



## COLOFON

**Stichting Plegan Opleidingen**  
 Secretariaat:  
 De Moesmate 13  
 7206 AC Zutphen  
 Telefoon: 0575-574799  
 Bankrekening: 929584 tnv 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  
 tnv Stichting Plegan, Werkhoven

**V&VN Antroposofische zorg**  
 (beroepsvereniging)  
 Secretariaat:  
 Eikenlaan 6  
 1406 PL Bussum  
 Telefoon: 035-6930936  
 email:  
 secretariaat@antroposofische-zorg.nl  
 website:  
 www.antroposofische-zorg.nl

Jaargang 1, nummer 2,  
 mei 2009.  
*Verpleegkunde in perspectief* is een  
 uitgave van Stichting  
 Plegan Opleidingen en wordt mede  
 mogelijk gemaakt door  
 Stichting Plegan  
 (Vrienden van Plegan Opleidingen).  
 Redactieadres:  
 De Moesmate 13, 7206 AC Zutphen  
 Telefoon: 0575-574799  
 Email: info@plegan.nl

Meegewerkt aan dit nummer  
 hebben: Mirjam Zonneveld,  
 Suzanna Hoorman, Alexandra Licher,  
 Frits Langhorst.  
 Hoofdredactie: Ruth In 't Veld.  
 Eindredactie: Mario Domen.  
 Grafische vormgeving: ViaMare.

Druk- en zetfouten voorbehouden.  
 Prijswijzigingen voorbehouden  
 Aan- of afmelden voor deze nieuwsbrief kunt  
 u telefonisch of per email doen bij het  
 secretariaat.

# Dit moet behouden blijven

door Stichting Plegan (Vrienden van Plegan Opleidingen)

In mei 2009 zullen de laatste twee dagen van de module 'Ouder- en Kindzorg' plaatsvinden. Het is een unieke cursus die waarschijnlijk niet herhaald zal worden. De doelgroep bestaat uit een kleine groep verpleegkundigen, die echter voor een grote groep ouders en hun kinderen werken. Deze cursus is mede mogelijk gemaakt door werkers in het veld en door de donateurs van Stichting Plegan.

Om de uitgebreide kennis en ervaring die in deze module is vergaard ook voor anderen toegankelijk te maken, ligt het in de bedoeling een naslagwerk te schrijven. Het zal een belangrijk document worden voor alle (antroposofische) consultatiebureaus. Dit boekwerk biedt bijvoorbeeld de mogelijkheid om nieuwe collega's in te werken, maar kan ook helpen de uitgangspunten van de bureaus zichtbaar te maken voor belangstellenden.

Voor het verwerken en het op schrift stellen van alle gegevens zal ongeveer € 2000 nodig zijn. De overige kosten zullen

gedekt worden door de verkoop. Het uitbrengen van een dergelijk naslagwerk ligt Stichting Plegan (Vrienden van Plegan Opleidingen) na aan het hart: het draagt direct bij aan deskundigheidsbevordering, en maakt de uitgangspunten zichtbaar van waaruit antroposofisch verpleegkundigen werken. Dit zijn belangrijke criteria voor Stichting Plegan.

**Wij roepen u daarom op ons te helpen dit project te realiseren. Dit is mogelijk door een schenking te doen op rekening: 1735809 t.n.v. Stichting Plegan te Werkhoven o.v.v. 'Bijdrage aan naslagwerk Ouder- en Kindzorg'.**

**noot**  
 Stichting Plegan is door de Belastingdienst aangemerkt als een 'Algemeen nut beogende instelling' (ANBI). Daarom vallen donaties en giften aan Stichting Plegan onder de giftenaftrek voor de inkomstenbelasting en zijn vrijgesteld van schenkingsrecht. Erfstellingen en legaten aan de Stichting zijn vrijgesteld van successierecht.

## Over de oriëntatiecursus

De oriëntatiecursus gaat in september 2009 weer van start

Frits Langhorst, antroposofisch verpleegkundige en docent verpleegkunde

Tijdens de laatste cursusdag doet iedere leerling een korte presentatie van zijn/haar procesverslag. Eén leerling had bij die gelegenheid een kwartet samengesteld. Dat ging ongeveer zo:

### Wie heeft er voor mij?

Van de verpleging

- 1 het verzorgen, bemiddelen en begeleiden;
- 2 tijd en ritme;
- 3 de uitwendige therapie, en
- 4 het vierledig mensbeeld.

Van Steiner

- 1 de fenomenologie;
- 2 de holistische mensvisie;
- 3 de mens die zelf keuzes maakt, en
- 4 het vernieuwende.

Van de antroposofische medicatie

- 1 de pillen;
- 2 de druppels;
- 3 de poeders, en
- 4 de injecties.

Van de viergeleding

- 1 fysiek;
- 2 etherisch;
- 3 astraal en,
- 4 ik.

Van het kunstzinnig werken

- 1 waarnemend tekenen;
- 2 klei;
- 3 schilderen, en
- 4 de lemniscaat.

Zin om dit kwartet in figuurlijke zin af te maken? Er is nog plek.

**Noot**  
 Voor aanmelding zie www.plegan.nl of bel met het secretariaat.



**NIEUWSBRIEF**  
**MEI 2009**  
**Jaargang 1 Nummer 2**  
 Verschijnt drie maal per jaar

# Verpleegkunde in perspectief

Interview met Susan Hoorman: **'Werken en leven in het hier en nu'**

door: Alexandra Licher



Susan Hoorman werkt als antroposofisch verpleegkundige op de gesloten afdeling van de Bernard Lievegoed Kliniek in Bilthoven. Zij verpleegt, verzorgt en begeleidt mensen met psychische klachten. Daarnaast geeft zij uitwendige therapie, die een essentieel onderdeel van de behandeling kan zijn.

### Waarnemen

Susan werkte in 1990 als verpleegkundige (A en B) in de Zeijlmans van Emmichoven kliniek, waar zij voor het eerst in aanraking kwam met de antroposofie. In 1999, toen zij in de Bernard Lievegoed Kliniek ging werken, besloot zij de Oriëntatiecursus bij Stichting Plegan te gaan volgen. Zij werd enthousiast en koos vervolgens voor de Voortgezette opleiding verpleegkunde vanuit antroposofie. Het bleek een intensieve opleiding te zijn die haar enorm veel opleverde. Het verrijkte niet alleen haar manier van werken, maar ook haar manier van leven.

Het belangrijkste dat Susan in de opleiding heeft geleerd, is waarnemen. Zij leerde op een andere manier naar de dagelijkse werkelijkheid te kijken. 'Het was een cadeau aan mezelf om te leren met een andere blik de wereld in te kunnen kijken, om het mooie uit het leven te halen. Daarom kan ik mijn beroep nu op een andere manier uitoefenen. De opleiding bij Plegan heeft mijn beroep meer waarde gegeven.' Er kwam meer verdieping, haar blikveld werd breder. 'Voorheen haalde ik feiten en emoties nogal eens door elkaar. Nu kan ik met meer afstand naar de dingen kijken, en daardoor professioneler handelen. Door deze op-

In de hal heet Susan mij hartelijk welkom. Ze nodigt mij uit met haar mee te lopen naar de afdeling waar ze werkt. Onderweg komen er sleutels aan te pas: op de gesloten afdeling moet iedere deur geopend en weer op slot gedraaid worden. Ik bemerk geen verschil in sfeer met de open afdeling: mensen op de gang groeten vriendelijk, de houten meubels en de mooie kleuren op de muren maken dat ik mij direct op mijn gemak voel.

Het team waar Susan deel van uit maakt, opent elke dag gezamenlijk in de grote hal door te zingen of te luisteren naar een gedicht en te eindigen met een spreuk. Koffie drinken en lunchen doet het team samen met de patiënten in de gezellige en met zorg ingerichte gemeenschappelijke huiskamer. Dit alles maakt onderdeel uit van het therapeutische klimaat.

### Rectificatie

Helaas is in de vorige nieuwsbrief een versie van het interview met Margo Schrama geplaatst, waar zij niet achter stond. Zie voor de juiste versie: [www.plegan.nl](http://www.plegan.nl)

### Wie is Stichting Plegan Opleidingen?

Wil je meer weten over de achtergrond van Plegan Opleidingen, kijk dan op de website [www.plegan.nl](http://www.plegan.nl).

Daar staat zowel informatie over de stichting zelf als een kort stukje informatie over de achtergronden van de antroposofie.

## 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 gaan ook zelf verschillende therapieën ervaren, zoals euritmie, 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/](http://www.plegan.nl/)) nalezen. Voor uitgebreidere informatie kunt u ook de nieuwe opleidingengids aanvragen (verschijnt in mei 2009).

<b>Doelgroep</b>	Gediplomeerd verpleegkundigen en verzorgenden niveau 3
<b>Data</b>	15, 22 september 2009 6, 13 en 27 oktober 3, 17 en 24 november 1, 8 december
<b>Prijs</b>	€ 590
<b>Locatie</b>	Pauluskerk, Rijsenburgselaan 2a, 3972 EJ Driebergen

## 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 opleidingengids 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 2009 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 studie-gids 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.

<b>Doelgroep</b>	Verpleegkundigen en verzorgenden niveau 3 die de Oriëntatiecursus hebben afgerond
<b>Data</b>	10, 11 en 12 september 2009 18, 25 september 2, 9, 16, 30 oktober (23 is vakantie) 6, 13, 20, 27 november 4, 11 en 18 december 7, 8 en 9 januari 2010 opmaat 2e ronde 15, 22 en 29 januari De rest van de lesdagen wordt nog gepland
<b>Locatie</b>	midden van het land
<b>Prijs</b>	€ 3450 inclusief stage, exclusief extra lessen Ritmische inwijvingen en eventueel herexamen

leiding kan ik mijn werk met een diepere intentie doen.'

### Het hier en nu als uitgangspunt

De patiënten die voor de Bernard Lievegoed Kliniek kiezen, hebben in sommige gevallen een bewuste keuze voor de antroposofie gemaakt. Ze hebben nagedacht over hun problematiek. Dat maakt dat deze groep patiënten volgens Susan vaak gemotiveerder is dan de meeste psychiatrische patiënten.

'Psychotherapie, met patiënten naar het verleden kijken, naar waaróm het zo ge-

**'Het was een cadeau aan mezelf om te leren met een andere blik de wereld in te kunnen kijken, om het mooie uit het leven te halen. Daarom kan ik mijn beroep nu op een andere manier uitoefenen. De opleiding bij Plegan heeft mijn beroep meer waarde gegeven.'**

lopen is in hun leven, is hier niet aan de orde. We kijken samen met de patiënt naar het hier en nu, en we leren om uit dit moment onze kracht te halen. Een bij ons werkzame psychiater vatte het eens als volgt samen. "Als een patiënt bij ons wordt opgenomen stellen we drie vragen: Wie ben je? Hoe is het met je? Wat kan ik voor je doen?" Als verpleegkundige werken wij op drie gebieden die op deze drie vragen aansluiten: we verzorgen, we begeleiden, en hebben daarin een spilfunctie tussen de verschillende disciplines van artsen, therapeuten, patiënten, familie en nazorgrelaties. We staan naast de patiënt: van mens tot mens. We werken met het doel dat de patiënt uiteindelijk zijn leven weer kan oppakken – hetzij zelfstandig, hetzij met ondersteuning. De reden dat mensen hier komen kan affectieve verwaarlozing zijn, een groot tekort aan aandacht. Al luisterend naar de patiënt proberen we de achterliggende vragen te ontdekken. Aandacht geven aan de patiënt, zorgen dat een patiënt zich gezien en gehoord voelt, daar is vaak ontzettend veel behoefte aan.'

### Uitwendige therapie

Als uitwendige therapieën geeft Susan ritmische inwijvingen, totaalwrijvingen en voetinwrijvingen. Daarnaast geeft zij ook wikkels. Bij een totaalwrijving wordt het hele lichaam ritmisch met een olie ingewreven. Een totaalwrijving duurt 25 minuten. Voetinwrijvingen worden veel vaker gegeven dan totaalwrijvingen.

Totaalwrijvingen zijn intiem, dat kan heel dichtbij komen. Daarom worden zij soms langzaam opgebouwd. Voetinwrijvingen worden vaak toegepast bij slaapproblematiek, iets waar veel patiënten last van hebben. Niet kunnen inslapen heeft vaak te maken met koude voeten, met energie die te veel in het hoofd aanwezig is. Door de voeten in te wrijven met koperzalf worden ze warm. De verschillende oliën die Susan gebruikt hebben alle een andere uitwerking. Zo zorgt de ene olie voor omhulling, een andere olie helpt om meer in het lichaam te

komen. Stibium helpt bijvoorbeeld om tot jezelf te komen, lavendelolie helpt om ervaringen die zich te eenzijdig in het hoofd afspeelen met de rest van het lichaam te verbinden. Uitwendige therapie is dus een manier om de patiënt van buitenaf iets aan te bieden. De therapie vindt plaats op basis van een indicatie. Een nieuwe patiënt wordt de eerste twee weken van de opname geobserveerd. Daarna wordt hij of zij in het hele team besproken. Er kan dan ook voor uitwendige therapie gekozen worden. De patiënten ervaren deze therapie als heel prettig en rustgevend.

### Meditatie

In de natuur komt Susan tot zichzelf. 'Ik neem de natuur waar en kom er in tot rust. Het klinkt misschien gek, maar het hardlopen dat ik doe is een vorm van meditatie voor mij. Voor ik ga lopen is er meestal een vraag die ik meeneem. Tijdens het hardlopen dient zich vaak een antwoord aan. Wat ik echt geleerd heb in de opleiding bij Plegan en in mijn werk als antroposofisch verpleegkundige is leven in het hier en nu. Mijzelf steeds weer de vraag te stellen: waar gaat het nu eigenlijk over?'

### Een bad van hout

Na ons gesprek loopt Susan met me mee naar de uitgang. Onderweg probeert ze een deur, die op slot zit. 'Jammer,' zegt ze. 'Ik had je nog graag even het bad laten zien. Het is een houten bad, waarin patiënten therapeutisch baden, maar er zit nu waarschijnlijk net iemand in.'

Mirjam Zonneveld Antroposofisch verpleegkundige/docent en cursusbegeleider van de Voortgezette opleiding verpleegkunde vanuit antroposofie

# Voortgezette opleiding verpleegkunde vanuit antroposofie



De Voortgezette opleiding verpleegkunde vanuit antroposofie is een postinitiële scholing voor verpleegkundigen en verzorgenden die hun vak verder willen ontwikkelen. Komend najaar start er weer een nieuwe groep. Voor mij wordt het de vierde keer dat ik, samen met mijn collega Sonja van Hees, als cursusbegeleider de groep ga begeleiden. Ik doe dat met een nog steeds groeiend enthousiasme. Want de opleiding heeft iedereen die haar of zijn vak een warm hart toedraagt veel te bieden – aan cursisten maar ook aan docenten.

Als docent geniet ik van de gedegen opzet van de cursus, maar ook van het verder ontwikkelen ervan. Want we leven in een tijd waarin ons vak volop in beweging is. Als cursusbegeleider ontmoet ik vakgenoten die mij mee laten kijken in

De inwijvingen en het aanleggen van kompressen gericht op het verlichten van ongemak zijn een enorme aanvulling op de verpleegkundige vaardigheden! Er spreekt aandacht uit voor het detail, voor de mens, voor de plant.  
(Een oud curstiste)

hun eigen werksituatie – een heel inspirerende ervaring! Ik mag ook gastdocenten ontvangen die, elk door hun eigen achtergronden en verbondenheid met antroposofie, de verschillende onderwerpen vanuit hun eigen perspectief belichten. De opleiding start met een verdieping van het antroposofische mens-, en wereldbeeld. We leren verder waarnemen vanuit de fenomenologie. Daarbij gaat het erom een en dezelfde zaak vanuit meerdere perspectieven te observeren. De zieke mens wordt beschouwd vanuit de verschillende ziektebeelden; zo ook het lijden, de mens met pijn, en de mens die gaat sterven. Ook worden verschillende verpleegkundige uitwendige behandelingen aangeleerd. En uiteindelijk is daar een stageperiode.

In deze opleiding ontwikkel je het besef dat je als verplegende met de patiënt deel uitmaakt van zowel een zichtbare en als een niet direct zichtbare wereld. Samen met de andere inzichten en vaardigheden die je in deze opleiding ontwikkelt, bouw je zo aan een uiterlijk en

De basisfilosofie is dat ieder mens zijn eigen weg moet gaan. Het is geen techniek of methode. De zorgvuldigheid in het kijken, oordelen en handelen vind ik inspirerend.  
(Een oud curstiste)

innerlijk instrumentarium waarmee je het genezingsproces van de patiënt kunt ondersteunen.

De Voortgezette opleiding verpleegkunde vanuit antroposofie is een intensieve opleiding. We werken als groep 1½ jaar samen. Daarin volgen en gebruiken we ook het ritme dat zich in de loop van de seizoenen voltrekt. De kunstzinnige vakken als euritmie, boetseren en spraak zorgen ervoor dat je als cursist niet alleen in je hoofd wordt aangesproken. Elke cursist ontwikkelt tijdens de opleiding haar of zijn eigen leervraag. Deze vraag vormt de rode draad door de aspecten die voor haar/hem belangrijk zijn. Voor mij als cursusbegeleider is het heel erg leuk om met vakgenoten te zoeken naar ieders eigen kracht en mogelijkheden om de verpleegkunde op de eigen werkplek nieuw leven in te blazen. Zo wordt antroposofie geen aangeleerde theorie, maar een doorleefde menskunde die ieder zelf steeds verder kan ontwikkelen. Ik vind het een hele eer om nu voor de vierde maal met vakgenoten deze weg te mogen gaan, zodat ik ook mijn vak als docent/antroposofisch verpleegkundige steeds weer kan verdiepen.

### noot

Voor aanmelding zie [www.plegan.nl](http://www.plegan.nl) of bel met het secretariaat. U kunt ook de studie-gids van de Voortgezette opleiding aanvragen.

## 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.

<b>Doelgroep</b>	Verpleegkundigen die de cursussen Ritmische inwijvingen 1 t/m 4 hebben gevolgd en deze inwijvingen in hun werk toepassen
<b>Data</b>	6 juni: lever en milt 10 oktober: hart en nieren
<b>Locatie</b>	Overkempe, Koekoeksweg 100, 8121 CS Olst
<b>Prijs</b>	€ 70 per

## Cursussen Ritmische inwijvingen volgens Wegman/Hauschka 1 t/m 4 en terugkomdagen

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

<b>Data</b>	
Cursus 1	donderdag 3 september (13.00-19.30) vrijdag 4 en zaterdag 5 september (9.00- 16.30)
Cursus 2	donderdag 1 oktober (13.00-19.30) vrijdag 2 en zaterdag 3 oktober (9.00-16.30)
Cursus 3	donderdag 29 oktober (13.00- 19.30) vrijdag 30 en zaterdag 31 oktober (9.00-16.30)
Cursus 4	donderdag 17 september (13.00-19.30) vrijdag 18 en zaterdag 19 september (9.00-16.30)
<b>Locatie</b>	Overkempe, Koekoeksweg 100, 8121 CS Olst
<b>Prijs</b>	€ 200 per cursus Terugkomdag: 13 november € 60 Terugkomdag zelfst.: 7 november € 60 21 november € 60

## 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 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 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.