interventies mogelijk die innerlijke processen kunnen beïnvloeden. Zo was ik aanvankelijk sceptisch over het aanpakken van warme voeten bij een psychotische patiënt – ik vond het een softe, niet evidence-based interventie.

Je lijf bewonen

Boeiend vond ik echter de uitleg over het belang van goed je lijf bewonen (een goe-



de 'incarnatie') als voorwaarde voor het op kunnen doen van opbouwende, regenererende krachten (bijvoorbeeld 's nachts kunnen loslaten en in slaap kunnen vallen). Maar ook dat je door iemand aan te raken – de tastzin in te zetten als een orgaan met ongekende mogelijkheden – hem bewust kan laten worden van zichzelf: 'Hier begin ik, en daar begint de buitenwereld.' Een bewustzijn dat bij psychotische patiënten heilzaam kan werken.

Belang van zorg voor het lichaam, juist in de psychiatrie

We hebben ook geleerd (van heel praktisch tot heel vaag) hoe we van buitenaf, bijvoorbeeld via een inwijving of een kompres, het lichaam kunnen uitnodigen om met een zelfregenererend vermogen te 'antwoorden'. En hierbij is mijn intentie en mijn aandacht direct van invloed op en werkzaam in de relatie met de patiënt. Dit brengt een grote verantwoordelijkheid met zich mee voor hoe ik in de wereld sta, hoe ik waarneem.

Wat de Voortgezette opleiding me heeft geleerd

Door Liesbeth Billiet

Ik werk als kinderverpleegkundige op een algemene kinderafdeling in een ziekenhuis.

Als ik een kind wil helpen, moet ik ook aandacht hebben voor een gezonde omgeving, waarin het kind nog zo sterk op-

Van verplegen verpleegkunst maken

gaat. Belangrijke interventies zijn hierbij:

- angst wegnemen bij ouders
- een aangename kamertemperatuur
- een comfortabele positie in bed
- de nodige omhulling wanneer het kind bijvoorbeeld met allerlei apparatuur verbonden is
- op een rustige manier de kamer betreden
- zorgen dat er voldoende ruimte is voor

het kind, en de omgeving aanpassen aan zijn ontwikkelingsniveau.

Ik merk dat ik nu veel meer dan voorheen zie wat er gedaan moet worden; dat ik weliswaar altijd tijd tekort kom, maar nu rustiger, sterker, meer voldaan en gelukkiger in mijn vak sta. Vroeger ging ik vaak mee in de stress die van een situatie uitging; nu merk ik dat ik veel steviger op mijn benen sta, mijn rust en vertrouwen kan behouden en onzekere angstige ouders ook werkelijk kan helpen. Ik kan deze opleiding van harte aanbevelen aan elke verpleegkundige die op zoek is naar meer diepgang en van verpleegkunde een ware verpleegkunst wil maken.

Dit is een samenvatting van een artikel uit nieuwsbrief nr.1, Voor het complete artikel zie www.plegan.nl.

Uit de praktijk: werken met uitwendige therapie

De kleine Andreas van tweeënhalve had deze winter zijn zoveelste griep. Dit keer was het een buikgriep en hij werd geplaagd door heftig overgeven en buikpijn. Hij kon geen vocht binnenhouden en wilde niet drinken. Zijn ouders waren ten einde raad en ook de huisarts vreesde voor uitdroging. Hij zag zich genooddaakt Andreas voor alle zekerheid in het ziekenhuis op te laten nemen waar hij aan het infuus gelegd zou worden, 'tenzij jij nog iets kunt doen...'

Andreas kreeg die middag in december voorrang. Op de schoot van zijn moeder, waarop ik het flanellen laken had gelegd, heb ik zijn ruggetje, beentjes en voetjes ingewreven met kamilleolie om zijn eigen gezonde vermogen aan te spreken. In het laken en de wollen deken gewikkeld mocht hij op zijn moeders schoot narusten. Dezelfde avond nog kreeg Andreas dorst en dronk. Hij hield het vocht binnen. Als nabehandeling kwam Andreas gedurende zes weken twee keer per week nog voor een inwijving. Vanaf de tweede keer ging hij uit zichzelf op de behandelafel liggen. Zijn moeder las hem voor tijdens de rust. Langzaam sterkte hij aan en werd krachtig en beter.

Bijzonder, dat ik als verpleegkundige niet een middel als een infuus hoefde in te zetten, maar indirect kon zorgen dat Andreas vocht binnen kreeg.

Marion Gores



Uitleg van deze interventie:

Door de buikgriep was het hele maag-darmsysteem van Andreas overprikkeld: het reageerde heftig op alles wat hij innam. Dan is als eerste aan de orde: rust brengen. Geen dingen doen die de prikkel weer oproepen, dus ook niets te drinken geven. Hierbij kan via het zintuigorgaan van de huid, de tastzin, ondersteuning geboden worden.

De kamilleolie bewerkstelligt ontspanning. Door het inwikkelen worden prikkels van buitenaf gereduceerd, de bewegingen beperkt en de aandacht naar de stofwisseling gebracht. Het herstelproces kan dan ruimte krijgen.

Andreas werd nabehandeld om zijn afweersysteem sterker te maken: inwijvingen hebben dit effect. Hij heeft niet iets verloren aan dit ziek zijn, maar aan het doormaken van dit proces juist iets gewonnen.

Edith Minnaar

Uitwendige Therapie – wikkels, kompressen en baden



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

Uitwendige therapieën zijn al heel oud. Vroeger gaf je 'een lapje voor de pijn'. Nu zijn ze uit de gewone thuisverpleging verdwenen. Ten onrechte vind ik. Want ze kunnen nog steeds een belangrijke rol spelen bij genezingsprocessen.

Binnen de antroposofische verpleegkunde wordt nog steeds met deze therapieën gewerkt. Het boek *Uitwendige Therapie – wikkels, kompressen en baden* maakt een professionalisering hiervan mogelijk. Het is een grondig boek waarin alles staat wat je daarvoor

nodig hebt. Achtergrond, uitgangspunten, richtlijnen, planten en substantiebeschrijvingen, worden in het boek behandeld. Je kunt makkelijk vinden wat je zoekt en de handelwijzen staan stap voor stap beschreven. Kortom: het is een boek voor iedere verpleegkundige die serieus wil gaan werken met de uitwendige therapie - als voorbereiding of als naslagwerk. Want ook bij deze therapie is het voor het laten slagen van de behandeling noodzakelijk om zorgvuldig te werk te gaan.

Ruth in 't Veld

Orgaandagen Ritmische inwijvingen en kompressen en wikkels

Speciale orgaandagen (2 organen per dag) waarin zowel de ritmische inwijvingen als de applicaties met betrekking tot de specifieke organen aan de orde komen.

Thema Nierinwijving en hartapplicatie
Doelgroep Verpleegkundigen met het diploma Voortgezette Opleiding vanuit Antroposofie en zij uitwendige therapie in hun werk toepassen
Data Voorjaar 2011 zie website
Prijs € 70 per dag
Locatie midden van het land
Deze cursus is geaccrediteerd voor 10 punten.

Terugkomdagen

Deze dagen zijn om de verworven vaardigheid (r.i.) op professionele wijze te blijven oefenen.

Terugkomdag r.i. algemeen:

Doelgroep Verpleegkundigen met het diploma Voortgezette Opleiding vanuit Antroposofie en cursus 1 en 2 gevolgd hebben
Data zaterdag 9 okt. 2010
Prijs € 70
Deze dag is geaccrediteerd voor 10 punten

Terugkomdag r.i. zelfstandigen:

Thema Pentagraminwijving
Doelgroep Verpleegkundigen met het diploma Voortgezette Opleiding Verpleegkunde en Antroposofie en cursus 1 en 2 gevolgd hebben en die als zelfstandige werkzaam zijn.
Data 30 okt. 2010 en 13 nov. 2010
Prijs € 70
Locatie Overkempe, Koekoeksweg 100, 8121 CS Olst
Locatie Daltonstraat 10 3817 VB Amersfoort
Deze dag is geaccrediteerd voor 10 punten

In Company training

Stichting Plegan Opleidingen biedt ook de mogelijkheid om een cursus te verzorgen die is afgestemd op de vragen binnen de instelling. Voor mogelijke onderwerpen en thema's zie de website www.plegan.nl.

Prijs Prijs opgave 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 tevoren besloten (tenzij het eerder bekend is).
- Het cursusgeld dient binnen 1 maand na het ontvangen van de factuur betaald te worden op girorekening 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 te naamstelling van de rekening).
- Wanneer iemand zich heeft opgegeven maar binnen 1 maand voor aanvang van de cursus afzegt, is hij het hele cursusgeld verschuldigd.