



Bedding creëren

Gezondheid en welbevinden
bij mensen met
ontwikkelingsproblemen

Helend Klimaat deel 2



Ritme draagt het leven

R. Steiner in een gesprek met R. Hauschka

Ten geleide

Dit boekje is het tweede in een serie over het vormgeven van het leefklimaat. Het eerste deel, Helende omgeving, gaat over de inrichting van de omgeving en over de keuze van kleuren, vormen en materialen daarbij. Dit tweede gaat over het verzorgen van de lichamelijke gezondheid en het vormgeven van de leefsfeer, zoals die in de woon-omgeving ervaren wordt, maar ook op school, in de dagbesteding of op het werk. Een belangrijk aspect hiervan vormt het omgaan met de tijd als een essentieel onderdeel van het leven.

Door op de juiste manier aandacht te geven aan de leefsfeer kun je de gezondheid en het welbevinden bevorderen van de mensen die erin leven. Een positieve werking van een omgeving op de gezondheid en het welbevinden van mensen is maatschappelijk inmiddels algemeen bekend onder de noemer 'healing environment'. Daarnaast groeit de belangstelling voor de relatie tussen levensstijl ('life style') en gezondheid. Er is meer aandacht voor factoren die de vitaliteit bevorderen of juist benadelen. Dit boekje sluit hierbij aan.

Rust, reinheid en regelmaat vormen in dit verband een oude drieslag waarin een zekere wijsheid voortleeft. Dit boekje maakt evenwel duidelijk dat rust, reinheid en regelmaat niet zomaar kunnen worden geregeld. Ze moeten worden geleefd in de situatie. Het gaat er daarbij om te leren waarnemen hoe de dingen zijn en hoe ze werken. Dat maken de praktijkvoorbeelden die in dit boekje gegeven worden duidelijk. Deze voorbeelden kun je echter niet zo maar in elke situatie toepassen, daarvoor zijn mensen en situaties te verschillend. Wel kunnen ze helpen om je waarneming te intensiveren. Dit wordt ondersteund door de waarnemingsoefeningen die worden gegeven. Zowel de oefeningen als de aanbevelingen in dit boekje wijzen op een waarde die bewust gemaakt en gekoesterd wil worden om die vervolgens naar de eigen situatie te vertalen.

De serie 'Helend klimaat' scheidt op haar manier een ordening in de veelheid aan kennis die er in de loop der jaren ontwikkeld is binnen de antroposofische zorg. Veel mantelzorgers en begeleiders weten wel zo ongeveer welke thema's van belang zijn, zonder echter precies te kunnen vertellen waar het om gaat en hoe je ermee om kunt gaan. Daarom helpt het om deze belangrijke zaken op een rij te zetten en dichtbij te brengen. Dat gebeurt in dit boekje. Zo draagt ook dit tweede deel in de serie bij aan een helder overzicht van gezichtspunten voor de zorgvisie en aandachtspunten voor de praktijk. Het scherpt je aandacht en geeft tips hoe je zaken kunt benaderen. Daarmee is een toegankelijke introductie ontstaan die tegelijkertijd een praktische handleiding biedt.

Dr. Pim Blomaard, lid Raad van Bestuur Raphaëlstichting

Inhoud

Ten geleide	1	7. Warmte, kleding en verzorging van zieken	24
Inhoud	2	7.1. Verzorging van het warmte-organisme	24
Inleiding	3	7.2. Kleding	24
		7.3. Verzorging van zieken	25
1. Bedding creëren: uitgangspunten	4	8. Het huishouden	26
1.1. Visie op gezondheid	4	8.1. Anders kijken naar het huishouden	26
1.2. Lichamelijk welbevinden bevorderen	4	8.2. Sociale aspecten	26
1.3. Het bevorderen van evenwicht	5	8.3. Beter in balans	27
2. Ritme	6	9. Innerlijke voorwaarden	29
2.1. Wat is ritme?	6	9.1. Houdingsaspecten	29
2.2. De kracht van ritme	6	9.2. Innerlijke scholing	29
2.3. Het bieden van structuur	7		
2.4. Het leven laten zingen	8	Woord van dank	30
3. Ritmisch dagverloop	9	Noten	31
3.1. Met het goede been uit bed	9	Literatuur	32
3.2. Ritmische afwisseling	9		
3.3. De avond	11		
3.4. Een goede nachtrust	12		
4. Week, maand- en jaarritmen	14		
4.1. Weekritme	14		
4.2. Zondag en zaterdag	14		
4.3. De dagen van de week	14		
4.4. Het maandritme	15		
4.5. De seizoenen en het jaarritme	16		
Adempauze	17		
5. De maaltijden	18		
5.1. Maaltijden en eet- en drinkpauzes	18		
5.2. Maaltijdcultuur	18		
5.3. Voedingskwaliteiten	20		
5.4. Problemen rond eten	20		
6. Dagelijkse verzorging	21		
6.1. Verzorgend handelen	21		
6.2. Waarnemen en inleven	21		
6.3. Uitwendige ondersteuning	22		

Inleiding

Elke rivier zoekt zich een weg. Als de stroom op een obstakel stuit zal ze er omheen proberen te stromen. Is de bedding ondiep of te smal, dan treedt de rivier buiten haar oevers. Is er te weinig verloop dan verzandt de rivier op den duur. Wanneer er echter een goede bedding is dan kan het water vrij stromen.

Met dit beeld wil ik uitdrukken waar het in dit boekje over gaat. Een goede bedding zorgt dat water vrij kan stromen. Van zichzelf uit stroomt water meanderend. Het stromende en bewegelijke van water, vormt een beeld voor het leven en hoe het verloopt.

In dit boekje staan mensen met ontwikkelingsproblemen centraal. Zij vormen een brede doelgroep met heel diverse problematieken, leeftijden en ontwikkelingsniveaus. Voor wat betreft het ervaren van lichamelijke welbevinden zijn er echter duidelijke overeenkomsten. Veel mensen uit deze doelgroep hebben moeite zich één te voelen met hun lichaam en zich erin thuis te voelen. Velen ervaren pijn of ongemak ten gevolge van een lichamelijke beperking. Honger, pijn of vermoeidheid worden niet altijd goed waargenomen. Soms merken zij deze lichamelijke signalen wel op, maar kunnen zij er niet goed over communiceren of er zelf iets aan doen. Daarnaast hebben velen van hen moeite om zich te oriënteren in de tijd en zich in te voegen in het dagelijks leven. Dit zorgt voor onrust en basaal onbehagen. Wanneer iemand zich niet goed voelt en dit niet goed kan uiten, kan deze persoon storend gedrag ontwikkelen, zoals zich agressief gedragen of zichzelf beschadigen. Ritme en het bevorderen van lichamelijke welbevinden kunnen helpen dit gedrag te verminderen of te voorkomen.

Door te zorgen dat mensen met ontwikkelingsproblemen zich thuis voelen in hun lichaam creëer je voor hen een bedding. Als je je lichamelijk goed voelt, is dat immers direct van invloed op je stemming en functioneren. In de antroposofie spreken we in dit verband over het verzorgen van de levensprocessen. Dit vindt plaats door goede lichamelijke verzorging en het ritmisch vormgeven van

de leef sfeer. Ritme helpt om mee te kunnen stromen met het leven van alledag. Hierdoor ontstaat stabilisatie en ruimte voor ontwikkeling. Bovendien werkt bij het jonge kind wat in dit boekje beschreven wordt nog vormend op het gehele organisme.

Al schrijvend aan dit boekje beseft ik terdege hoezeer de zorg op veel plaatsen onder druk staat. Extra dingen zijn lang niet altijd mogelijk. Het is echter mijn overtuiging dat wat ik heb proberen te beschrijven in de kern steeds zijn waarde behoudt. Het gaat om heel basale dingen die in de hectiek van het dagelijks leven echter makkelijk vergeten worden. Wel is het zo dat wat hier beschreven wordt, erom vraagt steeds weer op nieuwe manieren vorm te krijgen, afhankelijk van de specifieke situatie en de tijd.

Ik hoop dat dit boekje uitnodigt om met een nieuwe blik te kijken naar de dagelijkse zorgpraktijk, en kan helpen bij het maken van keuzes. En dat de inhoud ervan kan bijdragen aan het verhelderen van de zorgvisie van teams. Het is mijn ervaring dat er een positieve werking vanuit gaat als je als team of afdeling een duidelijke visie uitdraagt. Daarmee zet je iets neer waardoor je ook makkelijker de mensen en hulpbronnen aantrekt die nodig zijn om je doelen te verwezenlijken.

*Annemieke Korte
November 2015*

1. Bedding creëren: uitgangspunten

In dit hoofdstuk lichten we de visie op gezondheid toe en gaan we in op de voorwaarden voor het creëren van 'bedding'.

1.1. Visie op gezondheid

Volgens de antroposofische visie is de mens behalve een lichamelijk, psychisch en sociaal wezen ook een geestelijk wezen: een individualiteit, een ik, met een eigen levensopgave¹. Gedurende het leven zijn de individualiteit en de ziel (psyche) op een individuele manier verbonden met het lichaam. De manier waarop ze in elkaar grijpen en samenwerken noemen we 'constitutie'.

Gezondheid wordt hierbij niet gezien als de afwezigheid van ziekte, maar als een vermogen. Het vermogen om je aan te passen en zo veel mogelijk zelf de regie te voeren over de uitdagingen die zich in het leven voordoen. Dit kunnen uitdagingen op lichamelijk gebied zijn zoals ziekte, maar ook op psychisch of sociaal gebied. Gezondheid heeft dus te maken met veerkracht en het vermogen om steeds weer een nieuw evenwicht te vinden². Alles wat bijdraagt aan het vinden van dit evenwicht noemen we 'helend'. Mensen met ontwikkelingsproblemen hebben vaak extra ondersteuning nodig om hun evenwicht te vinden of te behouden, en om hierbij zelf, zoveel als voor hen mogelijk is, de regie te kunnen voeren. In dit boekje ligt de nadruk op de lichamelijke ondersteuning, hoewel deze niet los te zien is van ondersteuning op de andere gebieden.

1.2. Lichamelijk welbevinden bevorderen

Een voorwaarde voor het bevorderen van lichamelijk welbevinden is dat begeleiders aandacht hebben voor de fysieke gesteldheid van de mensen die ze begeleiden. Dat zij signalen over die gesteldheid opvangen en zich kunnen inleven in wat die signalen voor iemand kunnen betekenen. In dit boekje beschrijf ik welke ondersteuning begeleiders hiervoor in de leefgroep kunnen geven. Ook zaken die zorgvragers zelf kunnen toepassen laat ik aan de orde komen. Niet alleen op het gebied van lichamelijke verzorging, maar

ook op dat van voeding en kleding. Het gaat vaak om kleine dingen die een groot verschil kunnen maken. Aanvullend kan door de antroposofische arts medicatie of een specifieke therapie worden voorgeschreven.

Hieronder volgt een voorbeeld van een uitwendige therapie die bestaat uit inwrijvingen met een etherische olie³.

Uitwendige therapie

Pieter, (acht jaar, LVB) is een tengere overbeweeglijke jongen met het foetaal alcoholyndroom en hechtingsproblematiek. Hij is recent opgenomen nadat hij bij een pleeggezin heeft gewoond. Pieter ziet er bleek uit, slaapt moeilijk in en is 's morgens vroeg wakker. Zijn eten schrokt hij naar binnen zonder het te proeven. Pieter heeft iets goedmoedigs, maar hij kan ook agressief zijn. In het multidisciplinaire overleg wordt besloten om de antroposofisch verpleegkundige diagnostisch drie sessies met hem te laten doen.

In de sessies reageert Pieter goed op ritmische inwrijvingen met malve-olie. Naar aanleiding hiervan wordt besloten dat hij gedurende zes weken tweemaal per week een totaal-inwrijving krijgt. Hierbij hoort een inbakering en een periode van narusten. De malve-olie werkt vitaliserend. Naarmate de therapie vordert, geeft Pieter zich steeds makkelijker over aan de inwrijvingen en geniet hij van het verhaal dat de therapeute aan hem voorleest bij het rusten.

In de groep slaapt Pieter 's avonds makkelijker in. Overdag is hij beter uitgerust waardoor hij minder conflicten heeft. De therapie wordt herhaald in het voorjaar. Een jaar later tijdens een moeilijke periode vraagt Pieter zelf om de therapie.

In dit voorbeeld wordt iets duidelijk van de samenhang tussen lichamelijke gesteldheid en gedrag. Ook zien we dat Pieter zelf gaat herkennen wat hem goed doet. Hij vraagt zelf om een herhaling van de therapie wanneer het niet goed met hem gaat. Vanuit de antroposofie spreken we in dit verband van 'het versterken van de levenszin'. Hiermee

wordt bedoeld dat door het beleven van het gezondmakende, het lichaam steeds beter in staat is dit zelf te herkennen⁴. In de uitwendige therapie wordt behalve met inwrijvingen ook gewerkt met wikkels, omslagen en baden. De antroposofisch fysiotherapeut geeft bewegingstherapie en ritmische massage. In de euritmitherapie wordt via beweging onder meer gewerkt aan het verbeteren van de lichamelijke gezondheid⁵.

De antroposofisch arts kan ook verwijzen naar reguliere therapeuten. Om hierin tot een verantwoorde keuze te komen, zijn arts en therapeuten echter mede afhankelijk van de vragen en waarnemingen van begeleiders.

Hoe kun je de lichamelijke gezondheid en het welbevinden bevorderen?

- Probeer de signalen m.b.t. de lichamelijke gesteldheid van zorgvragers goed waar te nemen en je verzorgend handelen hier zo goed mogelijk op af te stemmen
- Je kunt hierbij ook specifieke maatregelen toepassen zoals uitwendige ondersteuning en maatregelen op het gebied van voeding en kleding
- Denk ook aan het inzetten van (antroposofische) medicatie en/of therapie

1.3. Het bevorderen van evenwicht

Wie zich niet prettig voelt, is vaak extra gevoelig voor de sfeer om zich heen. Een harmonische sfeer is bevorderlijk voor lichamelijk en psychisch welbevinden. In het eerste deel van deze serie boekjes (Helende omgeving) ging het over hoe je een harmonische sfeer creëert door de inrichting van de ruimte. Nu gaat het over de rol van de begeleider en de manier waarop groepen zijn samengesteld. Wanneer zorgvragers met verschillende problematiek, leeftijd en niveau elkaar aanvullen, kan de sfeer in een groep aanzienlijk verbeteren (zie casus Amir).

Naast een harmonische sfeer werkt ook het aanbieden van ritme ondersteunend. Ritme bevordert het lichamelijk en psychisch evenwicht en biedt overzicht en houvast voor wie zich moeilijk kan oriënteren. Het gaat hierbij om een ritmisch dag-, week-, en jaarverloop. Maar ook om het ritmisch afwisselen van activiteiten, met een goede balans tussen rust en beweging en tussen inspanning en ontspanning. Op basis van een gezond ritme zullen zorgvragers

Amir

In een papierwerkplaats waar mensen werken met een licht tot matig verstandelijke beperking, is het een drukte van belang. Deelnemers zijn bezig met verschillende projecten en het vraagt veel om dit goed te begeleiden. Twee deelnemers vragen extra aandacht vanwege bewegingsonrust en dwangmatig gedrag. De onrustige sfeer verbetert aanzienlijk vanaf het moment dat er een ernstig meervoudig beperkte jongere enkele uren per dag in de werkplaats komt. Elke werkdag na de koffie wordt hij door een begeleider en twee deelnemers opgehaald bij zijn woongroep. In de werkplaats zit hij erbij en volgt hij met zijn ogen wat er gebeurt. Hij geniet van het feit dat er altijd wel iemand is die contact met hem maakt. In de groep vormt Amir een focus van gemeenschappelijke aandacht. Door zijn aanwezigheid ontstaat er meer rust bij de deelnemers. Hun zelfbewustzijn groeit omdat er iemand is voor wie zij kunnen zorgen.

beter in staat zijn om een gevoel te ontwikkelen voor wat hen goed doet en voor hun eigen 'maat'. Dit ondersteunt het ontwikkelen van hun levenszin. Iemand wiens levenszin goed ontwikkeld is, kan beter de regie voeren over eigen leven en gezondheid. Ook in de bejegening kan gewerkt worden met ritmische afwisseling. Hierdoor wordt het psychische evenwicht van zorgvragers ondersteund.

Wat is nodig voor een gezondmakend leefklimaat?

- Een harmonische sfeer
- Een ritmisch dag-, week- en jaarverloop
- Een ritmische afwisseling bij activiteiten en in de bejegening

In de volgende hoofdstukken gaan we verder in op het verschijnsel ritme. We beschrijven de werking van ritme en het onderscheid tussen ritme en structuur. Ook in de hoofdstukken die meer thematisch van aard zijn, komt steeds wel iets van het aspect ritme terug. De rol van rituelen komt in dit deeltje slechts zijdelings aan bod. Het werken met rituelen en het vormgeven ervan zal het onderwerp zijn van deel drie. Dit geldt overigens ook voor het thema sport. Dit komt ook aan bod in deel drie, als het gaat over vrijetijdsbesteding.

2. Ritme

2.1. Wat is ritme?

Ritme is te omschrijven als de herhaling van een gegeven dat nooit helemaal gelijk verloopt. Denk aan de ademhaling: elke ademhaling lijkt op de vorige maar is ook steeds een beetje anders. Het is een fijn spel rond een gemiddelde. De ademhaling voegt zich naar de mate waarin we ons inspanssen of ontspannen en vervult zo een bemiddelende rol.

Onze hele fysiologie is doortrokken van dergelijke ritmische wetmatigheden. Deze vormen een weerspiegeling van grotere, kosmische ritmen. De ritmen waarin de planeten in ons zonnestelsel bewegen, vinden we niet alleen in ons lichaam terug, maar in al het leven op aarde⁶.

In de laatste eeuwen heeft de mens zich steeds minder afhankelijk gemaakt van natuurlijke ritmen. Door de uitvinding van het kunstlicht zijn we bijvoorbeeld minder afhankelijk geworden van het daglicht. Door het kunstlicht kunnen we op elk moment van de dag dingen doen.

Ook zijn we veel mobieler en overal bereikbaar. Deze verworvenheden hebben weliswaar geleid tot een grote vrijheid maar ook tot meer prikkelbaarheid en meer ondermijning van onze gezondheid⁷.

Een ritmisch vormgegeven leefklimaat kan aan lichamelijk of psychisch kwetsbare mensen veel steun bieden. Van begeleiders vraagt dit een gevoel voor tijdsprocessen en een zekere innerlijke harmonie. Ga je als begeleider bijvoorbeeld zelf te snel of te langzaam? Ben je in staat te anticiperen op overgangen en lukt het je om processen op elkaar af te stemmen?

2.2. De kracht van ritme

Ritme is dus een dynamisch principe dat onlosmakelijk verbonden is met het leven. Overal in de natuur komen we ritme tegen: in de toenemende en afnemende maan, in eb- en vloedbewegingen en bij de jaarringen van bomen⁸. Er bestaat een relatie tussen ritme, fysiologie en gedrag. Van de werking van ritme worden we ons meestal pas bewust als er een verstoring in optreedt. Denk aan de overgang van

de zomer- naar de wintertijd of aan een jetlag. Bij een verstoring van ons ritme worden we kwetsbaarder. Er kunnen gevoelens optreden van desoriëntatie of vermoeidheid. Ook slecht slapen is een bekend verschijnsel bij verstoring van ons ritme. Het belang van ritme wordt wetenschappelijk steeds meer onderkend⁹. Zo wijst recent onderzoek uit dat in de eerste dagen na het ingaan van de zomertijd het aantal hartaanvallen toeneemt¹⁰.

Behalve dat ritme dragend werkt, kan ritme ook kracht vervangen. Alles wat je ritmisch doet, kost op den duur minder inspanning. Ons organisme kan zich op basis van ritme steeds beter instellen op wat ervan gevraagd wordt. Regelmatig en ritmisch uitgevoerde activiteiten leiden bovendien tot gewoontevorming. Dit is van belang bij mensen met ontwikkelingsproblemen. In gewoontes kun je 'wonen'. Als je overprikkeld bent of chaotisch, of als je de dingen niet goed overziet, dan bieden gewoontes houvast.

Ritmisch dag-, week-, en jaarverloop

In een crisisgroep (LVB/MVB) worden kinderen opgenomen met ernstig probleemgedrag. Deze groep maakt deel uit van een huis met nog twee andere groepen voor langdurige zorg. Er is een duidelijk dag-, week- en jaarritme en er zijn vaste rituelen rondom maaltijden en de overgangen in de dag. Ouders verbazen zich er soms over dat het gedrag van hun kind in de groep zo anders is dan thuis. Problemen met eten, slapen en overgangen in de dag verminderen soms binnen korte tijd. Het kind komt tot rust en gaat er beter uitzien.

Het tot stand brengen van een ritmische ordening kost inspanning. Maar is deze eenmaal tot stand gebracht, dan werkt een ritmische ordening dragend. Dan heb je een stuk bedding gecreëerd en verloopt het dagelijks leven vloeiender.

2.3. Het bieden van structuur

In het werken met deze doelgroep is vaak sprake van het belang van structuur geven. Structuur in de vorm van eenduidige afspraken en een vast dagprogramma geeft zorgvragers houvast. Structuur bieden aan zorgvragers vraagt van een begeleider 'ik-kwaliteit'. Als begeleider moet je in staat zijn krachtig en overtuigd te staan voor de manier waarop iets dient te verlopen en moet je je daar consequent aan kunnen houden. Dit is nodig bij mensen die ernstig gedestabiliseerd zijn of veel agressie vertonen. Ook in situaties waar onbeheersbaarheid of chaos heersen, is structuur nodig. Een te rigide structuur werkt op den duur echter negatief en gaat ten koste van de stemming en vitaliteit van zorgvragers. Hierdoor kan vervolgens weer nieuw probleemgedrag ontstaan. Het ritmische element kan er voor zorgen dat er geen verstarring optreedt. Verstarring kun je bijvoorbeeld tegengaan wanneer je een vaste gewoonte op ritmische wijze onderbreekt. Zo kan

bijvoorbeeld de gewoonte bestaan dat er gegeten wordt met mes en vork, 'behalve op zaterdag, als we broodjes eten'. Bij mensen met een grote behoefte aan voorspelbaarheid is het ritmische element van speciaal belang. Door een te vaste structuur kunnen zij in hun eenzijdigheden versterkt worden.

Voorlezen

In een LVB-woongroep wordt op alle dagen, behalve op zondag, voorgelezen van kwart over zeven tot ongeveer half acht. Dit verloopt goed, tot Ivar (acht jaar, autisme-spectrumstoornis) op de groep komt. Vlak voor half acht wordt Ivar onrustig, hij kan niet meer stilzitten en let alleen maar op de klok. Dit verandert wanneer de afspraak wordt gemaakt dat er altijd één hoofdstuk wordt voorgelezen. Zo' n hoofdstuk is de ene keer korter, de andere keer langer. Daar kan hij in mee bewegen.



2.4. Het leven laten zingen

Zoals we al aangaven, hoort ritme bij de sfeer van het leven. Ritme is beweeglijk en heeft een stromende kwaliteit. De kleine veranderingen erin maken ontwikkeling mogelijk. Vanwege het vermogen tot aanpassing en de stromende kwaliteit heeft ritme verwantschap met het element water. Structuur wordt bepaald door de klok en is te karakteriseren als vast en niet flexibel. Vanuit dit gezichtspunt is structuur verwant met het aarde-element.

De verhouding tussen ritme en structuur vind je terug in de muziek. In een muziekstuk verdeelt de maat, die vergelijkbaar is met structuur, het stuk in gelijke delen. Het ritme brengt daarin cadans en bewegelijke herhaling. Samen bieden ze de basis voor de melodie.

Wat betekent dit voor het leefklimaat? Om het leefklimaat vorm te geven zijn vaste afspraken nodig zoals: om negen uur begint de werkdag. De rituele opening van de dag heeft echter een ritmisch element: in ieder seizoen is er een ander ochtendlied en op de dagen dat er iemand jarig is, zingen we deze persoon toe. Bij een goed samenspel van de beide elementen, structuur en ritme, kan het leven zingen. En blijft er ruimte om in de begeleiding aanpassingen te doen die aansluiten bij wat op dat moment gevraagd wordt.



3. Ritmisch dagverloop

Bij een ritmisch dagverloop houden we rekening met de sfeer van ochtend, middag en avond. Daarnaast is er sprake van een gezonde afwisseling in activiteiten en bejegening.

3.1. Met het goede been uit bed

Veel zorgvragers worden moeilijk wakker. Zoals degenen met een te trage 'zware' constitutie¹¹. Zij blijven dromen in hun eigen wereld. Hun lichaam werkt niet mee, waardoor ze boos en kribbig kunnen reageren op dingen als opstaan, wassen en aankleden. Zij hebben tijd nodig bij het opstaan en vragen om activering, bijvoorbeeld door de gordijnen al open te doen of ze een prettig vooruitzicht te bieden. De 'te lichte', overbewegelijke, mensen zijn meestal juist vroeg wakker en storten zich met schijnbaar hernieuwde energie in de dag. Vaak zien ze er echter bleek uit, wat erop duidt dat ze niet echt uitgerust zijn. Bij hen helpt het om zachtjes te praten en de gordijnen wat langer dicht te laten. Bij mensen met hechtingsproblematiek is de hechting aan het eigen lichaam in meer of mindere mate verstoord. Zij beginnen de dag dikwijls al met vaag lichamelijk onbehagen. Wanneer je je hiervan als begeleider bewust bent, is het makkelijker om begripvol te blijven. Voor velen is een vaste volgorde bij het wassen, aankleden en de kamer verzorgen een hulp. Dit kun je ondersteunen door middel van foto's, verwijzers of picto's.

Een goed begin...

In een leefgroep voor kinderen van acht tot twaalf jaar (LVB) heerst veel onrust. In de eerstvolgende vergadering vraagt het teamhoofd iedere begeleider om precies te vertellen hoe hij of zij de dag begint tot aan het ontbijt. Door van elkaar precies te horen hoe men de start van de dag begeleidt, stellen de begeleiders bewust en ook onbewust hun begeleidingsstijl wat bij. Tevens worden enkele afspraken over de start van de dag opnieuw vastgesteld. In de volgende dagen is het effect van de bespreking duidelijk waarneembaar. De onrust vermindert, de stemming in de groep verbetert en de overgangen gedurende de gehele dag verlopen rustiger.



Wekmuziek kan een hulp zijn bij het opstaan. Voor degenen die moeilijk wakker worden werkt passende muziek opwekkend.

Voor kinderen is een kort stukje fluitmuziek of een zelf gezongen liedje een duidelijk signaal dat ze uit bed mogen. Wekmuziek kan ook de toon zetten voor een speciale dag, bijvoorbeeld de zondag of een speciale feestdag. Na het ontbijt volgt dan de overgang naar school of werk. Rondom deze overgang speelt vaak onrust en spanning. Het ritueel vormgeven van deze overgang helpt om deze soepeler te laten verlopen.

3.2. Ritmische afwisseling

Ritmische afwisseling van de verschillende activiteiten zorgt voor 'stroom' in de dag. Een dergelijke afwisseling in



de bejegening werkt bovendien ondersteunend op de psychische balans. Hieronder volgt een overzicht van de gebieden waarop dit principe kan worden toegepast¹².

Ritmische afwisseling in activiteiten en bejegening

- Lichamelijke ritmes:
voedingsritme, slaapwaakritme, afwisseling tussen inspanning en ontspanning, beweging en rust. Deze zijn van invloed op de vitaliteit en de lichamelijke balans.
- Psychische ritmes:
afwisselend aandacht of juist geen aandacht geven, humor en ernst, concentratie of opgaan in de omgeving, binnen of buiten zijn, rustige of drukke activiteiten. Deze ondersteunen de psychische balans.
- Ik-ritmes:
afwisselen van individueel gerichte en groepsgerichte activiteiten, zelf keuzes kunnen maken of 'mee kunnen stromen', herhaling van activiteiten of nieuwe dingen ervaren. Deze ondersteunen de persoonlijkheidsontwikkeling.

Hier gaan we in op enkele voorbeelden van een gezonde afwisseling in het dagverloop.

Als er tegen de avond sprake is van humeurigheid en onrust bij bewoners, duidt dit er op dat zij de boog van de dag niet kunnen spannen. Ze krijgen teveel indrukken en te weinig ruimte om die te verwerken. Er is te weinig evenwicht tussen inspannen en ontspannen. Dit is op te vangen door 's middags na de lunch een rustpauze in te lassen. Een dergelijke pauze kan per persoon verschillen, denk aan een boek lezen op bed, tekenen, muziek luisteren of even slapen. Bij kinderen en jongeren is het meestal nodig om de middagpauze aan de hand van duidelijke afspraken vorm te geven. Hieronder volgt een voorbeeld van de middagpauze van een volwassen bewoner met een lichamelijke beperking.

Manuel

(Manuel, 35 jaar, MVB, meervoudig beperkt) draagt strakke orthopedische schoenen. Na de lunch zit hij in een gemakkelijke stoel met zijn benen omhoog. De schoenen gaan gedurende dat half uur uit. Hierdoor verbetert de doorbloeding van zijn benen en krijgt hij weer warme voeten. Zonder deze pauze is hij 's avonds vaak erg moe en is zijn stemming duidelijk minder positief.

Wanneer zorgvragers tijdens de lunch op school of op het werk verblijven, is het niet mogelijk een dergelijke pauze te houden. Vandaar dat men er dan voor kiest om bij thuiskomst kamertijd in te lassen. Deze pauze heeft meestal een wat actiever karakter dan de middagpauze omdat hij niet valt in de tijd van de lunchdip.

Voor veel zorgvragers is het niet makkelijk om tot een goed evenwicht tussen rust en beweging te komen. Sommigen gaan daarin al gauw over hun grenzen. Het lijkt of ze lekker bezig zijn met een activiteit, maar later volgt een tegenreactie in de vorm van agressief gedrag of niet tot zichzelf kunnen komen. Dit vraagt van begeleiders om goed waar te nemen wanneer het tijd is voor passende afwisseling. En tot slot: met een grapje op zijn tijd breng je lucht in de dag. Lachen is gezond! Maar aan de andere kant neem je zorgvragers pas serieus als de momenten van ernst er ook mogen zijn.

3.3. De avond

De avond is de fase van de overgang van de dag naar de nacht. Het is belangrijk dat de avond zo kan worden ingericht dat die een goede voorbereiding vormt op de nacht. Als er gedurende de dag sprake was van ritmische afwisseling zal dit proces gemakkelijker verlopen.

Slaapproblemen zijn vaak terug te voeren op het ontbreken van ritmische afwisseling.

Voor wat betreft de avond zelf helpt het om enige tijd vóór het naar bed gaan al een avondsfeer te creëren. Dat kan door het tijdig sluiten van de gordijnen, het luisteren naar passende muziek of het voorlezen van een verhaal. Het bezig zijn met beeldschermen (t.v. en computer, maar ook smartphones) tot vlak voor het naar bed gaan, is niet aan te raden¹³.

Muziek luisteren

Bas (22 jaar, LVB, Autisme-spectrumstoornis) geeft aan dat hij slecht kan inslapen en zich 's morgens nog moe voelt. Hij heeft ook moeite met opstaan en naar zijn werk gaan. Zijn ambulante begeleidster vraagt hem hoe het gaat met naar bed gaan, en wat hij doet voor hij gaat slapen.

Het blijkt dat hij 's avonds nog laat bezig is met computerspelletjes, wat bij hem veel spanning oproept. Aan Bas wordt uitgelegd dat het lichaam melatonine moet aanmaken om te kunnen slapen en dat dit niet goed lukt door het kijken naar het beeldscherm en de spanning die dit oproept. Bas begrijpt dit en wil het laatste uur voor hij gaat slapen voortaan naar muziek luisteren. Dit heeft een periode het gewenste effect, maar het zorgen voor ontspanning voor het slapengaan blijft een terugkerend thema in de gesprekken met zijn begeleider.

Ook door op te ruimen, zowel uiterlijke als innerlijke zaken, maak je het loslaten van de dag makkelijker. Je kunt ballast loslaten door wat er overdag gebeurd is een plek te geven en eventueel verder af te ronden. Vooruit blikken naar de volgende dag en bijvoorbeeld kleren alvast klaarleggen, zijn zaken die houvast bieden en helpen bij het oriënteren in de tijd.

Deze aspecten kunnen deel uitmaken van een vast avondritueel. Het zeggen van een spreuk of gebed kan helpen om de dag in vertrouwen los te laten. Volgens de antroposofische visie maakt een mens tijdens de slaap contact met de geestelijke wereld en met het eigen geestelijke wezen, ook wel het 'hogere ik' genoemd. Een spiritueel moment voor het slapengaan kan de openheid hiervoor bevorderen¹⁴. Van de werking van de nacht zijn we ons doorgaans niet zo bewust. Via dromen of onverwachte invallen bij het ontwaken kun je hier soms iets van bespeuren.

Teamhoofd (LVB kinderen en jongeren van tien tot zestien jaar)

'Ieder kind of iedere jongere heeft bij ons een eigen avondritueel. René van elf heeft ADHD en hechtingsproblematiek en is iemand die de hele dag op alles en iedereen moet reageren. Hij heeft veel tijd nodig om tot rust te komen, dus we laten zijn avondritueel eerder beginnen. Een bad met lavendelbadmelk doet hem goed. Daarom gaat hij op maandag en donderdag een half uur in bad. Daarna hebben we met hem een gesprekje over de dag en lezen we een eenvoudig verhaal voor. In tegenstelling tot de andere kinderen heeft hij nog behoefte aan eenvoudige afgeronde verhaaltjes. Vervolgens zeggen we samen met hem een korte spreuk. René hoort bij de kinderen die zich hier graag aan overgeven, het geeft hem rust en vertrouwen.

Nicole is tien jaar en gewend om na een gesprekje op de bedrand nog wat te lezen in haar kinderbijbel. Met haar schrijven we een positief moment van de dag in een schriftje.

We hebben één zestienjarige in de groep. Met hem drinken we iets en praten we over de dag. Hij wil niet dat we hem boven nog welterusten komen zeggen. Er is met hem een tijd afgesproken dat hij het licht uitdoet. Dat dit niet altijd lukt, is onderwerp van gesprek met zijn persoonlijk begeleider.'

Goed slapen is niet voor alle zorgvragers vanzelfsprekend. Om lekker te kunnen slapen helpt het als je je behaaglijk voelt. Dit kan bijvoorbeeld door middel van een ontspannend bad, een inwrijving of een olie- of zalfapplicatie.

Kamille-applicatie

Debora (LVB, 21 jaar, hechtingsproblematiek) heeft af en toe last van buikpijn, vooral als ze ergens tegenop ziet. Ze heeft dan moeite met inslapen. Aan het begin van de puberteit heeft zij hiervoor uitwendige therapie gehad. Ze vraagt aan de huisarts een verwijzing hiervoor. De antroposofisch verpleegkundige leert haar nu om bij zichzelf een applicatie met verwarmde kamilleolie aan te brengen. Ze gaat naar bed met dit kompres op haar buik. Dit maakt dat de spanning en kramp afnemen. Ze wordt er rozig van en slaapt makkelijker in.

Overactieve, angstige en 'te open' zorgvragers zijn over het algemeen te wakker. Hun slaap is vaak licht en onrustig omdat ze de nacht ingaan met veel onverteerde indrukken. Voor hen is het extra belangrijk de overgang naar de nacht te verzorgen.

Vaste tijden voor opstaan en naar bed gaan verminderen slaapproblemen. Voor uitslapen of later naar bed gaan geldt over het algemeen dat een uurtje verschil meestal geen problemen oplevert. Grotere verschillen verstoren het slaapritme wel.

3.4. Een goede nachtrust

Door een goede nachtrust bouwt een mens de vitaliteit weer op die overdag is verbruikt. Terwijl we slapen werkt ons lichaam aan herstel en groei. Goed slapen verbetert het prestatievermogen en zorgt ervoor dat angst, prikkelbaarheid en agressie minder voorkomen.

Aandachtspunten voor het slapengaan zijn: hoe ligt iemand, heeft iemand het niet te warm of te koud, is er voldoende frisse lucht. Wanneer er matrassen worden gebruikt met een kunststof hoes dan is het gebruik van moltons aan te raden. Alleen een katoenen laken op zo'n matras voelt niet behaaglijk aan. Bij onrustige mensen kun je overwegen om in plaats van dekbedden dekens te gebruiken. Dekens bieden meer houvast omdat je er steviger mee ingestopt kunt worden. Dit helpt om beter tot jezelf te komen en rustiger te slapen.



4. Week, maand- en jaarritmen

4.1. Weekritme

Het zevendaagse ritme wordt wel een 'reactief ritme' genoemd. Je kunt dit merken bij gebeurtenissen die veel indruk maakten. Als je daar een week later op terugkijkt, kijk je er vaak heel anders tegenaan. Een ritmisch weekverloop maakt dat zorgvragers flexibeler kunnen reageren op lichamelijke en psychische belasting¹⁵.

Begeleider zelfstandig wonen

'Lida (vijfentwintig jaar, LVB) is een 'te open' vrouw, die sinds twee jaar zelfstandig woont. Ze werkt op dinsdag, donderdag en vrijdag in een winkel en dat gaat goed. Boodschappen doen, koken en haar appartement schoon houden lukken goed, al kost het haar veel. Intussen ontleent zij veel houvast aan zwemmen op woensdagmiddag met een vriendin. Het kostte haar moeite om hiermee te beginnen. Ze was er ook bijna meteen weer mee gestopt. Het was haar allemaal te veel. Nu zijn we vier maanden verder en merk ik dat haar balans beter wordt. Ze kan die middag even echt ontspannen, waardoor de rest van haar week ook soepeler verloopt.'

Uit het voorbeeld blijkt hoe deze vaste activiteit midden in de week Lida sterker maakt. Ze heeft hierdoor meer inbedding voor zichzelf weten te verzorgen. Je kunt hier ook aan zien dat het instellen van een ritme kracht kost, maar dat daarna de dingen vloeiender verlopen. Een ritmisch weekverloop ontstaat wanneer de dagen van de week zoveel mogelijk een eigen kleur krijgen en ingevuld worden met passende activiteiten.

4.2. Zondag en zaterdag

In onze cultuur neemt de zondag een speciale plaats in. De zondag geldt als de eerste dag, als de dag van het nieuwe begin. Soms kan de zondag een onbestemd gevoel teweegbrengen omdat er niets hoeft, hetgeen ook onrust kan veroorzaken. Dit kun je voorkomen door de zondag een

kleur te geven die overeenkomt met de aard van de dag. Met een rituele zondagsviering kun je het nieuwe begin markeren. Ook de sfeer van de dag kun je iets feestelijks meegeven, bijvoorbeeld met een speciaal ontbijt en een mooi tafelkleed. De zondagmiddag kun je een bijzonder accent geven door een uitstapje te maken. Je kunt samen de natuur in gaan of iets anders ondernemen. Het karakter van de zondag komt sterker naar voren als de dagen eromheen ook een eigen kleur hebben. Je zult dan merken dat de zaterdag meer het karakter en de sfeer krijgt van afronding van de week. Activiteiten als schoonmaken en opruimen passen hier goed bij. De dag leent zich er ook goed voor om het nieuwe van de zondag voor te bereiden door boodschappen te doen of iets lekkers te bakken. Hierbij mag de zaterdagochtend best nog iets van een werk- of oefen karakter hebben. Een geheel vrij weekend is nogal lang, hetgeen de overgang naar de werkweek voor sommigen moeilijker maakt¹⁶. Op maandagochtend kun je op een rituele manier aandacht geven aan de start van de werkweek door middel van een school- of werkplaatsopening.

4.3. De dagen van de week

In onze taal verwijzen de namen van de weekdays zoals 'zon'-dag en 'maan'-dag naar een samenhang die bestaat tussen de dagen en de planeten¹⁷. Dit verband is al zeer lang bekend en er schuilt veel wijsheid in. Zo kom je via de planeten op het spoor van de eigen kwaliteit en het karakter van de weekdays. Het overzichtje dat ik hier geef is niet bedoeld als een vaste richtlijn. Je kunt je er wel door laten inspireren bij het kleur geven aan de dagen van de week.

Zondag (zon). De zon is alles bepalend en overstralend, het is een warme bron die leven schenkt. Kwaliteiten: krachtig, evenwichtig, vrolijk, nieuw begin.

Maandag (maan). De maan weerspiegelt het licht van de zon en verandert steeds van gestalte: van wassend naar volle maan en van afnemend naar nieuwe maan.



Het ritme van de maan is van invloed op eb en vloed.
Kwaliteiten: ontvankelijk, reflecteren, veranderlijk, voedend, genieten.

Dinsdag (Mars). De planeet Mars is rood van kleur en flikkert enigszins. Kwaliteiten: vurigheid, moed, activiteit, ondernemingsgezindheid, daadkracht, sportiviteit, scherpzinnigheid, vertrouwen, doelgerichtheid.

Woensdag (Mercurius). Mercurius is vluchtig en verschijnt slechts enkele dagen tijdens de ochtend- of avond-schemering. Kwaliteiten: beweeglijkheid, speelsheid, humor, handigheid, overzicht, veelzijdigheid.

Donderdag (Jupiter). Jupiter is een zeer heldere, lichtende planeet. Kwaliteiten: uitbreiding, optimisme, groei, doorbreken van beperkingen, rijkdom, spiritualiteit, wijsheid, ordening, wetmatigheid, logica.

Vrijdag (Venus). Venus straalt met warme gloed aan de ochtend- of avondschemering. Kwaliteiten: cultuur, goede smaak, vrede, liefde en harmonie, schoonheid, comfort en recreatie.

Zaterdag (Saturnus). De planeet Saturnus staat relatief ver weg en is niet zo opvallend. Het ritme van Saturnus is het langste ritme. Kwaliteiten: begrenzing, discipline, integriteit, trouw, onderzoekend, troost, omgaan met lijden, afsluiten en nieuw begin.

Samenhang dagen van de week en de planeten

Nederlands	Frans	Planeet	Kleur
zondag	dimanche	zon	goud/wit
maandag	lundi	maan	zilver/lila
dinsdag	mardi	mars	rood
woensdag	mercredi	mercurius	geel
donderdag	jeudi	jupiter	oranje
vrijdag	vendredi	venus	groen
zaterdag	samedi	saturnus	blauw

Begeleider volwassenenzorg

'Voor mij waren de kwaliteiten van de weekdays helemaal nieuw. Ik ben eerst gaan kijken wat ik er zelf van herkende. Zo leent de dinsdag zich voor mij goed om dingen aan te pakken. De woensdag is meer een dag van beweeglijkheid: dingen regelen, klusjes doen of winkelen. Op de groep hebben we één keer in de twee weken op maandag groepsbespreking. De maandag leent zich voor reflectie, voor terugblikken en nieuwe voornemens.

De kleuren van de week worden bij ons in de instelling gebruikt om aan te geven welke dag het is. Bij het maken van een goede weekindeling spelen allerlei factoren een rol. De planetenkwaliteiten vormen een van de gezichtspunten hierbij.'

4.4. Het maandritme

Het maandritme is het ritme van gewoontevorming en stabilisering¹⁸. Over het algemeen zijn er minstens vier weken nodig voordat een nieuwe vaardigheid echt tot een gewoonte kan worden. Voor gewoontevorming kun je het beste een ritme van zes weken aanhouden. Een week als opstapje, vier weken om te oefenen en een week ter afronding. Loslaten en even kunnen vergeten hebben hierbij een eigen functie. De ervaring laat zien dat bijvoorbeeld het aanleren van huishoudelijke taken soepeler verloopt wanneer deze na een rustperiode opnieuw worden opgepakt. Deze periodes kunnen een herkenbaar gezicht krijgen wanneer je ze tussen twee jaarfeesten een plaats geeft of tussen een jaarfeest en een vakantie. In een schoolsetting kun je dit principe van oefenen en loslaten toepassen door de lesstof in periodes aan te bieden. Het verwerken van de stof gaat tijdens de tijd van het loslaten op onbewust niveau verder en kan in een latere periode gemakkelijker worden opgepakt.

Als team kun je periodiek een gezamenlijk aandachtspunt kiezen en dit na een zestal weken ook weer loslaten. Door samen een focus voor de aandacht te hebben, kun je vaak meer tot stand brengen en bekijft zo'n aandachtspunt beter. Bij antroposofische therapieën werkt men over het algemeen ook met een zesweeks ritme. De therapie wordt vaak gedurende een periode van zes weken gegeven en na een rustperiode soms herhaald¹⁹.

Teamhoofd, jongerengroep van 11-15 jaar (MVB-groep, veel hechtingsproblematiek)

'Onze jongeren komen allemaal op een ander moment uit school. Sommigen halen we op, anderen worden met een busje thuisgebracht. Op dit moment is ons aandachtspunt de overgang van school naar groep. We letten op zaken als: jas op de kapstok hangen, je tas op je eigen kamer zetten en broodtrommeltjes bij de afwas zetten. Straks kan het aandachtspunt weer iets anders zijn, zoals omgaan met kleding: klaarleggen, verschoonen en in de was doen.'

4.5. De seizoenen en het jaarritme

De natuur verandert met elk seizoen. En met de natuur veranderen wijzelf ook. In de lente voelen we ons anders dan in de herfst. In de zomer hebben we trek in andere dingen dan in de winter. En ons denken is in de zomer vaak wat losser, wat minder geconcentreerd dan in de winter²⁰. Door met de seizoenen rekening te houden beweeg je erin mee in plaats van ertegenin, en dat geeft energie. Meebewegen met de seizoenen betekent ook dat je de activiteitenkalender hierop zult afstemmen. Bij de winter horen activiteiten die wat meer verinnerlijking vragen, zoals naar muziek luisteren of naar een verhalenverteller. Maar ook dingen die gezelligheid binnenbrengen, zoals gezelschapsspelletjes. De zomer is de tijd voor naar buiten gerichte activiteiten zoals wedstrijden en spelletjes in de buitenlucht of een open dag. Met behulp van een seizoenstafel (zie deel 1: *Helende omgeving*) kun je dit ondersteunen.

Begeleider VGZ volwassenenzorg

'Op het terrein van onze instelling bevinden zich een boerderij met groentetuin en een winkel waar o.a. seizoensproducten worden verkocht. Dat maakt het vanzelfsprekend om mee te leven met de seizoenen. We eten ook producten van het seizoen. Voor bewoners is het herkenbaar waar ze vandaan komen. In de groepsruimte staat een speciale tafel waarop ook aandacht is voor de seizoenen. Al deze dingen dragen bij aan het gevoel van ingebed zijn in een groter geheel.'

Sommige zorgvragers reageren extra sterk op seizoenswisselingen en het weer. Onweer, storm en het vallen van de bladeren kunnen onrust veroorzaken. Het is goed om hier rekening mee te houden. Ook winterdepressies en moeheid in het voorjaar komen voor. Deze klachten verminderen over het algemeen door in de winter voldoende te bewegen en dagelijks naar buiten te gaan om het nodige aan daglicht op te nemen. Elk seizoen biedt andere mogelijkheden voor een gezond contact met de elementen. Onze vitaliteit wordt hierdoor versterkt, zeker wanneer de grenzen van de inspanning hierbij steeds een klein beetje verlegd worden.

Begeleider kinderen en jongeren (MVG)

'Meeleven met de seizoenen betekent meeleven met de elementen! In de herfst met een regenpak en laarzen aan een flinke wandeling maken. Of helpen met het opvegen van de bladeren in de tuin en daarna voldaan samen iets drinken. In de winter een sneeuwballengevecht houden of gaan sleeën. In de zomer buiten spelen of zwemmen bij een meertje hier in de buurt.'

De seizoenen verlopen cyclisch: na één cyclus is er een jaar voorbij en begint er weer een nieuwe reeks seizoenen. De jaarcyclus hangt samen met langetermijnaanpassing. Wie een seizoen op dezelfde plaats voor de tweede maal meemaakt, gaat er zich vertrouwd bij voelen²¹. Met een vaste cyclus van jaarfeesten kun je dit ondersteunen. Zo'n cyclus geeft houvast en biedt steeds weer de vreugde van de herkenning. Bovendien wordt de vitaliteit versterkt wanneer je naar bepaalde momenten kunt toeleven en ervan kunt nagenieten.

Het jaarritme heeft ook een relatie tot het fysieke niveau. Dit kun je bijvoorbeeld aflezen aan het feit dat het volledig herstellen van een operatie vaak een heel jaar kost²². Wanneer je ervoor wilt zorgen dat bewoners blijvend een betere verhouding krijgen tot hun lichaam, dan speelt het jaarritme daarbij dus een rol. Een organisch vormgegeven jaarritme kan dit proces ondersteunen.

Adempauze

Om het thema ritme op een andere manier te benaderen, volgt hier een oefening voor de begeleider zelf. Met behulp hiervan kun je tijdens een pauze contact maken met je innerlijke rust. Deze oefening is nuttig als het niet lukt om in je pauze vanzelf te ontspannen²³.

Ga als het kan rechtop zitten met je beide voeten op de grond. Wanneer dit niet mogelijk is, dan kun je deze oefening ook staand doen, met je rug tegen een muur geleund.

Nu richt je je aandacht op je ademhaling. Je volgt de beweging van je ademhaling waarbij de focus van je aandacht ligt op de pauzes erin. Het is niet de bedoeling dat je probeert je ademhaling te beïnvloeden. Het kan zijn dat je -door je aandacht zo naar binnen te richten- je bewust wordt van gedachten of gevoelens. Het is de kunst deze alleen maar op te merken. Op dit moment kies je er voor om je te richten op de adempauzes.

Hoe beleef je deze adempauzes? Wat is hun kwaliteit? Kun je je laten vervullen door deze kwaliteit?



5. De maaltijden

Ook bij voeding speelt ritmische afwisseling een rol. Daarnaast gaat het in dit hoofdstuk over de kwaliteit van de voeding en over maaltijdcultuur.

5.1. Maaltijden en eet- en drinkpauzes

Elke zich gezond ontwikkelende baby leert in kleine stapjes te wennen aan voedsel. Ons spijsverteringssysteem moet op elk nieuw voedingselement antwoord leren geven. Kinderen wennen over het algemeen aan nieuwe voeding na iets zo'n tien keer te hebben gegeten. Als ze iets niet willen eten, kan het zijn dat ze meer tijd nodig hebben om er aan te wennen aan de hand van kleine porties.

Maaltijden op regelmatige tijden en vaste eet- en drinkpauzes bieden houvast en werken versterkend op het gehele organisme. Veel eetproblemen kunnen verergeren door een onregelmatig voedingspatroon. Het risico van overgewicht is minder groot als je op regelmatige tijden eet. Dit heeft te maken met het feit dat de spijsvertering zich dan beter in kan stellen op de voeding.

Gezonde voeding, passend bij de leeftijd en in een dagelijkse regelmaat, helpt ons een gevoel te ontwikkelen voor wat goed en gezond is: de levenszin wordt erdoor versterkt. Biologische of biologisch-dynamische ingrediënten genieten hierbij de voorkeur. Afgezien van het feit dat deze producten geen resten van chemische stoffen bevatten, hebben ze over het algemeen meer tijd gehad om te groeien en beschikken ze vaak over meer vitale kracht. Zo is een biologisch-dynamisch geteelde krop sla over het algemeen wat langer houdbaar dan regulier geteelde sla en heeft die vaak een wat vollere smaak²⁴. Overigens bestaan er inmiddels ook biologische kracht drankjes en sondevoeding²⁵.

5.2. Maaltijdcultuur

Naast gezonde, lekker klaargemaakte voeding is de sfeer waarin het eten genuttigd wordt van belang. Is er genoeg ruimte en rust om het voedsel te verteren? Hoe het eten eruit ziet, is ook belangrijk. Je raakt geïnteresseerd in de

voeding en krijgt er zin in als het er verzorgd en aantrekkelijk uitziet. Dit geldt ook voor de aankleding van de tafel

Begeleider volwassenenzorg (MVB groep)

'In de groep waar ik kwam werken, was niet veel aandacht voor de maaltijden. De bewoners dekten slordig de tafel. Bij de lunch lag het brood in een zak op tafel. Intussen hebben we broodmandjes gekocht en mooie placemats. Op zondag zetten we een bloemetje op tafel. Hierdoor wordt het makkelijker de bewoners te stimuleren om ook mooi te dekken. De sfeer aan tafel is hierdoor verbeterd, er zijn vaak leuke gesprekken en we zitten langer aan tafel.'

Er gaat een positieve werking vanuit als begeleiders meeeeten. Zien eten, doet eten! Een maaltijd delen is ook een oerbeeld voor gemeenschappelijkheid, hiermee wordt een tegenwicht geboden aan institutionalisering. Daarbij is het fijn om te weten wat de pot schaft. Een menulijst inzien of in de pan mogen kijken stimuleert onze spijsvertering. Met een ritueel bij het begin van de maaltijd kun je vervolgens een rustig overgangsmoment scheppen. Op veel plaatsen wordt gekookt in een centrale keuken. In dat geval is het voor bewoners fijn als er contact is met de



keuken, zodat ze weten waar hun eten vandaan komt. Regelmatig samen koken op de groep en samen boodschappen doen is daarnaast ook aan te raden. Bewoners worden op die manier ook meer betrokken bij de keuze van het menu. Ook bewoners met een laag niveau of met een meervoudige beperking kun je betrekken bij het bereiden van het eten. Zelfs wanneer zij niet in staat zijn actief mee te helpen, kun je ze erbij laten zitten of dingen laten aanraken, ruiken of proeven.

Zorgmanager VGZ instelling kinderen en jongeren

'In onze instelling hadden we tot voor enkele jaren de gewoonte om als begeleiders zelf te koken, vaak met de hulp van kinderen en jongeren. Op een gegeven moment besloten we de maaltijden te laten verzorgen via catering. We zijn hier een jaar geleden echter op teruggekomen. De begeleiders hebben inmiddels een cursus gevolgd in koken voor groepen en bereiden nu weer zelf de maaltijden. Ik sta hier erg achter. Het brengt huiselijkheid met zich mee en je ziet gewoon dat er weer met meer smaak gegeten wordt.'

Om de aandacht te richten op het eten helpt het om de eerste paar minuten nog geen tafelgesprek te beginnen. Op die manier blijft de kern van de aandacht bij het eten. Als begeleider is het handig om voor het tafelgesprek wat eigen vragen of lichte gespreksonderwerpen paraat te hebben. Een gesprek over het eten zelf of over hoe het is klaargemaakt, helpt om bewuster te proeven. Is een tafelgesprek niet mogelijk of wenselijk, dan is het belangrijk dat begeleiders niet over de hoofden van de zorgvragers heen een gesprek voeren, maar hun aandacht bij hen en bij het eten houden. Het is goed om de maaltijd weer gezamenlijk met een kort ritueel af te sluiten en eventueel een rustpauze in te lassen.

5.3. Voedingskwaliteiten

Vanuit de antroposofische voedingsleer weten we dat de groeiwijze van de plant, los van het voedingsstoffengehalte ervan, nog andere kwaliteiten met zich meebrengt. Deze kwaliteiten hebben een relatie tot de elementen²⁶. Zo vertegenwoordigt een winterpeen die in alle rust onder de koele grond heeft kunnen groeien iets van aardkwaliteit. Een vrucht die heeft kunnen rijpen in de zon, heeft

vergeleken met die winterpeen meer warmtekwaliteit. Ook de diverse granen bevatten warmtekwaliteit, evenals zaden en noten. Bladgroente vertegenwoordigt lucht- en waterkwaliteit. Bij het samenstellen van het menu kun je hiermee rekening houden²⁷. Via de voeding kun je ook werken aan constitutionele eenzijdigheden. Dit kan door de keus voor bepaalde levensmiddelen en door rekening te houden met hun consistentie en smaken. Hiervoor kun je het beste een antroposofisch diëtiste raadplegen²⁸. Een eenvoudig voorbeeld vormt het werken met smaken²⁹.

De werking van smaken

Zoet: werkt verzachtend, rustgevend, denk aan het zoethoudertje.

Zout: versterkt lichamelijk bewustzijn.

Zuur: brengt in beweging, maakt wakker, helder en fris.

Bitter: werkt activerend, helpt de spijsvertering, helpt je iets te ontwikkelen in jezelf.

Voor kinderen dient de voeding over het algemeen niet te veel prikkels te bevatten (pittig, zout). Suiker belast het systeem en kan bijdragen aan vermoeidheid en hyperactiviteit. Het drinken van koude dranken direct uit de koelkast is belastend voor het organisme, omdat het aanpassen aan onze lichaamstemperatuur veel energie vraagt. Kruidenthee is soms te verkiezen boven zwarte thee, omdat deze minder theïne bevat. Deze stof werkt net als cafeïne opwekkend. Het soort kruidenthee kan bovendien worden aangepast aan het tijdstip van de dag of het





zitten of liggen, zou je er op moeten letten dat ze slikken met een gebogen nek (het zogenoemde slikken met een korte nek). Verslikken leidt makkelijk tot longontsteking. Behalve motorische problemen komt er ook veel moeilijk te begrijpen gedrag voor, zoals schrokken, eten weigeren, rommelen met eten of pica (eten wat niet eetbaar is). Deze problematiek vraagt om een specifieke multidisciplinaire aanpak. Waar je in ieder geval op moet letten zijn de eethouding en plotselinge veranderingen in het eetgedrag of in het ontlastingspatroon.

seizoen. Zo kun je verwarmende thee in de winter geven en ontspannende thee 's avonds. Regelmatig gebruik van de magnetron is niet aan te raden. De wijze waarop voeding in de magnetron wordt verwarmd is heel anders dan bij andere vormen van verwarmen³⁰.

5.4. Problemen rond eten

Eet- en drinkproblemen komen relatief veel voor bij mensen met een verstandelijke beperking. Het gaat dan om slecht kunnen kauwen of slikken, of een slechte mond-motoriek. Dit geldt bij uitstek voor mensen met meervoudige beperkingen.

Het is ook belangrijk om op de eethouding te letten. Onderuitgezakt of scheef zitten maakt slikken moeilijk. Als een zorgvrager niet goed met de voeten op de grond of op een aangepaste steun kan rusten, verhindert dit een goede eethouding. Bij degenen die achterover geleund

6. Dagelijkse verzorging

Hoe zorg je er via de dagelijkse verzorging voor dat bewoners zich meer thuis voelen in hun lichaam? Welke specifieke ondersteuning kun je hierbij bieden?

6.1. Verzorgend handelen

Veel zorgvragers zijn afhankelijk van hulp bij wassen, aan- en uitkleden, eten, toiletgang en mobiliteit. Als het respectvol en met aandacht gebeurt, vormt dit verzorgend handelen een gebaar waardoor iemand zich op basaal niveau gezien zal voelen. Bij zorgvragers met een laag niveau is het goed om als team een vaste volgorde af te spreken bij de verzorgende handelingen. Wanneer je daarbij ruimte geeft voor iemands eigen bewegingsimpulsen zorg je voor een minder passieve overgave aan de verzorgende handelingen. Degene die je verzorgt kan er meer bij aanwezig zijn. De dagelijkse verzorging is een gebied waar gewoontevorming een belangrijke rol speelt. Het kan helpen om vaste momenten aan te houden voor dingen als nagels knippen, douchen of in bad gaan en haren wassen. Bij zorgvragers die lichamelijk niet zo sterk zijn, is het goed om te weten dat douchen ook kracht kan kosten. Wassen met een washand of het nemen van een niet te heet bad (36,5-37,0 graden) heeft dan de voorkeur. De verzorgingsmomenten kun je gebruiken om erop te letten hoe het met iemand gesteld is. Ziet iemand bleek? Zijn er verborgen wondjes of is de huid droog? Voelt iemand goed doorwarmd? Hoe is de ademhaling? Bij de meer zelfstandige bewoners ontbreekt zo'n moment meestal. Dan is het goed om op vaste tijden hier aandacht voor te nemen. In de volgende paragraaf beschrijven we een oefening die bedoeld is om je waarnemingsvermogen voor deze zaken te verbeteren. Voor de verzorging van kleine klachten en eerstehulpverlening zijn er middelen die de gezondheid op een natuurlijke manier ondersteunen en het zelfgenezende vermogen aanspreken. Een goede handleiding hiervoor vormt de gids van Paul Meuwese over ziektepreventie en zelfmedicatie³¹.

Kwaaltjes

Anja (30 jaar, MVB, PDD-NOS) ziet er vaak bleek uit en heeft moeite met opstaan. Ze kan zich zelfstandig wassen en aankleden. Anja vraagt veel aandacht voor kwaaltjes, zoals een ingescheurde nagel of een klein wondje aan haar vinger. Op een bepaald moment voelde ze zich lusteloos en was ze prikkelbaar. Na enige tijd bleek ze een grote zweer op haar rug te hebben waarvoor ze geen aandacht had gevraagd.

6.2. Waarnemen en inleven

Het is algemeen bekend dat goed kunnen waarnemen iets is wat je, ook als begeleider, moet leren. Leren observeren is een vast onderdeel van je opleiding. De volgende oefening is bedoeld om een zo levendig mogelijk innerlijk beeld van een zorgvrager te kunnen vormen. Deze oefening, evenals de eronder beschreven inleefoefening, wordt ook gedaan als voorbereiding op de zogenoemde 'beeldvormende cliëntbespreking'³². Het gaat bij deze oefening niet om het waarnemen van het gedrag. In deze oefening vorm je je een beeld van het uiterlijk en het bewegingspatroon van een zorgvrager. Door deze oefening regelmatig te doen word je alerter voor signalen van zorgvragers en kun je daar eerder op inspelen. Mensen die hier actief mee werken, geven aan dat zij creatiever worden in het oplossen van problemen.

Waarnemen van een zorgvrager (uiterlijk en bewegingspatroon)

Vorbereiden

Neem enkele minuten de tijd om voor jezelf een innerlijke beeld van iemand op te roepen door deze persoon heel concreet voor je te zien.

Stel jezelf daarna de volgende vragen. Je kunt deze lijst natuurlijk zelf met vragen en aandachtspunten

aanvullen

- Hoe is de gestalte?
- Hoe is de lichaamshouding?
- Hoe is de verhouding tussen hoofd, romp en ledematen?
- Hoe ziet het gezicht eruit? Let hierbij op de vorm van ogen, neus en mond
- Hoe is de gelaatstint?
- Hoe is de huid? Dun, dik?
- Wat is de kleur van de ogen?
- Hoe is het haar? Denk aan model, kleur en dikte
- Welke kleren droeg deze persoon vandaag?
- Hoe beweegt deze persoon zich?

Je zult bij deze oefening waarschijnlijk merken dat je niet alles voor je kunt zien. Probeer dan om wat je niet weet zelf in te vullen. Dus als je bijvoorbeeld niet precies de vorm van iemands ogen of kin voor je kunt halen, probeer dit dan vanuit een eigen inschatting in te vullen. Deze eigen activiteit zorgt voor een wakkerder waarnemingsvermogen. Als je de persoon in levenden lijve ziet, zul je merken dat je beeld van hem of haar exacter zal worden.

Doe deze oefening niet te lang achter elkaar en rond hem bewust af. Dit doe je door het beeld dat je hebt opgebouwd in je verbeelding actief uit te wissen, zoals je een tekening op een bord uitveegt.

Het gaat er bij deze oefening niet om tot een statisch eindbeeld te komen. Veel belangrijker is het dat je je oefent in het actief waarnemen. Deze oefening is overigens ook te gebruiken als voorbereiding op een inleefoefening. Deze inleefoefening is ook beschreven in deel één: *Helende omgeving*. Bij deze oefening stem je je af op de persoon in wie je wilt inleven, door hem zo exact mogelijk voor je te zien, zoals hierboven beschreven. Vervolgens neem je zijn lichaamshouding aan, en ga je lopen en bewegen als deze persoon. Terwijl je dit doet, ga je na hoe het is om deze persoon te zijn. Verplaats je in hem of haar. Wat merk je daarbij op? Hoe beleef je je lichaam? Hoe is het met je bewustzijn? Wat voelt prettig, wat niet? Hoe neem je je omgeving waar, en hoe de mensen om je heen? Kun je aangeven wat je als die andere persoon nodig hebt? Ook bij deze oefening is het belangrijk om hem niet te lang achter elkaar te doen en hem ook weer bewust af te sluiten.

Dit kun je doen door jezelf uit te rekken en de ervaring even van je af te schudden of door je even helemaal in je eigen vel te voelen.

Deze inleefoefening kan je meer inzicht geven in een bewoner. Ook kan hij informatie geven over hoe je je verzorgend handelen kunt verbeteren en je begeleidingsstijl verfijnen. Deze oefening levert ook veel op als je die in een soort rollenspel met een collega samen doet, waarbij de een de zorgvrager is en de ander de verzorger³².

6.3. Uitwendige ondersteuning

In deze paragraaf beschrijven we een vorm van lichamelijke ondersteuning die je als begeleider kunt geven. Meestal gebeurt dat onder begeleiding van een antroposofisch verpleegkundige³³. Hieronder geven we als voorbeeld een inwrijving. Bij een inwrijving wordt met een lichte stromende beweging zalf of etherische olie over (een deel van) het lichaam gewreven. Een inwrijving maakt zorgvragers meer bewust van hun lichaam en kan de ervaring geven 'dat het weer gaat stromen'. Met inwrijvingen worden ook goede resultaten behaald bij dementerende zorgvragers.

Inwrijving

Ronald (67 jaar, PDD-NOS, MVB, loopt met een rollator) is sinds een aantal maanden minder aanspreekbaar. Hij trekt zich meer terug op zijn kamer en maakt een angstige, verwarde indruk. Op sommige dagen kan hij de weg naar de dagbesteding waar hij al jaren naartoe gaat niet meer vinden. Ook besteedt hij minder aandacht aan zijn hobby's.

In een MD-overleg wordt geopperd dat een van zijn vaste begeleiders hem voetinwrijvingen met rozenolie (harmoniserend) zou kunnen geven. Als zij Ronald voorlegt of hij dat wil, reageert hij afwijzend. Hij kan er zich geen voorstelling bij maken. Zijn persoonlijk begeleider probeert het twee dagen later nog eens. Als ze hem verzekert dat het om iets fijns gaat, wil hij het wel proberen.

De begeleider legt nog eens rustig uit hoe het zal gaan. De eerste twee keer is Ronald heel alert. Hij blijft wel liggen, maar kijkt met zijn hoofd opgericht voortdurend naar wat ze aan het doen is. Dit verbetert echter vrij snel. In de loop van de tijd gaat hij uitzien naar de sessies. Hij vertelt erover aan anderen, wordt weer wat communicatiever en maakt een minder angstige indruk.

Door het verbeterde lichaamsbeleven kunnen verwardheid, angst en desoriëntatie afnemen.

Behalve met ritmische inwijvingen kun je ook werken met wikkels of met zalf- of olie-applicaties. Deze worden met name gebruikt om specifieke organen te ondersteunen. Bijvoorbeeld een kompres op de lever bij iemand die zijn voeding niet goed opneemt. Deze toepassingen zijn ook geschikt voor mensen die aanraking niet goed verdragen of bij wie aanraking niet wenselijk is. Dit geldt ook voor het aanbieden van (deel)baden met etherische olie of badmelk. Het principe van uitwendige ondersteuning bestaat eruit dat de huid één groot zintuig is dat niet alleen de aanraking waarneemt, maar ook de kwaliteiten van de olie of zalf die gebruikt wordt³⁴. Het lichaam neemt deze kwaliteiten waar en reageert erop. De verschillende etherische oliën hebben alle een specifieke werking. Zoals ontkrampen (kamille), vitaliseren (malve en prunus), warmte en licht brengen (lichtwortel). In sommige gevallen kan men bij het baden het lichaam stimuleren met sisal of linnen handschoenen of met een

borstel. Dit heeft een wakkermakend effect op het lichaam.

Antroposofische verpleegkundige

‘Wanneer je uitwendige ondersteuning overweegt, is het belangrijk dat je je realiseert dat deze alleen werkt wanneer je die ritmisch aanbiedt. Eén keer per week een bad met lavendelbadmelk op een vast moment en met een vaste tijdsduur heeft op den duur meer effect dan vijf keer per week op onregelmatige tijden.’

Bij uitwendige ondersteuning hoort vaak een periode van narusten. Het kan zijn dat iemand in sommige gevallen aansluitend juist activering nodig heeft, bijvoorbeeld in de vorm van een korte wandeling. Ook na andere therapieën kan het zijn dat iemand tijd voor zichzelf nodig heeft. Dit is iets om in de groep rekening mee te houden en met de betreffende zelf of met diens therapeut te bespreken.



7. Warmte, kleding, en verzorging van zieken

7.1. Verzorging van het warmte-organisme

Wij beschikken als mensen over een gedifferentieerd warmteorganisme. Alle organen hebben een eigen temperatuur die fluctueert volgens verschillende ritmen. Onze lichaamsfuncties zijn afhankelijk van onze temperatuur. Bij lichte onderkoeling komen verschillende functies op een lager pitje te staan en vertraagt bijvoorbeeld het denken. Volgens de antroposofische visie verbindt onze individualiteit (ons ik) zich via warmte met het lichaam³⁵. Dit kun je ervaren aan het fenomeen enthousiasme. Als je ergens enthousiast voor bent, verbind je je ermee. Je loopt er letterlijk warm voor. Zorgvragers met koude armen of benen, of met een koude buik of rug, kunnen zich minder goed verbinden met de mensen en de wereld om hen heen. Ook het verwerken van indrukken en de spijsvertering verlopen dan minder goed. In het volgende voorbeeld komt de werking van warmte duidelijk naar voren.

Koude voeten en onderbenen

Wieke (zes jaar, ernstig meervoudig beperkt, rolstoelafhankelijk) komt 's morgens met een busje naar de dagbesteding. Als ze aankomt, heeft ze koude voeten en onderbenen en maakt ze een afwezige indruk. Haar begeleidster geeft een inwrijving van haar voeten en onderbenen met rozemarijnolie. Deze olie heeft een verwarmende werking. Daarna maakt Wieke de dagopening mee, met een warme kruik aan haar voeten. Het effect hiervan is dat ze gedurende de dag meer aanwezig is en beter in staat is om contact te maken. Na een aantal weken is het niet altijd meer nodig om een kruik bij de voeten te leggen. Ze blijven na de inwrijving steeds vaker zelf warm.

Om een gezonde ontwikkeling te bevorderen is het van belang om te letten op iemands warmtehuishouding en na te gaan of deze ondersteuning nodig heeft. Hierbij is het raadzaam niet alleen de eigen warmte-ervaring als

maatstaf te nemen. Degene die je begeleidt, heeft misschien een andere stofwisseling, of beweegt wellicht meer of minder dan jij.

Warmte-ondersteuning

Psychische warmte

- Verzorgende handelingen met aandacht doen, met oog voor wat de ander nodig heeft

Lichamelijke warmte

- Door het stimuleren van zinvolle lichamelijke beweging
- Via de voeding, bijvoorbeeld warme pap in plaats van brood, verwarmende thee of kruiden
- Door middel van uitwendige ondersteuning
- Via kleding, bijvoorbeeld door te werken met laagjes
- Door middel van een kruik of door het dragen van bedsokken

Al deze vormen van ondersteuning werken aan de voorwaardenkant. Daarnaast kun je ook proberen te ontdekken welke dingen echt belangrijk zijn voor iemand en de persoon te stimuleren daar iets mee te doen.

7.2. Kleding

Bij het reguleren van warmte en kou speelt kleding een belangrijke rol. Kleding van natuurlijke materialen zoals (biologische) katoen, wol of zijde is te verkiezen boven synthetische materialen. Natuurlijke materialen nemen transpiratievocht vaak makkelijker op of geven dit makkelijker door. Warmte wordt door deze materialen beter vastgehouden of juist afgegeven. Daarnaast hebben deze materialen ieder hun specifieke kwaliteit³⁶.

Soms zijn bewoners te koud gekleed. Het lichaam kan zich hier wel tegen harden, maar dit is gezien vanuit de werking van warmte niet raadzaam. Verhardingsprocessen kunnen bovendien in latere levensfasen de lichamelijke veerkracht verminderen³⁷.

Om een gezonde warmte te bevorderen kun je werken met laagjes. Let ook op de materialen waarmee iemand gekleed is. Denk bij koud weer aan het dragen van een maillot of een legging onder een broek en aan wollen of katoenen hemdjes. En aan een sjaal, muts en handschoenen bij het naar buiten gaan. In de zomer helpt een pet goed tegen een te felle zon.

Behandelaar LVG-jongeren (twaalf tot zestien jaar)

‘Wij willen de eigen kledingstijl van jongeren zoveel mogelijk respecteren. Kleding drukt iets uit van wie jij bent. Soms gaan we er met hen wel over in gesprek, bijvoorbeeld wanneer ze te koud gekleed gaan. Verder vinden we gezond schoeisel belangrijk. Schoenen met hoge hakken zijn wat ons betreft meer geschikt om te dragen als je uitgaat of op speciale dagen. Afbeeldingen met een geweldadige uitstraling zien we liever niet op kleding. Die zetten een bepaalde sfeer neer en kunnen anderen beangstigen.’

Aan dit voorbeeld kun je iets zien van het spanningsveld tussen opvoeder en jongere. Jongeren hebben behoefte aan experimenteren, niet alleen met hun kleding maar ook met hun zelfverzorging en eet- en slaapgewoontes. Het is goed wanneer je als team een duidelijke visie hebt op dit gebied. Van daaruit kun je het gesprek aangaan en kijken hoeveel ruimte voor iemand passend is.

7.3. Verzorging van zieken

Mensen die ziek zijn, zijn vaak extra gevoelig voor hun omgeving. Indrukken komen meer binnen, ook bij degenen die daar normaal gesproken geen last van hebben. Een frisse, schone kamer met weinig prikkels, een goed opgemaakt bed en een opgeruimd nachtkastje werken aangenaam. Wie koorts heeft, is meer gevoelig voor tocht en bevattelijker voor kou. Dus laat mensen dan niet op blote voeten of alleen maar in pyjama rondlopen. Nadat de koorts is gezakt heeft een zieke minstens een dag nodig om uit te zieken.

Het gebruik van medicatie om koorts te onderdrukken is slechts in beperkte gevallen raadzaam. Vaak kan koorts geen kwaad. Integendeel, de verhoogde temperatuur stimuleert de stofwisseling, zodat virussen of bacteriën een halt wordt toegeeroepen en ze zich niet verder in het

lichaam kunnen verspreiden. Zieken met koorts, met name kinderen, maken een proces door dat hen helpt bij het zich eigen maken van hun lichaam³⁸. Natuurlijk is het van belang om de zieke hierbij goed te volgen. Let erop dat hij voldoende drinkt en of er geen warmtestuwing optreedt. Een belangrijk aspect van ziek zijn is het gezichtspunt dat elke ziekte ook ontwikkelingsmogelijkheden in zich draagt³⁹. Ziek zijn is dus niet alleen een lastig verschijnsel dat zo snel mogelijk voorbij moet zijn. Van ziek zijn kun je ‘beter’ worden: ziekte kan wat uit evenwicht was weer in balans brengen. Vanuit deze optiek is het goed om op te letten of een ziekteperiode een bewoner ook iets gebracht heeft. Bijvoorbeeld of er iets veranderd is in zijn gedrag of houding. Zo zie je na het optreden van kinderziektes vaak dat een kind plotseling vooruit gaat in zijn ontwikkeling. Het heeft zijn persoonlijkheid verder gevormd, het eet beter of plast niet meer in bed. Tot slot volgt hier een voorbeeld waaruit blijkt dat het inlassen van een pyjamadag soms gewenst kan zijn.

Verpleegkundige

‘Als je in een groep met zes of zeven anderen woont en je zit niet goed in je vel, dan vraagt dat veel van je. Op het juiste moment een pyjamadag inlassen kan probleemgedrag voorkomen en zorgt dat iemand in balans blijft. Er zijn echter zorgvragers die er vooral bij gebaat zijn om in hun ritme te blijven. Dan is het belangrijk dat ze het op school of in de werkplaats wat rustiger aan mogen doen.’



8. Het huishouden

Dit hoofdstuk gaat over het creatief omgaan met huishoudelijk werk. Behalve dat het oefenen met huishoudelijke taken belangrijk is voor de zelfredzaamheid, draagt de zorg voor de leefomgeving veel onvermoede kansen in zich.

8.1 Anders kijken naar het huishouden

Vaak zien we huishoudelijk werk als een noodzakelijk kwaad. Het bestaat uit min of meer onveranderlijke bezigheden waar je naar je gevoel nooit klaar mee bent. Wanneer je de zorg voor de omgeving echter kunt zien als deel van een stroom waar je een ritmische ordening in aan kunt brengen, dan ontstaat er een ander beeld. Door de verschillende bezigheden hun eigen moment te geven, ben je er op andere momenten vrij van.

Het opgenomen worden in een dergelijke stroom, door zelf mee te doen maar ook door erbij aanwezig te zijn, kan iemand vitaliseren. De ervaring leert ook dat zorgvragers vaak voldoening hebben van het goed volbrengen van een huishoudelijke taak. Ze ontlenen er ook een groter gevoel van eigenwaarde aan.

Huishoudelijke werkjes hebben daarnaast een vormend karakter. Door te soppen, te zemen of een dweil uit te wringen ontwikkel je motorische vaardigheden. In deze handelingen zit logica en samenhang verborgen, waardoor ze de denkontwikkeling stimuleren. Het goed leren hantieren van huishoudelijke apparaten vraagt oplettendheid en precisie en vergroot het gevoel van competentie.

Het spreekt vanzelf dat huishoudelijke taken ook weerstand kunnen oproepen. Ze vragen immers om een zekere volharding en discipline. Door deze weerstand niet uit de weg te gaan, ontwikkelt iemand iets gezonds in zichzelf. De wil wordt er krachtiger door en dat geeft energie. Bij de begeleiding van kinderen speelt nog een ander aspect. Kinderen verbinden zich met hun omgeving via de interesse die de volwassene tentoonspreidt. Als een volwassene huishoudelijk werk met aandacht doet, wordt dit voor kinderen iets interessants. Dit werkt vaak stimulerend door op hun spel.

8.2. Sociale aspecten

In het samen leven en daar zorg voor dragen, beleven bewoners hun afhankelijkheid van elkaar. Wanneer jij niet op tijd de tafel dekt, komen je medebewoners te laat op hun werk of op school. Jongeren leren vaak het beste om hun verantwoordelijkheid te nemen door deze sociale component van huishoudelijke karweitjes. Meestal raak je ook makkelijker met hen in gesprek terwijl je samen met iets bezig bent.

Na een crisis of een moeilijke periode kan het samen schoonmaken en opruimen voor een positieve wending zorgen. Een flinke klus samen klaren geeft een ervaring van verbondenheid en kracht. Iedereen kan eraan meedoen. Ook degenen met een ernstige beperking kunnen een kleine of symbolische bijdrage leveren. Zo maak je samen een nieuwe start. Na een dergelijke klus is de sfeer in huis vaak aanmerkelijk beter en verlopen de dingen weer soepeler. In dit verband nog een opmerking met betrekking tot vakanties. Vakantieperiodes zijn voor veel zorgvragers niet gemakkelijk. Er is minder te doen en daarmee valt er veel houvast voor hen weg. Dit kan onzekerheid en probleemgedrag met zich meebrengen.

Coördinator logeerboerderij (LVB-kinderen en -jongeren)

'In de weekenden hebben alle kinderen en jongeren een taak, bijvoorbeeld de tafel afruimen of de vaatwasser inruimen. In de vakanties is dat anders. Dan is er 's morgens na het ontbijt een uur waarin iedereen een uitgebreide taak heeft. De begeleiders doen hier ook aan mee. De een stofzuigt alle slaapkamers, de ander brengt flessen naar de glasbak en weer iemand anders veegt het erf aan. Wie klaar is met zijn taak mag iets voor zichzelf gaan doen. Aansluitend zitten we samen aan tafel om iets te drinken en bespreken we de dag. In de loop van de tijd is deze gewoonte vanzelfsprekend geworden. Ze geeft een goede basis voor de rest van de dag.'

8.3. Beter in balans

In deze paragraaf gaan we nog wat verder in op de werking van de verschillende huishoudelijke activiteiten. Deze kunnen namelijk ook een positieve invloed hebben op specifieke problematiek. Zo kan het ordenen van voorwerpen kalmerend werken op iemand die in de war is. Angst en stress verminderen wanneer je je moet concentreren op iets concreets. Door iets schoon te maken voel je ook jezelf vaak weer helder en fris en schep je ruimte in jezelf. Om de werking van de verschillende bezigheden op het spoor te komen, kun je ernaar kijken vanuit het gezichtspunt van de vier elementen⁴⁰.

Het huishouden en de vier elementen

- Water:

brengt in stroming, ontkramp, lost op

Activiteiten: nat afnemen, dweilen, ramen zemen, afwassen, een handwas doen, groenten wassen, planten water geven

- Lucht:

brengt beweging, geeft ruimte en helderheid

Activiteiten: luchten, iets uitkloppen, spinnen-webben verwijderen, vegen, de was ophangen

- Vuur:

verwarmt, transformeert, neemt verdriet weg

Activiteiten: strijken, koken, bakken, iets in de boenwas zetten

- Aarde:

biedt weerstand, daardoor ervaar je jezelf, wat wakkerheid en rust geeft

Activiteiten: een emmer tillen, boodschappen dragen, boenen en schrobben, wortels raspen, deeg kneden, pannen schuren

Vanuit het gezichtspunt van de vier elementen kun je begrijpen dat ook constitutionele problematiek door middel van bepaalde activiteiten te beïnvloeden is. In de volgende voorbeelden maken we dat duidelijk.

Te gestuwd

Rembert (vijftien jaar, MVG en zware epilepsie) is vaak slaperig en moeilijk aanspreekbaar. Dit heeft te maken met zijn medicatie, maar hangt ook samen met zijn te gestuwde constitutie.

Het is zijn taak om op zaterdag gepeetste schoenen uit te wrijven. Hij doet dit met overgave en het doet hem goed. Aan het beleven van de wrijvingsweerstand wordt Rembert wakkerder. Hij wordt communicatiever en zijn humeur verbetert. Op zijn betere dagen doet het hem ook goed om samen de grote vuilniscontainer naar de straat te duwen.

Soms gaat de voorkeur van bewoners uit naar activiteiten die hun goed doen. Dan is het zaak dit als begeleider te herkennen. In andere gevallen vraagt het experimenteren en er gaandeweg achter komen wat iemand goed doet. Behalve vanuit de elementen, kun je ook naar het gebaar kijken dat in een activiteit besloten ligt. Denk daarbij aan: iets mooi maken, dingen een eigen plek geven, iets wat kapot is repareren (weer heel maken). Of aan het opvullen van de was, waarbij je van iets groots stap voor stap een handzaam pakketje maakt.





activiteiten die niet te fijntjes zijn. Omdat ze dingen vaak snel en slordig doen, krijgen ze snel negatieve feedback. Garantie op succes vormt een belangrijk element bij hun werk. Voor mensen met een te trage, zware constitutie zijn eenduidige instructies en herhaling van belang. Zij doen ook graag iets voor iemand anders. Het helpt hen als zij bij het werk mogelijkheden tot beweging en contact met mensen krijgen. Bijvoorbeeld iets rondbrengen of een boodschap doen. Dwangmatige mensen zijn gebaat bij bezigheden die steeds op dezelfde manier verlopen. Bouw daar wel kleine veranderingen in, want die houden hen beweeglijk. Aan te vergeetachtige mensen biedt het concrete van huishoudelijk werk veel houvast. Herhaling is voor hen belangrijk, waarbij kinderen steun hebben aan begeleidende liedjes en ouderen via verwijzers, foto's of picto's kunnen zien wat er gedaan moet worden.

Te open

Myrthe (vierentwintig jaar, MVG) heeft een te open constitutie. Ze klampt haar begeleiders vaak aan met angstige vragen en lange verhalen. Ze werkt drie dagen in de week in een wasserij. Strijken en het opvouwen van de was zorgen ervoor dat ze beter bij zichzelf komt. Dit geeft haar rust. In de woongroep doet het zorgen voor zieken haar goed. Werken met een zware natte dweil is voor haar meestal teveel gevraagd. Door taken te volbrengen die bij haar passen, komt Myrthe bij zichzelf en maakt ze een rustiger indruk.

Tot slot nog enkele algemene opmerkingen in verband met constitutionele problematiek.

Geef zorgvragers met een te lichte constitutie bij voorkeur

9. Innerlijke voorwaarden

1. Houdingsaspecten

Als begeleider kun je dit boekje ook lezen vanuit de vraag wat het jou kan bieden om goed in balans te zijn. Werken in de zorg is vaak veeleisend en niet zelden ontbreekt het aan ruimte voor jezelf. Je kunt hier iets tegenover stellen door goed voor jezelf te zorgen en te kijken waar je eventueel meer ritme kunt aanbrengen in je leven. In hoofdstuk 1 wezen we op het belang van een harmonische sfeer. Ook dat vraagt iets van jou als begeleider. De vraag is hoe je daaraan kunt bijdragen. De realiteit leert dat je niet altijd in een optimale stemming verkeert en dat situaties niet altijd meewerken. Hoe ga je daar dan mee om? Het helpt in ieder geval als je een goed onderscheid kunt maken tussen je eigen gevoelens en wat je beleeft aan de bewoners. En ook dat je je bevindingen kunt laten voor wat ze zijn, zonder jezelf of anderen te beoordelen. Dit vermogen kun je in de praktijk oefenen en eventueel via meditatieve oefening verdiepen⁴¹. De manier waarop je een dienst begint, is in dit verband vaak ook bepalend. Wat heb jij als begeleider nodig om goed in te stappen? En zorg je daar ook voor?

Teamhoofd MVG-jongeren: vóórdenken

'Als ik niet zo goed in mijn vel zit of opzie tegen een dienst, doe ik van tevoren een 'vóórdenkoefening'. Ik stel me zo concreet mogelijk voor hoe ik straks op het werk binnenkom. Hoe ziet de kamer eruit? Welke collega werkt er? Wie zal me het eerst aanspreken? Daarbij stel ik me een voor mij zo negatief mogelijk scenario voor. Bijvoorbeeld: A. heeft net een woedebui gehad, er is bijna geen tijd voor overdracht en J. is nog niet naar school gebracht. Ik probeer dit zo levendig mogelijk kort vóór me te zien en dan laat ik het weer los. Als ik dan aankom, ben ik heel present en kan goed inspelen op wat zich voordoet, ook al is de realiteit altijd weer anders dan ik me had voorgesteld.'

In dit voorbeeld werkt de begeleider met vóórdenken, een voorstelling vooraf over een mogelijke en moeilijke werksituatie, om meer alerter en bewuster aan het werk te kunnen gaan.

Daarnaast kun je je ook een beeld vormen van hoe je je dienst wilt afronden. Dit is een ander soort oefening en gaat over het werken met intenties.

Bij deze oefening stel je jezelf letterlijk voor dat je aan het eind van je dienst bij de deur staat om te vertrekken. Je hebt je hand al op de deurklink. Daarbij vraag je je af wat jou op dat moment een voldaan gevoel zou geven. Wat wil je in ieder geval gedaan hebben en hoe wil je dat gedaan hebben? Dit neem je als intentie mee je dienst in. Deze oefening werkt centreren. Hij helpt om hoofd- en bijzaken te onderscheiden, waardoor je evenwichtiger aanwezig kunt zijn.

Natuurlijk speelt ook je motivatie hierbij een belangrijke rol. Heb je nog wel plezier in je werk? Wat drijft je? Is er voldoende ruimte voor je drijfveren? Als dat het geval is, is het makkelijker om evenwichtig aanwezig te zijn.

9.2. Innerlijke scholing

In haar boekje *De oerbronnen van gezondheid* beschrijft Michaëla Glöckler verschillende onderzoeken naar factoren die gezondheid en veerkracht kunnen bevorderen⁴².

Volgens deze onderzoeken is de meest krachtige bron gelegen in het besef dat je bent ingebed in het goddelijke. En dat het goddelijke ook in jou is. Hierbij kun je voor 'het goddelijke', overigens ook andere woorden kiezen zoals 'het Al' of 'het Licht'.

In *Genezend opvoeden* beschrijft Rudolf Steiner een meditatie die bij uitstek geschikt is voor hulpverleners en die dit besef over het goddelijke in en om ons ondersteunt.⁴³

Iedereen kan een eigen meditatievorm vinden, waarin je dit besef kunt verdiepen. Als dat lukt, kan het helpen om vanuit een besef van heelheid in je werk te staan, iets wat kracht en vertrouwen geeft. In deel vier van deze serie boekjes zal dit onderwerp verder worden uitgewerkt.

Woord van dank

Graag draag ik dit boekje op aan Wim van der Lans († 2011), voormalig leerkracht op Zonnehuis-school 'Veldheim' (nu Zonnehuizen Intermetzo). Hij hielp mij op weg in dit deel.

Verder wil ik het Edith Maryon College bedanken, evenals de subsidiegevers. Zij maakten het mogelijk dat ik kon werken aan dit boekje.

De inspirerende gesprekken met de collega's van het Edith Maryon College hielpen mij om steeds weer in beweging te komen.

Dank ook aan al die mensen die zich door mij hebben laten interviewen, aan Mirjam Zonneveld die zorgvuldig meelas en mij bemoedigde, en aan Truida de Raaf voor haar begeleiding.

Annemieke Korte

Noten

Voor het citaat in het motto raadpleeg:
www.dr.hauschka.com/nl_NL/over-ons/ritme.

¹ Baars, E. (Eindred.). (2005), p. 52.

² Huber, M. (2014). In dit proefschrift omschrijft M. Huber dit gezondheidsconcept, dat positief is ontvangen door verschillende stakeholders in de Nederlandse gezondheidszorg.

³ In de uitwendige therapie worden de eigen herstelkrachten van de zorgvrager door middel van wikkels, kompressen, inwrijvingen of baden ondersteund en versterkt. Zie: Emous, I., e.a. (2009).

⁴ In de antroposofische menskunde wordt een onderscheid gemaakt tussen 'zintuigen' en 'zinnen'. Zintuigen zijn de organen in het fysieke organisme. De twaalf zinnen zijn niet aan één fysiek orgaan gebonden. Zie hiervoor: Goebel, W., Glöckler, M. (1999), pp. 225-231.

⁵ Euritmietherapie is een specifieke vorm van bewegingstherapie die tot doel heeft stagnaties in fysieke of organische processen te beïnvloeden, zodat de zorgvrager beter in balans komt. Goede resultaten worden bijvoorbeeld behaald bij angst, onrust, overbewegelijkheid en slaapproblemen. Voor ervaringen met euritmietherapie zie: www.euritmietherapie.nl/ervaringen.

⁶ Goebel, W. & Glöckler, M. (1999), pp. 172-173.

⁷ Goebel, W. & Glöckler, M. (1999), p. 169.

⁸ Baars, E. (Eindred.). (2005), pp. 93-95.

⁹ In de 20e eeuw is er een aparte tak van de biologie ontstaan die hier onderzoek naar doet: de chronobiologie.

¹⁰ Uit Zweeds onderzoek blijkt dat het aantal hartaanvallen in de eerste drie dagen na het ingaan van de zomertijd toeneemt: Janszky, I. & Ljung, R. (2008).

¹¹ Te trage 'zware' en te 'lichte' cliënten. Deze benamingen verwijzen naar de antroposofische constitutiebeelden die een aanvulling vormen op reguliere diagnostiek. Zie: Niemeijer, M.H., e.a. (red.). (2009), pp. 73-90. En: Post Uiterweer, G. (2012).

¹² Dit overzicht is een verdere uitwerking van het schema bij: Raaf, T. de. (2001), p. 27.

¹³ In deel drie van deze serie boekjes zal uitgebreider worden ingegaan op het onderwerp beeldschermgebruik. Over de fysieke gevolgen ervan en de invloed op de levensprocessen, zie: Schoorel, E., (2015), pp. 24-34.

¹⁴ In de slaap verbinding maken met het hoger ik: Dam, J. van. (2007), pp. 11 en 14.

¹⁵ Goebel, W. & Glöckler, M. (1999), pp. 170-171.

¹⁶ Volgens Goebel en Glöckler wordt dit gezichtspunt ook ondersteund vanuit de chronobiologie: Goebel, W. & Glöckler, M. (1999), p. 171.

¹⁷ Goebel, W. & Glöckler, M. (1999), p. 172.

¹⁸ Goebel, W. & Glöckler, M. (1999), pp. 172-173.

¹⁹ Emous, I., e.a (2009), pp. 42-45.

²⁰ Wessels, P. (2006), p. 6.

²¹ Goebel, W. & Glöckler, M. (1999), pp. 172-173.

²² Emous, I., e.a. (2009), pp. 42-45.

²³ Glöckler, M. (1994), pp. 141-142

²⁴ Zie ook: Saal, J. (2014), pp. 23-26.

²⁵ Zie: www.maltison.com.

²⁶ Deze benadering van voeding is verwant aan de ayurvedische voedingsleer, maar aangepast aan de westerse situatie. Zie ook: Huber, M. (1995). pp. 10-11.

²⁷ Ypma, R., i.s.m. Huber, M. (2012), pp. 26-29.

²⁸ Zie: www.antroposofischedietisten.nl.

²⁹ Ypma, R. (2011).

³⁰ Vierzen, R. van. (2001), pp. 17-21. In dit artikel wordt een fenomenologische benadering van de werking van de magnetron beschreven. Het bevat een samenvatting van verschillende wetenschappelijk onderzoeken naar de werking ervan. Er zijn meerdere aanwijzingen dat het eten van voedsel, verwarmd in de magnetron, gezondheidsrisico's met zich meebrengt.

³¹ Meuwese, P. (2007).

³² Over de beeldvormende cliëntbespreking en de methodiek van het fenomenologisch waarnemen en inleven zie ook: Niemeijer, M.H. e.a. (2009), pp. 57-58. En: Baars, E. (Eindred.). (2005), pp. 128-133.

³³ Emous, I. e.a. (2009). Zie ook: Zon, A. van (2014) In dit boekje worden mooie voorbeelden beschreven van uitwendige ondersteuning door bij meervoudig gehandicapte kinderen..

³⁴ Zie: Schoorel, E. (2014), pp. 55-70. Hoewel dit boek gericht is op het opgroeiende kind, is het ook van toepassing bij lichamelijk kwetsbare volwassenen.

³⁵ Zie: Schoorel, E. (2014), pp. 60-70.

³⁶ Zie: Schoorel, E. (2014), pp. 52-53.

³⁷ Zie: Schoorel, E. (2014), pp. 36-37.

³⁸ Goebel, W. & Glöckler, M. (1999), pp. 150-160.

³⁹ Thomas, L. (2011), pp. 41-50.

⁴⁰ Zajonc, A. (2009), pp. 22-29.

⁴¹ Glöckler, M. (2003), p. 17.

⁴² Steiner, R. (1997), p. 163.

Literatuur

- Baars, E. (Eindred.). (2005). *Goede zorg. Ethische en methodische aspecten: Een antroposofische benadering van kinder- en jeugdpsychiatrie en zorg voor mensen met ontwikkelingsproblemen.* (2e ed.). Zeist: Christofoor.
- Dam, J. van, (2007). *Slapen en waken.* Dronten: Centrum Sociale Gezondheidszorg.
- Emous, I., Hees, S. van., Willink-Maendel, K., & Zonneveld, M. (2009). *Uitwendige therapieën: Wikkels, kompressen, baden.* Zeist: Christofoor.
- Goebel, W., & Glöckler, M. (1999). *Kinderspreekuur. Gezondheid, ziekte, opvoeding.* Zeist: Christofoor.
- Glöckler, M. (1994). *Ouders en hun kinderen. Opvoeding en ontwikkeling: Een ontdekkingsreis.* Zeist: Christofoor.
- Glöckler, M. (2003). *De oerbronnen van gezondheid: Salutogenese.* Dronten: Centrum Sociale Gezondheidszorg.
- Huber, M. (1995). *Mens en voeding: Een dynamische visie.* Dronten: Centrum Sociale Gezondheidszorg.
- Huber, M. (2014). *Towards a new, dynamic concept of Health: It's operationalisation and use in public health and healthcare, and in evaluating health effects of food.* Proefschrift, Universiteit van Maastricht.
- Janszky, I. & Ljung, R., (2008). *Shifts to and from daylight saving time and incidence of myocardial infarction.* New England Journal of Medicine, 359, 1966-1968.
- Meuwese, P. (1997). *Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie.* Dronten: Centrum Sociale Gezondheidszorg.
- Niemeijer, M.H., Gastkemper, M., & Kamps, F.H.M., (Red.). (2009). *Ontwikkelingsstoornissen bij kinderen: Medisch pedagogische begeleiding en behandeling.* Assen: Van Gorcum.
- Post Uiterweer, G. (2012). *Je kunt er ook anders naar kijken: Gedragsproblemen bij kinderen en volwassenen: Inzicht, begrip, behandeling.* Zeist: Christofoor.
- Raaf, T. de. (2001). *Heilpedagogische methodiek in dagcentra voor jonge kinderen met een ontwikkelingsachterstand.* Driebergen: Ita Wegmanstichting.
- Saal, J.C. (2014). *Biodynamische Landbouw: Gezonde voeding als bron van levenskracht.* Dronten: Centrum Sociale Gezondheidszorg.
- Schoorel, E. (2015). *Beeldschermbeelden: Opvoeden in het digitale tijdperk.* Zeist: Christofoor.
- Schoorel, E. (2014). *Warmte: Het belang van warmte voor het opgroeiende kind.* Zeist: Christofoor.
- Steiner, R. (1997). *Genezend opvoeden: Over kinderen met een ontwikkelingsstoornis.* Zeist: Vrij Geestesleven.
- Thomas, L. (2011). *Putzen!?: Von der lästigen Notwendigkeit zu einer Liebeserklärung an die Gegenwart.* Esslingen: Gesundheitspflege Initiativ / Dornach: Verlag am Goetheanum.
- Vierzen, R. van. (2001). *De magnetron: Warmte zonder vuur.* Motief: Maandblad voor Antroposofie. nr. 38. Zeist.
- Wessels, P. (2006). *Leven met de seizoenen (deel 1-4).* Zoetermeer: Weleda Nederland.
- Ypma, R. (2011). *Reader bij de lessen 'voedingsleer'.* Zeist: Edith Maryon College.
- Ypma, R. i.s.m. Huber, M (2012). *Eten met aandacht: Doe ik het goed of doet het mij goed?* Driebergen: Louis Bolk Instituut.
- Zon, A. van. (2014). *Warmte vraagt vele jaren groei: De effecten van warmteondersteuning bij kinderen met ernstige meervoudige beperkingen.* Schoorl: Raphaëlstichting.

Websites

www.antroposana.nl
www.antroposofischedietisten.nl
www.dr.hauschka.com/nl_NL/over-ons/ritme
www.euritmietherapie.nl/ervaringen
www.gezichtspunten.nl
www.maltison.com
www.plegan.nl/instructiefilmpjes
www.weleda.nl

Colofon

Tekst: Annemieke Korte
Redactie: Nard Besseling
Vormgeving: Buro Laga
Druk: GVO
Uitgave: NVAZ, november 2015

Dit boekje is mede tot stand gekomen dankzij de steun van de Stichting ter Bevordering van de Heilpedagogie, het Edith Maryon College, het Raphaëlfonds en de Stichting Vrienden van Bronlaak.

Het fotomateriaal is mede ter beschikking gesteld door de Raphaëlstichting en Stichting Olm en Es.

Uit dit boekje mag niets worden gekopieerd zonder toestemming van de NVAZ. Extra exemplaren zijn te bestellen bij
NVAZ
Postbus 839
3700 AV Zeist
T: 085-7733183 of info@nvaz.nl



Over de auteur

Annemieke Korte (1957) studeerde filosofie aan de Katholieke Universiteit Nijmegen. Aansluitend werkte zij eerst als begeleidster en later als leidinggevende bij Zonnehuizen in Zeist (nu Zonnehuizen Intermetzo). In 1986 sloot zij de interne heilpedagogische opleiding af, waarna zij een jaartraining 'Social Development' volgde aan Emerson College (Sussex, GB). Van 1999 tot 2008 was zij werkzaam op het gebied van opleidingen. Daarna werkte zij als stafmedewerker bij het Centrum voor Kennis- en Expertiseontwikkeling van Zonnehuizen. In 2010 volgde de uitgave van Helende Omgeving, het eerste deel in de reeks 'Helend Klimaat'.

Op dit moment is Annemieke als docent en projectmedewerker verbonden aan het Edith Maryon College te Zeist.

nvaZ

Uitgegeven door de NVAZ
Nederlandse Vereniging van
Antroposofische Zorgaanbieders

www.nvaz.nl