



Het leven kleur geven

Cultuur en vrije tijd bij mensen met ontwikkelingsproblemen

Helend Klimaat deel 3



Kunst is het levenselement
van de menselijke ziel

B.C.J. Lievegoed

Ten geleide

Het leven kleur geven. Dat is een rake titel voor deze publicatie over cultuur en vrije tijd. Hoe doen we dat, kleur geven aan het leven van een ander?

Het getuigt van ambitie om iets te schrijven over cultuur en vrije tijd, want het onderwerp bestrijkt een zeer breed veld. Dit boekje bevat dan ook niet alles wat er over dit thema te zeggen is – dat is ondoenlijk. Er is een keuze gemaakt.

Er staan veel onderwerpen in die je zou verwachten in een publicatie over antroposofische zorg, zoals jaarfeesten, muziek en euritmie, maar op het thema ‘digitale media’ zou je niet meteen rekenen. Het is daarom zeer waardevol en mooi dat aan dit thema ook aandacht wordt geschonken. Aansluiten bij het hier en nu.

Los van wat we persoonlijk van digitale media vinden, dringt het onderwerp zich aan ons op. Digitale media zijn een deel van ons dagelijks leven en van dat van zorgvragers. Ze bieden kansen, maar brengen ook risico’s met zich mee. In dit boekje komt helder naar voren dat dit vraagt om persoonlijke inkleuring.

De betekenis van deze uitgave ligt in het feit dat er aandacht wordt gevraagd voor een diepere laag van ons menszijn. Het gaat over zingeving, verbinden en over de ontmoeting met de ander. Tegelijk worden er in dit boekje concrete handreikingen gepresenteerd. Er komen allerlei activiteiten aan bod die je kunt ondernemen, waarbij niet wordt vergeten om de onderliggende betekenis ervan toe te lichten. Dat maakt dit boekje zowel informatief als praktisch bruikbaar. Bruikbaar voor mensen die een rol hebben in de dagelijkse zorg.

Ik lees dit boekje vanuit het perspectief van een zorgorganisatie waarvan een van de onderdelen een antroposofische grondslag kent. Steeds ben ik geïnteresseerd wat de antroposofische zorg en de niet-antroposofische zorg van elkaar kunnen leren. Deze publicatie is daarom niet alleen waardevol voor de antroposofische zorg zelf, maar ook voor de zorg die deze antroposofische grondslag niet heeft.

Jan Willem Schuurman
Directeur Expertisecentrum Amerpoort

Inhoud

Ten geleide	1		
Inhoud	2		
Inleiding	3		
1. Het leven kleur geven, uitgangspunten	4		
1.1. Helend klimaat	4		
1.2. Mensvisie	4		
1.3. Cultuur	5		
1.4. Vrije tijd	5		
2. Rituelen	7		
2.1. Wat is een ritueel?	7		
2.2. De kracht van rituelen	7		
2.3. Werken met spreuken	8		
3. Jaarfeesten	10		
3.1. Het jaarverloop kleur geven	10		
3.2. De kringloop van het jaar	11		
3.3. Aansluiten bij de doelgroep	15		
3.4. Intercultureel werken	16		
4. Op het podium	18		
4.1. Toneel	18		
4.2. Euritmie en dans	18		
4.3. Poppenspel	19		
5. Muziek	21		
5.1. De toon zetten	21		
5.2. Muziekinstrumenten	21		
5.3. Aansluiten bij de zorgvrager	22		
6. Vertellen	24		
6.1. Vertellen voor de doelgroep	24		
6.2. Vertellen: hoe doe je dat?	24		
6.3. Voorlezen en lezen	26		
7. Creatieve activiteiten	27		
7.1. Knutselen en handvaardigheid	27		
7.2. Knutselen met natuurlijke materialen	28		
7.3. Teken en	28		
7.4. Nat-in-nat schilderen	29		
7.5. Handwerken	30		
8. Digitale media: op zoek naar een gezonde balans	31		
8.1. De werking van het beeldscherm, lichamelijke aspecten	31		
8.2. Het beeldscherm als medium	31		
8.3. De inhoud van digitale media	33		
8.4. Digitale media en de doelgroep	33		
8.5. Digitale media in een helend klimaat	34		
9. Beweging, sport en spel	37		
9.1. Bewegingsspel en kringspelen	37		
9.2. Sport	37		
10. Tot slot	39		
Literatuurlijst en bronnen	40		

Inleiding

Ontmoetingen,
onverwachte momenten,
iets nieuws wat je vandaag ziet,
proeft of hoort.
Alsof er even een venster
opengaat...

Het leven krijgt kleur.

Met dit derde boekje, over cultuur en vrije tijd, komen we in een heel nieuw gebied. De innerlijke beleving van zorgvragers komt meer voorop te staan. Door een rijk cultureel leven krijgt het leven kleur. Kunst speelt daarbij een belangrijke rol. Bezig zijn met kunst, of het nu actief is of passief, maakt vitaal en kan de innerlijke wereld verrijken. Elk mens heeft immers niet alleen behoefte aan lichamelijke voeding maar ook aan voeding voor de ziel. Het culturele leven heeft ook een sociale functie. Het geeft de mogelijkheid om elkaar op verschillende manieren te ontmoeten en verbinding te ervaren. Jaarfeesten en rituelen maken deel uit van het culturele leven, ook hierdoor kan verbinding ontstaan. Verbinding tussen zorgvragers onderling, maar ook tussen zorgvragers, medewerkers, vrijwilligers en ouders of verwanten. Hier kan een grote draagkracht vanuit gaan. In dit boekje gaat het ook over vrijetijdsactiviteiten. Zowel voor het culturele leven als voor de invulling van de vrije tijd geldt echter dat die er veel gevarieerder uit kunnen zien dan hier wordt beschreven. Dat komt omdat we in dit boekje vooral de specifiek antroposofisch geïnspireerde elementen naar voren halen.

Net als de vorige delen is dit boekje geschreven om te informeren, te verhelderen en te inspireren. Het is mijn hoop dat de lezer meer oog krijgt voor de kleine dingen 'die het verschil kunnen maken'. En dat dit boekje bij kan dragen aan kleurrijke, levendige zorggemeenschappen waar een helende werking vanuit gaat naar alle betrokkenen.

Oktober 2020 Annemieke Korte

1. Het leven kleur geven, uitgangspunten

1.1. Helend klimaat

De zorgvragers op wie we ons in dit boekje richten, vormen een brede doelgroep. Het gaat om mensen die extra zorg nodig hebben om zich te kunnen ontwikkelen. Bijvoorbeeld vanwege een aangeboren syndroom, een verstandelijke beperking, een autismespectrumstoornis of een hechtingsstoornis. Zij hebben behoefte aan een omgeving die speciaal op hen is afgestemd en het welbevinden bevordert. Dit vormde het onderwerp van Helende omgeving, deel een van deze reeks. Daarnaast is het houvast van een gezond dag-, week-, en jaarritme voor hen van belang en aandacht voor de lichamelijke gezondheid. Dat waren de onderwerpen van deel twee: Bedding creëren. Wat in deze twee delen is beschreven, kun je zien als de basis voor een helend leefklimaat.

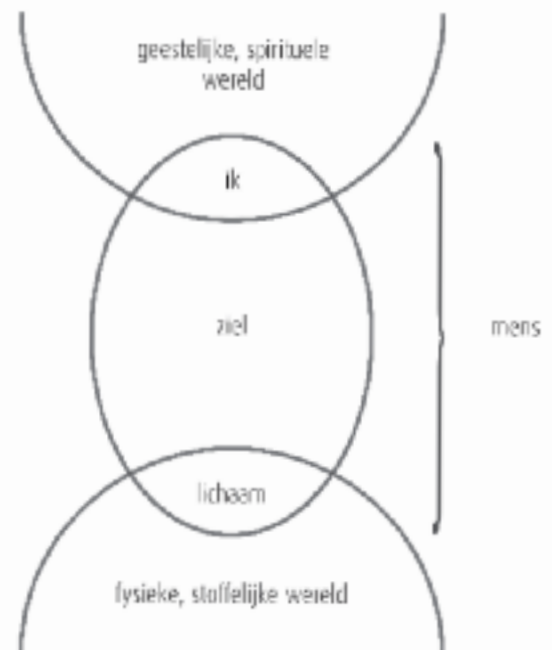
Dit derde deel gaat over het scheppen van een cultureel leven dat bijdraagt aan de ontwikkeling en de innerlijke balans van zorgvragers en over de invulling van de vrije tijd. Meer dan in de vorige delen maken we hier onderscheid tussen het aanbod voor kinderen en jongeren en het aanbod voor volwassen zorgvragers. Bij kinderen en jongeren kan een opvoeding die hun eenzijdigheden meer in evenwicht brengt een basis geven voor hun verdere ontwikkeling. Bij volwassenen kan een helend klimaat ertoe bijdragen dat zij beter in balans komen of blijven.

1.2 Mensvisie

De invalshoek voor het vormgeven van de culturele elementen in de antroposofische zorg is het driedelig mensbeeld (zie: Goede Zorg, pag. 89-90). In dit holistische mensbeeld wordt uitgegaan van de mens als een driedelig wezen. De kern hiervan wordt gevormd door de ziel ofwel de psyche. In de ziel werken de krachten van ons denken, ons voelen en van onze wil. Dit denken, voelen en willen krijgt impulsen vanuit onze lichamelijkeheid, in de vorm van driften en begeerten en van alles wat ons vanuit onze omgeving tegemoetkomt. Er is echter ook een geestelijk of spiritueel deel in de ziel werkzaam, dat we beleven als ons

'ik'. Vanuit dit ik zijn we in staat tot zelfreflectie en zelfmanagement. We kunnen er onze impulsen door beteugelen en sturing geven aan ons leven als geheel. In dit meer spirituele gebied van onze ziel houden we ons bezig met diepere vragen als: wat is het doel van mijn leven, wat wil ik in het leven werkelijk doen?

In een helend klimaat willen we al deze aspecten aanspreken, zowel lichaam en ziel als het geestelijke in de mens. In het onderstaande schema is te zien hoe lichaam, ziel en geest in de mens samenhangen en hoe ze elkaar doordringen.



1.3 Cultuur

Cultuur binnen antroposofische zorg komt in vier verschillende aspecten tot uiting. (Zie: Goede zorg, pag. 91.) In de kadertekst hieronder geef ik een omschrijving van deze vier aspecten, daarna licht ik ze kort toe.

Vier aspecten van cultuur binnen antroposofische zorg

- het kunstzinnig inrichten van de woon-, leer- en werkomgeving
- het ritmisch toepassen van bepaalde gebruiken en gewoonten in het dagelijks leven
- het verzorgen van het spiritueel-religieuze leven
- het inrichten van het culturele leven

Hoe de omgeving kunstzinnig kan worden vormgegeven, hebben we in deel een van deze reeks beschreven. De rol van beeldende kunst kwam daarin ook naar voren. Over de werking van bepaalde gebruiken en gewoonten in het dagelijks leven kun je lezen in deel twee. Hierin kwamen ook jaarfeesten en rituelen aan bod. In dit derde deel gaan we daar verder op in. We kijken bijvoorbeeld naar de vormgeving van rituelen en naar universeel religieuze thema's in de jaarfeesten. Dit vormt het eerste gedeelte van dit boekje, daarna komen specifieke culturele activiteiten als toneel, euritmie, vertellen en muziek aan bod.

Vanuit het culturele leven vindt vaak uitwisseling plaats met de bredere omgeving. Zo kunnen mensen uit de omgeving worden uitgenodigd bij culturele activiteiten en nemen zorgvragers deel aan culturele activiteiten buiten de instelling.

1.4 Vrije tijd

In de vrije tijd staan het plezier, de interesses en de eigen keuzes van zorgvragers voorop. In dit boekje beschrijven we een aantal vrijetijdsactiviteiten. De keus aan georganiseerde activiteiten is afhankelijk van de mogelijkheden binnen de instelling, van het aanbod in de regio en van ondersteuning door vrijwilligers. De behoefte van zorgvragers aan georganiseerde activiteiten is echter heel uiteenlopend. Daarover laat ik hier eerst twee zorgvragers aan het woord.

'Ik ga het liefste alleen fietsen in mijn vrije tijd. Ik heb alle dorpen in de omgeving al gehad. Dan ga ik overal rondkijken. Meestal fiets ik ongeveer 15 kilometer. En ik hou van muziek luisteren. Ik hou vooral van Jan Smit. Ken jij Jan Smit?'

'In de vrije tijd? Dan vind ik mijn contacten het belangrijkste. Ik reis zelfstandig met de bus en de trein en dan ga ik iemand opzoeken. Soms gaat mijn vriend A. ook mee. En ik heb een iPad, daar maak ik foto's mee. Mijn begeleider heeft mij geholpen zodat ik mijn foto's ook op de televisie kan zien. Dat vind ik heel leuk. Verder ga ik op maandag naar sporten en donderdagavond doe ik mee met verhalen maken bij M.'

Georganiseerde activiteiten maken maar een beperkt deel uit van de vrije tijd van zorgvragers, niet elke zorgvrager heeft er behoefte aan.

Het is verder fijn als zorgvragers elkaar in de vrije tijd informeel kunnen ontmoeten. Van een intern dorpscafé of ontmoetingscentrum wordt meestal dankbaar gebruik gemaakt.

Bij het onderwerp vrije tijd horen ook de digitale media. Digitale media nemen in onze samenleving een steeds grotere plek in. Ook voor mensen met een verstandelijke beperking bieden deze media kansen op het gebied van communicatie, informatie, hobby en amusement. Mensen met ontwikkelingsproblemen zijn echter extra kwetsbaar als het gaat om de negatieve effecten ervan. In hoofdstuk acht bekijken we verschillende aspecten rond digitale media en kijken we wat er nodig is voor een gezonde balans.



2. Rituelen

Rituelen stellen ons in staat zelf te leven, in plaats van geleefd te worden.

Anselm Grün

Het gebruik van rituelen is een van de eerste dingen die kunnen opvallen in een antroposofische setting. Het gebruik van rituelen is een vast onderdeel van het dagelijks leven. Maaltijden, de start van de werkdag en het slapen-gaan worden vaak gemarkeerd door een ritueel. Maar wat is eigenlijk een ritueel en hoe werkt het? Daar gaan we in dit hoofdstuk op in. We kijken zowel naar de opbouw van rituelen als de invloed ervan op zorgvragers. Het gebruik van spreuken, die een onderdeel kunnen zijn van rituelen, komt in de laatste paragraaf naar voren.

2.1 Wat is een ritueel?

Rituelen zijn van alle tijden en hebben een functie in het samenleven van mensen. In het dagelijks leven komen we rituelen tegen rond overgangen in dag, week of jaar. Rituelen kunnen helpen om deze overgangen te vergemakkelijken, bijvoorbeeld de start en het einde van een maaltijd. Daarnaast zijn er rituelen die horen bij de hoogte- en dieptepunten in het leven. Bijvoorbeeld een geboorte, een jubileum of momenten van rouw en afscheid. Ook daarbij gaat het om momenten van overgang, maar dan in de levensloop.

Het kenmerkende van rituelen is dat ze een vaste vorm hebben waarin steeds drie fasen te onderscheiden zijn. In de eerste fase laat je de stroom van alledag los door bijvoorbeeld naar een speciale ruimte te gaan, door een stilte te laten vallen of door een kaars aan te steken. In deze fase gaat het om het verhogen van concentratie en innerlijke rust. Dan volgt in de tweede fase het eigenlijke ritueel. In het voorbeeld hieronder is dat het zeggen van een spreuk en het zingen van een seizoensgebonden lied. De derde fase is die van de integratie: het ritueel wordt afgesloten en het leven kan op een nieuwe manier vervolgd worden. In onderstaand voorbeeld kunnen we de drie fasen herkennen waarbij het moment van integratie

wordt gevormd door het elkaar een hand geven en goede morgen wensen.

Dagopening woon-werkgemeenschap volwassenenzorg

In de gemeenschapsruimte komen bewoners, begeleiders en werkbegeleiders om 9 uur 's ochtends bijeen. Vooraf is er voor het gebouw al een gezellige drukte van weerzien en ontmoeting. Dan is het tijd om naar binnen te gaan. Iedereen gaat in een kring staan. In het midden van de kring staat een tafeltje met een mooi kleed, een kaars en wat bloemen of takken van het seizoen. Eerst wordt de kaars aangestoken. Vervolgens zeggen alle deelnemers gezamenlijk een spreuk en zingen een lied dat met het seizoen te maken heeft. Er klinkt muziek van fluiten en andere instrumenten. Het orkestje bestaat uit bewoners en medewerkers. Zowel in de spreuk als in het lied brengen zij iets van dankbaarheid en respect tot uitdrukking. Na het lied geeft iedereen elkaar een hand en wenst elkaar goedemorgen. Daarna is er plaats voor enkele mededelingen of klinkt er nog een lied voor wie op die dag jarig is. Dan gaat iedereen naar zijn werkplaats en kan de werkdag beginnen.

2.2 De kracht van rituelen

Een ritueel zoals hier beschreven, kan helpen om op een voorspelbare en tegelijk bewegelijke manier de overgang te maken van de woon- naar de werksituatie. Overgangen vertegenwoordigen voor kwetsbare mensen vaak momenten van chaos en angst, veel gedragsproblemen zijn hierop terug te voeren. De kracht van rituelen is dan ook niet te onderschatten. Een ritueel onderga je: het is een hulp om gevoelens te kanaliseren en te verwerken. En door het samen te ondergaan ervaar je geborgenheid en saamhorigheid. Het



Dagopening woon- werkgemeenschap 'De Corisberg', deSeizoenen

bijzondere van rituelen is dat we als deelnemer aan een ritueel allemaal gelijk zijn, of we nu zorgvrager zijn of begeleider. Via een ritueel worden we als hele mens aangesproken. Dit gebeurt met behulp van teksten en symbolen, maar ook door muziek en beweging. Zoals beschreven in deel twee van deze reeks: Bedding creëren, kan het ritmisch herhalen van rituelen de vitaliteit en weerbaarheid versterken. En in tijden van crisis kun je erop terugvallen.

Een werkplaatsleider woonwerkgemeenschap voor volwassenen

Vanwege het coronavirus kon onze gezamenlijke dagopening niet meer doorgaan. In de eerste tijd van de crisis was er veel onzekerheid en onrust onder bewoners. In een aantal huizen is toen besloten om de dagopening toch door te laten gaan, maar dan in het eigen huis. Ik heb daaraan meegewerkt en heb ervaren dat het aan de bewoners veel rust gaf. Voor sommige begeleiders was het echter erg wennen, omdat zij nu degenen waren die de spreuk en het lied moesten inzetten en het ritueel moesten dragen. Vanuit de bewoners kwam er echter ondersteuning. Omdat voor hen dit ritueel iets heel vanzelfsprekends is, konden zij het goed meedragen.

Een voorwaarde voor het slagen van een ritueel is dat het aansluit bij de context en de deelnemers. Jongeren vertonen regelmatig weerstand tegen rituelen. Dat hoort bij hun leeftijd. Maar dat wil niet zeggen dat rituelen voor hen niet behulpzaam zouden zijn. Voor jongeren, maar ook voor volwassenen, is het belangrijk dat zij er uitleg over krijgen en er een eigen stem in hebben. En in sommige gevallen kan het passend zijn dat een zorgvrager niet deelneemt aan een ritueel.

2.3 Werken met spreuken

In het voorbeeld van de dagopening maakte het zeggen van een spreuk onderdeel uit van het ritueel. In deze paragraaf gaan we dieper in op het gebruik van spreuken. Een spreuk is een tekst waarvan de woorden, de opbouw en het ritme van de zinnen een geheel vormen waar een zekere kracht vanuit gaat. De woorden in een spreuk hebben een betekenis die we in principe kunnen begrijpen. Het gaat er echter niet om dat je een spreuk elke keer dat je hem zegt ook helemaal begrijpt. Het kan gebeuren dat de ene dag een bepaald deel van de spreuk voor je oplicht en op een andere dag je iets anders opvalt. Dit al naar gelang je behoefte of je stemming van het moment. Door de tijd

heen kan de spreuk zo meer betekenis voor je krijgen. Zorgvragers die begripsmatig wellicht geen toegang hebben tot een spreuk, kunnen wel iets meekrijgen van de sfeer en de toon ervan.

Zoals het woord al zegt, is een spreuk bedoeld om gesproken te worden. Hardop dus, niet in jezelf. Van een in jezelf gelezen spreuk blijft de werking eerder wat mentaal. Bij het spreken stroomt er energie vanuit je buik via je gevoel - je hart - naar je hoofd. Wellicht kun je voor jezelf eens uitproberen hoe dat voor jou werkt. Met jonge kinderen kun je een spreuk overigens ook zingen en begeleiden door gebaren.

Er zijn goede ervaringen opgedaan met het gebruik van spreuken bij het verlies van dierbaren. Voor sommige zorgvragers is het extra moeilijk om gevoelens van rouw een plaats te geven. Zij verliezen zich bijvoorbeeld in hun gevoelens en willen er steeds over praten. Anderen komen juist niet goed bij hun gevoelens en ontwikkelen daardoor specifieke klachten of gedragsproblemen. In beide gevallen kan het zeggen van een spreuk of een gebed op een vast moment houvast en troost bieden. Dit is overigens niet bedoeld ter vervanging van rouwbegeleiding, die ook nodig kan zijn. Het gaat erom, het verlies een plaats te geven in de stroom van het dagelijks leven. Als dat lukt, zal het voor iemand op andere momenten van de dag makkelijker zijn om in te stappen. In deel vier in deze reeks zullen we verder ingaan op rituelen rond rouw en afscheid nemen.

Hiernaast volgen enkele voorbeelden van spreuken voor verschillende gelegenheden en momenten op de dag. Veel spreuken hebben een algemeen religieus karakter. Dit maakt ze geschikt voor mensen met verschillende culturele en religieuze achtergronden. Vanzelfsprekend kun je een spreuk aanpassen voor gebruik door een specifieke persoon of groep. Voor meer spreuken zie: www.antrovista.com/spreuken.

Ochtendspreuk

Zichtbaar worden door het licht,
steen en plant, dier en mens.
Levend worden door de ziel,
hoofd en hart, hand en voet.

Zoals zich het licht verblijdt
als de stenen helder glanzen,
planten bloeien, dieren lopen,
en de mens zijn arbeid doet,

zo mag zich de ziel verblijden
als het hart zich vult met licht,
als gedachten warmend groeien,
en de ziel zich weert met moed.

Naar Rudolf Steiner

Voor de maaltijd

De aarde heeft het voortgebracht.
Het rijpte door de zonnemacht.
Zon en aarde, die ons dit schenken,
wij willen dankbaar aan u denken
En ook de mensen niet vergeten,
die dit bereidden tot ons eten.

Naar Christian Morgenstern

Avondspreuk

Engel van God, ontfermer
Wees altijd mijn beschermer
Houd helpend bij mij de wacht
's ochtends, 's avonds,
Dag en nacht

Naar een Poolse tekst

Voor een overledene

Naar jou streve toe de liefde van mijn ziel,
naar jou strome toe de zin van mijn liefde.
Mogen zij jou dragen,
mogen zij jou behouden
in hoogten van hoop
in sferen van liefde.

Rudolf Steiner

3. Jaarfeesten

Feesten zijn als sterren waarvan het kind kan zeggen dat het gaatjes in de hemel zijn.

Juul van der Stok

Door het vieren van jaarfeesten krijgt het jaarverloop kleur. De jaarfeesten hebben ook een belangrijke rol bij gemeenschapsvorming. In dit hoofdstuk gaan we eerst in op de beelden en symbolen die verbonden zijn met de jaarfeesten. Dan kijken we naar de samenhang van de jaarfeesten met de kringloop van het jaar. In dit hoofdstuk is ook een overzicht opgenomen van de jaarfeesten met suggesties over hoe je ze kunt vieren. Met de jaarfeesten sluiten we aan bij de westerse, christelijke traditie. In de paragraaf over intercultureel werken kijken we hoe je van hieruit ook aansluiting kunt zoeken bij andere religieuze tradities.

3.1. Het jaarverloop kleur geven

Feest vieren doe je samen. En hoewel je jaarfeesten samen viert, kan iedereen, jong en oud, bewoner en medewerker, er op zijn of haar eigen manier een toegang toe vinden. De beelden en symbolen van de jaarfeesten spreken een eigen taal. Dit willen we toelichten aan de hand van de symbolen en tradities rond advent.

In onze cultuur wordt Kerstmis nog breed gevierd. Het is het feest van de geboorte van het licht, van het Christuskind. De datum ervan ligt vast: 25 december. Dat is enkele dagen na de kortste dag van het jaar. De periode van vier weken voorafgaand aan Kerstmis is het advent. Het is de periode met de donkerste dagen van het jaar. Advent betekent: 'wat komen gaat'. In feite gaat het kerstfeest over de geboorte van een nieuw licht in onszelf. In de adventsperiode leven we toe naar Kerstmis. Het symbool van de adventskrans waarop elke week een extra kaars wordt aangestoken, brengt dit gegeven tot leven. Voor kinderen en jeugdigen is er tevens het ritueel van de adventstuin waaraan ze dit kunnen ervaren.

Adventstuin voor kinderen en jeugdigen tot twaalf jaar

Op de eerste zondag van de advent ligt er in de gemeenschapszaal een grote spiraal van dennengroen. In het midden van de spiraal staat een grote brandende kaars, bij de ingang van de spiraal liggen mooie, rood opgewreven appeltjes. In ieder appeltje zit een kaarsje. Het licht in de ruimte is gedempt en er klinkt zacht lierspel. (Zie over lierspel par. 5.2.) De kinderen zitten om de spiraal heen, de begeleiders en gasten zitten in een grote kring. Eerst vertelt iemand een adventsverhaal. Daarna mag ieder kind om de beurt een appeltje pakken, de spiraal inlopen en het kaarsje aansteken aan de grote kaars. Kinderen die dat nodig hebben, worden hierbij begeleid door een volwassene. De kinderen leggen op de terugweg hun appeltjes langs de rand van de spiraal, zodat gaandeweg de hele spiraal van binnen naar buiten verlicht wordt. Dit alles voltrekt zich terwijl het lierorkest speelt. Als iedereen aan de beurt is geweest, verlaten de kinderen de zaal, terwijl de muziek nog klinkt.

Mensen die vanuit hun eigen opvoeding of achtergrond niet veel affiniteit hebben met jaarfeesten, kunnen er een ingang toe vinden door te kijken naar de natuurverschijnselen die horen bij de tijd van het feest. (Zie ook par. 3.2.) De natuurprocessen vormen een afspiegeling van wat zich ook in ons leven voltrekt. Geboorte, groei en bloei, vrucht dragen, zaadvorming, afsterven en nieuw leven: in de jaarfeesten vind je al deze thema's terug. Je kunt ook toegang krijgen tot een jaarfeest door je te verdiepen in de tradities die erbij horen. Waarom horen hazen en eieren bij Pasen en de kerstboom bij Kerstmis? Als je je met zulke vragen bezighoudt, zullen de feesten meer voor je gaan leven. Het boek van Juul van der Stok, *Schipper mag ik overvaren*, is een aanrader. Dit boek biedt niet alleen praktische ideeën

om de feesten te vieren, maar belicht ook de inhoud van alle feesten, inclusief hun relatie met de voorchristelijke feesten. Andere boeken over de jaarfeesten zijn die van Lisa Wade en Daan Rot, hierin vind je vooral kleine, gezellige dingen voor in de huiselijke sfeer. Deze boeken zijn bedoeld voor kinderen, maar met volwassen zorgvragers kun je daar een eigen draai aan geven. Na de volgende paragraaf vind je onder het kopje 'Het jaar rond' een overzicht van de belangrijkste thema's van elk feest, met ideeën over hoe je ze kunt vieren.

3.2. De kringloop van het jaar

De jaarfeesten volgen de kringloop van het jaar. Door jaarfeesten te vieren verbinden we ons met die kringloop. In

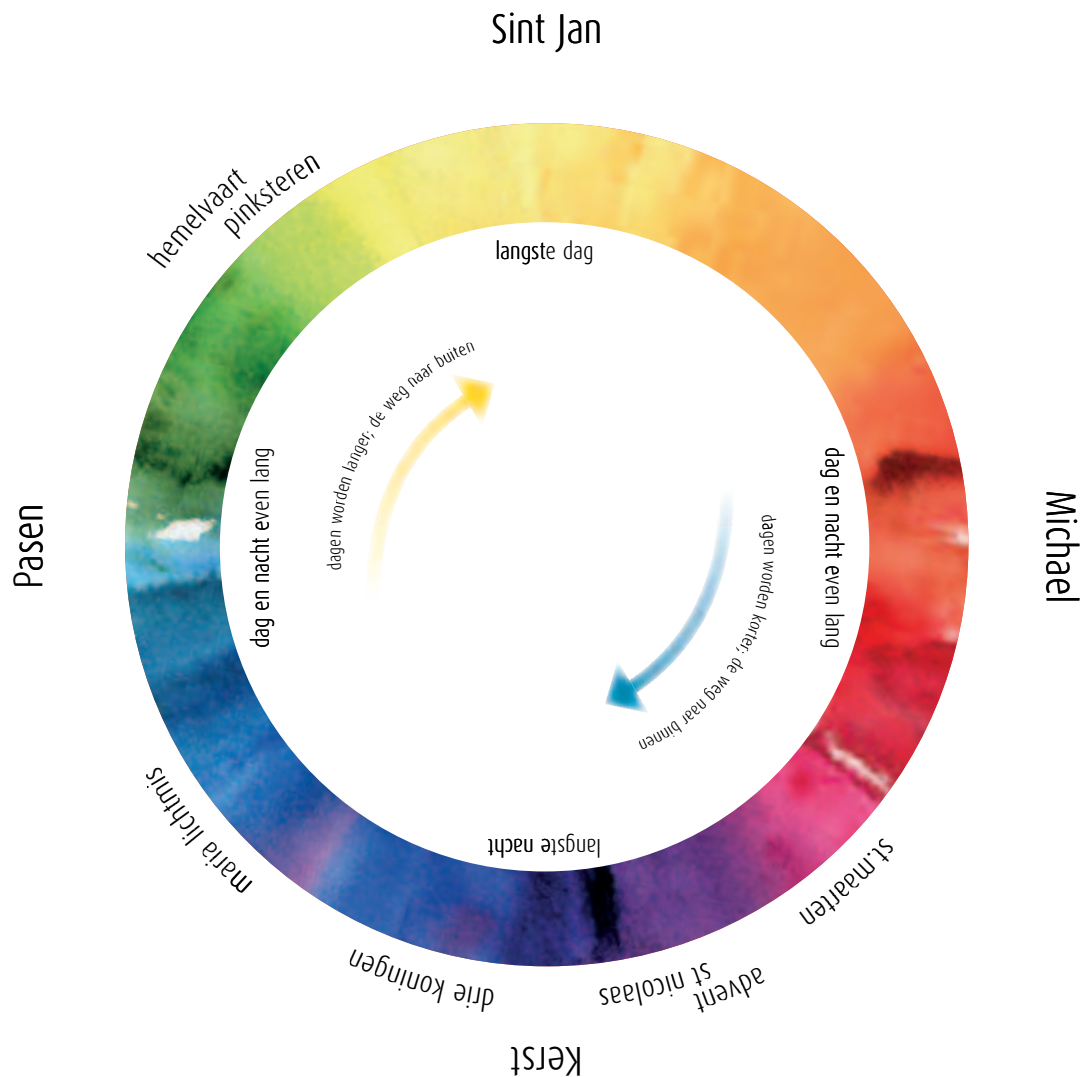
het voorjaar ervaren we de krachten van het nieuwe leven. Planten en bomen gaan weer groeien. Ze groeien omhoog, tegen de zwaartekracht in. En als de dagen langer worden, wordt het ook bij ons van binnen weer lichter. Op de eerste zondag na de eerste volle maan in de lente is het Pasen, het feest van de opstanding uit de dood. En dan wordt het mei, de bloemaand. In mei wordt de natuur als een bruidsboeket voor Moeder Aarde. In oude tradities rond de pinksterbruid kun je daar iets van terugvinden. Rond 21 juni, als het midzomer is, bereikt de zon haar hoogste stand. Dit vieren we met het Sint-Jansfeest op 24 juni. Overdag met dans en spel en dan tot laat in de avond zingend bij een vuur waarvan de vonkjes omhoog waaien. Na de zomervakantie wordt het tijd om afscheid te nemen van de zomer. Rond 22 september zijn de dag en de nacht



Opvoering 'Sint Joris en de draak' bij het Michaelefeest, woon- werkgemeenschap Elivagar, deSeizoenen. (PPL Photography)

even lang. In vroegere tijden brachten mensen in deze periode offers als dank voor de oogst. Op Michaëlsdag, 29 september, vieren we dan ook het feest van de rijkdom van de oogst. Het Michaëlsfeest staat ook in het teken van de voorbereiding op de herfst en de winter die gaan komen. Hoewel wij in onze tijd een minder sterke band hebben met de ritmen van het jaar, hebben veel mensen moeite met het loslaten van de zomer. Het thema van het Michaëlsfeest gaat dan ook over het vinden van een nieuw evenwicht. Dit feest heeft te maken met het vinden van de moed om naar

binnen te keren en te handelen vanuit je eigen innerlijke kracht. Begin november, wanneer de natuur buiten grijs en kaal wordt en steeds donkerder, volgt het Sint-Maartensfeest. Sint-Maarten was een soldaat die de helft van zijn mantel aan een bedelaar gaf (zie het overzicht hierna onder het kopje 'Het jaar rond'). Het feest van Sint-Maarten vormt het begin van de lichtfeesten, die eindigen met Maria-Lichtmis op 2 februari. In de tekening is de samenhang tussen de jaarfeesten en de seizoenen in beeld gebracht.



Het jaar rond

Hieronder vind je een overzicht van de jaarfeesten met bijbehorende thema's en suggesties over hoe je ze kunt vieren. Jaarfeesten worden op verschillende plaatsen op uiteenlopende manieren gevierd. Ook wordt niet elk feest overal gevierd. Dit is afhankelijk van de doelgroep, van de mogelijk- heden van de medewerkers en van de eigen creatieve invulling. Elk seizoen is er echter één feest dat als het belangrijkste feest van dat seizoen geldt. Dat zijn: Kerstmis in de winter, Pasen in de lente, Sint-Jan in de zomer en het Michaëlsfeest in de herfst. Deze vier feesten worden in principe overal gevierd.

Dit overzicht is een bewerking van een schema dat gemaakt is door Alexandra Buijsman. Niet vermeld zijn de religieuze vieringen of korte cultische diensten die vaak plaatsvinden op zon- en feestdagen. In deel vier van deze serie gaan we daar verder op in.

Feest	Datum	Thema's en tradities
Nieuwjaar	1 januari	Nieuw begin, goede voornemens. Nieuwjaarsbrunch, nieuwjaarsvuur.
Driekoningen	6 januari 12 dagen na Kerstmis	Sterrenwijsheid. Drie koningen brengen geschenken aan het Jezuskind. Voor kinderen: een koek bakken met drie bonen erin verstoppt. De vindsters krijgen een kroon en hebben die dag speciale voorrechten.
Maria-Lichtmis	2 februari 40 dagen na Kerstmis	Reinigingsoffer. Maria brengt een reinigingsoffer in de tempel. Buiten komen de sapstromen in de bomen op gang. Het wordt snel lichter en al een beetje voorjaar. Restjes kaarsen uit de advents- en kersttijd smelten en in de aarde gieten en laten branden om de aardekrachten te wekken.
Carnaval	Vlak voor de vastentijd	Grenzen doorbreken. Gevoelens verbonden met een koude en donkere periode, loslaten. Verkleeden, maskers opzetten. Na carnaval startte vroeger de vastentijd: een periode van reiniging en bezinning als voorbereiding op Pasen.
Lente	20 of 21 maart	Nieuw leven. Dag en nacht zijn even lang.
Palmpasen	Zondag voor Pasen	Herkenning van de aardse koning (het leven). Intocht van Jezus in Jeruzalem. Voor kinderen: liedjes zingen in een optocht met zelfgemaakte palmpaasstokken.
Stille Week	Zeven dagen voor Pasen	Lijden en sterven. Voor volwassenen: in de dagopening aandacht besteden aan de thema's van de dagen van de Stille Week. Witte Donderdag (het laatste avondmaal) kun je vieren met een stille maaltijd. Voor volwassenen op Goede Vrijdag (de kruisiging van Jezus) een evangelielezing of Handeling (cultische dienst).
Pasen	Eerste zondag na de eerste volle maan in de lente	Opstanding uit de dood. Nieuw leven, symbolen van paasei en paashaas, lammetjes en paasklokken, voor de vruchtbaarheid en het nieuwe leven. Eieren zoeken en paasmaal.

Hemelvaart	40 dagen na Pasen	Aangewezen zijn op jezelf. Dauwtrappen, eventueel ontbijt mee en daarna op gemeenschappelijk uitje.
Pinksteren	50 dagen na Pasen	Inspiratie, inzicht, gemeenschapsvorming. Begrijpen van het mysterie van de opstanding. De taal van de liefde is door iedereen te verstaan. Symbolen: de duif en de pinksterbruid en bruidegom. Dansen rond een meiboom en het maken van vlechtpatronen met de linten van de meiboom.
Zomerzonnwende	20 of 21 juni	Licht, magie, warmte, roes. De zon is op haar hoogste punt.
Sint-Jan	24 juni	Vuur, warmte, licht en offer. Naamdag van Johannes de Doper, de wegbereider van Christus. Buitenfeest met bloemenkransen, dans, muziek, zang, spel en verhalen. Springen over het sint-jansvuur, kampvuur en zingen.
Herfst	22 of 23 september	Afstervende natuur. Dag en nacht zijn even lang.
Michaël	29 september	Licht, maat, moed en vrijheid. Naamdag van de aartsengel Michaël. Oogstfeest. Activiteiten of spelen waarbij je moed toont. Bij dit feest hoort ook het symbool van strijden tegen de draak (ook wel: het temmen van de draak).
Allerzielen	2 november	Gestorvenen herdenken. Kaarsjes branden op een tafeltje met symbolen en foto's van overledenen. Herinneringen delen.
Sint-Maarten	11 november 40 dagen voor winterzonnwende	Offerkracht, eerbied en afweging. Naamdag van Sint Martinus. Het eerste lichtfeest. Buitenspel van Sint-Maarten met de bedelaar. Kraampjes met warme dranken en gepofte kastanjes. Bieten of een pompoen uithollen en er een lichtje in plaatsen. Voor kinderen: in de buurt rondgaan met een lampion en sint-maartensliedjes zingen.
Advent	Eerste adventszondag en de periode van vier weken tot Kerstmis.	Verwachting, stilte, hoop. In afwachting zijn van de komst van het licht op aarde. Op de eerste adventszondag voor kinderen: adventstuin lopen. Gedurende de gehele periode: het gebruik van een adventskrans waarop elke week op zondag een kaars extra wordt aangestoken. Voor kinderen: het gebruik van een adventskalender. Eventueel in deze periode een speciaal lied zingen bij het slapengaan.
Sinterklaas	5 december	Onvoorwaardelijk geven, mildheid, humor. Sinterklaas komt met zijn pieten. Pakjesavond.
Winterzonnwende	21 of 22 december	Diepste duisternis. De zon staat op haar laagste punt.
Kerstavond	24 december	Kersthandeling (speciale cultische dienst) en zingen bij de kerstboom.
Kerstmis	25 december	Geboorte van het licht. Geboorte van Jezus. Kersthandeling, maaltijd en kerstviering met zingen en muziek.
Oudjaar	31 december	Terugkijken op het afgelopen jaar. Spelletjes, oliebollen, vuurwerk.

Zorgvragers aan het woord over de jaarfeesten

‘Ik vind Pasen een fijn feest, want dan is het lente en begint alles weer. Want ik hou meer van de lente en de zomer dan van de winter. Het Sint-Jansfeest vind ik het fijnste feest, dan zijn we met z’n allen lekker buiten en ga ik met iedereen een praatje maken.’

‘Ik vind Sinterklaas fijn. Wij vieren dan pakjesavond. Sinterklaas vieren we in ons eigen woonhuis, ik weet dus niet hoe het in de andere huizen gaat. En ik hou van het Sint-Jansfeest met de spelletjes. Dan komt er een vrachtwagentje op het terrein en dan moeten we allemaal in de rij staan en dan kunnen we daar eten halen. Dat vind ik erg leuk.’

‘Ik hou van de adventstijd en van de Stille Week. Dan speel ik ook altijd mee met het ensemble. Ik speel gitaar, lier en piano. Het Sint-Jansfeest vind ik een mooi feest en ik hou van carnaval. Met carnaval komt er altijd een blaaskapel spelen. Ik ben ook een keer Prins carnaval geweest, mijn vriendin was Prinses, dat was heel leuk!

Ik maak trouwens wel eens liedjes, ook over de jaarfeesten, bijvoorbeeld over Sint-Jan. Wist je dat ik een eigen YouTube-kanaal heb? Daar heb ik ze opgezet, dus je kunt ze op YouTube horen (Jeroen Aarts).

Sint-Maarten vieren met volwassen zorgvragers

Overkempe (DeSeizoenen) is een woon-werkgemeenschap voor volwassenen. Met Sint-Maarten komen kinderen uit het dorp langs de huizen op het terrein van Overkempe. Deze kinderen dragen lampions en zingen sint-maartensliedjes. De bewoners maken hun huis mooi, zetten een uitgeholde pompoen of biet bij de voordeur met een lichtje erin, en zorgen voor lekkers om aan de kinderen te geven. Anderen bouwen kraampjes op en delen warme dranken en gepofte kastanjes uit.

Bij mensen met hechtingsproblemen kunnen niet alleen jaarfeesten maar alle feestdagen aanleiding geven tot probleemgedrag. Als iemand niet gewend is dat mensen het fijn hebben met elkaar, dan zal hij of zij makkelijk storend gedrag vertonen op feestdagen. In zo’n geval is het belangrijk de feestelijkheden niet te omvangrijk te maken, ze goed

3.3. Aansluiten bij de doelgroep

Het vieren van de jaarfeesten zal een positieve uitwerking hebben op zorgvragers als de manier van vieren ook aansluit bij hun behoeften. Dit vraagt steeds om bijstellen en je afvragen of wat je doet nog passend is. Het is hierbij belangrijk om rekening te houden met de leeftijd van zorgvragers. Hoewel de thema’s gelijk blijven, vier je een feest met kinderen anders dan met jongeren of volwassenen. Via de feesten wil je zorgvragers immers niet alleen op hun ontwikkelingsleeftijd maar ook op hun daadwerkelijke leeftijd aanspreken.



voor te bespreken en er tamelijk ingetogen (niet te uitbundig) over te praten. Voor mensen met hechtingsproblemen kan het helend werken wanneer ze (kleine) positieve ervaringen opdoen met feesten. Bij jonge kinderen of bij mensen met ontremd gedrag is het belangrijk om de spanning die feesten met zich meebrengen niet te hoog op te laten lopen. In feite zit het hem niet in groots en veel vieren, maar in het doseren van wat je aanbiedt. Doe wat je doet met aandacht, leef er samen naar toe en neem de tijd om ervan na te genieten. Als je dat doet, zul je merken dat er iets van spanning wegvalt, niet alleen bij zorgvragers maar ook bij jezelf als begeleider. Een gezonde drukte voorafgaand aan een feest is prima, maar ook hierbij is het zaak de juiste maat te vinden.

Een behandelaar van kinderen en jeugdigen (LVB en MVB) over Sinterklaas

In een aantal woongroepen was er in het verleden sprake van veel onrust en probleemgedrag in de periode voor Sinterklaas. Dit begon al voor Sint-Maarten. Het jaar daarop hebben we vooraf met alle betrokkenen afgestemd hoe vaak de kinderen hun schoen kunnen zetten en welke kinderen het aankunnen om naar het Sinterklaasjournaal te kijken. Ook hebben we overleg met de school gehad, zodat dingen elkaar niet te veel overlappen. Dit is ons heel goed bevallen. Sinterklaas blijft een spannende tijd en die spanning hoort er ook bij, maar de onrust is nu gelukkig aanzienlijk minder.

Rond de jaarfeesten is in onze maatschappij veel commercie ontstaan. Zo liggen de paaseitjes vaak al eind februari in de winkel. Dit kan verwarrend zijn en afbreuk doen aan het speciale van Pasen. Het vraagt om bewuste (ped)agogische keuzes om hier goed mee om te gaan. Omdat we te maken hebben met zorgvragers met verschillende achtergronden, is het nodig om uitleg te geven over het hoe en waarom van de jaarfeesten. Niet alleen aan zorgvragers, maar ook aan ouders, mantelzorgers, medewerkers en vrijwilligers. Zo geeft woon-werkgemeenschap Bronlaak (onderdeel van DeSeizoenen) viermaal per jaar een eigen jaarfeestenblad uit, met achtergronden, bijdragen van bewoners, actuele informatie en uitnodigingen.

3.4. Intercultureel werken

The wise call the One with many names.
Uit de Rig-Veda, het heilige boek van India

Met de jaarfeesten sluiten we aan bij een westerse, algemeen christelijke traditie. Wanneer je je in de feesten van verschillende wereldreligies verdiept, zul je echter ontdekken dat het in de kern bij deze feesten steeds om dezelfde thema's gaat. Je zou kunnen zeggen dat er op het geestelijke niveau helemaal geen grenzen bestaan. Maar op het gebied van culturele en religieuze gewoontes en wat betreft overtuigingen en tradities bestaan er barrières en grote verschillen. Het blijft een uitdaging om een goede verhouding te vinden ten aanzien van deze verschillen. Intercultureel werken betekent dat je actief en vanuit een open houding op zoek blijft naar de verbinding tussen verschillende overtuigingen en gewoontes. Als je dat doet, zullen mensen dit aan je kunnen beleven en is het goed mogelijk om op een passende manier aandacht te besteden aan een feest uit een andere religie, zoals het Suikerfeest.

Een medewerkster creatief werkgebied Gennep (DeSeizoenen)

Wij hebben bij ons in het werkgebied met koekjes en Marokkaanse thee het Suikerfeest gevierd. Het Suikerfeest wordt gevierd aan het einde van de ramadan. Ik heb de bewoners ook verteld over de achtergronden van de ramadan. Het Suikerfeest is net als de jaarfeesten die we vieren, een feest van bezinning en verbinding.

Op de leefgroep kun je ook ingangen zoeken via koken of knutselen. En je kunt verhalen kiezen uit andere culturen. Op de site www.beleven.org vind je geschikte verhalen. Op deze site vind je ook uitleg over feesten in andere religies.

Wat betreft verhalen, sprookjes en legenden uit alle windstreken heeft uitgeverij Christoffor een uitgebreid assortiment boeken met vaak mooie afbeeldingen. Het werkt voedend voor iedereen als je hier samen van geniet.

Intercultureel werken is altijd pionieren en vraagt iets

extra's van je. Zie ook het artikel 'Samen naar de kern' (Seizoener, lente 2019), waarin je kunt lezen dat Rudolf Steiner juist met de antroposofie wilde bewerkstelligen

dat we zoeken naar de kern van ons menszijn en van daaruit bruggen weten te bouwen naar andere tradities.



Samen oogsten als onderdeel van het Michaëlfest, woon- werkgemeenschap OlmenEs, Appelscha

4. Op het podium

Podiumkunst is een onderdeel van het culturele leven. Er zijn allerlei voorstellingen mogelijk die zowel door medewerkers en bewoners als door gastgezelschappen kunnen worden opgevoerd. In dit hoofdstuk besteden we speciaal aandacht aan de jaarspelen en aan euritmie. De paragraaf over poppenspel is bedoeld voor het werken met jonge kinderen voor wie een podium nog te ver weg is. Poppenspel is bij uitstek geschikt om fantasiespel te stimuleren en dat is iets waar kinderen met een beperking soms ondersteuning bij nodig hebben.

4.1. Toneel

Door middel van toneel schep je een heel nieuwe werkelijkheid. Toneel heeft iets magisch! Om mensen met een verstandelijke beperking te betrekken bij wat er op het podium gebeurt, is het goed om niet te snel te spelen. Maak duidelijke gebaren en gebruik eventueel teksten op rijm. Die zijn makkelijker te onthouden dan gewone tekst en brengen iets ritmisch in het geheel. Deze uitgangspunten worden ook toegepast bij de jaarspelen. Bij de belangrijkste jaarfeesten worden vaak spelen opgevoerd die passen bij het thema van het feest, bijvoorbeeld een geboorte- en herdersspel rond Kerstmis. Deze spelen zijn van oorsprong middeleeuws en voor onze tijd en taal bewerkt. De verschillende scènes erin worden afgewisseld met liederen en livemuziek. De spelers lopen daarbij als groep door de zaal. Het publiek kan meezingen en de spelers van dichtbij ervaren. De laatste jaren zijn deze jaarspelen opnieuw bewerkt en ingekort. De concentratieboog van de gemiddelde kijker neemt immers af (zie hoofdstuk 8).

Een werkplaatsleider toneel

Ik regisseer regelmatig jaarspelen en andere voorstellingen. Zo hebben we voor een jubileum het verhaal van de ridder Parcival opgevoerd. In onze producties spelen ook altijd bewoners mee. Ik vind het steeds weer bijzonder hoe medewerkers en bewoners er samen aan

beginnen, waar ze staan als we een stuk gaan repeteren. Iedere speler heeft dingen die hij goed kan en dingen die nog geoefend moeten worden. De een moet bijvoorbeeld leren zichzelf echt neer te zetten op het toneel, een ander kan dat juist goed. Maar voor iedereen blijft het spelen voor een zaal vol publiek een grote uitdaging!

Ook mensen die zelf niet kunnen spreken, kunnen meedoen met toneel. Je kunt dan werken met een verteller of met dubbelrollen waarbij iemand die de tekst spreekt achter de speler staat. Soms onderschatten we niet-sprekende mensen, als ze meedoen kun je beleven met hoeveel overtuiging ze hun rol vervullen! Voor jonge kinderen is een podium nog ver weg. Voor hen kun je het beste dichtbij spelen in korte scènes. Gesproken tekst komt bij hen beter aan als die gezongen wordt.

4.2. Euritmie en dans

Euritmie is een dans- en bewegingskunst die vanuit de antroposofie is ontwikkeld. In de euritmie worden taal en muziek door middel van beweging zichtbaar gemaakt. Vanuit een innerlijk beleven van de spraak en de tonen van muziek laat een euritmist bewegingen ontstaan. Die zijn niet willekeurig. Aan de klanken van de taal en de tonen in de muziek liggen wetmatigheden ten grondslag. Die wil de euritmist op een kunstzinnige manier zichtbaar maken.

Bij een euritmievoorstelling speelt behalve beweging ook kleur een belangrijke rol. Dat zie je terug in de belichting, maar ook in de kleuren van de gewaden van de euritmisten. Ook zorgvragers kunnen meedoen aan een euritmievoorstelling. Euritmie is echter niet alleen een podiumkunst, ze wordt ook toegepast als therapie en in het onderwijs. Naast euritmie kunnen ook andere dansvoorstellingen deel uitmaken van een cultureel programma. En voor de vrije tijd zijn er danscursussen: van hip-hop tot volksdansen.



Repetitie voor een jubileumopvoering van het sprookje 'De groene slang en de witte lelie'. Woon- werkgemeenschap OlmenEs, Appelscha

4.3. Poppenspel

Met poppenspel kun je dicht bij kinderen komen. De meest eenvoudige vorm van poppenspel speel je met behulp van vingerpoppetjes. Deze kleine poppetjes komen heel echt over en dat fascineert kinderen. Van een kinderrijmpje kun je met behulp van vingerpoppetjes een spelletje maken. Een vervolg op vingerspelletjes zijn kleine tafelspelen waarbij je met stapopjes en dierfiguren verhaaltjes uitbeeldt. Bij een tafelspel ben je als speler niet verborgen. Terwijl de kinderen toekijken, maak je een decor. Van een blauwe lap maak je bijvoorbeeld een riviertje en een kusentje onder een lap is een berg. Als dat klaar is, leg je een doek over het geheel. Na een korte inleiding of een stukje muziek licht je het doek op en kan het spel beginnen. Zo'n tafelspel nodigt uit tot zelf spelen. De voorbereiding is

daarbij net zo belangrijk - en misschien wel belangrijker - dan het spel zelf. Ook hier geldt dat herhaling op den duur stimulerend werkt.

Soms kun je ook kiezen voor spelen met een handpop. Dit werkt bijvoorbeeld goed bij meervoudig beperkte kinderen. Het is verrassend hoe geïnteresseerd deze kinderen kunnen reageren als de pop dichtbij komt en hun naam noemt. Op sommige dagcentra heeft een handpop dan ook een vaste rol bij het aankomst- en afscheidsritueel. De pop kan bijzondere dingen uitleggen en helpen lastige dingen een plek te geven.

En dan is er nog de poppenkast. Bij de poppenkast is er een grotere afstand tussen speler en publiek, maar er is wel veel contact. De kinderen reageren vaak spontaan op wat de poppen zeggen en laten zien. Deze interactie maakt poppenkast tot een geliefde vorm van poppenspel.

Poppenkast voor kinderen van zeven tot tien jaar (LVB/MVB)

'Beer en Bas' is een duo: een vriendelijke Beer en het jongetje Bas. Ze hebben elke week een optreden op een school voor speciaal onderwijs. Deze optredens vormen een hulp bij het verwerken van de lastige én de leuke dingen van het leven. Ook helpen ze bij de voorbereiding op speciale gebeurtenissen. Beer en Bas zijn een creatie van een dramatherapeute en een collega therapeut. Ze zijn goed op elkaar ingespeeld en beleven zelf veel plezier aan hun spel.

Op een gegeven moment vertelt een leerkracht dat veel kinderen bang zijn voor de sirene op de eerste maandag van de maand, die nogal dicht bij de school afgaat. Natuurlijk wordt de sirene een onderwerp voor Beer en Bas.

'Vind jij die sirene ook altijd zo akelig, Beer?' 'Nou, ik stop gewoon mijn vingers in mijn oren.' 'Zullen we dat dan eens proberen, volgende keer?'

Beer en Bas komen nog een paar keer terug op het onderwerp van de sirene. Gaandeweg durven de kinderen zelfs naar de sirene te luisteren zonder vingers in hun oren!

Overigens kan het soms goed zijn om te spelen vanuit een open poppenkast. Er zijn kinderen die het eng vinden als ze niet kunnen zien wie er achter de poppenkast zit. Voor wie op een creatieve manier aan de slag wil met poppenspel, raad ik het vrolijke boek Het poppentheater van Maija Baric aan. In dit boek kun je zien hoe je zelf poppen kunt maken en er theater mee kunt spelen.

Voor volwassen zorgvragers wordt over het algemeen geen poppenkast gespeeld. Er zijn echter voorstellingen met poppen of marionetten die wel geschikt zijn voor volwassenen en vaak zeer gewaardeerd worden.



Feest, woon- werkgemeenschap Eivagar, deSeizoenen. (PPL Photography)

5. Muziek

*De wereld krijgt haar kleur terug aan bomen, heesters, bloemen
en wie zal ons de vogels noemen, hoog vliegend in de lucht?
Op akkerlanden groeit het graan, beroering in de stromen
Een tijd van groei, van bloei breekt aan, de lente is gekomen!*

Deel van ochtendlied, tekst van Marieke van der Meer (zie: www.vsl.nl)

Muziek speelt op vele manieren een rol in het leefklimaat. Muziek kun je gebruiken in de dagelijkse begeleiding en bij feesten. Ook via concerten en ter ondersteuning van opvoeringen komen we muziek tegen. In dit hoofdstuk kijken we naar de werking van muziek en muziekinstrumenten en naar hoe je via muziek kunt aansluiten bij zorgvragers.

5.1. De toon zetten

Of muziek nu wekkend is of troostend, verstillend of activerend, steeds kan muziek 'de toon zetten'. Daarnaast kan muziek helpen om mensen met elkaar in verbinding te brengen, het geheugen te stimuleren en speciale momenten te markeren. Muziek is gebaseerd op heldere, objectieve wetmatigheden. Het helende karakter ervan onderga je zowel bij het luisteren als bij het zelf spelen en zingen. De muzikale klanken komen daarbij het best tot hun recht zonder het gebruik van luidsprekers of versterkers. Onze eigen stem is het meest persoonlijke muziekinstrument, dat we altijd bij ons hebben. Een opvoeder of begeleider die zingt, laat zich op een heel bijzondere manier horen en kan met zingen een sfeer scheppen die past bij het moment. Voor jongere kinderen kun je liedjes zingen waarbij bewegingen horen. Dit kun je in een spelvorm doen, maar je kunt het ook koppelen aan bepaalde activiteiten. Denk aan een liedje bij het jas uittrekken of een 'opruimlied'.

Samen zingen verbindt, en dat zul je nog meer ervaren wanneer je als groep of gemeenschap een eigen repertoire opbouwt. Dit kun je doen rond de jaarfeesten en de seizoenen, maar ook bij speciale gebeurtenissen, zoals een verjaardag, een jubileum of een afscheid. Voor jaarfeesten en seizoenen kun je inspiratie opdoen op www.vrijeschoolliederen.nl. Op deze site kun je tevens liederen vinden voor verschillende leeftijdsfasen. De site is multicultureel georiënteerd, je kunt er van alles vinden: van Nederlandse tot Chinese en Afrikaanse liedjes en nog veel meer.

5.2. Muziekinstrumenten

Vanuit de antroposofie is veel gedaan om eenvoudig bespeelbare muziekinstrumenten te ontwikkelen. Daardoor wordt zelf muziek maken voor meer mensen toegankelijk. Ook zorgvragers maken van deze instrumenten gebruik, zowel voor het plezier als bij de muziektherapie. Bekend zijn de Choroi-instrumenten. Die zijn zo gemaakt dat ze het intensief luisteren bevorderen en uitnodigen tot samenspel (www.choroi.org). Het is bijzonder dat veel van deze instrumenten gemaakt worden door zorgvragers. Zo is er een Choroiwerkplaats in Scorlewald, onderdeel van de Raphaëlstichting.

Een muziektherapeut

Onder de muziekinstrumenten die vanuit de antroposofie zijn ontwikkeld, neemt de lier een speciale plaats in. De lier is een snaarinstrument, gebaseerd op de antieke Griekse lyra. Het is een zacht klinkend instrument, dat goed samengaat met zang. Voor wie met kinderen of kwetsbare mensen werkt, kan het de moeite lonen om lier te leren spelen. Deze muziek wekt op een heel natuurlijke wijze een luisterhouding op en werkt bij uitstek harmoniserend. Liermuziek is ook heel geschikt als avondmuziek.

Door Choroi zijn ook zogeheten pentatone instrumenten ontwikkeld, bijvoorbeeld fluiten en klokkenspelen. Pentatone muziek kent vijf tonen in plaats van de gebruikelijke zeven in een octaaf. Deze muziek heeft geen grondtoon, waardoor ze iets opens en tijdloos heeft. Een voordeel van pentatone instrumenten is dat ze niet vals kunnen klinken als je erop improviseert. Op volwassenen kan deze muziek als ijl of zwevend overkomen. Jonge kinderen, maar ook sommige zorgvragers, hebben van zichzelf uit toegang tot deze muziek. Wat je ziet, is dat zij zich er vaak meer voor kunnen openen dan voor gewone muziek.



Bourdonfler: kan gestemd worden als een akkoord
Kinderdagcentrum Joriskring, Lievegoed

Wat betreft de werking van verschillende soorten instrumenten nog het volgende: fluitmuziek werkt vooral op het hoofdgebied van de mens. Fluitmuziek maakt wakker en bewust, denk maar aan het fluiten van vogels in de ochtend. Deze muziek is dan ook bij uitstek geschikt als wekmuziek. Snaarmuziek werkt vooral op het gevoelsgebied – hoewel het natuurlijk ook waar is dat alle muziek op ons gevoel werkt. Slaginstrumenten werken activerend: de wil wordt erdoor aangesproken. Denk bijvoorbeeld aan de krachtige en stimulerende werking van de djembé.

Blokfluiten

Renate (LVB) is acht jaar en heeft een hechtingsstoornis en trauma. Ze is nog niet zo lang geleden opgenomen in een therapeutisch pleeggezin. Renate ziet er wat onverzorgd uit en komt ook niet echt tot spelen. Op een

gegeven moment merkt haar leerkracht dat Renate aanleg heeft voor blokfluiten. Naar aanleiding daarvan wordt zij gestimuleerd blokfluitles te volgen. Het blokfluiten doet haar goed, ze lijkt meer wakker aanwezig. Het vormt een bijzonder moment als Renate een jaar later bij het Michaëlsfeest met haar fluit optreedt voor gasten. Ze heeft die dag voor het eerst haar best gedaan om er mooi uit te zien.

5.3. Aansluiten bij de zorgvrager

Veel zorgvragers hebben eigen muzikale voorkeuren, zoals popmuziek of het Nederlandstalige lied. Hierbij kun je aansluiten via concertbezoek, het organiseren van een open podium of met een disco. Daarnaast kan het zinvol zijn om bewoners kennis te laten maken met andere muziekgenres, juist ook om te ontdekken welke

muziek bij hen aansluit. Zo kan klassieke muziek voor sommigen een weldaad zijn. Om dit toe te lichten volgt hieronder een citaat van Birger Sellin (1973) over zijn beleving van klassieke muziek.

Birger Sellin was toen hij dit 'uitsprak' twintig jaar. Hij heeft een ernstige vorm van autisme en kan niet spreken, maar wel communiceren met behulp van een computer.

Birger Sellin

...ook moet de muziek zo blijven
het werkt kalmerend en ontspant mijn zenuwen
het is een gevoel van zachte vrede, van innerlijke warmte
en een angstvrije ruimte zoals ik het nog nooit heb leren
kennen (...)
ik kan niet verdragen dat ik geen muziek meer mag horen
ik beleef de wereld weer bedreigend en beangstigend
ik kan alleen in muziek een einde maken aan de onrust
ik houd van de zachte muziek van Bach

Uit: Ik wil geen in mij meer zijn. Berichten uit een
autistische kerker. B. Sellin (pag. 130 en 131).

Voor sommige zorgvragers is het prettig als ze in hun eigen veilige omgeving kunnen genieten van livemuziek. Dan is het mooi als de muziek naar de woongroep toe komt en iemand bijvoorbeeld wekelijks een half uur piano komt spelen.

Om goed te leren luisteren, is ook stilte nodig. Muziek die altijd aanstaat en eigenlijk alleen als achtergrondgeluid fungeert, veroorzaakt dat mensen zich niet meer kunnen overgeven aan de wereld van de klanken. Ze worden gedwongen om zich ervoor af te sluiten. Dit geldt in sterke mate voor jonge kinderen van wie het gehoor nog in ontwikkeling is en voor kwetsbare en prikkelgevoelige mensen.

6. Vertellen

Er was eens een koningszoon die het niet meer naar zijn zin had in het huis van zijn vader, en omdat hij nergens bang voor was dacht hij: ik trek de vrije wereld in, daar zal ik me niet vervelen en krijg ik allerlei wonderlijke dingen te zien. Hij nam dus afscheid van zijn ouders en vertrok, en hij liep maar door, van de ochtend tot de avond, het kon hem niet schelen waar hij terecht kwam. Toevallig kwam hij bij het huis van een reus, en omdat hij moe was ging hij voor de deur zitten uitrusten.

Uit: 'De koningszoon die nergens bang voor was', een sprookje van de gebroeders Grimm

...hoe je met een paar zinnen een andere wereld betreedt, daarin bestaat het wonder van verhalen. Iets in jezelf wordt heel stil, zodat je je kunt overgeven aan wat zich in het verhaal ontrolt. Luisteren naar een goed verteld verhaal kan je alles doen vergeten. Je komt 'op verhaal'. En het samen luisteren naar een verhaal schept een band onder de toehoorders. In veel verhalen zoals sprookjes of legenden, zitten ook wijsheden verborgen die je niet hoeft uit te leggen. In dit hoofdstuk kijken we naar wat vertellen voor zorgvragers kan betekenen. Ook de techniek van vertellen komt aan bod. Veel van wat we in dit hoofdstuk bespreken, geldt overigens ook voor het voorlezen. Voorlezen is echter een andere activiteit dan vertellen, in de laatste paragraaf gaan we daarop in.

vertellen vaste vormen te ontwikkelen. Een luisterhouding wordt versterkt door te beginnen en te eindigen met muziek. Verder kun je voor veel zorgvragers een verhaal best enkele keren herhalen. Door het verhaal vaker te horen, gaat het pas voor ze leven.

Zorgvragers die makkelijk het contact met de realiteit verliezen (neigen naar psychoses) zijn gebaat bij concrete verhalen met aandacht voor concrete details. Fantasieverhalen kunnen voor deze mensen schadelijk zijn. Voor mensen bij wie sprake is van een trauma zijn verhalen fijn waar de dingen in een goede bedding terecht komen. In de avond kun je als verteller het beste zittend vertellen en is het beter als je in het verhaal een afgerond beeld geeft. Of in ieder geval dat het verhaal net over de spanning heen is. Anders schep je onrust zo vlak voor het slapengaan.

6.1. Vertellen voor de doelgroep

Bij mensen met een verstandelijke beperking zijn we geneigd onze manier van vertellen aan te passen aan het niveau en de taal van de luisteraars. Dit is op zich niet verkeerd, maar let er wel op dat je hierdoor geen afbreuk doet aan de kracht van het verhaal. Hoe meer je een verhaal vertelt vanuit wat je innerlijk vóór je ziet, hoe beter je verhaal zal overkomen. Ook als er eens een moeilijke naam in voorkomt of een woord dat niet begrepen wordt (zie ook 6.2). Bij sommige toehoorders zal vooral de kleur en de sfeer van het verhaal overkomen. Ook daarmee geef je ze iets. Vaak zijn mensen niet gewend om naar verhalen te luisteren. Dan is het goed om klein te beginnen, met korte verhaaltjes.

Aan jonge kinderen kun je het beste zittend vertellen. Als je te veel beweegt, raken ze afgeleid. Bij hen is het ook zaak om niet te gedetailleerd te vertellen, dat brengt ze uit de stemming.

Om aandacht en rust te scheppen, helpt het om rond het

6.2. Vertellen: hoe doe je dat?

Op feesten of bij andere speciale gelegenheden wordt vaak een verhaal verteld. De verteltips die ik in deze paragraaf geef, zijn bedoeld om mensen op weg te helpen die graag als verteller willen optreden en die kunst beter onder de knie willen krijgen. Het is goed om je daarbij te realiseren dat veel beginnende vertellers last hebben van vertelangst. Ze menen dat ze een verhaal letterlijk uit hun hoofd moeten leren en zijn bang dat ze de aandacht van de luisteraars niet vast kunnen houden. Bij vertellen gaat het er echter om dat jij je als verteller kunt inleven in wat je vertelt. Probeer om innerlijk voor je te zien wat je wilt vertellen. Je zult merken dat het verhaal zich dan vanzelf gaat ontrollen. Op de volgende pagina tref je enkele tips over hoe je je kunt voorbereiden op het vertellen. Ik heb daarbij gebruik gemaakt van het boek *Vertel op!* Een handleiding voor verhalenvertellers van Jan Swagerman. Ik ga er vanuit dat je een bestaand verhaal vertelt, maar dat hoeft natuurlijk niet.

Tips om je voor te bereiden

- Lees het verhaal dat je wilt vertellen enkele keren goed door.
- Kijk of je de plot in beeld hebt. Het helpt om het verhaal in steekwoorden samen te vatten en op papier te zetten.
- Let op het gebruik van specifieke woorden, op namen en speciale uitdrukkingen.
- Vertel het verhaal hardop aan jezelf. Je zult zien dat je bepaalde belangrijke dingen nog vergeet, terwijl sommige details je bijblijven. Toch zijn ook die details belangrijk. Vaak zijn dat juist de stukjes van het verhaal waar je spontaan al een voorstelling van hebt gemaakt.
- Realiseer je dat niet alles groot en bijzonder hoeft te zijn. Relatief saaie delen van het verhaal horen er ook bij. Ze worden interessant doordat jij je er innerlijk mee verbonden hebt.
- Zorg ervoor dat je je lichaam actief gebruikt tijdens het vertellen. Maak je bewegingen op een rustige, gecontroleerde manier. Dat is net zo belangrijk als het verhaal zelf. Luisteraars zullen de rust en de aandacht

die je uitstraalt overnemen.

- Een actief aanwezige houding is ook van belang als je even de draad kwijt bent of wanneer iets anders loopt dan je had gedacht. Er kan best even een stilte vallen, daar hoef je niet onrustig van te worden. Als je op een goede manier aanwezig blijft, valt je meestal wel iets in waardoor je de draad weer op kunt pakken. Vermijd in ieder geval dat je de magie van het verhaal verbreekt door onverwacht te stoppen omdat het even niet lukt.
- Veel verhalen bevatten een moraal. Die hoef je niet te benadrukken. Dat werkt eerder averechts, het verhaal zelf werkt in zijn opbouw vaak al moreel genoeg.

En tot slot:

Kijk vlak voor je gaat vertellen het verhaal nog door en maak een voorstelling van degenen aan wie je gaat vertellen. Stel je innerlijk voor hoe ze naar je luisteren. Herhaal voor jezelf je begin- en slotzin. Loop even rond of doe een beetje lichaamsbeweging, zodat je lichamelijk actief aanwezig bent.



6.3. Voorlezen en lezen

Voorlezen werkt ontspannend, het heeft iets geruststellends en intiems. Op de wat stillere momenten van de dag kun je heel goed een stukje voorlezen. Net als bij het vertellen wordt de uitwerking ervan sterker als je het regelmatig doet en er een vaste vorm voor vindt. De luisteraars kunnen zich er dan op instellen. Het is daarbij handig als je datgene wat je gaat voorlezen al kent. Dan word je tijdens het lezen niet verrast door iets wat onbegrip, angst of onrust veroorzaakt.

Het is overigens niet zo dat je alleen aan kinderen en jongeren zou kunnen voorlezen. Ook volwassen zorgvragers kunnen ervan profiteren. Op sommige instellingen wordt aan bewoners bijvoorbeeld voorgelezen uit de krant. Dit biedt dan gelijk de mogelijkheid om met hen in gesprek te gaan over dingen die in de wereld spelen. In onderstaand voorbeeld is sprake van een volwassen bewoonster die graag voorleest aan haar medebewoners.

Een bewoonster, 44 jaar

Ik lees ook wel eens voor in de groep. Soms lees ik wel een half uur voor. Wat ik dan voorlees? Nou, ik lees bijvoorbeeld voor uit Heksje Lilly, en dan luisteren ze naar mij hoor! Mijn begeleider zegt dat ik mooi kan voorlezen. Ik houd trouwens ook van films. Mijn favoriete film is The NeverEnding Story.

Voor zorgvragers met meervoudige beperkingen is het fijn als ze platenboeken te zien krijgen die nauw aansluiten bij hun eigen ervaring. Bij de plaatjes kun je hun in een vaste volgorde zintuiglijke ervaringen aanbieden. Als je bijvoorbeeld vertelt over een schaap laat je ze een plukje wol vasthouden of aai je ermee langs hun wang. Vertel je over het strand, dan laat je schelpen en zand voelen, of je zingt een lied over de zee. Dit geeft hun veel plezier en maakt ze wakker en geïnteresseerd.

Naast het voorlezen is het voor zorgvragers belangrijk dat het zelf lezen wordt gestimuleerd en onderhouden. Vaak worden hiervoor ook scholingsactiviteiten aangeboden.

7. Creatieve activiteiten

In dit hoofdstuk komen verschillende creatieve activiteiten aan bod. Deze kun je zowel toepassen in de leefgroep als in het kader van dagopvang of vrijetijdsclubjes. In de leefgroep gaat het daarbij vaak om korte activiteiten die gezelligheid en sfeer brengen.

7.1. Knutselen en handvaardigheid

Zelfgemaakte voorwerpen hebben een speciale waarde. Wie iets zelf maakt, beleeft daar veel aan en de vreugde is groot

als iets af is. In de leefsfeer gaat het in de eerste plaats om genieten en ontspanning. Voor sommige bewoners kan het al gezellig zijn om gewoon bij knutselen aanwezig te zijn. Knutselmateriaal zou je altijd bij de hand moeten hebben. Een speciale kast met lijm, plakband, papier, gekleurd karton, verf, en materialen als kralen, wol, en stukjes vilt is een grote stimulans. Bewaar ook restmaterialen, zoals lapjes, doosjes, potjes, doppen en kurken. Houd in de gaten dat een knutselplek vuil moet kunnen worden, en dat zorgvragers geschikte kleding dragen. Als je aan iets nieuws begint, is het aan te raden om zelf eerst uit te



Naambord woonhuis 'de Wielewaal', 'De Beukenhof wonen, Lievegoed

proberen wat je precies wilt gaan doen. Hiermee voorkom je dat je tijdens de activiteit voor verrassingen komt te staan.

Eén knutselactiviteit willen we hier speciaal noemen, dat is het maken van transparanten. Een transparant maak je van karton en gekleurd zijdevloeipapier. Hiermee speel je op een kunstzinnige manier met kleuren en licht en schaduw. Een transparant kun je ophangen voor een raam of neerzetten met een lichtje erachter. Vanwege het universele thema van licht en donker lenen transparanten zich er goed voor om ook symbolen uit andere tradities uit te beelden. Denk bijvoorbeeld aan een transparant van een lotusbloem of het silhouet van een moskee. In het boek *Transparanten* doorlicht. Jaarfeesten en seizoenen in kleurrijke beelden van Juul van der Stok en Mabel Slangen vind je mooie voorbeelden en werkvormen voor het maken van transparanten.

7.2. Knutselen met natuurlijke materialen

De natuur, de seizoenen en de jaarfeesten vormen een bron van inspiratie voor het knutselen. Wanneer je googelt op ‘vrijeschool en knutselen’, vind je talloze voorbeelden van knutsels met natuurlijke materialen die ook geschikt zijn voor de seizoenstafel. Je kunt natuurlijk heel goed met bewoners buiten op zoek gaan naar takjes, schelpen, stukjes stronk en bladeren. Van een dikke kastanje maak je met behulp van cocktailprikkers en een wollen draad een spinnenweb, die je voor het raam kunt hangen. Herfstbladeren kun je ook verzamelen voor de seizoenstafel. Je droogt ze in een pers of tussen tissues in een dik boek. De kleuren van de bladeren blijven langer behouden als je ze dompelt in bijenwas.

Met gekleurde bijenwas kun je mooie figuurtjes boetseren. Bijenwas ruikt prettig en je krijgt er lekker warme handen van. Het werken met boetseerlei is niet voor iedereen geschikt, omdat klei koud en zwaar aanvoelt. Het doorkneden van klei kan echter wel een positief effect hebben, het werkt activerend en maakt de wil krachtiger. Je kunt beginnen met het boetseren van een eenvoudige vorm, bijvoorbeeld een mooie, gladde, ronde bol. Dat is op zich al een kunst. Vervolgens kun je uit de bol een diertje laten ontstaan. Met een spits snuitje, de suggestie van oortjes en een dunne



Dagactiviteiten en werkplaatsen Magenta, Lievegoed

staart staat er zomaar een muis op tafel. Door op deze manier te werken wordt de fantasie gestimuleerd. Wanneer je te maken hebt met zorgvragers die voorwerpen in hun mond steken, kun je eventueel kiezen voor brooddeeg om mee te boetseren. Jongeren en volwassenen vinden het soms fijn om bezig te zijn met een werkstuk dat wat meer tijd vraagt. Denk bijvoorbeeld aan houtbewerken of het werken met bouwplaten.

7.3. Teken

Net als bij het knutselen is het bij het tekenen aan te raden om kwalitatief goede materialen te gebruiken. Het is fijn om met zulke materialen te werken, de resultaten zien er meestal beter uit. Goedkope kleurpotloden zijn vaak hard van kwaliteit en geven weinig kleur af, glad printerpapier neemt minder goed krijt, verf of grafiet van potlood op dan echt tekenpapier. Voor jonge kinderen en mensen met een minder goede fijne motoriek is het handig als er krijtjes en dikke kleurpotloden zijn. Die kunnen ze beter vasthouden. De krijtjes van Stockmar zijn hiervoor heel geschikt, evenals kleurblokjes van bijenwas. Deze hebben natuurlijke pigmenten en ruiken lekker. Met de blokjes kun je lijnen maken maar ook grote kleurvlakken, wat makkelijk is bij het opvullen van een blad. Een blad helemaal vullen is erg bevredigend en het versterkt de beleving van het eigen zelf.

Een kunstzinnig therapeut

Wanneer er sprake is van angst of als een zorgvrager zich verliest in gevoelens, kun je kijken of het helpt om iemand iets te laten natekenen. Door intensief naar iets te kijken en te proberen dat na te tekenen, kom je een beetje los van jezelf en je gevoelens. Realiseer je verder dat tekenen door middel van omlijnen iets heel abstracts is. In werkelijkheid zien we geen zwarte lijnen om de dingen heen. We zien alleen maar kleurvlakken. Bij begeleid tekenen en schilderen kun je mensen stimuleren om vanuit de beleving vormen te laten ontstaan. Dit bevordert de fantasie. Vertel bijvoorbeeld over de golven van de zee en laat deze tekenen, om daarna samen in die golven de vorm van een visje te ontdekken. Door het aanbrengen van wat kleine details kun je het visje zichtbaar maken.

Een bewoonster

In mijn vrije tijd houd ik van legpuzzels maken en ik ga graag met mijn vriendin winkelen in het dorp. Maar ik houd ook van tekenen. Ik teken vooral vlinders, die teken ik na uit boeken. Dat is mijn hobby. Mensen vinden mijn vlinders heel mooi!



Hoorn (zie de literatuurlijst). Op het filmpje kun je zien hoe ontspannend deze manier van werken met waterverf is, terwijl het ook om concentratie vraagt. De kleuren kunnen mooi met elkaar spelen en de vochtige regenboog die de leerlingen maken fonkelt en straalt. Met deze techniek kunnen zorgvragers echt in de kleuren duiken en gaan ze kleuren beter beleven, ook in het dagelijks leven. Houd er rekening mee dat bij het drogen de kleuren wat fletser worden. In het filmpje zie je dat er meteen begonnen wordt met de zeven kleuren van de regenboog. Voor onze doelgroep is het soms passender om te starten met een of twee kleuren. Wil je je meer in deze techniek verdiepen, dan raad ik het boek *Kleur in de klas* van Jet Nijhuis van harte aan. Hoewel dit boek bedoeld is voor gebruik in vrijeschoolklassen zijn er mooie voorbeelden aan te ontlenuen waar zorgvragers van alle leeftijden plezier aan kunnen beleven. De schilderijen worden gekoppeld aan verhalen die je erbij kunt vertellen, wat een extra verrijking vormt. In het volgende voorbeeld is sprake van een bewoonster die heel graag schildert. Zij werkt met een techniek voor gevorderden waarbij steeds nieuwe kleurlagen worden aangebracht op opgespannen vochtig papier, het zogeheten sluieren.

Veel zorgvragers beleven ontspanning en plezier aan het inkleuren van kleurplaten, zoals mandala's. Hierbij wordt de fantasie minder aangesproken dan bij het vrijere tekenen. De afbeeldingen zijn immers al vastomlijnd. Ze bieden echter wel houvast en natuurlijk het plezier van het kleuren zelf. Bovendien kunnen mandala's een hulp zijn om je eigen kracht te ervaren en beter te centreren.

7.4. Nat-in-nat schilderen

Een techniek die bij uitstek geschikt is om levendige kleurervaringen op te doen, is het nat-in-nat schilderen. Hierbij schilder je met waterverf op een vochtig blad papier. Bij deze techniek staat het beleven van de kleur centraal. Hoe je dit precies doet, kun je zien op YouTube in een filmpje van de Westfriese Vrije School Parcival in

Een bewoonster

Samen met een vriendin ga ik een keer in de week schilderen bij R. Het is gezellig daar, want ze heeft ook cavia's. En als we komen roept ze al: 'De koffie staat klaar!' En dan ga ik schilderen, gewoon uit mijn bolle hoofd. Ik maak vooral figuren: ik ben een echte kunstenaar!

7.5. Handwerken

In haar boek *De verborgen kwaliteiten van handwerken* beschrijft Conny de Heer haar ervaringen als handwerk-leerkracht in het speciaal onderwijs. Een aantal zaken die zij beschrijft, zijn ook van belang in het leefmilieu. Een handwerkje is namelijk heel geschikt wanneer iemand even niets te doen heeft en kan iemand helpen om tot zichzelf te komen. Elke vorm van handwerken heeft daarbij zijn eigen kwaliteiten. Zo is weven op een eenvoudig weefraam bij uitstek een ritmische bezigheid. Het is bevredigend dat je daarbij steeds een mooie, nieuwe kleur kunt uitkiezen. Wanneer dikke draden worden gebruikt, kunnen ook zorgvragers weven die over een minder goede fijne motoriek beschikken. Ook breien heeft iets sterk ritmisch in zich. Het werkt ondersteunend op de ordening in het denken. En zoals alle ritmische activiteiten werkt breien harmoniserend:



'Bloemen' door Merel Scorewald, Rafaëlstichting

de stemming kan erdoor verbeteren en denken, voelen en willen komen meer in evenwicht. Daarbij kan het gebruik van dikke houten pennen ervoor zorgen dat de steken niet te snel afglijden. Breien is overigens niet alleen voorbehouden aan vrouwelijke zorgvragers. In het volgende voorbeeld kun je niet alleen zien dat breien heel passend kan zijn voor een mannelijke zorgvrager, het toont ook hoeveel plezier iemand tot op hoge leeftijd kan hebben van een hobby die hij op jonge leeftijd heeft ontwikkeld.

Een deken breien

Rob (MVB) is 76 jaar oud en spreekt weinig. Hij gaat naar een dagbesteding voor ouderen. Toen hij jong was, heeft hij breien geleerd op dikke houten pennen. Het breien biedt hem veel houvast en voldoening, ook kan hij goed aangeven met welke kleuren hij wil breien. Hij heeft al heel wat sjaals gebreid in zijn leven. Als hij niet in goeden doen is, vallen er wel eens wat steken of trekt hij de draad te strak, maar op de dagbesteding is er altijd wel iemand die daar even mee kan helpen. Zijn mantelzorger vertelt enthousiast hoe hij een aantal jaren geleden zelfs een lapjesdeken heeft gebreid, voor het paard op de boerderij op het terrein.

Ook eenvoudige dingen zoals het kijken naar spinnen of het helpen bij het opwinden van wol, kunnen positief werken. Een zorgvrager vertelde eens na een psychotische periode, dat de momenten waarop zij kon helpen bij het opwinden van wol, de enige waren die zij zich kon herinneren uit die moeilijke tijd. Daar kon ze letterlijk haar draad aan vasthouden! Daarnaast kunnen ook borduren en knopen bevredigende activiteiten zijn. Voor wie niet zo'n goede fijne motoriek heeft, is het gebruik van een grover stramien en dikke wol aan te raden. Wie kruissteekjes borduurt, zal merken dat je daarbij consequent de draden met elkaar moet kruisen. Deze kruisende beweging maakt iemand die borduurt ook innerlijk mee. Daardoor kom je als vanzelf tot een rustpunt in jezelf. Conny de Heer geeft in haar boek aan hoe opmerkelijk rustig het is in een klas waar leerlingen bezig zijn met het borduren van kruissteekjes.

8. Digitale media: op zoek naar een gezonde balans

Steeds meer mensen zijn op steeds jongere leeftijd online. Ook het aantal uren per dag achter een beeldscherm stijgt. De digitale maatschappij biedt ook voor mensen met een beperking kansen, maar er zijn ook bedreigingen. Hoe kunnen we op een gezonde manier omgaan met digitale media en hoe kunnen we zorgvragers daarbij begeleiden? Wat ik hier naar voren breng, is bedoeld als een bijdrage aan het gesprek over de plek van digitale media in een helend klimaat. Ik wil daarmee handvatten bieden bij het maken van keuzes. Hoe is de werking van beeldschermen en waar hebben we eigenlijk mee te maken als we het hebben over digitale media?

8.1 De werking van het beeldscherm, lichamelijke aspecten

Het kijken naar een beeldscherm maakt onze ogen passief. Gewoonlijk tasten we met onze ogen actief voorwerpen af. Bij het kijken naar het platte vlak van een beeldscherm hoeven we minder scherp te stellen en hoeven onze ogen zich minder aan te passen aan verschillende afstanden. Het is dan ook niet verwonderlijk dat er de laatste tijd sprake is van een toename van bijziendheid en accommodatiestoornissen als gevolg van overmatig schermgebruik. Door langere tijd in eenzelfde houding te zitten met een smartphone of tablet, neemt ook de kans op nek- en rugklachten toe. Veel achter het scherm zitten betekent vaak ook weinig bewegen en dus weinig energie verbruiken.

Het beeldscherm en gewichtstoename

Wanneer we naar een beeldscherm kijken, verbruiken we 12 tot 16% minder energie dan in een gewone rusttoestand of zelfs in onze slaap. Onze stofwisselingsactiviteit (metabolisme) daalt ten opzichte van het basismetabolisme. (Zie: Schoorel, Beeldschermbeelden, p. 31). Als we ons in rust bevinden, verteren we ons voedsel minder goed, iets wat gewichtstoename in de hand werkt.

Hoewel het kijken naar een scherm dus weinig lichamelijke energie kost, vergt het opnemen en verwerken van de beelden wel vitale energie (etherkrachten). Op de hersenen heeft het kijken naar een scherm een opwekkend effect. De productie van het slaaphormoon melatonine wordt onderdrukt en de productie van het gelukshormoon serotonine en het alertheidshormoon dopamine wordt gestimuleerd. Geen wonder dat het soms moeilijk is om de uitknop te vinden! Er is veel onderzoek gedaan naar de gevolgen van elektromagnetische straling, zoals door draadloze techniek. Er zijn sterke aanwijzingen dat deze vorm van straling belastend is voor ons organisme. Klachten die hiermee in verband staan, zijn onder andere: hoofdpijn, duizeligheid, oorsuizen en verzwakking van het immuunsysteem. In zijn boek Elektromog, de werking en de risico's van straling en velden geeft Jan van Gils een goed beeld van de maatschappelijke discussie over dit onderwerp en laat hij zien hoe we de werking van elektromagnetische straling zoveel mogelijk kunnen beperken.

8.2. Het beeldscherm als medium

De beelden en geluiden in tv-programma's, films en games komen in een steeds hogere frequentie op ons af. We zien de beelden steeds sneller verspringen: qua perspectief, door in- en uitzoomen en door het wisselen van scènes. We overschatten vaak het vermogen van mensen met een verstandelijke beperking om dit te kunnen volgen. De grote bewegelijkheid van de beelden dwingt ons als kijker tot passief volgen. Dit maakt het lastig om zelf onze plaats te bepalen ten aanzien van wat we zien. Ook het inprenten in het geheugen wordt hierdoor bemoeilijkt. Uit onderzoek is verder gebleken dat de door de beelden en geluiden gewekte gevoelsindrukken langer en sterker blijven hangen dan de informatie zelf die in programma's wordt doorgegeven. (Zie: Patzlaff, De bevroren blik, p. 36). Als kijker wor-



Smaragd, wonen voor mensen met niet aangeboren hersenletsel, Lievegoed

den we door de beelden en geluiden als het ware meegenomen in een gevoelsstroom. Dit kunnen we als prettig en ontspannend ervaren - denk aan het succes van soaps - maar draagt ook bij aan het verslavende effect van het scherm.

Verder zitten achter de wereld van de digitale media grote commerciële belangen. Er wordt doorlopend onderzoek verricht naar hoe apps, films en games het beste de aandacht kunnen vasthouden van gebruikers. Alles werkt mee om gebruikers te verleiden tot kijken, spelen of kopen. Dit kan vooral ook bij mensen met een lichte verstandelijke beperking problemen geven (par. 8.4).

En tot slot: via een beeldscherm leven we niet in de reële fysieke wereld maar in een virtuele wereld. Het hebben van echte ontmoetingen met andere mensen, met de wereld om ons heen en met de levende natuur, kan door virtuele ervaringen niet vervangen worden. Dit gegeven

vormt dan ook het belangrijkste uitgangspunt voor zowel de opvoeding van kinderen als voor het vormgeven van een helend klimaat.

Beeldschermen en de zintuigen

Beeldschermmedia bieden beperkte zintuigervaringen. Voor een gezonde ontwikkeling zijn echter velerlei zintuigervaringen nodig zoals zien, horen, proeven, ruiken, (be)tasten en voelen (tastzin). Ook de ervaring van hoe je lichaam beweegt in de ruimte (bewegingszin) is belangrijk, en het ervaren van zwaartekracht. Jaron Lanier, de pionier van de virtual reality, vond het afzetten van zijn VR-bril dan ook het meest bijzondere moment in de virtual reality: dan besef je pas hoe rijk en gedetailleerd de echte wereld is...

8.3. De inhoud van digitale media

De beelden die we in films en op sociale media te zien krijgen, werken als voorbeelden. Ze bieden identificatie-mogelijkheden. Dit kan zowel positieve als negatieve effecten hebben. Zo is het fijn wanneer je lotgenoten vindt of mensen die je inspireren om iets te doen. Via deze media zijn de mogelijkheden hiertoe enorm vergroot. Het kan echter ook gebeuren dat bestaande problematiek bij zorgvragers versterkt wordt doordat ze zich identificeren met figuren die ze te zien krijgen. Via digitale media kunnen ze ook geconfronteerd worden met akelige of indringende beelden van actualiteiten of in films. Vanwege hun verstandelijke beperking kunnen ze deze beelden minder goed relativeren of in de juiste context plaatsen. Dingen die ver weg gebeuren, beleven ze vaak als heel dichtbij. Ook op het gebied van seksualiteit en intimiteit worden er veel eenzijdige beelden getoond. Deze beelden zijn voor zorgvragers vaak minder goed te nuanceren. Ook komt er in films en games veel geweld voor. Mensen met een beperkte impulscontrole en zij die in hun leven al veel met agressie te maken hebben gehad, zijn extra gevoelig voor de negatieve effecten hiervan. (Zie: Valkenburg, Schermgaande jeugd. Over jeugd en media, p. 140-141.)

8.4. Digitale media en de doelgroep

Het gebruik van digitale media kan voor zorgvragers een hulp zijn om beter te kunnen communiceren en om hun sociale netwerk te onderhouden of uit te breiden. Zo vinden velen beeldbellen fijn omdat het concreter is dan gewoon bellen. Ook is het fijn om je eigen telefoon te hebben en informatie op te kunnen zoeken. Via de digitale media hoor je erbij. Het is leuk om filmpjes te kijken of een eigen afspeellijst te maken van je favoriete muziek. Voor mensen die weinig kunnen lezen en schrijven, bestaan er aangepaste toetsenborden en pc's. Er zijn ook programma's om het internet op een veilige manier toegankelijk te maken voor mensen met een verstandelijke of meervoudige beperking (zie: www.stichtingookkijj.nl). Daarnaast zijn er digitale toepassingen die werken met interactieve licht-



projecties zoals de Tovertafel. Je ziet dat zorgvragers hierdoor geactiveerd worden, ze beleven er plezier aan en worden gestimuleerd tot samenspel. Maar het blijft goed om je te realiseren dat een virtuele bal bewegen iets heel anders is dan een echte bal in je handen hebben en die laten rollen. Dit geldt ook voor spelcomputers die beweging stimuleren.

De doelgroep van mensen met een lichte verstandelijke beperking vormt een speciale risicogroep als het gaat om digitale media.

Een behandelaar LVB-jongvolwassenen

Voor onze doelgroep is de wereld ingewikkeld. Ze kunnen de impact van wat ze doen vaak niet goed inschatten. Dit zien we op financieel gebied, bijvoorbeeld door online te veel spullen aan te schaffen en schulden te maken. Maar ook zijn ze meer dan gemiddeld dader of slachtoffer van digitaal pesten en van grensoverschrijdend gedrag, ook op seksueel gebied. Als begeleider is het ook vaak moeilijk om met ze in gesprek te komen over wat ze online tegenkomen.

Als het lastig is om over mediagebruik in gesprek te komen, kan een training van een mediacoach hulp bieden. Er zijn ook mediacoaches die zich hebben gespecialiseerd in het

werken met mensen met een beperking. Deze coaches geven ook workshops aan zorgvragers. Zo zijn er goede ervaringen opgedaan met een cursus 'Omgaan met social media'.

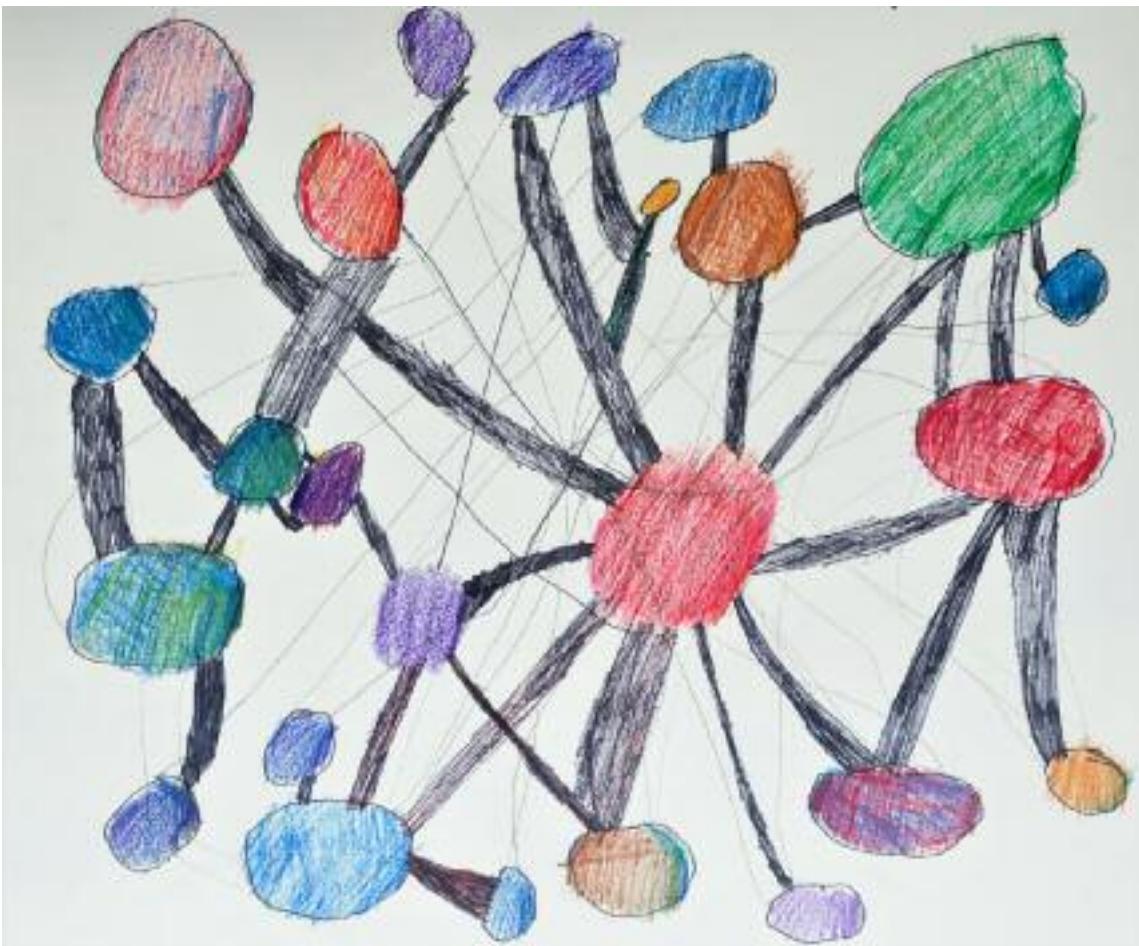
8.5. Digitale media in een helend klimaat

Het zal duidelijk zijn dat er geen pasklare antwoorden zijn op de vraag waar en hoe digitale media een plek kunnen krijgen binnen een helend leefklimaat. Dit is namelijk afhankelijk van de problematiek en het niveau van zorgvragers en van de zorgsetting. Een aantal algemene gezichtspunten en tips wil ik hier wel meegeven. Door middel van een divers aanbod aan sociale, culturele en sportieve activiteiten kun je een tegenwicht bieden aan de zuigkracht van de digitale media. Daarnaast hebben sommige zorgvragers ook duidelijke begrenzing nodig in

verband met digitale media. Het helpt als we gemeenschappelijke ruimtes zo inrichten dat bewoners niet per se hoeven mee te kijken als er een pc of tv aanstaat. Ook is het goed om er een gewoonte van te maken om beeldschermen uit te zetten als er niemand naar kijkt. Door beeldschermen in speciale, afsluitbare kasten te plaatsen komen die niet automatisch in het centrum van de aandacht te staan. Creëer naast digivrije ruimtes in onderling overleg ook tijdsperiodes zonder digitale media. Maak hier tijdig afspraken over en doe dat op een rustig moment.

Reflectiemoment

Hoe is je eigen verhouding tot digitale media? Ben je tevreden over de manier waarop je ermee omgaat? Wanneer ervaar je voldoening en wanneer niet? Welk voorbeeld geef je met jouw schermgedrag aan bewoners?



'Netwerk' door Marcel de Kruijff, werkplaats Magenta, Lievegoed

Probeer digitale media eens anders te gebruiken. Door er bewuster mee om te gaan, kun je er andere aspecten van gaan zien.

Vraag je eens af wat je waarneemt aan de doelgroep waar je mee werkt. Hoeveel begrijpen de mensen waar jij mee werkt van wat ze zien? Welke voorkeur hebben ze op het gebied van spelletjes, films en programma's? Is dat wat je hun ook zou toewensen? Door je met dergelijke vragen bezig te houden, kun je met meer overtuiging in gesprek gaan met zorgvragers.

Om op de hoogte te blijven van de laatste ontwikkelingen op digitaal gebied is www.mediawijsheid.nl een geschikte site.

Over het algemeen kun je zeggen dat het kijken van een film of het doen van een spelletje het meest voldoening geeft als iemand er bewust voor gekozen heeft en er niet zomaar is ingerold. Ook samen kijken of samen gamen geeft meestal meer voldoening dan in je eentje. Probeer zoveel mogelijk de nadruk te leggen op het actief en creatief omgaan met media. Stimuleer zorgvragers eens om samen een filmpje te maken of via instructiefilmpjes (tutorials) iets te maken of te leren. Moedig zorgvragers die affiniteit hebben met digitale media aan om anderen ermee te helpen. Zorg er verder voor dat invallers te weten krijgen welke films en programma's de voorkeur hebben om te bekijken.

Een bijzonder initiatief op het gebied van creatief omgaan met digitale media zijn de Special Media Awards die sinds 2019 worden uitgereikt aan mensen met een beperking die zelf media maken. Deze onderscheidingen zijn een initiatief van Amerpoort in samenwerking met een aantal organisaties op mediagebied waaronder Beeld en Geluid. Zie: www.special-media-awards.nl.



9. Beweging, sport en spel

Van stilzitten word ik moe..

Een bewoner

Het goed kunnen bewegen in de ruimte geeft ons een beleving van vrijheid en vreugde. Dit is voor veel zorgvragers echter niet vanzelfsprekend. Door middel van sport en spel kunnen we mensen stimuleren om te bewegen. Sport en bewegingsactiviteiten kunnen plaatsvinden binnen de instelling, maar ook in verenigingsverband.

9.1. Bewegingsspelen en kringspelen

Bewegen is gezond, het bevordert niet alleen onze lichamelijke conditie, maar ook onze psychische. Door te bewegen versterken we onze innerlijke bewegelijkheid en flexibiliteit en stimuleren we ook onze cognitieve ontwikkeling. Door spel en spelletjes komen mensen in beweging. Kies hierbij niet alleen voor spelen met een competitie-element. Competitie kan uitdagend werken, maar dat past niet bij iedereen. Laat vooral het plezier in het spel op de voorgrond staan. Voor bewegingsspelen en spelletjes die de zintuigen activeren kun je bijvoorbeeld terecht op www.scoutingnederland.nl/activiteitenbank. Je kunt de spelletjes eventueel vereenvoudigen om ze geschikt te maken voor jouw doelgroep. Voor jonge kinderen wil ik hier speciaal de kringspelen noemen. Veel kinderen met een beperking hebben problemen met samen spelen. Kringspelen vormen een veilige eerste ingang om samen te leren spelen. In een kringspel komen spel en beweging, luisteren, samen doen, taal en muziek bij elkaar. Het spel voltrekt zich volgens vaste regels en gebaren, iets wat houvast en structuur geeft. Zowel angstige en overprikkelde kinderen als kinderen met een contactstoornis kunnen hiervan profiteren. Kringspelen zijn geschikt voor kinderen met een beperking tot een jaar of acht à tien. Voorbeelden vind je op www.vrijeschoolieren.nl.

9.2. Sport

Een passende sport geeft deelnemers plezier, zorgt voor

nieuwe contacten en verbetert de conditie. Je kunt sportieve activiteiten binnen de instelling aanbieden maar zorgvragers kunnen ook meedoen bij een G-sportclub of een reguliere club. Elke sport heeft zijn eigen kwaliteiten, ik wil hier enkele voorbeelden beschrijven.

Zwemmen is voor veel zorgvragers een goede activiteit. Bewegen in water maakt de spieren bewegelijk en nodigt uit tot speelsheid en loslaten. Door het ervaren van gewichtloosheid verliezen lastige dingen iets van hun gewicht. Zwemmen is dus extra fijn voor mensen die hun lichaam als een last ervaren. Door zwemmen of aqua fit werk je ook aan je conditie.

Een begeleidster van ernstig verstandelijk beperkte volwassenen

In onze groep maken verschillende bewoners graag een fietstochtje. Wij hebben twee tandems en een zitfiets met trapondersteuning. Zo gauw bewoners de fietsen zien, merk je al dat ze actiever worden. Iemand loopt er bijvoorbeeld al uit zichzelf heen.

Onderweg zie je ze om zich heen kijken en genieten. Gelukkig hebben we een vrijwilliger die ons hierbij ondersteunt, want dit vraagt natuurlijk veel begeleiding.

Wandelen is voor veel zorgvragers een geschikte activiteit. Het is een bij uitstek ritmische manier van bewegen, hetgeen passend is bij alle constitutiebeelden. Elke korte of lange wandeling haalt je even uit je dagelijkse bestaan en nodigt je uit om je heen te kijken. Wandelen helpt ook bij het verwerken van ervaringen. Denk aan de uitdrukking: een stapje verder komen. Wandelen nodigt ook altijd uit tot gesprek. Op zijn blog (www.ambulare.nl/wandelen-met-een-zorgvrager-waarom-en-wat-levert-het-op/) beschrijft Henrie van Zoggel hoe hij de helende kwaliteit van wandelen heeft ervaren bij een zorgvrager met ernstige

gedragsproblemen. Deze zorgvrager kwam door het dagelijks samen wandelen zo goed in balans dat hij weer in kon stappen in een werkproces, meer contact ging maken en over zijn verleden ging vertellen op een manier waarop hij dat nog niet had gedaan. Het is dan ook niet voor niets dat deze voormalige begeleider pleit voor wandelen als therapie.

Heel geliefd is ook paardrijden. Paardrijden wordt voor alle niveaus aangeboden. Op sommige maneges zijn er ook mogelijkheden voor mensen met EMB. Voor hen wordt gebruik gemaakt van ligzadels of een huifbed.

Een begeleider bij paardrijden voor gehandicapten

Op de rug van een paard zie je de wereld vanuit een ander perspectief. Dat grote dier draagt je en vertrouwt je op zijn rug. Je raakt daardoor een beetje los van je handicap. De ritmische bewegingen van het paard werken ontspannend. En hoewel het lijkt of je alleen maar hoeft te zitten, worden je spieren gestimuleerd en word je uitgedaagd om een rechte houding aan te nemen. Ook de sfeer en de gezelligheid op de manege zijn fijn en het feit dat je eventueel mag helpen bij de verzorging van het paard. Het paard kan je vriend worden!

We willen deze paragraaf afsluiten met enkele opmerkingen over voetbal. Voetbal is een spannende sport om naar te kijken en speelt maatschappelijk een grote rol. Voetbal vraagt behendigheid en uithoudingsvermogen, maar ook spelinzicht en samenspel. Je handen mag je er niet bij gebruiken, behalve als je keeper bent, wel je voeten. Je hoofd gebruik je bij voetbal ook, om de bal te koppen. Het is vanwege deze aspecten dat we vanuit de antroposofie aanraden om met name kinderen niet alleen maar te laten voetballen. Het leren gebruiken van je handen is belangrijk en de nadruk op het schoppen is niet voor iedereen gunstig. Het koppen van de bal is slecht voor je hoofd als je het niet op de juiste manier doet. Hiermee is niet gezegd dat je voetballen in zijn algemeenheid zou moeten afraden. Voor sommige zorgvragers kan meedoen op een voetbalclub een grote meerwaarde betekenen, zowel op het sportieve vlak als voor het sociale en maatschappelijke aspect.



Salvia Wonen, Lievegoed

10. Tot slot

Graag wil ik dit boekje eindigen met enkele uitspraken van medewerkers. Daarin laten zij zien wat zij belangrijk vinden in verband met het onderwerp van dit boekje. Hun uitspraken verwijzen al naar het vierde en laatste deel in deze reeks. Dat zal gaan over samenwerking en vernieuwing, over gemeenschapsvorming en over lot en levensloop.

Een gezinshuisouder

Voor mij staat het element van de ontmoeting voorop. Ontmoeten: niets moeten, en elkaar werkelijk even zien, daar gaat het voor mij om. En het hoeft ook niet allemaal perfect! Soms probeer je iets te plannen, maar dan blijkt dat het er meer om gaat om het moment te pakken als het zich voordoet.

Wanneer het lukt om een zorgvrager iets van de kwaliteit van een feest te laten beleven, dan heb je iemand echt iets gegeven. Een jaarfeestencoördinator vertelde mij daarover dat het niet altijd om het directe resultaat gaat, maar ook over het samen op weg zijn.

Een jaarfeestencoördinator

Het blijft een zoektocht om dit te bereiken, maar die zoektocht is juist gezond. Juist dat samen zoeken, ook met bewoners, en je af te vragen: past het nog wat we doen? Past het nog bij ons? Het zoeken is hierbij belangrijker dan het resultaat, en werkt gemeenschapsvormend. Ik heb vaak gemerkt dat er dan ook onverwachte cadeautjes zijn: een uitspraak van een bewoner, een nieuw idee dat ontstaat, of een medewerker die onverwachte kwaliteiten blijkt te hebben.

Voor mij is door het werk aan dit boekje nog duidelijker geworden hoe verschillend het culturele leven en de vrije tijd overal worden ingevuld. Ook op het gebied van digitale media maken mensen heel verschillende keuzes.

De inhoud van dit boekje is voor een groot deel tijdens de coronatijd ontstaan. Ik heb ook toen gezien hoe mensen er steeds weer in slagen om wat ze samen willen doen in een aangepaste vorm neer te zetten. Zo hoorde ik over tuinhekjesconcerten, het plezier van zorgvragers aan het gezamenlijk knutselen met Pasen en over de digitale uitwisseling van pinksterwensen. Kleur geven aan het leven kan dus ook in tijden van beperkingen. Laten we daar moed uit putten en samen op weg blijven gaan.

Geniet zachtjes
van de aarde,
geniet zachtjes van de aarde,
want als deze verwoest wordt,
kan niemand die maken.

Geniet zachtjes van de aarde.

Ochtendgebed uit Ivoorkust

Literatuurlijst en bronnen

Baars, E. (Eindred.). (2006). Goede zorg. Ethische en methodische aspecten: Een antroposofische benadering van kinder- en jeugdpsychiatrie en zorg voor mensen met ontwikkelingsstoornissen. (2e druk). Zeist: Christoffoor.

Baric, M. (2010) Het poppentheater. Zeist: Christoffoor.

Brooks, J. (2005). Een wereld van gebeden. Zeist: Christoffoor.

Buijsman, A. (z.j.). Reader cultuur en religie. [Zeist]: Zonnehuizen Intermetzo.

Gils, J. van. (2016). Elektrosmog. De werking en risico's van elektromagnetische straling en velden. Amsterdam: Pentagon.

Grimm, J. (2006). Sprookjes voor kind en gezin. Rotterdam: Lemniscaat.

Heer, C. de. (2019). De verborgen kwaliteiten van handwerken. Assen: Nearchus.

Hijink, M. 'Maak VR niet te realistisch' Interview met Jeremy Bailenson. NRC, 1 mei 2018.

Nijeboer, E. (2019). 'Samen naar de kern. Intercultureel onderwijs.' In: Seizoener, lente 2019. Zeist.

Nijhuis, J. (2017). Kleur in de klas, schilderlessen op de vrijeschool. Hilversum: Nachtwind.

Patzlaff, R. (2005). De bevroren blik. De fysiologische werking van het beeldscherm en de ontwikkeling van het kind. Zutphen: Kamerling.

Sellin, B. (1993). Ik wil geen in mij meer zijn. Berichten uit een autistische kerker. Bussum: Toth.

Schoorel, E. (2015). Beeldschermbeelden. Opvoeden in het digitale tijdperk. Zeist: Christoffoor.

Stok, J. v.d. (2015). Schipper mag ik overvaren? De jaarfeesten in de stroom van de seizoenen. (3e geheel herziene druk). Assen: Adventum (imprint Nearchus).

Stok, J. v.d. en Slangen, M. (2016). Transparanten

doorlicht. Jaarfeesten en seizoenen in kleurrijke beelden. (2e druk). Amsterdam: Chicorei.

Swagerman, J. (2003). Vertel op! Een handleiding voor aanstaande verhalenvertellers. Amsterdam: SWP.

Valkenburg, P. (2014). Schermgaande jeugd. Over jeugd en media. Amsterdam: Prometheus Bert Bakker.

Wade, L. en Rot, D. (2016) Het hele jaar feesten. Thuis jaarfeesten vieren in de herfst en winter. Zeist: Christoffoor.

Wade, L. en Rot, D. (2018) Het hele jaar feesten. Thuis jaarfeesten vieren in lente en zomer. Zeist: Christoffoor.

Websites

www.abc-antroposofie.nl/jaarfeesten-190.html

www.antrovista.com/spreuken

www.beleven.org

www.choroi.org

www.doehoek.nl

www.mediawijsheid.nl

www.stichtingookjij.nl

www.scoutingnederland.nl/activiteitenbank

www.verenigingvoorvrijeopvoedkunst.nl

www.vrijeschoolliederen.nl

www.youtube.com/watch?v=s_g5FChqd9o. (Nat-in-nat schilderen, de praktijk. Vrije School Parcival Hoorn.)

DANK

Graag draag ik dit boekje op aan Ursula Failenschmid († 2019) die jarenlang huisverantwoordelijke was op Zonnehuis 'Stenia' te Zeist. Zij was altijd een voorbeeld voor mij en moedigde mij aan deze boekjes te schrijven.

Verder wil ik iedereen bedanken met wie ik gesprekken mocht voeren over de onderwerpen in dit boekje. Ik ben steeds vrij omgegaan met wat iedereen mij heeft verteld. Het spreekt vanzelf dat ik als enige verantwoordelijk ben voor de inhoud, ook waar het mogelijk fouten of vergissingen betreft.

Daarnaast wil ik Alexandra Buijsman bedanken, die mij toestemming gaf om haar overzicht van de jaarfeesten voor dit boekje te gebruiken. Tevens dank aan Truida de Raaf die vanuit haar rijke kennis en ervaring mij steeds helpt om op mijn spoor te blijven, en aan Geertje Post Uiterweer voor haar trouwe steun.

Dit boekje is tot stand gekomen dankzij de financiële steun van:

Stichting ter Bevordering van de Heilpedagogie
Het Raphaëlfonds
Stichting Camphill Nederland Fonds
Expertisecentrum Amerpoort
Vm. Edith Maryon College
Michaelis vzw (Vlaanderen)
Stichting Vrienden van Bronlaak
Vriendenstichting Lievegoed

Tevens dank aan: de Raphaëlstichting, Stichting DeSeizoenen, Stichting OlmenEs en Lievegoed voor het ter beschikking stellen van foto's

Colofon

Tekst: Annemieke Korte
Redactie: Nard Besseling
Uitgave: NVAZ, oktober 2020
Bij het motto: Détail wandschildering 'Parcival', Parcivalhuis locatie Scorlewald, Raphaëlstichting

Exemplaren van dit boekje en de andere twee delen zijn te bestellen bij:

Boekerij de Phoenix
1e Hogeweg 10 D
3701 HK Zeist
tel: 06 187 817 13
e-mail: info@boekerij-de-phoenix.nl

Deze boekjes zijn tevens als pdf te downloaden via: www.antropos.nu/leren-en-ontwikkelen/kennis-en-methodiek.

Dit boekje is het derde deel in een serie van vier over het vormgeven van het leefklimaat van mensen met ontwikkelingsproblemen.

De serie richt zich op een brede doelgroep. Het gaat om mensen die extra zorg nodig hebben om zich te kunnen ontwikkelen. Bijvoorbeeld vanwege een aangeboren syndroom, een verstandelijke beperking, een autismespectrumstoornis of een hechtingsstoornis. In dit deel gaat het over het scheppen van een cultureel klimaat dat bijdraagt aan de ontwikkeling en de innerlijke balans van zorgvragers en over de invulling van de vrije tijd. De nadruk ligt hierbij op de antroposofische gezichtspunten hierover.

Eerdere boekjes in deze serie zijn: *Helende omgeving* dat zich richt op het vormgeven van de fysieke omgeving en *Bedding creëren* over ritme en een gezonde leefstijl.



Annemieke Korte (1957) studeerde filosofie aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Aansluitend werkte zij als begeleidster en leidinggevende bij Zonnehuizen in Zeist (nu als Intermetzo Zonnehuizen onderdeel van Pluryn).

In 1986 sloot zij de interne heilpedagogische opleiding af, waarna zij een jaartraining 'Social Development' volgde aan Emerson College (Sussex, GB). Sinds 1999 is zij werkzaam op het gebied van opleidingen.

Op dit moment is Annemieke als projectmedewerker verbonden aan de NVAZ en werkt zij als docent bij Scillz opleidingen en trainingen.

nvaZ

Uitgegeven door de NVAZ
Nederlandse Vereniging van
Antroposofische Zorgaanbieders
www.nvaz.nl