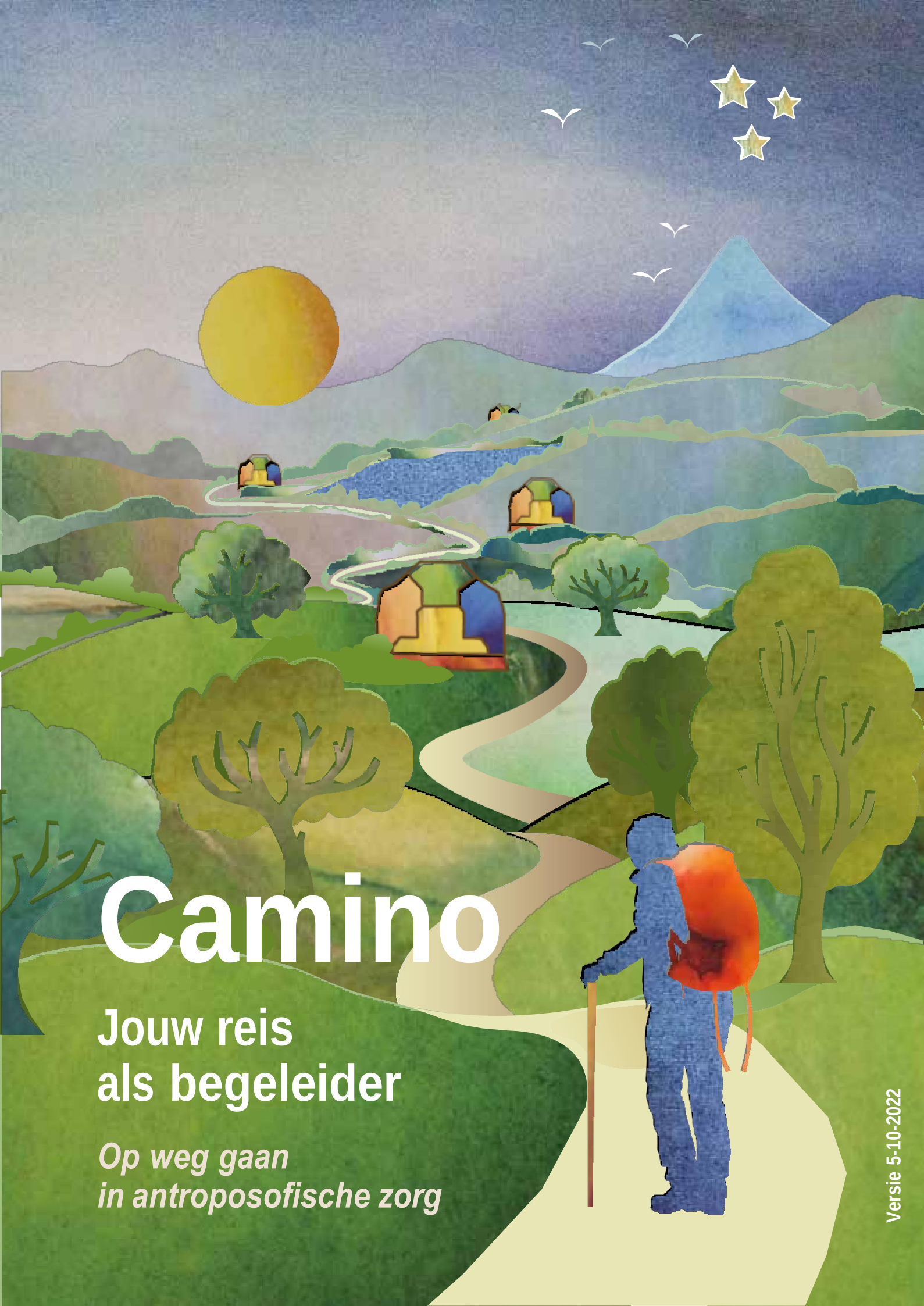




Camino

Jouw reis
als begeleider

*Op weg gaan
in antroposofische zorg*

Camino

**Jouw reis
als begeleider**

© 2022

Vormgeving: Ultramarijn.nl

Afbeeldingen: GroenerGroeien, internet, eigen archief

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op enige andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbenden.

Camino

**Jouw reis
als begeleider**

Op weg gaan in antroposofische zorg

Inhoud

1	<i>Introductie: jouw reis als begeleider</i>	9
2	<i>Antroposofische zorgverlening</i>	15
3	<i>Kernwaarden</i>	19
4	<i>Mensvisie</i>	25
5	<i>Je eigen rugzak aanvullen tijdens je reis</i>	33
6	<i>De Hele mens ontdekken – nadere uitwerking van de eerste essentie</i>	41
7	<i>Ontmoeting en verbinding aangaan</i>	51
8	<i>Samen actief worden</i>	65
9	<i>Naar het geheel kijken</i>	79
10	<i>De samenhang van de vier essenties in ons dagelijks werk</i>	93
11	<i>Op reis: een dagelijks proces van ervaren, leren en ontwikkelen</i>	97
	Nawoord en verantwoording	101

Jouw reis als begeleider

Een warm welkom!

Je werkt in een antroposofische zorgorganisatie. Dat kan bij een kinderdagcentrum, een school, een woon werkgemeenschap, een zorgboerderij of een andere plek zijn met antroposofische zorg. Op welke locatie je ook werkt, er zijn een aantal dingen die je misschien opvallen. Zoals:



- ◆ Gebruik van rituelen zoals jaarfeesten en spreuken;



- ◆ Interesse voor de omgeving, de natuur en de seizoenen, bijvoorbeeld een seizoenstafel;



- ◆ Ambachtelijk werk en natuurlijke materialen, je ziet bijvoorbeeld veel houten meubels;



- ◆ Gebouwen met organische vormgeving;



- ◆ Bijzondere vormen van therapie zoals inwijdingen en euritmietherapie;



- ◆ Aandacht voor goed en duurzaam eten (vitaliteit).

Wat is antroposofie?

Het woord **antroposofie** is samengesteld uit de Griekse woorden *antropos* (= mens) en *sofia* (= wijsheid). Antroposofie betekent dus letterlijk **'wijsheid over de mens'**.

Antroposofie is geen geloof. Het is een manier van kijken naar mensen en de wereld. Niet alleen naar de mens met een beperking, maar ook naar jouzelf en naar familie en collega's. Ieder mens doet ertoe en heeft iets te brengen op deze wereld. Ook jij hebt iets te brengen. En je kan ook van ieder mens iets leren. Je leert van elkaar in de ontmoeting met anderen en met de omgeving. Daarom is de ontmoeting met anderen en contact met de natuur en met de omgeving belangrijk.

Hoe je dat kan doen, leggen we in dit boekje uit. Zodat je leert wat de manier van kijken is vanuit antroposofie. Het leren en jezelf ontwikkelen zien we als een reis die jij maakt. Vandaar de titel van dit boek:

'Jouw reis als begeleider'

Op weg gaan in antroposofische zorg



Wat is de antroposofische werkwijze in de zorg?

In een antroposofische zorgorganisatie ga je als begeleider samen op reis met je medemensen. Met cliënten, met familie, met collega's. Je bent nieuwsgierig naar de ander. Je kijkt niet alleen naar de beperkingen van de cliënt, maar naar wie deze persoon is en wat zijn of haar talenten zijn. Wie is deze persoon en wat heeft hij of zij nodig?

Je gaat een verbinding aan en ontmoet unieke kinderen en volwassen mensen. Je gaat samen aan het werk en leert van elkaar. Het 'samen doen' is heel belangrijk. Je gaat met elkaar de dag beleven, je zorgt met elkaar voor het eten, je doet samen activiteiten. De natuur heeft daarin een belangrijke plek in het dagelijkse leven. In antroposofie zeggen we: samen zijn we verantwoordelijk voor het grotere geheel. Zo kan de cliënt maar ook jijzelf als begeleider zich, elke dag weer, verder ontwikkelen.

“Een van onze cliënten stelt bij binnenkomst van iemand altijd meteen twee vragen:

‘Wie ben jij?’ en

‘Wat kom jij doen?’

Dit is de essentie van de antroposofische zienswijze.”

Deze persoon stelt twee treffende vragen aan iedereen die hij tegenkomt.

@ Wat zou jij op dit moment op de vragen antwoorden: Wie ben jij? En: Wat kom jij hier doen?



Wat zou jij op dit moment op deze vragen antwoorden?

Een hoofdkenmerk van de **antroposofie** is het bewust maken van samenhang: de samenhang tussen de zichtbare zintuiglijke wereld (zoals het planten van een zaadje die uitgroeit tot een plant) en de onzichtbare geestelijke wereld (zoals alle dingen die we niet kunnen zien die ervoor zorgen dat het plantje groeit).

Rudolf Steiner (1861 – 1925) is de grondlegger van de antroposofie. Hij bracht de antroposofie als wetenschap van die samenhang tussen de zichtbare zintuiglijke wereld en de onzichtbare geestelijke wereld. Veel mensen na hem, zoals **Bernard Lievegoed**, hebben de antroposofie verder ontwikkeld en praktisch gemaakt voor verschillende werkgebieden. Zo wordt antroposofie wereldwijd toegepast in de landbouw (biologisch-dynamische landbouw), onderwijs (vrijescholen), de organische architectuur en de gezondheidszorg (huisartsen, therapeuten, ouderenzorg, thuiszorg, jeugdzorg, consultatiebureau).

Het centrum van de antroposofie ligt in het Zwitserse Dornach. Het bijzondere gebouw daar, dat ook een theaterzaal heeft, heet het Goetheanum.



Kijk eens naar de afbeelding op de voorkant van het boekje. Herken je de vorm van het huis?

Onderdelen van jouw reis

Op jouw reis als antroposofisch begeleider zijn er drie belangrijke onderdelen: jouw ontwikkeling, jouw rugzak met je eigen ervaring en het antroposofische begeleidingshuis.

Ontwikkeling staat centraal in de antroposofische begeleiding. Jouw reis in de antroposofische begeleiding biedt je de mogelijkheid om te groeien. Op deze reis verbind je je met andere mensen en kom je veel nieuwe dingen tegen. Je doet leuke en plezierige ervaringen op, maar je komt ook lastige situaties en problemen tegen. Door al deze ervaringen en situaties groei je als mens en als professional.

Je brengt een gevulde **rugzak** mee met jouw **ervaring**. Door je levens- en werkervaringen, kennis en ontmoetingen heb je je ontwikkeld tot de persoon die je nu bent. Zo kan het zijn dat je op dit moment een ander antwoord geeft op de vragen 'Wie ben jij?' en 'Wat kom jij hier doen?' dan het antwoord dat je vijf jaar geleden zou hebben gegeven. En dat kan voor je medemensen net zo zijn: door jouw begeleiding en ontmoetingen met hen kunnen zij zich ook verder ontwikkelen. En hopelijk kun je omgekeerd je rugzak verder vullen met wat je in de antroposofische organisatie als begeleider gaat meemaken.

In het **antroposofische begeleidingshuis** vind je verdiepende informatie, kennis, methoden, filmpjes, podcasts, voorbeelden en ander materiaal die je in allerlei situaties kunt inzetten om met (ontwikkelings)vragen van de cliënt om te gaan.

Leeswijzer

Dit (werk)boek neemt jou stap voor stap mee in wat de antroposofische zorgverlening is (hoofdstuk 2). Daarbij gaan we in op de kernwaarden die de belangrijke bouwstenen vormen (hoofdstuk 3). Antroposofie is een manier van kijken naar mensen: naar het kind of de persoon die je begeleidt, naar je collega, naar familie en naar jezelf. Het nodigt je uit om je als mens verder te ontwikkelen. En om iets voor anderen te willen betekenen. Antroposofie geeft je mogelijkheden om je verder te ontwikkelen: door op een andere manier te kijken naar de mens (hoofdstuk 4). Antroposofie gaat uit van jouw persoonlijke nieuwsgierigheid, ontwikkeling en groei. Willen weten, willen ervaren en willen doen. Zodat je kan groeien als mens. En zodat je jouw rugzak die je met je mee draagt nog verder kan vullen met mooie ervaringen en kennis (hoofdstuk 5).



De antroposofische werkwijze in de zorg is iets wat jij zelf vormgeeft. Daarin zijn de volgende vragen richtinggevend:

- ◆ **Wie is deze mens/dit kind**, en welke behoeften heeft deze mens? (hoofdstuk 6)
- ◆ Wie ben ik zelf en **hoe ga ik de verbinding aan met deze mens** en met de familie (hoofdstuk 7)
- ◆ **Wat gaan we samen doen** (hoofdstuk 8)
- ◆ **Wat doet de omgeving met anderen en met jou?** (hoofdstuk 9)

Deze vragen neem je mee in jouw werk als begeleider. Ze hangen met elkaar samen en dat komt terug in jouw dagelijkse werk (hoofdstuk 10).

Jouw reis als antroposofische begeleider is een proces van ontdekken, ervaren en ontwikkelen. Antroposofie legt de nadruk op ieders individuele ontwikkeling. Dat geldt ook voor iemand met een ernstige meervoudige beperking. Ieder stapje, ieder mooi moment, is waardevol. Je raakt nooit uitgeleerd, het leren gaat steeds door (hoofdstuk 11).

We wensen je een mooie reis als antroposofisch begeleider!

Antroposofische zorgverlening

We vertellen over de visie waaruit we werken en we leggen uit waarom we dit belangrijk vinden. De visie geeft het kader aan voor de dagelijkse antroposofische begeleiding.

Wat is antroposofische zorg?

Wat is nu eigenlijk antroposofische zorg? Een veelgehoord antwoord is: “dat is lastig in woorden te omvatten, dat VOEL je als je in een antroposofische zorgorganisatie bent”. Veel mensen ervaren inderdaad iets speciaals als ze in zo’n organisatie komen. Dat heeft te maken met sfeer, met aandacht voor mensen en met materialen. Dit soort ervaringen en belevenissen zijn een belangrijk onderdeel van jouw reis, want je wordt door iets geraakt. Het mooie van ervaren, voelen en beleven is dat dit voor ieder mens verschillend kan zijn. Ieder mens is uniek en ieder mens ervaart dingen op zijn eigen manier.

Iemand met een beperking verwoordde zijn beleving van de antroposofische begeleiding op de volgende manier:

“In de antroposofische zorginstelling ben ik in positieve zin veranderd. Wat voor mij het verschil maakt, is dat je samen aan het werk bent aan een product, je hebt het gevoel dat je iets bijdraagt. Ik doe de verzorging van de koeien en anderen gaan verder met de melk van de koe. Samen zijn we bezig met een eindproduct. Iedereen kent je en iedereen is betrokken. Het is persoonlijk en dat vind ik fijn. Ik voel me geen nummer. Ik word gezien in wie ik ben. Dat voel ik. Ze zien niet mijn beperking, maar ze zien mij als mens. Dat maakt het een unieke plek.”

Deze persoon verwoordt in zijn ervaring dat alles met elkaar samenhangt. Dat is kenmerkend voor de manier van kijken in de antroposofische begeleiding. We nemen je mee in vier antroposofische essenties die met elkaar samenhangen en elkaar voortdurend versterken.

Vier antroposofische essenties

Wat je voelt, merkt, ziet en ervaart in de antroposofische begeleiding, is terug te leiden naar vier antroposofische essenties:

1 De hele mens ontdekken

In de antroposofische zorg werken, betekent nieuwsgierig zijn naar de mensen om je heen en naar jezelf; wie ben jij als kind of mens en wie ben ik? Wat betekent het om beperkingen te hebben? Wat maakt een mens uniek? Wat heb jij nodig?

2 Ontmoeting en verbinding aangaan

Op die ontdekkingsreis hebben we elkaar nodig. Door het contact met cliënten/ kinderen en collega's ontdek je veel over de ander, maar ook over jezelf. Je wilt bij de cliënt of het kind aansluiten. Je vraagt je af welke hulpvraag deze persoon vandaag heeft. Je eerste stap daarbij is dat je verbinding en contact maakt met deze persoon.

3 Samen actief worden

Je leert elkaar kennen door samen dingen te doen: door samen te leren en te werken, door samen te eten, samen erop uit te gaan of door samen een verjaardag of feestdag te vieren. Je maakt daardoor onderdeel uit van de samenleving. Je horizon wordt groter.

4 Naar het geheel kijken

Naar het geheel kijken betekent 'naar het hele plaatje kijken'. Je kijkt of de omgeving ondersteunend is voor de ontwikkeling van cliënten. Bijvoorbeeld door te kijken naar de inrichting van ruimtes en door te kijken naar de eet- en drinkgewoonten. Je zorgt voor jezelf en voor elkaar. Je kijkt waar je je energie en inspiratie vandaan haalt.



Als je nu nog een keer kijkt naar de ervaring van de cliënt hierboven; op welke manier zie je de vier essenties hierin terug? Herken je de antroposofische essenties in je dagelijks werk? Welke essenties zijn voor jou al vanzelfsprekend? En naar welke essentie ben je het meest nieuwsgierig?

De vier antroposofische essenties staan eenvoudig weergegeven in de volgende figuur:



Je ziet in de figuur dat de cirkels elkaar raken en ook apart staan. Er is verschil maar ook samenhang tussen de vier essenties. Ze staan niet los van elkaar. Je komt ze iedere keer weer tegen als je aan het werk bent. Het is belangrijk om ze alle vier steeds mee te nemen in jouw werk. Hoe je dat kan gaan doen, daarin gaan we je in de volgende hoofdstukken stap voor stap meenemen.

Belangrijk is het besef dat de vier essenties voor alle mensen gelden, dus ook voor jou. De begeleidingsreis betekent dan dus ook dat je jezelf aan het ontdekken bent, dat je de verbinding met jezelf aangaat, dat je jezelf innerlijk activeert en deelgenoot wordt, en dat je je als deel van een groter geheel ervaart en daarnaar handelt.

Kernwaarden

Naast de vier essenties worden er ook vier kernwaarden genoemd die belangrijk en onderliggend zijn aan de antroposofische begeleiding:

- ◆ Ontwikkelingsgericht werken
- ◆ Wederkerigheid realiseren
- ◆ Gelijkwaardigheid realiseren
- ◆ Tegenwoordigheid van geest beoefenen



*Als je deze vier kernwaarden leest,
welke waarden zijn bij jou al bekend?
En welke waarden zijn nieuw voor jou?*

Wellicht zijn deze vier kernwaarden niet gelijk duidelijk. Wat bedoelen we nu precies met deze waarden?

Ontwikkelingsgericht werken

Kijk niet alleen naar de beperking van mensen. Iedereen heeft ook talenten en mogelijkheden om zich verder te ontwikkelen en een bijdrage te geven. Er is geen einde aan ontwikkeling. Dit betekent dat de ontwikkeling van een mens dankzij alle ontmoetingen en ervaringen steeds doorgaat. Ondersteun de ontwikkeling van de ander.

Wederkerigheid realiseren

Ontwikkelen doe je niet alleen: je doet het met anderen samen. Hoe word ik beïnvloed en geraakt door de mensen en de dingen om mij heen? Ontmoetingen hebben invloed op wie je bent en hoe je je ontwikkelt. Sta open voor wie de ander is. Sta toe dat de ander jou mag raken. De ander kan het jou door zijn gedrag lastig maken. Je komt je eigen grenzen tegen: maar sluit je niet af voor de ander. Probeer ook van die ander te leren, zodat er een wederkerig contact ontstaat. Doordat jij probeert de ander zo goed mogelijk te leren kennen en te begrijpen, leer je zelf ook weer van de ander.



Gelijkwaardigheid realiseren

We zijn als mensen gelijkwaardig. Dat betekent dat de ene persoon niet beter is of hoger staat dan de andere persoon. We zeggen makkelijk dat we gelijkwaardig zijn, maar echt gelijkwaardig te zijn, is toch moeilijk. Je denkt onbewust of ongemerkt toch wel eens dat een ander iets niet begrijpt of aanvoelt wat jij wel snapt of voelt; of dat een ander zich 'idiot' gedraagt. Plaats jezelf niet boven de ander. Denk niet dat je het bij voorbaat beter weet. Als een kind of mens niet met woorden kan spreken, dan kan die persoon toch heel goed begrijpen of aanvoelen wat er gebeurt. Ook als medewerkers zijn we gelijkwaardig, ongeacht de taak en de verantwoordelijkheid in ons werk. Van leidinggevendens mag je verwachten dat zij jou laten ervaren wat gelijkwaardigheid inhoudt.

Tegenwoordigheid van geest beoefenen

De waarde 'tegenwoordigheid van geest' kan je omschrijven met: 'aandachtig aanwezig zijn op het juiste moment'. We willen 'wakker' zijn voor de kansen in een situatie waarin we de ander helpen. Oftewel: we staan open hiervoor. Dat betekent dat je niet uit vaste patronen handelt; het betekent dat je je bewust bent dat je in gedragspatronen kunt belanden. Schakel je oordelen uit over de ander, en blijf open kijken. Tegenwoordigheid van geest wil zeggen dat je je niet door stress laat overheersen; en dat je open staat voor goede ingevingen.

Deze vier kernwaarden staan in verbinding met de vier essenties van antroposofische zorg. Op de volgende pagina staan deze vier essenties met de kernwaarden verder uitgewerkt.



1 De hele mens ontdekken

Ik werk aan ontwikkeling van jou en mij

- ◆ Accepteer de ander zoals hij of zij is; ieder mens mag zijn zoals hij is.
- ◆ Help de ander te worden wie hij of zij wil worden: ieder individu heeft mogelijkheden en talenten; iedereen gaat zijn eigen reis door het leven.
- ◆ Ondersteun de ander in een gezonde leefstijl; zorg voor ritme in de dag, beweging, verrassing.
- ◆ Stel de ander in staat om eigen besluiten te nemen, om zijn eigen wil te tonen waar dat mogelijk is.
- ◆ Ontdek rode draden in het leven van de ander; ontdek wat echt betekenis en waarde voor de ander heeft.



2 Ontmoeting en verbinding aangaan

De verbinding tussen ons is wederkerig

- ◆ Maak contact van mens tot mens; Benader de ander liefdevol en laat voelen dat je oprechte interesse hebt"
- ◆ Versterk je open, onderzoekende houding in de ontmoeting; sta open voor nieuwe ontdekkingen; een positieve en onbevengende houding laat toe dat de ander meer van zichzelf kan laten zien.
- ◆ Stem je eigen benadering af op de ander en op de situatie; probeer de situatie te lezen zodat je kunt aansluiten bij de ander;
- ◆ Laat toe dat de ander iets met jou doet en jou iets te leren heeft.



3 Samen actief worden

Ik sta gelijkwaardig naast jou

- ◆ Zorg dat de ander erbij hoort en er niet buiten staat; betrek de ander in wat je aan het doen bent.
- ◆ Creëer situaties waarin je de saamhorigheid versterkt; bijv. door iets te vieren met een ritueel.
- ◆ Ontdek de verborgen talenten in de ander en laat die tot bloei komen; probeer nieuwe dingen uit.
- ◆ Betrek veel andere mensen in het leven van de ander; zorg dat de ander kan deelnemen; laat de ander de wereld ontdekken zodat het leven rijker wordt.



4 Naar het grotere geheel kijken

Ik toon tegenwoordigheid van geest

- ◆ Ervaar dat er groepen van mensen om je heen zijn; besef wat alle andere mensen willen die betrokken zijn in het wonen, werken, leren en plezier maken. Betrek hen en vraag hun advies.
- ◆ Besef dat alle zintuiglijke indrukken iets met je gezondheid en je emoties en gedachten doen. Alle geluiden, kleuren, geuren, materialen hebben een positieve of negatieve invloed. Verzorg de ruimte, betrek de natuur in het dagelijks leven, laat de seizoenen ervaarbaar worden.
- ◆ Heb aandacht voor duurzaamheid zonder te verspillen of te vervuilen, in het besef dat de aarde zorg en aandacht nodig heeft en dat dat ook de andere mensen goed doet.
- ◆ Stel jezelf de vraag of het leven zin heeft. Ook als je ernstige beperkingen hebt. Wat is jouw doel in je leven?
- ◆ Werk vanuit de positieve houding dat de ander een toekomst voor zich heeft. Niemand is ooit uitbehandeld of een hopeloos geval. Iedere ervaring doet ertoe in het grotere geheel.



Mensvisie

In de vorige hoofdstukken zijn vier essenties benoemd die je als begeleider in de zorgverlening elke dag meeneemt. Bij alle vier essenties speelt de antroposofische mensvisie een grote rol. Een mensvisie is het beeld wat je hebt van een kind of mens en hoe je naar hun ontwikkeling kijkt. In dit hoofdstuk gaan we in op de achterliggende mensvisie.

Als het gaat over 'de mens' of 'het kind', dan gaat het niet alleen over degene die beperkingen heeft, maar ook over diens familie en vrienden, over jouw collega's en ook over jezelf. Essentieel is dat iedereen mens is en zich als mens ontwikkelt. Daarom is het belangrijk om te ontdekken in jezelf welk 'beeld' je van een mens hebt. Wie of wat is een mens? Hoe zit een mens in elkaar?

Kijken vanuit een antroposofische mensvisie

Vanuit de antroposofie kijken we naar de mens als een samenhangende eenheid van **lichaam**, **ziel** en **geest**:

- ◆ Het **lichaam** is wat je direct waarneemt;
- ◆ De **ziel** is wat je innerlijk ervaart;
- ◆ De **geest** is wat wezenlijk is.

Het onderscheid tussen ziel en geest is misschien wat moeilijk. In de **ziel** zijn alle ervaringen opgeslagen die je tot nu toe op aarde hebt opgedaan: de verzameling van gevoelens, emoties en behoeften. Dat is bijvoorbeeld merkbaar in je voorkeuren. Je kunt iemand die je voor het eerst ontmoet zomaar, zonder reden, heel aardig vinden of er direct een hekel aan hebben. De **geest** is eeuwig van aard. De **geest** is de kern van de persoonlijkheid die we 'ik ben' noemen en die een sturende rol kan hebben.

Bernard Lievegoed, die in 1931 aan de wieg stond van de antroposofische gehandicaptenzorg in Nederland, maakte de volgende tekening van het **li-chaam**, de **ziel** en de **geest**. Zo zie je in één oogopslag de kern van het antroposofische mensbeeld.



Hierna bespreken we het driedig en het vierledig mensbeeld. In beide is er sprake van een samenhang tussen lichaam, ziel en geest. Het zijn twee manieren om deze samenhang te zien en te ervaren.

Kijken naar de mens vanuit drieledigheid

We beginnen met een beschrijving van het drieledig mensbeeld. Je kunt het drieledige mensbeeld begrijpen door naar binnen te kijken in je zelf (ziel). Wat leeft er in jou? Je treft gedachten aan, zoals 'mijn team is onderdeel van een organisatie'. Je treft gevoelens aan, zoals 'ik ben blij met je compliment'. Je treft begeerten en wensen aan, zoals 'je vraagt iemand om stil te zijn'. In de antroposofie worden deze drie krachten denken, voelen en willen genoemd.

Het drieledig mensbeeld

We beginnen met een gedicht van Rudolf Steiner, de grondlegger van de antroposofie. In dit gedicht vind je het drieledig mensbeeld:

ECCE HOMO

*In het hart weeft het voelen,
in het hoofd straalt het denken,
in de leden werkt het willen.
Wevend in het stralen,
werkend in 't weven
stralend in het werken:
Dat is de mens*



*In dit gedicht wordt de drieledige gestalte van de mens genoemd: het **hoofd (denken)**, het borstgebied met als centrum het **hart (voelen)**, en de **ledematen (willen)**. Deze drie gebieden worden in dit gedicht in verband gebracht met de drie krachten van de ziel: denken, voelen en willen. Lichaam en ziel zijn met elkaar verbonden. De innerlijke zielskrachten 'denken', 'voelen' en 'willen' werken door elkaar heen en kunnen elkaar versterken of elkaar tegenwerken.*

Het **denken** heeft als lichamelijke basis het zenuwstelsel (waaronder de hersenen), zoals dat voornamelijk in het hoofd aanwezig is. Het waarnemen van de wereld doen we met onze zintuigen waarvan de belangrijkste ook in het hoofd aanwezig zijn (zien, horen, ruiken, proeven). Dankzij je denken weet je wat je waarneemt. Dankzij je denken kun je de wereld om je heen ordenen. Het zenuw-zintuigstelsel in het hoofd vormt zo de lichamelijke basis van ons denken en waarnemen.

Het **voelen** heeft zijn lichamelijke basis in de ritmische processen, waarvan de voornaamste organen het hart en de longen zijn. Het voelen is nauw verbonden met de ademhaling en de bloedsomloop. Bij schrik kan je bijvoorbeeld wit worden en de adem kan in je keel stikken. In de taal komt deze verbinding van het gevoel met het hart natuurlijk ook tot uitdrukking. Bijvoorbeeld: 'Hartelijk gefeliciteerd!' Dit ritmische systeem is vooral in het middengebied van de mens, het borstgebied, aanwezig.

Het **willen**, als derde kracht van de ziel, hangt lichamenlijk samen met de stofwisseling. Hier wordt met willen bedoeld: de impulsen die ons in beweging zetten zoals begeertes, wensen en ook idealen. Een gezonde stofwisseling helpt ons daadwerkelijk te willen en in beweging te komen. Het handelen zelf doen we met de ledematen, met name met onze armen en benen, handen en voeten, maar ook met alles wat gedrag is zoals een knip-oog geven. Zo spreken we van het geheel van stofwisseling en ledematen als lichamelijke basis voor het willen en handelen.

De drie lichamelijke gebieden en de bijbehorende zielskrachten zijn wel te onderscheiden, echter niet te scheiden. Er zijn voortdurend stromingen van boven naar beneden en van beneden naar boven.

Je ziet in dit drieledig mensbeeld hoe denken, voelen en willen samenhangen met hoofd, hart en handen. Daar kun je in de begeleiding rekening mee houden.

Bijvoorbeeld:

Bij iemand die veel piekert is het belangrijk om in beweging te komen. Dat maakt het willen wakker en brengt het denken tot rust.

Ook bij onrust is het vaak behulpzaam om een eind te gaan lopen. Dat is een gerichte ritmische beweging die balans kan brengen.

Bij iemand die heftige gevoelens heeft is het van belang om rustig en goed adem te halen. Dat brengt het gevoel tot rust.

Je kunt ook kijken naar de mens vanuit een vierledigheid

Dan kijk je naar de mens die deel uitmaakt van de natuur. Het is bekend dat de natuur vier verschillende rijken heeft: het rijk van de stenen, de planten, de dieren en de mensen.

In het **rijk van de stenen of mineralen** overheerst het element aarde. Het is vast en stevig. Je kunt erop steunen. Een steen is na een week niet groter geworden en trekt geen insecten aan.

In het **rijk van de planten** gebeurt dat wel: daar is leven. Er is groei, verandering, vrucht- en zaadvorming. De plantenwereld is verbonden met het vloeibare element van het water. Zonder water is er geen leven.

Bij het **rijk van de dieren** is er beweging, ze kunnen zich verplaatsen omdat ze door iets gedreven worden. Ze verlangen naar eten en drinken. Ze hebben begeerten en instincten. Er is sprake van een vorm van ademhaling en bewustzijn. In hun lichaam komt er een aparte ruimte voor zuurstof. Ze zijn verbonden met het element lucht.

De **mens zelf is het vierde rijk**. De mens draagt deze vier rijken in zich. Dat noemen we de vierledige mens. In een spreuk van Rudolf Steiner is het vierledig mensbeeld met de vier natuurrijken kunstzinnig verwoord:



*Ik zie rond in de wereld
waarin de zon haar licht zendt
waarin de sterren fonkelen
waarin de stenen rusten*

*de planten levend groeien
de dieren voelend leven
waarin de mens, bezielde,
de geest een woning geeft.*

*Ik kijk diep in de ziel,
die binnen in mij leeft.
De Godesgeest hij weeft
in zon- en zielenlicht,
in wereldruimte buiten,
in zielendiepten binnen.*

*Tot u, o Godesgeest
wil ik mij vragend wenden,
opdat kracht en zegen
voor leren en voor arbeid
tot bloei moge komen.*

Naar Rudolf Steiner

Het vierledig mensbeeld

Het eerste deel is het **stoffelijke, fysieke lichaam**. Dit kan je zien en waarnemen. Dit fysieke lichaam is wat bij de dood overblijft en in ontbinding overgaat. Dan gaan andere krachten in het lichaam werken en valt het uitéén. Het fysieke lichaam is gebonden aan het vaste element aarde.



Tijdens het leven zorgt het **etherische lichaam (etherlichaam)** ervoor dat het lichaam een levend organisme is en blijft. Dit etherlichaam is niet stoffelijk, maar wel een apart 'voertuig' van het leven. Het etherlichaam zorgt ervoor dat alle organen in samenhang met elkaar blijven en ritmisch werkzaam zijn. Het is sterk verbonden met het vloeibare element, dat we samenvattend water noemen. We kunnen dit etherische lichaam niet direct met onze zintuigen zien. Je kunt het etherlichaam wel bij jezelf ervaren als je bijvoorbeeld 'niet goed in je vel zit'. Je kunt het indirect ook bij de ander waarnemen en bijvoorbeeld zien of iemand vitaal en gezond is. Aan de glans van ogen, haren en huid neem je dat o.a. waar. Het etherlichaam verzorg je door ritmisch te leven, voldoende slaap en gezonde voeding. Kortom een goede leefstijl is belangrijk voor het etherlichaam om gezond te blijven.



Een mens heeft nog een derde wezensdeel, het **astrale lichaam**. Dit astraal lichaam stelt je in staat wakker te zijn, bewustzijn te hebben, en ook iets te willen en te bewegen. De wakkere mens die wil wat, die wil iets bereiken en komt in beweging. Aan de bewegingen van de mens kun je waarnemen hoe het astraallichaam verbonden is met het lichaam. Is er een hoge spierspanning of juist een lage? Bij een hoge spierspanning merk je ook een hoge gespannenheid in de ziel. Het **astrale lichaam** is de drager van de ziel. Ook de stemming van de mens hangt samen met de spierspanning. Zo kun je direct de samenhang zien tussen lichaam en ziel. En de ademhaling die verbonden is met het element lucht. Ook daar is sprake van spanning, van luchtdruk. Het astraallichaam is verbonden met het element lucht.



Het vierde deel van de mens is het **'ik'**. Het **'ik'** doortrekt het astrale, etherische en fysieke lichaam en maakt het eigen. Het **'ik'** maakt de mens individueel tot in het DNA. Het maakt mogelijk dat de mens zich van zichzelf bewust wordt. Het zelfbewustzijn is kenmerkend voor de werkzaamheid van het **'ik'**. Het is dat wezensdeel dat de mens tot individu maakt. Het **'ik'** is verbonden met het element warmte. Waar loop jij warm voor, waar ben jij enthousiast voor? Met die vraag stel je een vraag aan de eigenheid van deze mens.



Wetmatigheden in de menselijke ontwikkeling

In het antroposofische mensbeeld werken lichaam, ziel en geest voortdurend in elkaar en door elkaar heen. Alles is dynamisch maar zeker niet chaotisch. De mens staat namelijk continu in een wetmatig proces van ontwikkeling.

De lichamelijke ontwikkeling

Kijk naar de ontwikkeling van baby tot kleuter, tot schoolkind, tot puber, tot volwassene en tot bejaarde. Lichamelijk zie je de ontwikkeling van groeien, volwassen worden en aftakelen voor je ogen gebeuren. Dat gebeurt niet zomaar: daar zijn allerlei wetmatigheden actief. Dit is de kalenderleeftijd van deze mens.



De ontwikkeling van de ziel

Naast de lichamelijke ontwikkeling kennen we ook de ontwikkeling van de ziel: van denken, voelen en willen. Dat behoort tot de innerlijke ontwikkeling. We leren niet alleen lopen, maar ook spreken en denken. We ontwikkelen ons sociaal en emotioneel steeds verder. We leren situaties te hanteren. We leren onszelf te managen en eigen regie te nemen. Al deze stappen in de ontwikkeling zijn niet willekeurig maar volgen ook wetmatigheden. De ontwikkelingsleeftijd op verschillende gebieden komt hier tevoorschijn, waaronder cognitief, emotioneel, sociaal, communicatief.



Biografie (levensloop)

Naast de algemene wetmatigheden heeft ieder mens zijn unieke levensloop, zijn eigen biografie die hij in het leven vormgeeft. Bij ieder mens kun je je afvragen wat voor hem of haar belangrijk is. Wat wil deze mens beleven? Wat komt hij doen in dit leven? Waarin komt de unieke eigenheid van deze mens tevoorschijn?

Deze vragen kun je onderzoeken, samen met de cliënt en/of familie of met het team. Als je tot voorlopige antwoorden komt kun je je afvragen: Hoe kan ik als begeleider daarbij het beste aansluiten? Hoe kan je als begeleider hem of haar ondersteunen?

De ontwikkeling van het geestelijk wezen

Stopt onze ontwikkeling als we sterven? Vanuit het antroposofisch mensbeeld gezien gaat de eigen geestelijke ontwikkeling na de dood verder. We staan als mensen met een geestelijke kern in een proces van geestelijke ontwikkeling. Dit kun je zien en begrijpen als een ontwikkeling die al voor de huidige geboorte is begonnen en ook na de dood verder doorgaat. Bij de geboorte breng je al iets mee dat teruggaat op nog eerdere ontwikkelingsstappen. Dit wordt met de begrippen karma en reïncarnatie aangeduid.





*Hoe kijk jij naar reïncarnatie?
Weet je van collega's hoe zij ernaar
kijken? Spreken jullie wel eens over
reïncarnatie als mogelijkheid?*

In de antroposofische zorgverlening vinden we het belangrijk dat je als mens gezien en herkend wordt in wie je in wezen bent. Dat je je echt gezien voelt door de ander is voor ieder kind, voor iedere volwassene essentieel. De geestelijke kern van een mens heeft geen beschadiging. Zijn lichaam en zijn ziel dragen de beperkingen en de handicap. Als je dat weet kijk je en onderzoek je wie die mens is.

Je eigen rugzak aanvullen tijdens je reis

Je brengt een gevulde **rugzak** mee. Daarin zit van alles in. Zoals (werk) ervaringen, kennis, etc. En hopelijk kun je omgekeerd je rugzak verder vullen met wat je in de antroposofische organisatie als begeleider gaat meemaken. In dit boekje geven we aan hoe je je rugzak kunt aanvullen met kennis, methodes, goede voorbeelden en bijzondere verhalen.

Jouw eigen rugzak

Maar eerst willen we stilstaan bij de gevulde rugzak die JIJ meebrengt. Je hebt al veel meegemaakt waarin je dankzij vele ontmoetingen en ervaringen kennis en vaardigheden hebt gekregen. Die breng je mee. Maar in je rugzak zitten vast ook nog nieuwe talenten en verborgen schatten, waar je misschien zelf nog geen weet van hebt. Werken in een antroposofische organisatie betekent juist ook dat je je eigen talenten ontdekt en leert inzetten.



*Hoe is het met jouw rugzak?
Welke handvatten krijg jij en ontdek jij in je
werk om aan je ontwikkeling te werken?*

Het antroposofisch begeleidingshuis

In het antroposofische begeleidingshuis is verdiepende informatie, kennis, methoden, filmpjes, voorbeelden en ander materiaal te vinden. Het antroposofische begeleidingshuis heeft verschillende ruimtes waarin per onderwerp de kennis, methodes en praktijken zijn geordend. Het ziet er als volgt uit:



Het **fundament** van het antroposofisch begeleidingshuis wordt gevormd door onze **kernwaarden**.



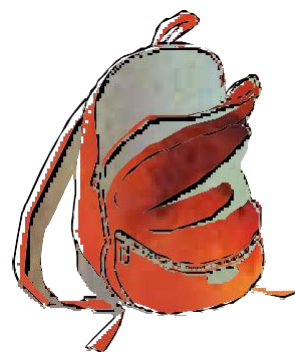
Is er een onderwerp waar je nieuwsgierig naar bent en waar je meer over wilt weten? In het antroposofisch begeleidingshuis kun je verdieping vinden op dit onderwerp.

Het antroposofisch begeleidingshuis is digitaal beschikbaar. Je gaat daarvoor naar de website (<https://www.antropos.nu/camino>). Daar zie je het beeld van het **Antroposofisch Begeleidingshuis** met het fundament met de vier essenties. Iedere ruimte heeft zijn eigen kleur. Net zoals je deze kleuren ook in dit boek tegenkomt. Je kunt op alle vijf de ruimten klikken waarin je verdere informatie kunt vinden. Zo kun je je eigen rugzak verder vullen. Je kunt op de QR-code klikken om naar het antroposofisch begeleidingshuis te gaan.



Hoe ga ik op reis en hoe kan ik mijn rugzak vullen?

Op basis van de vier essenties en de vier kernwaarden kun je je eigen werk als begeleider verder verdiepen. Je hebt een gevulde rugzak, maar er kan nog meer bij. Zowel specifiek antroposofische inzichten en hulpmiddelen als ook methoden en technieken die in andere organisaties zijn ontwikkeld. Antroposofische organisaties maken ook gebruik van die methoden en technieken. Tegelijk is het belangrijk om bij alle methoden en technieken te blijven onderzoeken of de essenties en waarden vanuit de antroposofie overeind blijven staan.



Op deze begeleidingsreis nemen we je stap voor stap mee om de vier essenties handen en voeten te geven in de praktijk. Het belangrijkste is een **open en nieuwsgierige houding** van jou als begeleider: laat je maar verwonderen door alles wat je ziet, hoort, merkt en ervaart.



*Heb jij een open en nieuwsgierige houding?
Waar merk je dat aan?"*

We gaan dit doen door onszelf steeds de volgende vijf vragen te stellen:

A Wat neem ik waar?	Met je zintuigen neem je waar zonder gelijk te oordelen
B Wat voel ik?	Je geeft ruimte aan jouw gevoelens, gedachten en wensen
C Wat weet ik?	Kennis helpt bij het beoordelen van de situatie
D Wat doe ik?	Wat je doet kan per situatie verschillen
E Wat doet het met mij?	Reflecteer op jezelf en word bewust hoe je erin staat

Deze vragen zijn op elke praktijksituatie toe te passen: in het contact met anderen, in de verzorging, in het werk, op school, inrichting van de dag, in de activiteiten, in de rituelen en feesten enzovoort.

Door deze vijf vragen te stellen, kunnen we ontdekken wie het kind of de cliënt is en aansluiten bij de ander en bij onszelf. Vervolgens gaan we reflecteren (bewust worden), om steeds nóg beter te kunnen aansluiten bij de ander en te ontdekken wie je zelf bent. Daardoor ontwikkel jij je als begeleider.

Onderzoeken van de vraag achter het gedrag

Hieronder wordt een voorbeeld beschreven. Je zal er mogelijk dingen uit herkennen. Het voorbeeld wordt gebruikt om de stappen uit het ontdekkingsproces uit te leggen.

Voorbeeld Anne

Anne, 55 jaar, heeft een niet aangeboren hersenletsel en is deels rolstoelafhankelijk. Als ik haar iets vraag of als ik haar wil ondersteunen, dan is zij snel geïrriteerd. Ze draait weg van mij en roept vaak “nee – dat niet!”. Haar reactie kwam afwijzend op mij over. Ook collega's liepen hier tegenaan, maar er werd gezegd: “zo is zij altijd”. Ik stelde mezelf de vraag: wat maakt dat zij zo naar mij en naar anderen reageert? Hierdoor kon ik uit mijn irritatie en oordeel stappen en een meer onderzoekende houding innemen.

In de daarop volgende weken heb ik veel geobserveerd: hoe beweegt Anne eigenlijk? Hoe zijn haar stemmingen? Wat zegt zij en wat begrijpt zij? Hoe ga ik met haar om? Hoe is ons contact? Heb ik helder wat zij eigenlijk wil, kan en wat zij van mij vraagt? In plaats van geïrriteerd te raken, kon ik vooral nieuwsgierig te blijven, mij verwonderen en beter uit mijn oordeel stappen.

Door zo een aantal weken naar haar en naar mijzelf te kijken, werd ik heel bewust van ons contact en leerde ik haar pas echt kennen. Ook heb ik mij verdiept in haar biografie (levensbeschrijving) en ik heb haar vragen kunnen stellen over haar verleden. Mijn nieuwsgierigheid werd groter en leverde mij gaandeweg nieuwe inzichten op over haar, maar ook over mij. Mijn beeld over haar verleden, gedachtes, gewoontes vulde zich. Tegelijk ontdekte ik ook overeenkomsten met mijzelf: vaak denk ik dat anderen mij niet snappen, alles alléén wil doen en niet altijd een passende vraag aan een ander kan stellen.

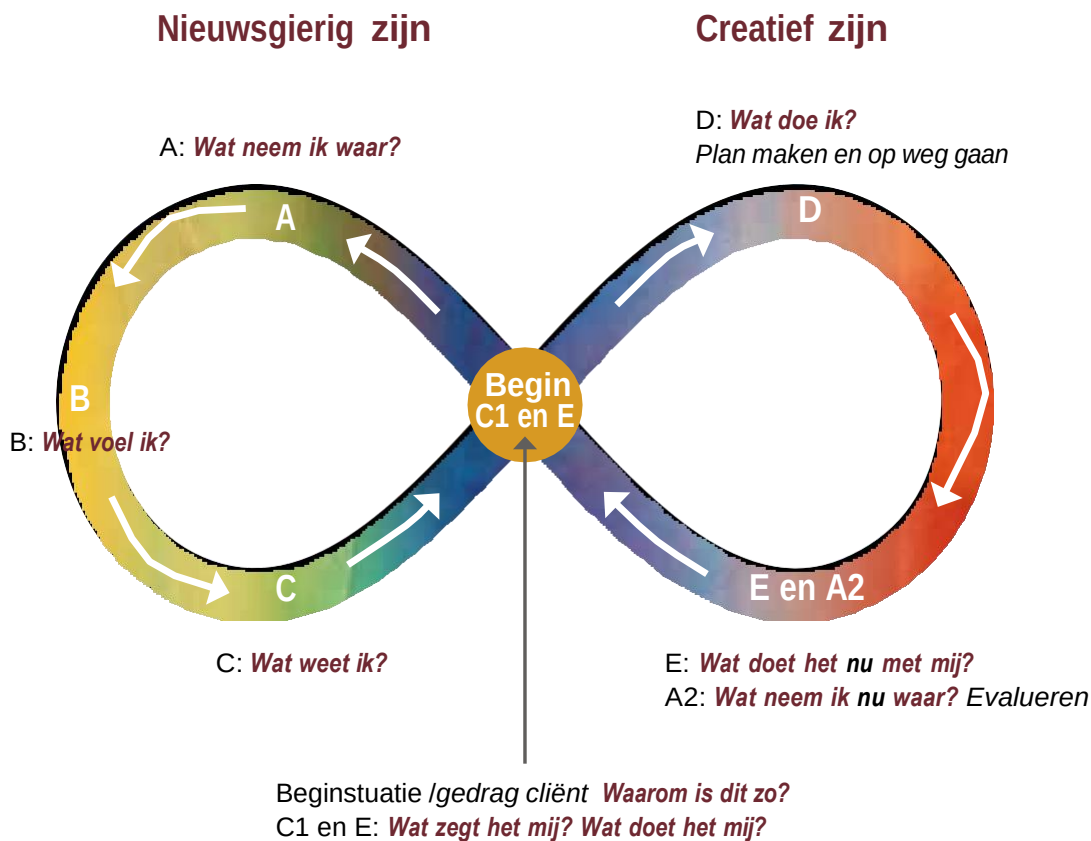
De wederzijdse interesse groeide. Hierdoor kon ik in mijn begeleiding ook nieuwe dingen doen: er “zijn”, voldoende tijd nemen en echt luisteren naar haar en niet alleen boodschappen zenden. Vaker navragen of ik haar goed heb begrepen i.p.v. invullen. Een “nee” niet als afwijzing ervaren, maar begrip tonen dat zij het even niet aankan. Dit benoemen en niet uit contact gaan, maar juist aanwezig blijven en ruimte geven. Ik heb geleerd dat zij ook geholpen wil worden, maar dat dat pas kan als ik haar zie en accepteer als persoon die zij is en waar ik oprechte interesse in heb. Hierdoor kregen we echt contact, wederzijds vertrouwen en een nieuwe basis voor nieuwe stappen.



Herken jij dingen uit de casus? Hoe zou jij reageren? Wat is jouw reactie als een cliënt gedrag laat zien dat niet past bij je eigen waarden en normen?

In het voorbeeld hierboven stapt de begeleider uit zijn patroon. De begeleider neemt de situatie met Anne als leermoment om haar eigen begeleiding te verbeteren. Haar nieuwsgierigheid is haar belangrijkste drijfveer en haar creativiteit vormt het belangrijkste instrument om “nieuwe” handelingen en mogelijkheden te vinden.

Dit ontdekkingsproces is in zijn samenhang in onderstaande tekening verbeeld:



De stappen van het ontdekkingsproces

Het ontdekkingsproces **begint bij een vraag die jij hebt over een cliënt**. De startvraag is: **waarom is dat zo?** In het geval van Anne was de startvraag: wat maakt dat Anne zo naar mij en naar anderen reageert? Het begint met jouw nieuwsgierige houding. Onderstaande stappen zijn in je zoektocht een handvat. Je kunt op alle punten beginnen. We gaan de stappen uitleggen aan de hand van het voorbeeld over Anne en haar begeleider.

A Wat neem ik waar?

kijk nieuwsgierig naar wat er gebeurt, zonder gelijk te oordelen

Je begint met waarnemen. Je bent nieuwsgierig naar wat er gebeurt. Je richt je op de feiten. Je verwondert je over wat je ziet. Je hebt niet gelijk een oordeel. Je kijkt er alleen maar naar.

Hierbij stel je open vragen die beginnen met: waar, wanneer, hoe, wie, etc. In het voorbeeld van Anne keek de begeleider naar haar: hoe beweegt zij? Hoe zijn haar stemmingen? Wat doet zij?

Je gaat ook jezelf waarnemen. Je kijkt ook naar je eigen gedrag: Vragen die hierbij horen: waar was ik? Wat deed ik? Welke houding had ik? Hoe ga ik met haar om?

En je kijkt naar reacties en het contact tussen jou en het kind, de cliënt. De begeleider keek naar de situatie tussen haar en Anne: Wat deed ik of wat deed Anne? Wat heb ik Anne gezegd? Hoe reageerde Anne? Met welke woorden en met welke geluid? Met harde of zachte stem? Hoe was het met mijn spierspanning en die van Anne in deze situatie?

B Wat voel ik?

observeer en benoem gevoelens, gedachten en oordelen

Deze stap geeft ruimte en woorden aan wat er zich in jouzelf afspeelt: je gevoelens, gedachtes in begeleidingssituaties, je oordelen, je wensen en verwachtingen in deze situatie. Het delen daarvan geeft vaak erkenning en begrip. En het helpt tegelijk om de lading van de situatie (het afwijzende gevoel dat de begeleider kreeg) te scheiden van het feitelijk gebeuren (het gedrag van Anne).

C Wat weet ik?

verken de situatie verder en betrek het kind of de cliënt, familie, collega's en creëer met elkaar een beeld.

In deze stap ga je vragen stellen die passen bij de 4 essenties van het antroposofisch begeleidingshuis.

Door deze vragen te stellen op deze 4 gebieden en de antwoorden in kaart te brengen, ontstaat er een compleet beeld. Je kunt daarbij de kennis en ervaringen van anderen gebruiken: van het kind of de persoon zelf, familie, collega's, gedragskundige, arts, verpleegkundige, therapeut.



In het voorbeeld heeft de begeleider zich verdiept in de biografie (levensloop) van Anne en heeft de begeleider vragen gesteld over het verleden van Anne. Dit leverde nieuwe inzichten op.

Voor je verder kunt naar het handelen/ doen, is nog één tussenstap nodig:

Wat zegt het mij?

Wat is de betekenis van alle informatie?

Je brengt samenhang in de ontdekkingen die je hebt gedaan.

Je maakt hiervan beeld en je krijgt zicht op ontwikkelingsmogelijkheden.

Je kijkt vanuit de startvraag naar dit beeld en denkt na over de ontwikkelingsmogelijkheden. Levert het onderzoek je nieuwe inzichten en mogelijkheden op? Heb ik meer zicht op de vraag achter het gedrag/ de situatie en de behoefte van de ander? Begrijp ik de ander beter? Dit doe je samen met anderen. Je probeert dit te verwoorden. Deze stap vormt het keerpunt in het ontdekkingsproces.

Tot hier was je onderzoekend bezig, nu kom je tot een beoordeling, een besluit om een vertrekpunt te hebben van waaruit je op weg kan.

D Wat doe ik?

kent 2 stappen:

- 1. Maak een plan met elkaar
en vooral met het kind/de cliënt en zijn/haar familie.*
- 2 Ga met elkaar op weg,
voer je plan uit, sluit aan, kijk hoe het loopt en pas het plan daarop aan.*

1 Maak een plan: Deze stap doet een beroep op **creativiteit in het denken**. Je denkt na over: 'Hoe worden wij samen actief? Wat ga ik/ wat gaan wij als team doen om de vraag/ behoefte/ ontwikkelstap van de ander te kunnen beantwoorden? Hoe scheppen wij voorwaarden en mogelijkheden voor het kind of de cliënt?'

En: wat vraagt dat van mij om dit te kunnen doen? Hoe kom ik in beweging om te kunnen begeleiden. Je maakt afspraken en zet deze in het plan.

2 Ga met elkaar op weg: De volgende stap vraagt om **creativiteit in het handelen/doen**: voer je plan uit. Ga doen wat jij/ jullie je hebben voorgenomen. De voortgang ga je monitoren: Wat neem ik nu waar? Hoe verloopt de nieuwe begeleiding? Hoe verloopt het contact nu?

In het voorbeeld van Anne is de begeleider tot een nieuw plan gekomen waarin ze nieuwe dingen is gaan doen: de tijd nemen voor Anne, er echt

voor haar zijn en naar haar luisteren en niet alleen boodschappen zenden. De begeleider ging aan Anne navragen of ze het goed had begrepen. De begeleider ging niet invullen en niet gedachten afdwalen naar wat er nog allemaal moest gebeuren.

E Wat doet het met mij/ de cliënt?.....

evalueer, reflecteer en leer met elkaar van de opgedane ervaring

In deze laatste stap kijk je terug: Wat heb ik anders gedaan en hoe ging dat? Wat heeft het nieuwe handelen opgeleverd? Hoe is het contact met het kind of de cliënt nu? Sluit ik aan? Heeft het kind/de cliënt/ ik/ het team (ontwikkel-)stappen kunnen zetten?

Deze laatste stap van evaluatie **kan nieuwe vragen opleveren en daarmee wordt een nieuw ontdekkingsproces in gang gezet.**

In het voorbeeld van Anne ervaarde de begeleider “nee” niet meer als een afwijzing, maar toonde de begeleider begrip dat Anne het even niet aankan. Door dit te benoemen en in contact te blijven, blijven Anne en de begeleider allebei aanwezig en geeft het ruimte in hun contact. De begeleider heeft geleerd dat Anne wel degelijk ook geholpen wil worden, maar dat kan pas als de begeleider haar ziet als mens die zij is en waar ze oprechte interesse in heeft. Ze kregen daardoor echt contact. Dat geeft vertrouwen en dat is een basis geworden voor nieuwe stappen.

Onderstaande tekst is een kunstzinnige verwoording van het steeds terugkerende ontdekkingsproces.

*Men moet geduld hebben met onopgeloste zaken in het hart
en proberen de vragen zelf te koesteren als gesloten kamers en als boeken
die in een zeer vreemde taal geschreven zijn.*

Het komt erop aan alles te leven.

*Als je de vragen leeft, leef je misschien langzaam maar zeker, zonder het te merken, op
een goede dag het antwoord in.*

Rainer Maria Rielke

De hele mens ontdekken



De hele mens ontdekken

- ◆ Ontdekken wie je bent en worden wil
- ◆ Aandacht voor lichamelijke zorg en vitaliteit
- ◆ Aandacht voor een gezonde leefstijl
- ◆ Aandacht voor het ondersteunen sociaal netwerk
- ◆ Aandacht voor de biografie en betekenis geven



Ontwikkelingsgericht

*We moeten de mens niet aanspreken op wat hij is.
 Dan helpen we de mens niet verder.
 We moeten de mens aanspreken op wat hij worden kan.
 Dan helpen we deze mens verder.*

Goethe

Inleiding

Dit hoofdstuk is een uitwerking van de eerste essentie: 'De hele mens ontdekken'. In de antroposofische zorg werken, betekent nieuwsgierig zijn naar de mensen om je heen en naar jezelf. Je wilt het kind of de persoon die je begeleidt beter leren kennen. Wie ben jij als kind of mens?

De mens zit vol mogelijkheden, beperkingen en ontwikkelingskansen. Als we een mens goed willen begeleiden, dan is het belangrijk om deze mens te begrijpen. Dat begint met het willen ontdekken wie deze mens is. Dit vraagt van ons een voortdurende nieuwsgierigheid. Als wij ons echt voor de ander interesseren, kunnen we de ander beter leren kennen.

Ontwikkelingsgericht werken

Iedereen heeft ook talenten en mogelijkheden om zich verder te ontwikkelen en een bijdrage te geven. Kijk niet alleen naar de beperking van kinderen of volwassenen. Een mens is geen etiket. Hij is niet alleen puber, autist, agressief of eenzaam.

Voorbeeld Johan

Op een woongroep woont Johan die elke dag over dingen klaagde. Hij werd al snel door iedereen de 'klager' genoemd. Na 10 jaar was het hele team vernieuwd. Maar iedereen was en bleef hem 'de klager' noemen.

In bovenstaande voorbeeld wordt duidelijk dat een 'etiket' ('klager') een eigen leven kan gaan leiden. Als iemand jarenlang elke keer 'klager' wordt genoemd, dan blijft iemand zich ook in die rol gedragen. Omdat hij die 'naam' elke dag kreeg te horen. Het is daarom ook belangrijk om anderen niet 'klager' te noemen. Zie het als een uitnodiging om nieuwsgierig te zijn naar wat erachter zit. Waarom klaagt deze persoon elke dag? Wat voor persoon is het? En wat heeft deze persoon nodig?

In dit hoofdstuk staat beschreven op welke manier je de cliënt goed kunt leren kennen.

A Wat neem je waar? (waarnemen)

Goed waarnemen van de ander – daar begint het mee. Dat is een vaardigheid die je steeds beter kunt leren. We koppelen heel snel een oordeel aan een waarneming. Bijvoorbeeld: ik neem waar dat iemand zwart vuil onder zijn nagels heeft. Het oordeel kan gelijk zijn: het is een onverzorgd persoon. En als we dat oordeel vaak herhalen, dan ontstaat er vanzelf een denkpatroon, of een vooroordeel. En zo'n oordeel zorgt ervoor dat je dan niet open kan waarnemen hoe iemand in het hier en nu is. Dus elke keer weer met een open en nieuwsgierige houding waarnemen is een kunst.

Oefeningen waarnemen

Waarnemingsoefening op basis van het drieledig mensbeeld

Waar ligt bij deze mens de nadruk? Op het hoofd, op het hart of de handen?

- ◆ Is hij een **denker en/of een waarnemer**? Kijkt hij graag toe? Beschouwt hij graag de dingen? Heeft hij moeite om in beweging te komen?
- ◆ Is hij echt een **gevoelsmens** en gevoelig voor stemmingen, ook van anderen? Merk je dat bijvoorbeeld aan de ademhaling?
- ◆ Is hij een echte **doener** die graag en snel wil handelen? Is hij impulsief? Hoe is het met de stofwisseling en de vertering?



Hoe zit het bij jou? Ben jij een denker/waarnemer, gevoelsmens of doener?

Waarnemingsoefening op basis van het vierledig mensbeeld

- ◆ Kijk eens naar **de lichaamsbouw**: is iemand lang of kort; fijn of stevig gebouwd; is het hoofd relatief groot, heeft iemand verhoudingsgewijs lange benen en een kleine romp of andersom? Hoe zijn iemands handen: groot met lange vingers, of meer gebald met korte dikke vingers?
- ◆ Wat neem je waar van **de gezondheid en vitaliteit**: zit de ademhaling hoog of laag; hoe is de warmte over het lichaam verdeeld; glanzen de haren en de huid? Is iemand energiek of vermoeid; hoe zit deze mens in zijn vel?
- ◆ Kijk eens naar **de houding en de beweging (motoriek)**: is die opgericht of gebogen; meer naar voren of achteren neigend; is het lopen eerder zwaar of licht? Probeer eens de manier van lopen na te doen en neem in jezelf waar hoe dat anders voelt.
- ◆ Hoe klinkt **de stem**: hard of zacht; licht of donker; hoog of laag; melodieuze of monotoon. Hoe komt deze mens tevoorschijn in wie hij is? Kan hij zich voldoende uiten?
- ◆ Waarvoor heeft deze persoon **interesse**? Waar is hij enthousiast voor? Wat zijn **de talenten**?

B Wat voel je? (voelen)

Je kunt bij jezelf merken welke gevoelens dit kind of deze persoon bij jou oproept. Hoe wordt je door deze persoon of dit kind geraakt? Wat vind je leuk, wat vind je irritant? Verheug je je op de ontmoeting of zie je er tegen op? Wat doe je als je irritatie voelt opkomen?

Als je iemand heel erg mag of juist irritant vindt, dan kan dat allebei van invloed zijn op het contact met die persoon. Daarom is het goed je eigen gevoel bewust te maken. Want je gevoel werkt direct door op je eigen gedrag. De interesse en het begrip voor dit kind of deze persoon zijn dan van belang om de onvoorwaardelijke relatie die nodig is in de zorg tot stand te brengen. De term 'onvoorwaardelijk' betekent dat je de ander zonder meer waardeert en respecteert, hoe die zich ook gedraagt. Dus ook als de ander slaande bewegingen maakt, kijk je naar wie deze persoon is en niet alleen naar het gedrag. Gedrag moet je als begeleider vaak begrenzen. Maar daarbij wijs je het kind of de persoon zelf nooit af. Dat betekent dat je het gedrag (de slaande bewegingen) mag afwijzen, maar dat maakt deze persoon nog steeds een bijzonder en mooi mens. Misschien mag hier het woord liefde klinken, de liefde voor de andere mens en zijn ontwikkeling. Als begeleider begren je de ander dan vanuit warmte en verbinding, om de ander zo te helpen ontwikkelen.



Welk gevoel of welk beeld roept deze mens bij je op? kun je dit ook met je collega's bespreken?

@

In onderstaand voorbeeld laten we je zien wat je kunt waarnemen als je naar een mens kijkt en welke stemming en gevoel iemand bij je kan oproepen.

Voorbeeld Nina

Vraag persoonlijk begeleider aan het team over Nina, een jonge vrouw van 20 jaar:

Hoe kunnen we haar helpen beter bij zichzelf te blijven en de wereld beter te begrijpen?

Waarnemingen van het team

Het team heeft Nina eerst waargenomen. Zij zagen:

Gestalte (lichaamsvorm) en vitaliteit: Een kleine gestalte met kleine handen en voeten. Het lichaam heeft ronde zachte stevige vormen. Ze heeft opvallend donker en glanzend stijl haar. Haar mond is vrij groot in verhouding tot haar ogen en neus. Ze oogt vitaal en levendig.

De beweging: Haar gebaren zijn expressief, ook haar stem heeft veel melodie maar ze spreekt de woorden niet altijd duidelijk uit. Als ze zit, bewegen haar armen soepel. Bij het lopen valt de houterige, wat stijve motoriek (lichaamsbewegingen) op.

Gevoel en stemmingen van het team

Je hebt de ander gezien en waargenomen. Vervolgens kijk je welk gevoel en welke stemming Nina bij jou oproept. Het gevoel dat het oproept is niet jouw eigen gevoel: je bent niet zelf gespannen of druk. Je voelt wat er in je opkomt als je naar de cliënt kijkt. Het volgende klinkt:

- ◆ Drukte, opgewonden en een beeld van een spiraalvorm
- ◆ Enthousiast en gespannen
- ◆ Nieuwsgierig en ook angstig voor verlies van controle

Conclusie: Aan de ene kant zien we veel levendigheid, maar ook gespannenheid en angst.

Ze is bijna 21 jaar en we wensen haar toe dat in de komende tijd haar eigenheid ('ik') vol geboren kan worden als jongvolwassene. Dat geeft haar meer grip op zichzelf, meer eigen regie en dan kan ze op een nieuwe stevige manier in het leven staan.

C Wat weet je? (denken)

Je wilt het kind of de persoon beter leren kennen en hem of haar in de ontwikkeling begeleiden

- ◆ **Biografie (levensloop).** Wie is de ander als mens: wat weet je van zijn biografie en zijn ontwikkeling tot nu toe?
In welke levensfase is hij nu en wat betekent dat?
- ◆ **Gezondheid en lichamelijk welzijn.** Welke behoeften heeft deze persoon lichamelijk en op vitaal gebied? Welke zorg en ondersteuning heeft hij nodig bij het lichamelijk welzijn? Je kunt hierbij ook de hulp inschakelen van een arts of verpleegkundige.
- ◆ **Diagnose.** Welk ziektebeeld of diagnose heeft deze persoon? Wat betekent dat voor de zorg en ondersteuning die hij nodig heeft? Wat staat hierover in het dossier?
- ◆ **Ontwikkelingsniveau.** Het niveau van functioneren: verstandelijk en sociaal-emotioneel. Het ontwikkelingsniveau heeft direct gevolgen voor hoe hij de wereld begrijpt of niet begrijpt. Het is belangrijk bij het ontwikkelingsniveau aan te sluiten. Je kunt daarbij ook de hulp inschakelen van een gedragskundige.
- ◆ **Zintuigen en alertheid.** Hoe is de ontwikkeling van de zintuigen? Waar ondervindt hij eventueel last van? Hoe alert is deze persoon? Is hij overgevoelig voor bepaalde indrukken?
- ◆ **Belangrijke personen.** Wie zijn belangrijke personen? Wie zijn vertrouwd en veilig voor hem? Welke rol speelt de familie en het eigen netwerk?
- ◆ **Toekomstige ontwikkeling.** Hoe kan deze mens zich persoonlijk verder ontwikkelen? Waarmee kan hij zich verbinden? Waaraan ontleent hij hoop voor de toekomst? Welke mogelijkheden en talenten zie je?

Je wilt de familie leren kennen

- ◆ Bij al deze vragen is het belangrijk wat de persoon er zelf over zegt, en ook wat de familie hierover kan vertellen op basis van hun ervaringen.

Ouder: "Tijdens het eerste kennismakingsgesprek hoorde ik niet wat mijn zoon mankeerde; maar er werd iets gezegd over wat mijn zoon wel kon."

Begeleider: "Ouders worden gekend en erkend in de moeilijke weg die ze zijn gegaan en wat ze al hebben bereikt."

D Wat doe je? (handelen)

Wat levert het kijken naar en het ontdekken van deze persoon vanuit deze verschillende perspectieven je op? Wat betekent dit voor jouw dagelijkse werk in de praktijk en hoe kan je het toepassen in de praktijk? Daar gaan we nu op in.

Je kunt op twee manieren aan de slag gaan: onderzoekend (meer informatie achterhalen) of handelend (iets gaan doen). Bij deze essentie in dit hoofdstuk, gaat het om het ontdekken van het kind of de cliënt in wie hij of zij is. In de volgende oefening ga je aan de slag met je onderzoekende houding. Door deze vragen te onderzoeken, leer je het kind of de cliënt beter kennen.

Ermee aan de slag: oefening

Wat vraagt de situatie waarin je momenteel bent? Je hebt gewoontes, je hebt afspraken, je hebt procedures. Tegelijkertijd kan het zijn dat de situatie om iets anders vraagt. Voel je de ruimte om iets anders of iets nieuws te doen?

Als je zo intensief met andere mensen te maken hebt, kun je in je dromen of overdag ingevingen krijgen. Kun je openstaan en ingevingen ontvangen, of ben je zo druk in je hoofd dat er geen opening is?

Om aan te sluiten bij de ander moet je als het ware de taal van de ander verstaan. Kun je aanvoelen wat de ander ervaart en dan aanreiken wat de ander nodig heeft?

Kun je bij jezelf voelen of je handelt uit liefde voor die persoon, ongeacht wat deze doet? Werk je een lijst af, voer je een taak uit, volg je een afspraak op? En kun je daarbij de intentie hebben om de ander in zijn ontwikkeling ten dienste te zijn?

Je hebt bovenstaande vragen onderzocht. Morgen ben je weer aan het werk.



*Wat neem je hiervan mee in je werk?
Wat doe je ermee als je deze persoon weer ontmoet? Waar let je op?
Wat ga je uitproberen in de praktijk?
Kun je een plan maken of moet je nog verder onderzoeken?*

Begeleider: "Kijk naar de bekende en ook naar de verborgen talenten. Zoek uit wat de persoon wel kan en experimenteer en neem risico: neem een onderzoekende houding aan."

E Wat doet het met mij? (reflecteren)

Je bent zelf een bijzonder mens en als begeleider een uniek instrument waar anderen door kunnen groeien. Daarom is reflecteren op jezelf belangrijk: hoe ontwikkel jij je in je werk en door de ander? Welke talenten benut je en welke ontwikkelpunten pak je op? Als begeleider ben je uitgenodigd om je te blijven verwonderen, te luisteren vanuit een open houding, nieuwsgierig te zijn naar wat je hoort en ervaart en vragen te stellen.

Oefening: Jezelf als begeleider leren kennen

Dit zijn vragen die je jezelf kan stellen als begeleider. Of je kan deze vragen aan je collega vragen:

- ◆ Wie ben jij als begeleider? Wat voor type mens ben je en voor karakter heb je?
- ◆ Welke zintuigen heb je sterk ontwikkeld?
- ◆ Zit je goed in je vel? Heb je energie? Ben je gezond?
- ◆ Hoe denk jij als begeleider? Wat voel jij als begeleider?
- ◆ Hoe maak je de verbinding met de ander? Hoe help jij, hoe doe je de dingen samen?
- ◆ Waar droom jij van?
- ◆ Wat zijn jouw talenten en gebreken; wat doe je daarmee? Wat wil jij graag leren?

Begeleider: "Een ander in staat stellen om zo zelfstandig mogelijk en in samenwerking zich te ontwikkelen. Een ander trots laten voelen op wie hij/zij is of op wat hij/zij kan. Daar doe ik het voor."

Antroposofisch begeleidingshuis

Zijn er onderwerpen waar je meer over wilt weten? Neem dan een kijkje in het digitale antroposofische begeleidingshuis.



Samenvatting

In onderstaand schema tabel zie je in de kolom 'De hele mens ontdekken' de samenvatting van dit hoofdstuk.

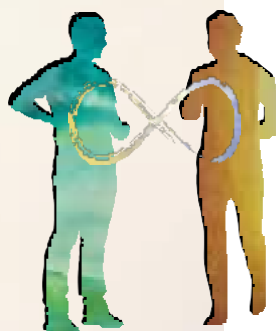
	 De hele mens ontdekken	 Ontmoeting en verbinding angaan	 Samen actief worden/ gemeenschap	 Naar het geheel kijken
A <i>Wat neem je waar?</i> (waarnemen)	Hoe is het vandaag met de ander? Zit hij goed in zijn vel? Vitaliteit? Hoe voelt de ander zich? Hoe klinkt hij? Kan hij zich voldoende uiten			
B <i>Wat voel je?</i> (voelen)	Wordt je geraakt door de ander? Hoe is jouw stemming? Kun je de ander vanuit een rustige aanwezigheid waarnemen?			
C <i>Wat weet je?</i> (denken)	Hoe is de biografie (levensloop) van de ander verlopen? Welke ontwikkelings-vraag heeft de ander?			
D <i>Wat doe je?</i> (handelen)	Welke handeling helpt de ander zelfstandiger in het leven te staan? Hoe kan ik de ontwikkeling van de ander ondersteunen?			
E <i>Wat doet het met jou?</i> (ervaren/reflecteren/ bewust worden)	Welke grenzen ervaar ik bij mezelf? Heb ik ruimte om te luisteren en om contact te maken? Hoe ontwikkel ik mij?			

Ontmoeting en verbinding aangaan



Ontmoeting en verbinding aangaan

- ◆ Aandacht
- ◆ Contact
- ◆ Verbinding met de omgeving
- ◆ Onderzoekende open houding
- ◆ Onbevangen waarnemen
- ◆ Aansluiten bij de ander
- ◆ Zie de behoefte achter het gedrag
- ◆ Onvoorwaardelijke relatie



Wederkerigheid

*Vertel het me en ik zal het vergeten
Laat het me zien en ik zal het onthouden
Laat het me ervaren en ik zal het me eigen maken*

Confucius

Inleiding

In het vorige hoofdstuk heb je gekeken naar 'Wie is deze mens?'. In dit hoofdstuk gaat het over contact en verbinding met deze mens. Om aan te sluiten bij het kind of de cliënt moet je hem of haar begrijpen. Kun je aanvoelen wat de ander ervaart en dan helpen in wat de ander nodig heeft? En lukt dat elke keer vrij, open en onbevangen?

Als je naar je werk toe gaat, dan stap je met bewustzijn in de wereld van je cliënten. Je wilt bij hen aansluiten, ze ontmoeten. Je ritme en tempo pas je daar op aan. Je vraagt je af welke hulpvraag deze persoon vandaag heeft. Je eerste stap daarbij is dat je je bewust wordt van jouw verbinding met deze persoon. Deze verbinding ga je open en bewust aan. Om dat te kunnen, laat je onderweg naar je werk de dingen los die je thuis bezighouden.



Hoe begin je je werkdag? Lukt het om ruimte in jezelf (innerlijke ruimte) te maken en je aandacht op je werk te richten?

Wat is ontmoeting en verbinding aangaan?

In dit hoofdstuk gaan we in op hoe je de ontmoeting en verbinding kunt aangaan. Maar wat is verbinding en ontmoeting eigenlijk?

Ontmoeting is in het kort gezegd: een moment waarbij twee of meer mensen samen komen. Het is het moment waarop je bij elkaar komt en elkaar echt ziet.

Verbinding is een diepere connectie, die bestaat tussen mensen wanneer zij zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen. Het is contact van hart tot hart, waarbij je zowel kan geven en ontvangen zonder oordeel.

In dit hoofdstuk gaan we er nader op in hoe je de ontmoeting en verbinding aangaat in de praktijk en waarom het belangrijk is.

Wederkerigheid

Ontmoetingen hebben invloed op wie je bent en hoe je je ontwikkelt. Ontwikkelen doe je niet alleen: je doet het met anderen samen. Verbinding ontstaat alleen als je voelt dat je er écht mag zijn. Verbinding is geven en ontvangen zonder oordeel: het gaat ook over wederkerigheid. Sta open voor wie de ander is. Sta toe dat de ander jou mag raken. Probeer ook van die ander te leren, zodat er wederkerig contact ontstaat.

Voor verbinding heb je twee personen nodig: jou en het kind of de cliënt. Maar het contact begint bij jou. Jij staat open voor de ander. Als je verbinding hebt en je ontmoet de ander, dan ervaar je wederkerigheid. Dit komt in onderstaand voorbeeld mooi naar voren.

***Begeleider:** Ik kan genieten van het contact en de verbinding met cliënten. Dat kan ik goed ervaren als ik na een vakantieperiode de cliënten weer ontmoet. De cliënten reageren blij als ze mij weer zien. Ik ervaar dat dit andersom ook zo is, dat dit wederkerig is. Op deze momenten weet ik en voel ik waarom ik dit allemaal doet. Dat is voor mij betekenisvol. Ik word daar zelf ook blij van. Het geeft voor ons beiden voldoening en plezier.*

Om een verbinding aan te gaan met een cliënt, is het belangrijk om de cliënt of het kind te accepteren zoals hij of zij is. De liefdevolle acceptatie van jouw cliënten kun je versterken en verder ontwikkelen. Je leert om opmerkzaam te worden op wat anders is ontwikkeld bij deze persoon. Dit doe je door interesse en belangstelling te tonen voor het bijzondere, het anders zijn van je cliënten. Je kunt je verwonderen hierover.



*Lukt het jou om bij al jouw cliënten open en onbevangen de verbinding aan te gaan?
Lukt het je om hem écht te accepteren zoals hij is? Wat is bijzonder bij jouw cliënt?
Wat loopt anders dan gebruikelijk?
Wat verwonderd en verrast jou?*

A Wat neem je waar? (waarnemen)

Het is belangrijk om elke dag opnieuw de ontmoeting aan te gaan en open, zonder oordeel je te verbinden met de ander. Elke dag liggen er weer nieuwe mogelijkheden. Je vraagt je af: 'Wat heeft die ander nu nodig; hoe wil deze persoon begeleid worden?'. Je staat open voor deze mens en de mogelijke ontwikkelingskansen die er liggen. Je sluit aan en gaat open op weg met elkaar. Om dat te kunnen doen, is het belangrijk om elke dag open waar te nemen. Hieronder staat een oefening die je daarbij helpt.

'Je waarneming oefenen en verbeteren'.

Onderscheid de waarneming van 'feiten' en 'persoonlijke belevingen'. Beiden zijn belangrijk.

Deze oefening kan je individueel doen en als team. Dit doe je aan de hand van de situatie van een bewoner. Is er een vraag waar jullie specifiek naar willen kijken? Is er een probleem dat zich aandient? Je kunt dit ook goed oefenen door te beginnen met het waarnemen van een 'voorwerp'. Kies dan bijvoorbeeld iets uit de natuur of uit je omgeving, bijv. de woonkamer.

Per persoon ga je met onderstaande vragen aan de slag. Daarna wissel je uit.

1 Wat zie ik?

Beschrijf zo objectief mogelijk wat je ziet. Wat is de kleur, de vorm, de grootte, is het stilstaand of kan het bewegen? Is het levend of is het materiaal?

Of:

Beschrijf zo objectief (feitelijk) mogelijk wat je waarneemt aan de bewoner: zijn lichaamsbouw, zijn lengte, zijn postuur, de kleur van zijn haren, de kleur van zijn ogen, zijn bewegingen, de klank van de stem.

2 Wat beleef ik?

Bij deze stap schrijf je op en wissel je later uit hoe je het contact met het item of met de bewoner beleeft. Wat roept de ontmoeting bij je op aan sfeer, aan gevoel? Kun je de beweging die je waarneemt benoemen? Wat beleef je eraan als je de beweging zelf nabootst? Het subjectieve (persoonlijke) in ieder van jullie wordt in deze stap bewust waargenomen en benoemd.

Wat zegt dit over jou zelf? Wat hoort bij jou? Wil je daar iets over delen?

Zijn er ook gedeelde persoonlijke belevingen? Wat past hiervan bij de bewoner? Kun je daar iets over vertellen?

3 Wat spreekt daaruit?

Kijk terug op dat wat je hebt opgeschreven bij stap 1 en stap 2. Onderstreep de voor jou belangrijke woorden. Wat valt je op? Wat komt er naar voren als essentie, als beeld? Omschrijf dit zo kernachtig mogelijk en wissel dit uit met je team.

B Wat voel je? (voelen)

Hieronder staan een aantal ervaringen van begeleiders over verbinding en ontmoeting aangaan. Herken jij daar iets van?

Begeleider: *Het plezier en de spontaniteit van mijn cliënten werkt aanstekelijk. Ik voel me dan ook fijn.*

Begeleider: *Ritme en balans komen in het dagelijkse leven in de instelling onder andere terug in de dagopening en jaarfeesten. Jaarfeesten maken het bijzonder. Gezelligheid en samenzijn met iedereen en alles.*

Begeleider: *“In de ontmoeting: oprechte vragen van bewoners die verbinding en gelijkwaardigheid scheppen. Je leert van elkaar door elkaars interesse te volgen of even iets aan te raken, waardoor een vuurtje aangewakkerd wordt. De openheid en onbevangenheid die je vaak ontmoet in contacten. Bij bewoners misschien nog wat meer dan bij medewerkers.”*

Begeleider: *Ik ben zelf heel open in waar ik mee zit en waar ik mee worstel in mijn leven, daarmee is de verbinding met collega's meer gelijkwaardig. Ik hoop dat zij hetzelfde doen. Goed voorbeeld doet volgen. Dat is een houding die ik heb. Daarmee schep je met elkaar een open sfeer waarbij ook de moeilijke dingen er mogen zijn. Dat geldt voor iedereen, ook voor onze cliënten. Daarin zijn we gelijkwaardig aan elkaar.*

Het gevoel van verbinding kan je vaak ook in je lichaam voelen. Sommige mensen spreken van 'hart tot hart contact', anderen beschrijven het als een warm gevoel van binnen of een tinteling of een gevoel van blijdschap als je iemand ziet of spreekt. Ook als je de verbinding juist niet prettig ervaart, dan kun je dat in je lichaam merken. Sommige mensen merken bijvoorbeeld dat hun ademhaling sneller en hoger wordt als ze geen fijn contact ervaren. Andere mensen merken bijvoorbeeld dat ze dan sneller gaan gapen. Door hier even bij stil te staan, kan je het bij jezelf ook sneller herkennen.



Wanneer voelt voor jou contact met iemand fijn? Hoe merk je dat in je lichaam? En wat gebeurt er in jou als er geen fijn contact is? Hoe merk je dat in je lichaam?

Om iemand beter te leren kennen helpt het je door in te leven in deze persoon. Daar kun je de volgende oefening voor doen.

Oefening: 'In de schoenen van de ander'

- ◆ Een mooie oefening is dat je letterlijk in de schoenen van de ander gaat staan en je je inleeft in deze persoon. Je zoekt de houding die deze persoon karakteriseert en neemt deze aan doet deze na'. Je loopt een rondje door de ruimte en probeert je daarbij in te leven in het bewegingspatroon van deze persoon, je probeert zijn manier van bewegen en lopen na te doen. Het mooiste is om dit doen in bijzijn van je collega's. Je kunt dit één voor één doen: iedereen ervaart hoe het is om te bewegen zoals de cliënt dat doet.
- ◆ Daarna reflecteer je met elkaar welk gevoel dit bewegen bij je oproept.
- ◆ Wissel daarover uit. Wat valt je op? Waardoor herken je de persoon die je nadoet?
- ◆ Hoe voelt het in jouzelf om zo te bewegen? Welke kwaliteit ervaar je? Is het beweeglijk, star, stromend, houterig of anders? Hoe zou jij dit omschrijven?
- ◆ Wat zegt het over deze persoon? Wat doet dat met jouw beeld van deze persoon? Verandert er iets?

C Wat weet je? (denken)

Wat weet je over de verbinding van deze cliënt met anderen?
Wat weet je zelf? Wat staat erover in het dossier?

◆ **Wat weet je over hoe iemand communiceert?**

Wat zijn voor het kind of voor de cliënt mogelijkheden om tot communicatie te komen? Neemt iemand initiatief tot contact? Moet je stil aansluiten, of met gebaren werken, of dingen vertellen? Spreek je in "je-vorm" of "we-vorm"? Wat heeft hij of zij nodig? Hoe leg je zelf contact?

◆ **Wie zijn de belangrijke personen voor jouw cliënt?**

Jouw cliënt heeft andere mensen om zich heen met wie hij al vertrouwd is. Wie zijn deze mensen? Weet je waar en wanneer hij deze mensen heeft ontmoet? Waardoor komt het dat deze mensen zo belangrijk zijn voor hem? Welke betekenis hebben deze voor hem? Hoe kun je de ervaring en kennis van deze mensen gebruiken zodat jij kunt bouwen aan een vertrouwde relatie?



Op welke momenten voelt het kind/ de cliënt zich bij jou op zijn gemak? Waar zie of merk je dit aan?

♦ Wat werkt versterkend in de verbinding met deze cliënt/ dit kind?

Je verbinding kun je opbouwen door aan te sluiten bij die dingen die prettig en vertrouwd zijn voor een cliënt/ dit kind. Je weet waar hij zich veilig bij voelt en waar hij blij van wordt. Je weet wat hem ontspanning geeft. Je weet welke activiteiten hij leuk vindt om te doen.



Wat kun je samen doen om elkaar te leren kennen en om vertrouwd te raken met elkaar?

♦ Wat is verstorend in je verbinding met deze cliënt?

Wat is voor het kind/ jouw cliënt niet prettig om mee te maken? Wat veroorzaakt stress? Wat doet hij dan? Trekt hij zich terug of loopt hij weg, reageert hij agressief? Het is soms lastig om contact te krijgen. Juist bij stress is jouw contact en verbinding belangrijk en een eerste levensbehoefte. Het kind of de cliënt ervaart aan jou dat jij stabiel bent en dat je in verbinding blijft. Jij weet dat de omstandigheden de cliënt stress kunnen geven. Je onderzoekt wat nodig is om ook in zo'n situatie de verbinding aan te gaan. Je kijkt of je deze omstandigheden gunstiger kunt maken voor de cliënt/ het kind.



@ Lukt het je om rustig en in verbinding te blijven bij stress bij deze cliënt/ bij dit kind? Weet je waardoor deze stress is ontstaan? Weet je hoe je de situatie kan beïnvloeden? Wat kan jou en de cliënt/ het kind hierin helpen?

♦ Je weet wat een cliënt aankan

Het is belangrijk om te weten wat een cliënt of kind aan kan. Daarbij is je praktijkervaring belangrijk. Je kent de cliënt/ het kind en weet hoe hij kan reageren op bepaalde situaties en wat voor hem helpend is om deze situaties te hanteren. Sommige situaties probeer je te voorkomen door je programma of je activiteit aan te passen. Het is ook belangrijk om meer te weten over de emotionele ontwikkeling van de cliënt of het kind.

Ouder: "Wees verbonden met de ander zodat je kunt voelen wat die beleeft en zodat die ander kan voelen dat hij/zij iets voor jou betekent: de bewoner voelt waar jouw aandacht en interesse is. Wees nieuwsgierig naar de bijzonderheid van het individuele en naar de bijzonderheid van het afwijkende. Daar zitten enorme waarden en kansen en betekenissen in".

Het aangaan van verbinding

Relatieopbouw en verbinding is een belangrijk in je werk. Vanuit een vertrouwde verbinding is veel mogelijk. Het vertrouwen kan je opbouwen door samen met een activiteit bezig te gaan. De verbinding met de ander én het samen actief bezig zijn heeft elkaar nodig. Door de activiteit krijgt je relatie (je verbinding) richting en inhoud. Je bouwt samen aan vertrouwen. De verbinding én het samen actief worden heeft elkaar nodig. De samenhang is verbeeld in de ABC-driehoek:

- ◆ A staat voor Activiteit of actief bezig zijn
- ◆ B staat voor Begeleider
- ◆ C voor Cliënt

Deze ABC-driehoek moet je niet verwarren met de samenwerkingsdriehoek tussen de begeleider, de cliënt en de ouder uit de driehoekskunde van Chiel Egberts.



Relatie opbouw door verbinding en samen actief bezig zijn

De basislijn van deze driehoek (de horizontale lijn) staat voor de verbinding tussen **Begeleider** en **Cliënt**. Dit is je vertrekpunt om samen actief bezig te zijn. Je zoekt aansluiting. In de top van de driehoek staat de **Activiteit**. Je contact en je aansluiting groeit en krijgt vorm en inhoud als je samen actief bent. Door deze ervaringen leer je allebei. Vertrouwen groeit. Soms ontstaat er pas écht verbinding doordat je samen iets doet.

Verschillende vormen van verbinding

Je kunt contact maken en verbinding hebben op verschillende manieren. Hieronder noemen we een aantal voorbeelden.

- ◆ **Oogcontact:** je hebt contact door elkaar in de ogen te kijken.
- ◆ **Ademhaling:** je kunt contact maken door jullie ademhaling op hetzelfde ritme te laten gaan.
- ◆ **Aanraken:** door bijvoorbeeld elkaars hand aan te raken of een knuffel te geven.
- ◆ **Luisteren:** door te luisteren naar de geluiden of het verhaal van de ander.
- ◆ **Hartscontact:** soms voel je een warmte in je hart, een gevoel van geluk als je met de ander in verbinding bent.
- ◆ **Natuur:** door samen naar het stromende water te luisteren of de wind in je haren te voelen, kan er een mooie verbinding voelbaar zijn.
- ◆ **Ruiken:** iedereen heeft zijn eigen lichaamsgeur die kenmerkend is voor jou. Als iemand niet kan zien, kan er toch direct al contact zijn op het moment dat iemand ruikt dat jij het bent.
- ◆ **Ervaren:** door samen activiteiten te doen, beleef je iets. De gedeelde ervaring geeft verbinding.
- ◆ **Ritme:** door bijvoorbeeld hetzelfde ritme te trommelen of zingen, voel je de verbinding samen.
- ◆ **Onderdeel zijn van iets:** ook zonder dat je elkaar ziet, kun je je toch verbonden voelen. Bijvoorbeeld wanneer je een kaartje ontvangt van iemand en weet dat iemand aan je denkt. Of als je bezig bent om kaas te maken, en weet dat een andere bewoner de koe heeft gemolken waar jij kaas van aan het maken bent.
- ◆ **Samen zijn:** ook als je niet praat en geen activiteit doet samen, dan kun je verbinding voelen door gewoon samen in dezelfde ruimte te zijn. De aanwezigheid van de ander kan een bepaalde rust geven.



Op welke manieren maak jij contact met cliënten? Hoe maak jij verbinding?

D Wat doe je? (handelen)

Ermee aan de slag: Hoe ga je het contact aan?

Oefening: 'Beter aansluiten'.

Je gebruikt in deze oefening je eigen ervaring om een cliënt beter te leren kennen in het aangaan van je verbinding zodat je goed kunt aansluiten. Kies daarvoor één of twee situaties uit die herkenbaar zijn voor deze cliënt en zoom daar op in. Onderzoek wat er gebeurt in deze situaties.

◆ **Wat neem je waar?** Neem de cliënt initiatieven tot contact? Hoe doet hij dat? Maakt de cliënt oogcontact, reageert hij op aanraking, waar reageert hij op? Wanneer trekt hij zich juist terug?

◆ Onderzoek ook je eigen gedrag en handelen en de reacties van de cliënt op jouw handelen.

◆ **Reflectie:** Daarna denk je na over wat je hebt waargenomen en ervaren. Je maakt een beeld over de manier van het contact met deze cliënt (nabijheid of meer afstand, met woorden of met houding en gebaren) en je probeert ook de verschillende variaties te onderscheiden. Er is niet maar één manier. Je probeert ook dingen uit en ontdekt ook spontaan nieuwe mogelijkheden die aansluiten.

◆ **Reflectie op jezelf:** Dit onderzoek is ook een mogelijkheid om jezelf beter te leren kennen: Hoe ben ik als mens en hoe ga ik dat contact aan? Hoe gedraag ik me? Wat straal ik uit, welke sfeer neem ik mee? Hoe is mijn uitdrukking in mijn gezicht? Wat doet mijn stem? Welke stijl gebruik ik? Ben ik vriendelijk? Ben ik direct of juist niet? Stel ik me bepalend op en neem ik de regie of geef ik juist ruimte? Wat ervaar ik in de situatie als de passende begeleidingsstijl? Hoe dicht ben ik bij hem; wat voelt als de juiste afstand?

Soms loopt het contact en de verbinding met de ander vast. Onderstaande ervaring is daar een voorbeeld van.

Voorbeeld Daan

Daan is 14 jaar en loopt met gefronste wenkbrauwen met snelle bewegingen rond in de kamer en stoot daarbij diepe klanken uit. Ik zie aan hem dat het niet goed met hem is. Hij grijpt de bloempot uit de vensterbank en gooit deze op de grond. Ik ga naar hem toe en probeer contact te krijgen door mijn linkerhand op zijn rechterbovenarm te leggen en met mijn rechterhand zoek ik zijn hand op. Deze pak ik vast, rustig maar ook met een ferme handdruk. Piet draait met een onrustige beweging zijn hele lijf naar links en trekt zich los van mijn hand. Hij slaat zichzelf hard op zijn wang en schreeuwt met een hoge krachtige klankstoot. Ik hoor de klap op zijn gezicht. Ik blijf rustig en beweeg me naast hem en pak opnieuw zijn hand vast.

Reflectie op de casus: Je merkt het zelf als een kind of cliënt zich niet op zijn gemak voelt. Dat voel je. Soms voel je zijn spanning dan ook letterlijk in jouw lichaam. Als een kind of cliënt zichzelf pijn doet of als je ziet dat hij lijdt en in nood is, dan doet dat jou ook pijn. Je lijdt met hem mee. Je probeert hem te helpen zodat hij zich weer beter voelt. Dan voelt dat ook voor jezelf beter. Als dat niet lukt dan kun je je soms machteloos voelen. Je wilt contact maken en verbinding voelen maar het lukt je niet op dat moment.



Wat doet het met jou als een kind of cliënt zichzelf pijn doet? Waar voel jij dat in jouw lichaam?

Begeleider: *“Bij gedragsproblemen waarbij je je geen raad weet, geldt: “You are the key!”*

Als je merkt dat het contact moeizaam gaat, is het helpend om daarover in gesprek te gaan. Dat is allereerst ‘in gesprek gaan met jezelf’. Je vraagt je bij jezelf af hoe het met je is en hoe je erbij zit. Je kunt met je naaste collega's je situatie delen en vragen om mee te kijken. De reflectievragen op de volgende pagina kunnen je daarbij helpen.

E Wat doet het met mij? (reflecteren)

Reflectie: Onderzoek hoe je omgaat met het aangaan van verbinding met de ander. Wat kun je daarin doen en leren?

Kijk elke keer: hoe stap jij in je werk als je begint? Met welke houding innerlijk en uiterlijk doe je dat?

- ◆ Ben je je bewust van hoe je je voelt op dat moment?
- ◆ Ben je in staat om innerlijk ruimte te maken en je aandacht volledig te richten op de ander? Ben je beschikbaar voor die ander?
- ◆ Welke houding neem je aan? Stel je je gesloten en teruggetrokken op of is je houding rustig, open en aanwezig?
- ◆ Hoe loop je dan? Wat is je tempo?

Ben je in staat om vrij, zonder oordeel, vooraf de verbinding aan te gaan?

- ◆ Heb je oordelen die deze onbevangen verbinding in de weg zitten? (bijv. hij zal dat vast weer doen en vervelend reageren).
- ◆ Lukt het je om weer 'nieuw en schoon' in het contact te stappen?
- ◆ Lukt het je om je eerdere ervaringen met deze persoon een plek te geven en opnieuw met interesse en een nieuwsgierige houding te ontdekken hoe het vandaag gaat?
- ◆ Om 'schoon' waar te nemen is het van belang dat je je afvraagt waar je eigen belevingen en oordelen vandaan komen. Zegt jouw stemming iets over wat je eerder hebt meegemaakt en wat je doet herinneren aan bepaalde gebeurtenissen of (onbewust) gevoelens en oordelen bij je oproept? Lukt het je om deze te (h) erkennen en los te laten?
- ◆ Lukt het je om open te staan voor nieuwe mogelijkheden om aan te sluiten en deze met rust en actieve alertheid samen te 'vinden'?

Angst of stress verstoren de verbinding met de ander. Wees je bewust hiervan.

- ◆ Heb je angst of stress bij het aangaan van de ontmoeting met de ander?
- ◆ Weet jij waar jouw angst of stress vandaan komt?
- ◆ Wees je bewust van deze angst en onderzoek hoe je hier mee kunt omgaan.
- ◆ Onderzoek wat jij nodig hebt om opnieuw vertrouwen op te bouwen.
- ◆ Wees open over je stress. Bespreek het met je collega's, met je leidinggevende of de gedragskundige. Houdt het niet bij je zelf.

Antroposofisch begeleidingshuis

Zijn er onderwerpen waar je meer over wilt weten? Neem dan een kijkje in het digitale antroposofische begeleidingshuis.



Samenvatting

In onderstaande tabel zie je in de kolom 'Ontmoeting en verbinding aan-
gaan' de samenvatting van dit hoofdstuk.

	 De hele mens ontdekken	 Ontmoeting en verbinding aan- gaan		
A <i>Wat neem je waar?</i> (waarnemen)	Hoe is het vandaag met de ander? Zit hij goed in zijn vel? Vitaliteit? Hoe voelt de ander zich? Hoe klinkt hij? Kan hij zich voldoende uiten	Wat zie ik in de interactie gebeuren? Zoekt de ander wel of geen contact? Hoe zoekt hij contact? Herken ik die bij de ander in de praktijk?		
B <i>Wat voel je?</i> (voelen)	Wordt je geraakt door de ander? Hoe is jouw stemming? Kun je de ander vanuit een rustige aanwezigheid waarnemen?	Hoe voelt de interactie met de ander? Vertrouwt de ander mij? En heb ik echt interesse in de ander?		
C <i>Wat weet je?</i> (denken)	Hoe is de biografie (levensloop) van de ander verlopen? Welke ontwikkelings-vraag heeft de ander?	Hoe wil de ander graag in contact zijn? Welke zintuigen zijn belangrijk? Welke omgeving of activiteit is helpend of juist verstorend voor de verbinding?		
D <i>Wat doe je?</i> (handelen)	Welke handeling helpt de ander zelfstandiger in het leven te staan? Hoe kan ik de ontwikkeling van de ander ondersteunen?	Wat kan ik zelf doen voor de ander zodat die zich beter kan uiten? Ben ik beschikbaar en rustig aanwezig? Hoe sluit je aan?		
E <i>Wat doet het met jou?</i> (ervaren/reflecteren/ bewust worden)	Welke grenzen ervaar ik bij mezelf? Heb ik ruimte om te luisteren en om contact te maken? Hoe ontwikkel ik mij?	Wat ervaar ik bij mezelf in het contact? Wat heb ik aan grenzen nodig?		

Samen actief worden



Samen actief worden/gemeenschap

- ◆ Iedereen doet er toe op zijn manier en hoort erbij
- ◆ Ritme en gewoonten
- ◆ Persoonlijke sfeer en eigen sociaal netwerk
- ◆ Samen zorgen
- ◆ Samen leren en werken
- ◆ Ieder kan iets betekenen voor een ander
- ◆ Bevorderen eigen regie
- ◆ Culturele activiteiten en kunst
- ◆ Geborgenheid



Gelijkwaardigheid

*Dit alleen werkt genezend
als in de spiegel van ieder mens,
de gehele gemeenschap ontstaat
en als in de gemeenschap leeft,
de kracht van ieder individu.*

Rudolf Steiner

Inleiding

In de vorige hoofdstukken hebben we gekeken naar het ontdekken van heel de mens en het aangaan van verbinding en ontmoeting met deze mens. Samen actief bezig zijn werkt versterkend in de verbinding én verbinding ontstaat vaak juist als je samen actief bent. Dit hoofdstuk gaat over het samen actief worden. In het samen actief worden staat de kernwaarde gelijkwaardigheid centraal. Ieder persoon levert zijn eigen unieke bijdrage. Ieder mens heeft zijn mogelijkheden.

Gelijkwaardigheid

We zijn als mens gelijkwaardig. Dat betekent dat de ene persoon niet beter is of hoger staat dan de andere persoon. We zijn niet gelijk, maar wel gelijkwaardig. Echt gelijkwaardig te zijn, is niet vanzelfsprekend. Het gevoel van gelijkwaardigheid kan versterkt worden door het besef dat de ander ook een uniek individu is met een geestelijke kern.

Samen actief zijn doe je op veel manieren

Samen de huiselijke omgeving verzorgen door de vaatwasser in te ruimen. Samen aan het werk in de tuin en de wortelen oogsten. Actief bezig zijn in het culturele leven in de gemeenschap of de samenleving door toneel spelen. Een gemeenschap is een groep mensen die zich verbonden voelt met dezelfde normen en waarden. Er zijn heel veel mogelijkheden om samen actief bezig te zijn. Sommige cliënten hebben jouw gerichte aanbod van een activiteit nodig om actief te worden. Zonder dit valt hun bezig zijn stil en ontstaat voor hen een 'leeg moment' dat spanning kan geven. Andere personen hebben genoeg aan jouw aanwezigheid. Dit kan ook verschillen per situatie. Een aantal bewoners kunnen veel zelfstandig en ervaren steun als je interesse hebt en vraagt wat ze bezighoudt. De algemene deler is dat actief bezig zijn betekenis en inhoud geeft aan iemands leven.



Zijn jouw cliënten actief bezig? Wanneer bied jij ze een activiteit aan? Wanneer is jouw aanwezigheid al voldoende om actief bezig te zijn?

Kinderen en jeugd gaan naar school

Ieder kind, wat de beperking ook is, wil leren. In de antroposofie noemen we daarom graag alle activiteiten voor kinderen vanaf 4 jaar onderwijs. Dus dan gaan alle kinderen naar 'school'. Sommige kinderen gaan naar de algemene basisschool met een rugzakje. Anderen gaan naar speciale vormen van onderwijs of naar een kinderdagcentrum. Een kinderdagcentrum biedt gespecialiseerde begeleiding, dagopvang, ondersteuning thuis of op school

en behandeling voor kinderen en jeugdigen met een verstandelijke beperking of ontwikkelingsstoornis. Ook in dit kinderdagcentrum spreken we van klassen en is alle aandacht gericht op het spelen en leren. Alles is erop gericht om de ontwikkeling te bevorderen.

Een kinderdagcentrum biedt jonge kinderen het gewone huiselijke leven en een gezond ritme. Er wordt rekening gehouden met de extra kwetsbaarheid en openheid van het jonge kind met ontwikkelingsproblemen. Er is aandacht voor de kwaliteit van de prikkels en er wordt bewust veel aandacht besteed aan het creëren van een helende omgeving. Het schoolse leren vanaf ongeveer 6 jaar krijgt ook een ander karakter. Het is dan voor ieder kind ook oefenen en waar mogelijk leren schrijven, lezen en rekenen.

Voorbeeld: Marita

Marita is bijna twee jaar oud. Ze heeft een hersenbeschadiging waardoor ze meervoudig gehandicapt is. Marita kan zich nog niet oprichten. Ze is vriendelijk en lacht veel en maakt graag contact met ieder die naar haar toe komt. Marita speelt met belletjes die om haar polsjes of voetjes gebonden zijn, daar geniet ze van. Ze is snel vermoeid en heeft door de dag heen veel epileptische absences. Een groot probleem is de voeding en daarmee de groei. Marita eet moeilijk, omdat ze niet goed kan slikken en ze heeft veel last van obstipatie. Als Marita in het kinderdagcentrum aankomt, worden

eerst haar voetjes en beentjes gemasseerd met verwarmende olie. Dit heeft zichtbaar effect. Ze voelt zich daarna duidelijk behaaglijker. Dit zijn voorwaarden voor haar om samen actief te kunnen worden.



*Waar gaat jouw kind naar toe overdag?
Wat heeft jouw kind nodig om zich daar verder te ontwikkelen?*

Werk en school is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Zeker als er sprake is van moeilijke problematiek vraagt het veel creativiteit en vakkennis om dit te realiseren. Binnen de antroposofische zorg proberen we dit voor iedereen zo goed mogelijk te doen.”

Betekenisvol werk voor de volwassen mens

In de sociaal therapie (dat is de antroposofische zorg voor de volwassen mens met een beperking) is het werk één van de pijlers. De werkplaatsen van de zorgorganisatie heten formeel dagbesteding, maar we hechten eraan dat het écht werk is en zo benoemen we dit ook. Eenieder kan een bijdrage leveren in een van de vele werkprocessen. We helpen elkaar en vullen elkaar aan. In de werkplaats is naast kennis van zorg ook vakkennis aanwezig. De boer, de tuinder, de houtbewerker, de wever, de kok en andere vaklieden zijn voorbeelden voor onze cliënten.

In het werk zijn 'cliënten' onze collega's. Zo noemen we ze ook. Sommigen personen werken er al zo lang en beheersen de kneepjes van het vak. Iedereen draagt werkkleding. In de keuken heeft iedereen een kokspak aan; op de boerderij een overall. Dat zijn details die ertoe doen. Het zijn deze kleine dingen waardoor je werk echt tot een beroep wordt en waardoor je een werkhouding krijgt. Er wordt wat van je verwacht! Ieder heeft zijn eigen talent. Het is de kunst om te ontdekken wat de ander kan bijdragen en in welk werk deze persoon zich verder kan ontwikkelen.



Waar werkt jouw cliënt? Kan hij zijn talenten ontwikkelen? Heeft hij het naar zijn zin op zijn werk?

“Als je samenwerkt met mensen met een moeilijke zorgvraag dan is juist de invulling van een zinvolle dag belangrijk. Het geeft de mogelijkheid om stappen te zetten en vastlopen te voorkomen. Het dagelijks werk is daarvoor een mooie ingang die hierin helpt op een natuurlijke manier. Ook bij personen met psychiatrische problematiek is het werken juist gezondmakend. Je richt je niet alleen op iemands problemen, maar zoekt samen naar zijn mogelijkheden. Je geeft de persoon een situatie waarin hij zich kan en mag ontwikkelen.”

Samen actief in huis

De bewoner is naast de werkplaats of de school ook actief in zijn huiselijke omgeving. Ook deze verzorgt hij. Soms is dat zelfstandig en kijk je met hem mee. Vaak is dit samen met andere huisgenoten en leeft hij in een huisgemeenschap. In en om het huis is er veel te doen. Samen zorg je ervoor dat het een fijne en prettige woonomgeving is die verzorgd wordt.



Hoe betrek jij de bewoners bij de verzorging van de huiselijke omgeving? Welke gewoonten en afspraken heb je? Doet iedereen op zijn manier hieraan mee; voelt ieder zich betrokken?

A Wat neem je waar? (waarnemen)

Samen actief in de gemeenschap

We doen in onze antroposofische gemeenschap veel samen. We vieren jaarfeesten, we gaan samen naar de dagopening, er zijn allerlei culturele activiteiten die we samen actief vormgeven. We zijn een grotere gemeenschap.

In de gemeenschap heeft iedereen een belangrijke bijdrage. Ook als iemand een meervoudige beperking heeft, of niet kan praten, heeft deze persoon een bijdrage aan de groep. In de oefening hieronder kan je naar de rol van iedere cliënt kijken.

Oefening waarnemen: Hoe en is iedereen betrokken en actief?

Neem een situatie waarin je met een groep cliënten bij elkaar bent. Bijvoorbeeld een maaltijd, een werksituatie of een vrijetijdsactiviteit:

- ◆ Neem iedereen even in je op. Zijn alle personen betrokken bij de activiteit? Doet iedereen op zijn of haar manier mee? En zo ja, waar merk je dat aan? Denk er hierbij aan dat betrokken zijn niet hoeft te betekenen dat iemand heel actief bezig is. Meegenieten is ook een vorm van betrokkenheid.
- ◆ Zijn er cliënten die niet betrokken zijn bij de activiteit/situatie? Zo ja, hoe komt dat? Heeft dit te maken met de persoon of met de activiteit of met de manier waarop de activiteit wordt aangeboden? Of met iets anders?
- ◆ Bespreek je waarneming met een collega. Hebben jullie hetzelfde beeld van de situatie? Hoe zouden jullie de betrokkenheid van cliënten kunnen vergroten?

Begeleider: "Om het verschil te maken met reguliere zorg: dat iedereen in staat is om iets te betekenen voor een ander. Iedereen is in staat om een schakel te zijn in de ketting, hoe klein zijn aandeel ook is."

In het voorbeeld hieronder is te lezen dat het heel belangrijk is om goed waar te nemen. Door te kijken naar iemands gedrag, behoeften en karakter, kun je tot een zinvolle activiteit of werk komen dat echt past bij deze persoon.

Voorbeeld 'Werken op de boerderij'.

Gyan werkt al enige tijd mee in het groenonderhoud, maar hij lijkt zijn draai maar niet te kunnen vinden. Hij fietst zelf vanuit zijn woonhuis naar zijn werk, maar hij komt vaak te laat aan. Zijn begeleiders zorgen dat hij op tijd vanuit huis vertrekt, maar onderweg komt hij altijd wel iemand tegen met wie hij aan de praat raakt.

Tijdens het werken klaagt hij regelmatig over dat hij het koud heeft en zijn werktempo is laag. Tijdens het werk valt op dat hij vaak bezig is met andere dingen. Zoals spulletjes opruimen, koffie maken en als er iemand langs komt. Dan vertelt hij uitgebreid over de zorgboerderij waar hij werkt en wat een mooie plek het is.

Tijdens een evaluatie vertelt Gyan dat hij het groenonderhoud eigenlijk helemaal niet leuk vindt. We besluiten hem daarop een andere rol binnen het werk te geven die aansluit bij wat Gyan laat zien: Gyan wordt gastheer van de zorgboerderij. Sindsdien heet Gyan alle bezoekers van de boerderij welkom, geeft hij rondleidingen aan gasten en nieuwe collega's, zorgt hij voor de koffie en de thee en doet hij kleine huishoudelijke klusjes. Dit doet Gyan met veel enthousiasme en plezier. Gyan heeft nu helemaal zijn plek op de zorgboerderij gevonden.



Heeft jouw cliënt de juiste plek gevonden in zijn werk? Weet jij wie hem steun geeft op zijn werk als het even niet gaat?

B Wat voel je? (voelen)

Het ritme van de seizoenen en de jaarfeesten

Het ritme van de jaarfeesten helpt de cliënt om zich oriënteren in de tijd. Elk jaarfeest heeft zijn vaste rituelen en gewoonten. Het vormt de rode draad van het culturele leven in onze gemeenschap. Het geeft ook inhoud aan onze antroposofische identiteit. We ervaren elkaar als gemeenschap door samen de jaarfeesten te vieren. Ik voel me onderdeel van deze gemeenschap. De mensen kennen mij en begroeten me. Ik hoor erbij.



*Voel jij je onderdeel van de gemeenschap?
Hoe voelt het om op deze plek te werken met elkaar?*

Cliënt: *“Het is fijn om onderdeel te zijn van een groep waarin je anderen helpt groeien. Daardoor groei ik ook. Ik ervaar dat iedereen deel is van de gemeenschap, iedereen doet ertoe op zijn/haar eigen unieke manier en we laten zo samen de gemeenschap tot bloei komen. Er is volledige aandacht en bewustzijn voor elkaar binnen de gemeenschap. Iedereen kent je en is betrokken. Ik ben geen nummer. Het is persoonlijk, ik word gezien als mens en niet in mijn beperking, en dat voel ik.”*
De dagopening is het moment waarop we gezamenlijk de dag beginnen. Dit zorgt ervoor dat we als gemeenschap ons verbinden met elkaar. In het voorbeeld hieronder lees je het gevoel wat de dagopening geeft.



Hoe ervaar jij de dagopening? Hoe voelt het om dit met elkaar te doen?

C Wat weet je? (denken)

Ritmes en gewoonten in het dagelijks leven

Alle dagelijkse ritmes en gewoonten geven houvast, herkenning en vertrouwdheid. Ritme is een essentieel aspect in de antroposofische zorg. Ritme komen we overal in de natuur tegen: de zonsopgang en ondergang en de seizoenen en jaarfeesten die daarmee verbonden zijn. Ook in ons menselijk lichaam vinden we allerlei ritmes, bijvoorbeeld de bloedsomloop die verbonden is met onze ademhaling en hartslag. De essentie van een ritme is dat het ons 'draagt'. Een gezond ritme houdt onze energie en vitaliteit op orde. Dit principe vormt de basis van de antroposofische zorg. Met een herkenbaar ritme en bewuste aandacht geven we vorm aan al onze activiteiten. Dit werkt versterkend in onze gezondheid en in ons welbevinden. Terugkerende gewoontes bieden houvast en geven voor veel cliënten een oriëntatie in de tijd van de dag of het jaar.



*Welke ritmes herken jij in jouw werk?
En welk ritme is voor jou belangrijk in jouw eigen dagelijkse leven?*

Het dagelijks ritme van jouw cliënt

Het is belangrijk om inzicht te hebben in het dagelijkse ritme van jouw cliënt. Onderstaande vragen helpen je om te kijken: wat weet ik al van het dagelijkse ritme van de cliënt? Kijk ook in het dossier wat erover in staat.

◆ **Hoe is het dagelijkse ritme van jouw bewoner?**

Bij welke activiteiten en gebeurtenissen doet hij mee? Wat is belangrijk voor hem? Waar is hij goed in en waar wordt hij blij van? Heeft hij wensen voor zijn toekomst?

◆ **Wat heeft hij nodig om actief te worden?**

Moet jij actief iets aanbieden of doet hij zijn eigen activiteit als jij in zijn nabijheid ook actief bent? Of wil hij liever zelfstandig aan de gang zonder jouw directe bemoeienis? Is jouw interesse genoeg om hem te stimuleren actief te worden?

◆ **Heeft hij gezonde dagelijkse gewoonten en ritmes?**

Wat doet hij goed, waar heeft zijn dagelijkse gewoonte een positieve invloed op hem? Zijn er factoren die verstorend zijn voor zijn gezondheid? Wat vindt hij hier zelf van? Heeft hij er last van of hebben wij daar moeite mee? Wat zou volgens jou beter zijn voor hem en voor zijn gezondheid? Hoe zou je dit kunnen beïnvloeden of bespreekbaar kunnen maken? Hoe bouw je samen een gezond ritme op?

◆ **Welke talenten en interesses heeft hij?**

Wat is hierover bekend? Wat weet zijn familie hierover? Weet je wat hij al allemaal gedaan en heeft meegemaakt in zijn werk of school? Wat zegt hij er zelf over of wat laat hij zelf zien? Welke wensen heeft hij of zie je bij hem?

◆ **Hoe vult hij zijn vrije tijd in?**

Weet je wat zijn hobby's zijn en hoe deze ontstaan zijn? Wat zegt de cliënt er zelf over of wat laat hij zien in de praktijk?

◆ **Heeft hij activiteiten met familie of met vrienden?**

Weet je wat zijn gewoonten zijn in het contact met zijn familie of vrienden? Heeft hij ook activiteiten met anderen buiten zijn werk of school en de familie? Hoe doet hij dat? Welke steun heeft hij hierin nodig?



Hoe is jouw cliënt betrokken bij de activiteiten in de gemeenschap? Sluiten deze aan bij zijn behoefte? Welke ritmes en gewoonten zijn voor hem van betekenis? Heeft hij nog wensen op dit vlak?

Begeleider: "Contact met familie is belangrijk, die staan heel dichtbij en zijn nauw betrokken."

Ervaringsleren

Het actief worden heeft ook een lerend aspect. De vraag is: hoe leren mensen? Veel mensen leren op basis van het opdoen van ervaring (ervaringsleren). Je doet de dingen voor, ook door dingen samen te doen. Wij vertellen vaak wat cliënten moeten doen, maar je kan ze het vaak beter laten zien (voordoen). In onderstaand voorbeeld wordt duidelijk hoe belangrijk het is om het ritme van de cliënt te volgen en wat de kracht van voordoen is.

Voorbeeld Ervaringsleren: Het verhaal van de appeldeler

Iedereen heeft een vaste plek aan de werkbank en iedereen weet precies wat er moet gebeuren: appeltaarten maken. De taken zijn duidelijk verdeeld. Willemijn schilt de appels voor de taarten met een eenvoudig maar heel praktisch instrumentje: je klikt de appel erin en draait hem met een slingertje langs een scherp mesje dat dun is afgesteld. Willemijn is er heel vaardig in laatste deel van haar taak is de appels in kleine stukjes snijden, klaar om in de appeltaartvorm te leggen. Willemijn snijdt ook weer zeer vaardig met een klein mesje de appels in mooie kleine stukjes.

De bakker heeft het snijden van de appels al een tijdje waargenomen en denkt dat een handig dingetje Willemijn zou kunnen helpen: een appeldeler. Op een dag laat de bakker de appeldeler aan Willemijn zien en doet meteen even voor hoe het werkt. Hij pakt de appel die ze net heeft geschild en in stukjes wil gaan snijden, zet de appeldeler erop en kijkt: in één beweging is de appel in mooie gelijke stukjes. Willemijn staart er verbijsterd naar en rent weg.

Een medewerker van de bakkerij gaat naar haar toe en vraagt wat er aan de hand is. Willemijn geeft geen antwoord, ze blijft voor zich uit kijken. Ze kan niet spreken. Als de medewerker zegt dat ze samen weer teruggaan naar de bakkerij loopt Willemijn zonder protest mee. Ze neemt haar plaats aan de werkbank weer in en pakt haar taak weer op. Ze snijdt de appels met het mesje in kleine stukjes....

Overweging: het initiatief van de bakker om Willemijn het werk wat makkelijker te maken is goed te volgen. Voor ons. Voor Willemijn niet. Willemijn denkt niet in termen van makkelijker en efficiëntie. Niet dat ze niet wil leren maar ze wil haar ritme en wat ze gewend is graag vasthouden. Dat is veilig en als het veilig is, is het goed. En als het goed is, dan kun je leren, dat is haar ervaring. Want als je wilt leren, dan moet je een beetje loskomen van wat je al kent.

Als de bakker het eerst zelf appels met de appeldeler gaat snijden, Willemijn daarop attent maakt en dat een tijdje blijft doen. Als hij dan een andere appeldeler in de buurt van Willemijn neerlegt, haar vertelt dat dat haar appeldeler is en dat ze die kan gebruiken als ze dat wil. Dan kan Willemijn zelf bepalen wat ze gaat doen. We kennen Willemijn goed genoeg om te weten dat haar nieuwsgierigheid de overhand zal krijgen en dat zij op haar moment, in haar tempo, de nieuw aangereikte snij-methode gaat uitproberen. Of ze het met de hand snijden helemaal zal loslaten, dat weten we nog niet.

Begeleider: *“De zorgboerderij is als de bodem waar alles op gebouwd kan worden. Hierin kan iedereen ontwikkelingsgericht bezig blijven. Of het nu gaat om een klein zaadje in een pot doen of om sjouwen met kruiwagens. Iedereen op de boerderij kan zijn eigenheid ontdekken en ontwikkelen en de eenheid van hart, hoofd en handen ervaren. De mooiste producten worden gemaakt met de mooiste materialen en met mooie mensen samen.*”

D Wat doe je? (handelen)

Wat je samen gaat doen, dat kun je als begeleider zelf en samen met de cliënten bedenken.

Hieronder staat een mooi voorbeeld van het samen organiseren van activiteiten.

Voorbeeld: Samen jaarfeesten vormgeven

Tot een paar jaar geleden werden de jaarfeesten bij ons centraal georganiseerd door de werkgroep cultuur. Nu doen we dit met elkaar als gehele gemeenschap. We wilden vernieuwing en betrokkenheid van bewoners en medewerkers bij jaarfeesten stimuleren. Daarom is het een gezamenlijke verantwoordelijkheid gemaakt. We hebben 6 clusters en elk cluster is verantwoordelijk voor de organisatie van de jaarfeesten in een bepaalde periode in het jaar. Zo kun je je ook verbinden met een seizoen en voel je hoe dat in jezelf doorwerkt. Na een aantal jaar verschuift het, en krijgt elk cluster nieuwe jaarfeesten toegewezen. Dit is verfrissend voor jezelf en de organisatie.

Nu kun je zelf aan de slag gaan, samen met je cliënt. Het doen van kleine eenvoudige activiteiten hoort hier ook bij. De tafel dekken, het washandje vastpakken die aangereikt wordt. Het gaat erom dat de persoon dat doet wat hij kan. Onderstaande oefening helpt je hierbij.

Ermee aan de slag: Waar en hoe kan jouw cliënt actief worden en mee doen?

Kies een activiteit die je nader wilt onderzoeken (in huis, op het werk, in de gemeenschap of ergens anders). Je kunt deze keuze ook samen met jouw cliënt maken. Dan doe je dit onderzoekje samen. Onderzoek wat hij of zij anders wil. Kijk waar zijn of haar betrokkenheid verbeterd kan worden.

Wat heeft de cliënt nodig om mee te doen?

Hoe neem je hem/haar mee? Hoe kan deze persoon 'warm' worden voor deze activiteit? Waardoor komt hij/zij op gang? Waar wordt hij/zij zelf actief door? Waarin toont hij/zij initiatief?

Kun je de omgeving zo inrichten dat het helpend is?

Welke begeleidingsstijl van jou sluit aan en is ondersteunend voor de cliënt?

Wanneer en hoe stap jij in zodat de activiteit lukt?

Wat werkt verstorend? Hoe kun je dat beïnvloeden?

Reflectie

Kijk terug op je ervaring (als het kan samen met de cliënt). Wat zijn je leerpunten?

Waar ben je tevreden over en wil je behouden?

E Wat doet het met mij? (reflecteren)

Ben je tevreden over je werk?

Als je merkt dat je werk moeizaam gaat, is het helpend om daarover in gesprek te gaan. Dat is allereerst 'in gesprek gaan met jezelf'. Je vraagt je bij jezelf af hoe het met je is en hoe je erbij zit. Je kunt met je naaste collega's je situatie delen en vragen om mee te kijken.

Reflectie: Onderzoek hoe het gaat met je eigen werksituatie. Wat kun en wil je daarin doen en leren? Wil je iets veranderen?

- ◆ Wat is jouw bijdrage in je werksituatie?
- ◆ Voel je je nog betrokken?
- ◆ Waar heb jij plezier in en waar krijg je energie van?
- ◆ Waar neem jij het voortouw omdat je dit leuk vindt om te doen en omdat jij daar goed in bent?
- ◆ Wordt jouw deskundigheid gezien door je collega's?
- ◆ Wat wil je zelf nog leren in jouw werksituatie/ werkomgeving?
- ◆ In welke situatie kun je die leerervaring opdoen?
- ◆ Wat heb jij nodig om je dagelijks werk met energie goed te kunnen blijven doen?

Zoek naar mogelijkheden om je vragen bespreekbaar te maken. Bijvoorbeeld met je collega's, met je leidinggevende of een persoon die je dit toevertrouwd. Houd het niet bij jezelf.

Begeleider: "Een autistische man legt de hand op de schouder van een blinde medebewoner waardoor deze mee kan lopen naar de werkplaats. Bewoners begeleiden elkaar. Verschillende bewoners maken het mogelijk dat ze iets voor elkaar betekenen. Ze ontwikkelen zich aan elkaar: bewoners onderling, medewerkers onderling, bewoners en medewerkers onderling."

Antroposofisch begeleidingshuis

Zijn er onderwerpen waar je meer over wilt weten? Neem dan een kijkje in het digitale antroposofische begeleidingshuis.



Samenvatting

In onderstaande tabel zie je in de kolom 'Samen actief worden/ gemeenschap' de samenvatting van dit hoofdstuk.

	 De hele mens ontdekken	 Ontmoeting en verbinding angaan	 Samen actief worden/ gemeenschap	
A <i>Wat neem je waar?</i> (waarnemen)	Hoe is het vandaag met de ander? Zit hij goed in zijn vel? Vitaliteit? Hoe voelt de ander zich? Hoe klinkt hij? Kan hij zich voldoende uiten	Wat zie ik in de interactie gebeuren? Zoekt de ander wel of geen contact? Hoe zoekt hij contact? Herken ik die bij de ander in de praktijk?	Wat neem je waar in het samenzijn met de ander? Is de ander betrokken?	
B <i>Wat voel je?</i> (voelen)	Wordt je geraakt door de ander? Hoe is jouw stemming? Kun je de ander vanuit een rustige aanwezigheid waarnemen?	Hoe voelt de interactie met de ander? Vertrouwt de ander mij? En heb ik echt interesse in de ander?	Wat beleeft de ander door samen iets te maken? Is de ander bereid een nieuwe stap te zetten?	
C <i>Wat weet je?</i> (denken)	Hoe is de biografie (levensloop) van de ander verlopen? Welke ontwikkelingsvraag heeft de ander?	Hoe wil de ander graag in contact zijn? Welke zintuigen zijn belangrijk? Welke omgeving of activiteit is helpend of juist verstorend voor de verbinding?	Wat wil de ander doen en ondernemen? Wat kunnen we samen doen? Wat is het talent van de ander? Wat motiveert de ander?	
D <i>Wat doe je?</i> (handelen)	Welke handeling helpt de ander zelfstandiger in het leven te staan? Hoe kan ik de ontwikkeling van de ander ondersteunen?	Wat kan ik zelf doen voor de ander zodat die zich beter kan uiten? Ben ik beschikbaar en rustig aanwezig? Hoe sluit je aan?	Hoe kan ik actief samen aan de slag en andere mensen betrekken?	
E <i>Wat doet het met jou?</i> (ervaren/reflecteren/ bewust worden)	Welke grenzen ervaar ik bij mezelf? Heb ik ruimte om te luisteren en om contact te maken? Hoe ontwikkel ik mij?	Wat ervaar ik bij mezelf in het contact? Wat heb ik aan grenzen nodig?	Wat ervaar ik bij mezelf in het samen doen? Wat heb ik nodig om creatief te worden?	

Naar het geheel kijken



*Het schone bewonderen
het ware behoeden
het edele vereren
het goede besluiten.
Dat leidt er de mensen
in het leven tot doelen
in het handelen tot het juiste
in het voelen tot vrede
in het denken tot het licht.
En leert hen vertrouwen
op geestelijke leiding
in alles wat is
in 't wijde heelal
in het diepst van de ziel*

Rudolf Steiner

Naar het geheel kijken

- ◆ Verzorgde helende omgeving:
- ◆ Rituelen, spreuken seizoenen en jaarfeesten
- ◆ Verantwoordelijk voor het geheel: aarde en natuur, voeding
- ◆ Verbinding tussen kosmos en aarde
- ◆ Bron om uit te putten
- ◆ Zingeving en spiritualiteit
- ◆ Schoonheid

Tegenwoordigheid van geest



Inleiding

In de vorige hoofdstukken hebben we gekeken naar het ontdekken van heel de mens, het aangaan van verbinding met deze mens en het samen actief worden. In dit hoofdstuk staat 'naar het geheel kijken' centraal. Naar het geheel kijken omvat veel verschillende elementen, zoals: een verzorgende helende omgeving, ritmes en rituelen (seizoenen, spreuken en jaarfeesten), verantwoordelijk voor het geheel: aarde en natuur; verbinding tussen kosmos en aarde; bron om uit te putten; zingeving en spiritualiteit; schoonheid. In dit hoofdstuk nemen we je mee in deze elementen.

Naar het geheel kijken betekent 'naar het hele plaatje kijken'. Je kijkt vanuit een breder perspectief en vraagt jezelf af of er iets ontbreekt. Je neemt de tijd en ruimte om je te bezinnen (reflecteren) en te kijken wat de betekenis is van het geheel. Je probeert verder te kijken naar de dieperliggende achtergronden.

Tegenwoordigheid van geest

Om de dieperliggende betekenis te kunnen zien, is tegenwoordigheid van geest nodig. Tegenwoordigheid van geest is: aandachtig aanwezig zijn op het juiste moment. We staan open voor de kansen in een situatie waarin we de ander helpen. Tegenwoordigheid van geest wil zeggen dat je open staat voor goede ingevingen.

Helende omgeving

Er is steeds meer bekend over wat de omgeving met je doet als mens. Een schone omgeving nodigt uit om afval in de prullenbak te gooien. Op een vieze parkeerplaats ontstaat nog meer rommel omdat dit uitnodigt om nog meer op de grond te gooien. In de antroposofische zorg speelt de helende omgeving een belangrijke rol. Een helende omgeving is een prettige omgeving waarin stress zoveel mogelijk wordt beperkt, waarbij aandacht wordt besteed aan positieve prikkels. Een helende omgeving brengt zorgvragers beter in evenwicht en vormt een basis voor verdere ontwikkeling.

Als je een antroposofische instelling, locatie of huisartsenpraktijk binnenkomt, merk je meteen dat het antroposofisch is door de inrichting en de sfeer die er hangt. Je kan het bijvoorbeeld zien aan de seizoenstafel die er staat of door de houten meubels met organische vormen. Soms merk je het ook aan de geur of aan de lichtinval. Over het algemeen merk je dat er aandacht is voor de omgeving. Een helende omgeving doet iets met je als mens. Een helende omgeving straalt zorg en aandacht uit. Het bevat natuurlijke elementen, zoals een houten tafel en natuurlijke stoffen op de stoelen. Het is wenselijk dat de omgeving vertrouwen, rust en openheid oproept bijvoorbeeld door juist kleurgebruik. Ten slotte is het belangrijk om de omgeving te blijven verzorgen. Als iets stuk is gegaan, maak je het zo snel mogelijk heel!

Aandacht voor het grotere geheel

Aandacht hebben voor een helende omgeving en voor het grotere geheel, hoe doe je dat als begeleider? Het is belangrijk om te weten dat er twee elementen zijn waar je je op richt, namelijk de uiterlijke omgeving en de vragen die je aan jezelf stelt (de innerlijke vragen) en die je ook bekijkt voor de client.

◆ **Aandacht voor de uiterlijke omgeving:** Je kijkt of de omgeving klopt. Je onderzoekt of de omgeving gezond makend is en een positieve invloed heeft op de gebruikers. Je let op veel dingen. Je kijkt bijvoorbeeld naar de inrichting, naar de eet- en drinkgewoonten. Het is in de antroposofische zorgverlening belangrijk om biologische (dynamisch) voeding te gebruiken die goed is voor mens en aarde. Hoe doen wij dat? Je vraagt na welke keuzes zijn gemaakt en waarom dat zo is.

◆ **Aandacht voor de innerlijke vragen:** Je zorgt voor jezelf en elkaar. Je kijkt waar je je energie en inspiratie vandaan haalt. Verzorg je dit goed voor je zelf en blijf je je ontwikkelen? Heb je het gevoel dat je op de goede weg bent? Wat is de zin en betekenis van wat je meemaakt? Je stelt deze vragen ook over het leven van de mensen die je begeleid. Hoe is het voor hem en voor haar? Welke mogelijke zin en betekenis kan het dagelijks leven voor ze hebben? Wat kan ze verder brengen? Hoe zie jij de plek van deze mens in het geheel? In de groep, in de klas, in het huis? Klopt deze plek nog; is deze nog passend? En in het werk en in de gemeenschap? Sluiten de werkzaamheden goed aan bij deze mens? En welke plek heeft hij in de familie? Je kijkt daarbij vanuit een positieve houding. Niemand is ooit uitbehandeld of een hopeloos geval. Iedere ervaring doet ertoe in het grotere geheel.

Ouder: "Op de plekken waar je komt voel je vaak een sfeer van rust en aandacht. Dat zit onder andere in hoe dingen verzorgd zijn. Ook de mensen die je daar ontmoet, een bepaalde trots, je voelt de verbinding met de omgeving, de gemeenschap en de aarde. Mensen dragen gezamenlijk bij aan een geheel."

A Wat neem je waar (waarnemen)?

We zijn natuurlijk heel benieuwd hoe jij naar jouw omgeving kijkt. En of je een helende omgeving ervaart waar je werkt en woont. Hieronder staat een oefening waarmee je de omgeving kunt waarnemen en ervaren.

Oefening waarnemen: Helende omgeving

Kies één ruimte op jouw locatie uit, bv de gemeenschappelijke woonkamer, het kantoor, een slaapkamer, de groepsruimte, overlegkamer. Je kunt deze oefening alleen of met je team doen. Het kan helpen om even tot jezelf te komen door met je ogen dicht je hele lichaam even te voelen (van je tenen tot je hoofd).

Loop vervolgens de gekozen ruimte in.

Waarnemen

- ◆ Wat valt het meeste op in deze ruimte?
- ◆ Wat voor lichamelijke sensaties roept de ruimte bij je op?
- ◆ Wat ervaar je als prettig?
- ◆ Waar heb je last van?
- ◆ Hoe ervaar je deze plek vanuit je gevoel voor evenwicht?
- ◆ Wat voor effect heeft deze plek op je stemming?
- ◆ Wat voor effect heeft deze ruimte op je bewustzijn en je concentratie?
- ◆ Welke kleur komt er bij je op als je deze ruimte op je in laat werken?
- ◆ Waartoe nodigt deze ruimte je uit?
- ◆ Wat heeft in deze ruimte speciale betekenis voor je?

Reflectie

Hoe was het om deze oefening te doen? Wat is je conclusie van deze oefening?
Ter afronding kun je je nu een cliënt of kind in gedachten nemen en voor jezelf proberen na te gaan hoe die deze omgeving ervaart.

Bron: Helende omgeving voor mensen met ontwikkelingsproblemen, Annemieke Korte (NVAZ)

Begeleider: "Vanuit het grote kijken naar het kleine. Iets kleins heeft een grote wereld als je je ermee verbindt."

Door te oefenen, word je steeds beter in waarnemen. Je gaat kleinere dingen zien en ziet meer (lichaams)signalen die cliënten, kinderen of collega's laten zien. Door vaker waar te nemen, kun je soms ook overstijgende patronen of thema's zien. De oefening hieronder nodigt je uit om jezelf nog verder te verbeteren in de vaardigheid waarnemen en je te blijven verwonderen over wat je ziet en meemaakt.

B Wat voel je? (voelen)

De jaarfeesten in het ritme van de vier seizoenen.

Binnen de antroposofie vormen de jaarfeesten het ritme van het jaar. Veel cliënten beleven en ervaren de seizoenen door het vieren van deze jaarfeesten. Door deze terugkerende activiteit, op eenzelfde voorspelbaar moment in het jaar, weet iedereen wat er komen gaat. Dit geeft een gevoel van veiligheid, herkenning en versterkt het vertrouwen. Daarbij beleef je je verbonden met de mensen om je heen. Het zijn momenten waarop je de gemeenschap goed kunt ervaren waar jij zelf ook onderdeel van bent.

Er zijn in het jaar 4 jaarfeesten, die verbonden zijn aan de seizoenen:

- ◆ Lente – Lentefeest – Pasen
- ◆ Zomer – Zomerfeest – Sint Jan
- ◆ Herfst – Herfst-oogstfeest – Sint Michael
- ◆ Winter – Winterfeest – Kerst

Door open te staan voor de jaarfeesten en rituelen in de antroposofische zorginstelling, kun je elke keer weer nieuwe ervaringen opdoen. In onderstaand voorbeeld vertelt een begeleider hoe zij het Michaëlsfeest heeft ervaren en wat ze ervan heeft geleerd.

‘Wat beleefde ik aan het Michaëlsfeest’

Het Michaëlsfeest op 29 september is één van de jaarfeesten die wordt gevierd. Dan zijn de dag en nacht even lang en is de zomer voorbij. Er wordt dankbaar stilgestaan bij de oogst van dit jaar. Ook wordt deze dag gevierd hoe de dappere aartsengel Michaël in de hemel en Sint Joris op de aarde samen de draak verslaan. Dit verhaal inspireert mij. In de jaren dat ik bij mijn antroposofische instelling werk, heb ik de Michaël viering regelmatig meegemaakt. Ik denk terug aan Pia, een ouder wordende vrouw met het Syndroom van Down, die de grip op de realiteit aan het verliezen is, wat erg angstig voor haar is. Op een zeker moment ga ik nog even mee de groep op. Geïnspireerd door de seizoentafel in de gang, loopt zij ineens als Ridder Joris zogenaamd met een zwaard in het rond te zwaaien. Voor mijn ogen verschijnt een andere vrouw. Met haar borst vooruit, stevige loopspas en een grote glimlach.

Dit is één van de dingen die ik zo mooi vind aan de viering van de jaarfeesten met onze cliënten. Ze halen kwaliteiten in hen naar boven, die soms diep in hen verstopt liggen. Voor mij is iedere cliënt en zijn familie die bij ons komt, moedig. Ze komen al wandelend of rollend over hun levenspad vele hobbels en kuilen tegen. En iedere keer gaan ze weer door, vaak met veel hulp van hun omgeving. Tijdens het Michaëlsfeest vier en eer ik ook altijd hun moed en neem ik die mee de donkere winter in.



Kun je de jaarfeesten van harte meevieren of zitten dingen je in de weg? Ervaar je dat als zinvol of voelt het vreemd aan voor jou? Welk jaarfeest spreekt jou aan en weet je ook waardoor dat komt?

Rituelen

Naast de jaarfeesten zijn er in de antroposofie ook veel rituelen. Een ritueel is het doen van een aantal handelingen in een vaste volgorde op een bepaald moment. Rituelen kunnen op verschillende momenten plaatsvinden, bijvoorbeeld een slaapritueel, een eetritueel, een verjaardagsritueel of een begroetingsritueel. Door een vaste regelmaat bij deze momenten te houden, geeft dit rust en ruimte en voorspelbaarheid in wat er gaat gebeuren. Een ritueel kan bijvoorbeeld een liedje zijn, een versje, een dansje, een beweging of bijvoorbeeld een kaarsje aansteken. Rituelen zijn ook belangrijk bij geboorte en overlijden. In de antroposofische zorg hebben we bewust aandacht voor geboorte en overlijden. Het zijn momenten om stil te staan bij het grotere perspectief. Hieronder lees je hoe dit gebeurt en wat het doet.

Voorbeeld: 'Een ritueel bij het overlijden van een bewoner'
Het gebeurt dat een bewoner komt te overlijden. Dat raakt de mensen die dicht om deze mens heen staan, maar het raakt ook de gehele gemeenschap. In onze gemeenschap krijgen dan alle woonhuizen en werkplaatsen een bericht. Zij krijgen een foto van de overledene en een spreuk die zij kunnen lezen bij gedenkmomenten. Bij de receptie is een gedenkplek met foto en bloemen en er brandt een kaars. De ontmoetingen zijn in deze periode anders, het overlijden leeft in de gemeenschap en het schept verbondenheid met elkaar. Soms kiest de familie ervoor om de uitvaart in onze gemeenschap te laten plaatsvinden met een dienst in de grote zaal en de begrafenis op de natuurbegraafplaats aan de rand van het terrein. De spreuken die klinken, maar vooral de muziek door het bewoners- of medewerkerskoor maken diepe indruk. De zaal is één, er is sterke verbondenheid. De bewoner wordt gedragen door de gemeenschap die samenkomt.

Ieder mens neemt zijn eigen rugzak mee en niet alle rituelen en gewoonten passen daar vanzelfsprekend bij. Dat is ook gewoon een feit en dat is oké. Sommige begeleiders nemen hun eigen religieuze achtergrond mee, ieder heeft zijn eigen geschiedenis. Sommige mensen hebben daardoor moeite met de jaarfeesten en de spreuken. Anderen hebben bijvoorbeeld moeite met woorden als Goddelijk en geestelijk. Wat kun jij je daarbij voorstellen?



Welke rituelen herken jij op jouw locatie?
Welk ritueel spreekt je aan? Is er een ritueel dat
je niet aanspreekt?

Spreuken

We beginnen de dag met een spreuk. Dat doen we omdat we daarin een sfeer neerzetten waarin we iedereen meenemen. Het is krachtig om dit met elkaar uit te spreken. Dat geeft een gevoel van 'samen'. In het voorbeeld hieronder wordt dat toegelicht.

Voorbeeld: 'de ochtendspreuk van juf Madeleen'

De Met een ochtendspreuk kun je je dagelijks even bewust zijn dat er een nieuwe dag voor je ligt. Kleuterjuf Madeleen doet dit met haar kleuters. "Met de ochtendspreuk zet ik een sfeer neer waarin ik de kinderen meeneem, maar ik moet er wel met mijn aandacht bij zijn, anders werkt het niet." De kleuters zitten elke ochtend in de klas op hun stoeltje in een kring, als de dag met het vaste ritueel begint. "Ik zing eerst een liedje van het seizoen, gevolgd door 'Stralend stijgt de zon omhoog'," vertelt Madeleen. "In de zomer gaat de spreuk over een wereld die de kleuters buiten ook zien, waar de zon veel aanwezig is. Als het winter wordt, schakel ik over op een andere ochtendspreuk, gericht op de wintertijd, waarin onze aandacht meer naar binnen keert." Madeleen merkt hoe sterk de kinderen reageren op haar aandacht tijdens het zingen van de spreuk. Als ze de spreuk zegt omdat het er nu eenmaal bij hoort en ze niet haar aandacht er vol bij heeft, dan ziet ze de aandacht bij de kinderen ook verslappen. "Als ik de spreuk belangrijk vind, hem graag zing en weet waarom ik dit doe, dan pakken de kinderen het op. Dat werkt heel sterk door."



Welke spreuken spreken jullie met elkaar uit
op jouw locatie? Hoe vind je dat om met elkaar
te doen?

C Wat weet je? (denken)

Een helende omgeving voor jouw cliënten

- ◆ Weet jij wat voor jouw cliënt belangrijk is om voor hem een helende omgeving te creëren?
- ◆ Wat weten zijn ouders of naaste familie over een prettige helende omgeving voor deze cliënt?
- ◆ Wat staat erover in zijn dossier?
- ◆ Wat weten vertrouwde begeleiders of therapeuten hiervan? Hebben zij ervaringen die betekenisvol zijn voor de inrichting van zijn kamer?

Gezonde eet- en drinkgewoonten

Voeding is de basis van een gezonde leefstijl. Gezonde eetgewoonten zijn niet vanzelfsprekend. Veel mensen kampen bijvoorbeeld met overgewicht. Veel ziektes hangen samen met een ongezonde leefstijl. Sta je bewust stil bij de eet- en drinkgewoonten in jouw eigen werkomgeving? Wat zijn de gebruiken en gewoonten? Wat vind je daarvan?



Hoe ga je zelf om met voeding? Is er verschil tussen wat jij zelf thuis gebruikt en wat er op je werk wordt gebruikt aan voeding? Hoe is dat voor jou?

Zingeving

Zingeving is belangrijk voor ieder mens. Het geeft een bepaalde kracht en inspiratie. Een positief gevoel waarmee je de dag in gaat en waarmee je kracht hebt om met lastige situaties om te gaan. Je kan zingeving bekijken door jezelf of je cliënt de vraag te stellen: waar kom jij je bed graag voor uit? Wanneer is een dag voor jou betekenisvol? Zingeving kan ook belangrijk zijn in lastige situaties.

Uit onderzoek van Machteld Huber over 'positieve gezondheid' blijkt dat het van groot belang is om betekenis te kunnen geven aan dingen die je overkomen in het leven. Dat is belangrijk om gezond te blijven. Door moeilijke ervaringen een plaats te geven, kun je er van leren en kracht vinden om door te gaan. Eerst is het nodig om te begrijpen wat er gebeurd is en vaak kan daarna pas de zingeving komen. In de zorg voor mensen met een beperking is het vaak nodig om nare ervaringen goed te bespreken, zodat begrijpen wat er is gebeurd. Er worden aangegeven, het gewoon vertellen kan dan vaak al helpen. Dat geldt zeker voor mensen die dat zelf niet kunnen.



Hoe ervaren jouw cliënten hun leven? Hoe leren zij en wat zie jij als hun leermomenten in hun dagelijks leven?

D Wat doe je? (handelen)

Na het waarnemen, het voelen en de dingen die je weet, is het ook belangrijk om tot handelen te komen. Als je kijkt naar de omgeving waarin je werkt, dan zie je wellicht mogelijkheden voor verbetering. De volgende oefening kan je daarbij helpen.

Ermee aan de slag: 'De helende omgeving'

In de waarnemingsoefening heb je gekeken naar de omgeving. Je hebt gekeken hoe jij de omgeving zelf ervaart en hoe de cliënten/ kinderen het ervaren. Naar aanleiding van de waarnemingsoefening van de omgeving kun je kijken naar verbeteringen voor de ruimte:

- ◆ Vraag eerst aan de andere gebruikers (zoals je collega's, cliënten en familie) welke verbeteringen zij zouden wensen.
- ◆ Doe zelf twee of drie aanbevelingen voor verbetering. Stel deze voor aan de andere gebruikers van die ruimte, en luister naar wat zij ervan vinden.

Seizoenstafel

De verbinding met de natuur is belangrijk en dat zie je terug in de antroposofische zorgorganisatie. Een voorbeeld hiervan is de seizoenstafel. Dat is een tafel (of kastje of stukje vensterbank) waar je door middel van versieringen jaarfeesten en rituelen vormgeeft, het is ingericht en aangepast op het seizoen. Hieronder staat een oefening om daarmee praktisch aan de slag te gaan.

Ermee aan de slag: 'De seizoenstafel'

We zijn als mensen verbonden met de aarde en het ritme van de aarde beweegt door ons heen. Al zijn we ons daar in deze tijd vaak helemaal niet zo bewust van. Vroeger leefden mensen sterk mee met de seizoenen, voornamelijk omdat men afhankelijk was van de oogst. Elke periode had zijn eigen offer of herdenkingsfeest. Hieruit zijn de jaarfeesten ontstaan. Eerst vanuit een natuurbeleving en later vanuit het christendom. De jaarfeesten zijn een middel om ons te verbinden met het ritme van de natuur en de seizoenen en met religieus besef. In onze interculturele samenleving is het van belang ook hieraan aandacht te schenken. Deze symboliek van de jaarfeesten, kan meegenomen worden in de seizoenstafel.

De onderzoeksvraag:

Hebben jullie een seizoenstafel op je werkplek? Hoe ziet deze seizoenstafel eruit? Wie verzorgt deze? Hoe wordt iedereen daarin betrokken?

Hoe is het voor de cliënten? Zijn deze betrokken? Hoe kun je ze actief hierin meenemen? Kunnen ze iets meenemen en zelf toevoegen?

Voeding

Gezonde voeding is een essentieel onderdeel van ieders leven. Voor kinderen en ouderen is gezonde voeding nog extra belangrijk als basis voor groei en vitaliteit. Hieronder staan wat tips om de kwaliteit van de voeding zo nodig te verbeteren.

Ermee aan de slag: 'Voeding'

Onderzoek met je collega's hoe jullie omgaan met voeding.

Is er gezonde voeding in huis? Weet je wat je voedingsbudget is? Zijn er verse producten? Zijn deze biologisch of biologisch dynamisch?

Kook je zelf in huis? Zijn de cliënten betrokken?

Hoe vaak eet je vlees/ vis /vegetarisch of vegan?

Heb je fruit in huis? Wordt er snoep of koek gegeten? Wanneer is dat?

Let je op de voedingswaarde en de suikers of andere E-nummers?

Zijn er personen met allergieën?

Geef je iets te eten om te troosten of te plezieren? Waarom?

Weet je wat voeding doet met de gezondheid en stemming van jou bewoners?

Hoe nuttigen jullie de maaltijd? Doe je dat met elkaar? Hoe begin je? Wacht je op elkaar? Sluit dat aan bij ieder zijn mogelijkheden of moet je andere keuzes maken?

Belangrijk is: Maak bewuste keuzes met elkaar!

E Wat doet het met mij? (reflecteren)

Deze essentie 'naar het geheel kijken' heeft veel verschillende kanten. Je hebt je ermee uitéén gezet.



Wat heeft dat jou opgeleverd? Wat heb je ervan geleerd?

Een leven lang leren en het omgaan met leerervaringen

In de antroposofische zorgverlening blijf je je leven lang leren en het is belangrijk hoe je omgaat met leerervaringen. Als je iets meemaakt wat niet zo fijn was, hoe kijk je daarop terug? Wat neem je ervan mee als je een volgende keer nog een keer die situatie zou meemaken?



Wat houdt je op dit moment bezig? Wat zou je zelf willen leren? Wat puzzelt je op dit moment in jouw eigen werk? Hoe zou je hier een leerervaring van kunnen maken? Weet jij hoe je dit kunt onderzoeken en bespreekbaar kunt maken?

Ook cliënten blijven hun leven lang leren. Het is belangrijk om uit te vragen en te kijken welke leerbehoeften zij hebben. Zodat je hierop jouw begeleiding kan aanpassen op hun ontwikkelingsmogelijkheden.



*Weet jij wat jouw cliënten/ kinderen
zelf nog zouden willen leren?
Welke leervorm is daarbij passend?*

In je werk als begeleider heb je aandacht voor de kinderen of mensen en verbind je je met hen. Het is een uitdaging om iedere dag weer fris waar te nemen. Als dat lukt, onbevangen en zonder oordeel kijken naar de mensen waar je mee werkt, dan zul je zien dat je uit de routine kunt stappen en steeds nieuwe dingen blijft ontdekken. Grote veranderingen vallen ons vaak wel op, maar ook kleine signalen kunnen van belang zijn en ons veel zeggen over het welbevinden. Hoe waardevol is het om je waarnemingen met je collega's uit te wisselen, elkaar daarin te inspireren en nieuwe ontwikkelingsmogelijkheden te ontdekken. Dit kun je doen door onderstaande oefening uit te voeren.

Reflecteren: Wat was het wonder van de dag?

Wissel in de komende teamvergadering uit rond een specifieke bewoner of de bewoners. Laat ieder zijn wonder beschrijven uit de afgelopen periode. Wat heeft je verrast? Beschrijf de situatie waarin dit plaatsvond. Vertel wat je zag en vertel wat jouw houding en jouw handeling of de handeling van de aanwezigen is geweest.

Kunst

Kunst is ook een belangrijke uiting van een helende omgeving. Kunst heeft verschillende vormen, zoals een schilderij, een gedicht, spreuk, etc. Hieronder staat een gedicht van Hans Andreus.

*Gelukkig dat het licht bestaat
En dat het met me doet en praat
En dat ik weet dat ik er vandaan
kom, van het licht
of hoe dat heet.
Hans Andreus*



*Als je het leest, wat raakt je dan? En waar
heb je vragen bij?*

Voorbeeld:

Omgaan met onze ervaringen - een humuslaag opbouwen-

Derk Klein Bramel, initiatiefnemer van zorgboerderij Urtica de Vijfsprong, vergeleek het omgaan met ervaringen in het menselijk leven met het maken van compost.

Hoe maakt een boer goede compost? Hij maakt een mooie hoop en zorgt dat het niet te nat en niet te droog is, en voldoende luchtig. Af en toe zet hij het om op het juiste moment. Zo wordt het goede compost en verzorgt de boer met de compost de humuslaag van de aarde. Dat is de voorwaarde voor een gezonde plantengroei.

Zo kun je ook omgaan met je ervaringen en herinneringen. Echt aandacht schenken aan wat je meemaakt. Erover praten, af en toe omzetten, op de temperatuur letten, goed vochtig en luchtig houden.

Dan leer je van je ervaringen en ontdek je nieuwe mogelijkheden.

Compost zorgt voor een goede humuslaag in de aarde. Dit betekent een gezond bodemleven en een goede plantengroei. Als wij onze ervaringen omzetten en daardoor onze eigen ontwikkeling verzorgen heeft dat ook een positieve werking op het sociale leven in de gemeenschap. Daarmee verzorgen wij de humuslaag in de gemeenschap waarop de mens zelf kan leren en mag groeien. Door de juiste omstandigheden is menselijke ontwikkeling en groei voor iedereen mogelijk.

Blijf je verwonderen over en in verbinding met de grote samenhangen van het leven. Weet je deel van een groter geheel dat is ook de boodschap van dit hoofdstuk

Antroposofisch begeleidingshuis

Zijn er onderwerpen waar je meer over wilt weten? Neem dan een kijkje in het digitale antroposofische begeleidingshuis.



Samenvatting

In onderstaande tabel zie je in de kolom 'Naar het geheel kijken' de samenvatting van dit hoofdstuk.

	 De hele mens ontdekken	 Ontmoeting en verbinding angaan	 Samen actief worden/ gemeenschap	 Naar het geheel kijken
A <i>Wat neem je waar?</i> (waarnemen)	Hoe is het vandaag met de ander? Zit hij goed in zijn vel? Vitaliteit? Hoe voelt de ander zich? Hoe klinkt hij? Kan hij zich voldoende uiten	Wat zie ik in de interactie gebeuren? Zoekt de ander wel of geen contact? Hoe zoekt hij contact? Herken ik die bij de ander in de praktijk?	Wat neem je waar in het samenzijn met de ander? Is de ander betrokken?	Wat valt je op in de omgeving? Wat doet dat met jou en de anderen?
B <i>Wat voel je?</i> (voelen)	Wordt je geraakt door de ander? Hoe is jouw stemming? Kun je de ander vanuit een rustige aanwezigheid waarnemen?	Hoe voelt de interactie met de ander? Vertrouwt de ander mij? En heb ik echt interesse in de ander?	Wat beleeft de ander door samen iets te maken? Is de ander bereid een nieuwe stap te zetten?	Wat beleef je in de omgeving? Is de sfeer goed? Is er spanning of onrust? Is er voldoende aandacht?
C <i>Wat weet je?</i> (denken)	Hoe is de biografie (levensloop) van de ander verlopen? Welke ontwikkelingsvraag heeft de ander?	Hoe wil de ander graag in contact zijn? Welke zintuigen zijn belangrijk? Welke omgeving of activiteit is helpend of juist verstorend voor de verbinding?	Wat wil de ander doen en ondernemen? Wat kunnen we samen doen? Wat is het talent van de ander? Wat motiveert de ander?	Welke factoren in de omgeving zijn nu belangrijk? Speciaal ook voor jouw cliënten
D <i>Wat doe je?</i> (handelen)	Welke handeling helpt de ander zelfstandiger in het leven te staan? Hoe kan ik de ontwikkeling van de ander ondersteunen?	Wat kan ik zelf doen voor de ander zodat die zich beter kan uiten? Ben ik beschikbaar en rustig aanwezig? Hoe sluit je aan?	Hoe kan ik actief samen aan de slag en andere mensen betrekken?	Wat kan je in de omgeving gebruiken of aanpassen? Kan je de omgeving verbeteren?
E <i>Wat doet het met jou?</i> (ervaren/reflecteren/ bewust worden)	Welke grenzen ervaar ik bij mezelf? Heb ik ruimte om te luisteren en om contact te maken? Hoe ontwikkel ik mij?	Wat ervaar ik bij mezelf in het contact? Wat heb ik aan grenzen nodig?	Wat ervaar ik bij mezelf in het samen doen? Wat heb ik nodig om creatief te worden?	Wat doet het met jou om zo naar het hele plaatje te kijken? Helpt het jou in de ontmoeting met de ander?

De samenhang van de vier essenties in ons dagelijks werk

In de dagelijkse praktijk kom je verschillende situaties tegen. Veel zaken gaan onbewust en vanzelf, maar soms kom je iets tegen waar je over na moet denken of wat niet goed lukt. In de antroposofische zorgverlening kijken we dan naar de situatie vanuit de vier verschillende essenties. Ook als je de cliënt beter wilt leren kennen of wilt onderzoeken welke activiteit je samen kunt gaan doen, dan helpt het om naar de vier essenties te kijken.

			
De hele mens ontdekken	Ontmoeting en verbinding aangaan	Samen actief worden/ gemeenschap	Naar het geheel kijken
- Ontdekken wie je bent en worden wil - Aandacht voor lichamelijke zorg en vitaliteit - Aandacht voor een gezonde leefstijl - Aandacht voor het ondersteunen sociaal netwerk - Aandacht voor de biografie en betekenis geven	- Aandacht - Contact - Verbinding met de omgeving - Onderzoekende open houding - Onbevangen waarnemen - Aansluiten bij de ander - Zie de behoefte achter het gedrag - Onvoorwaardelijke relatie	- Iedereen doet er toe op zijn manier en hoort erbij - Ritme en gewoonten - Persoonlijke sfeer en eigen sociaal netwerk - Samen zorgen - Samen leren en werken - Ieder kan iets betekenen voor een ander - Bevorderen eigen regie - Culturele activiteiten en kunst - Geborgenheid	- Verzorgde helende omgeving: - Rituelen, spreuken seizoenen en jaarfeesten - Verantwoordelijk voor het geheel: aarde en natuur, voeding - Verbinding tussen kosmos en aarde - Bron om uit te putten - Zingeving en spiritualiteit - Schoonheid
Ontwikkelingsgericht	Wederkerigheid	Gelijkwaardigheid	Tegenwoordigheid van geest

- ◆ **De hele mens ontdekken:** Wie is het kind of de cliënt en wie ben ik zelf?
- ◆ **Ontmoeting en verbinding aangaan:** Wat heeft de ander nodig en wat heb ik nodig om het contact met elkaar aan te gaan en een vertrouwensband op te bouwen?
- ◆ **Samen actief worden:** Wat kunnen of moeten we samen doen en wat hebben we nodig om het samen te doen?
- ◆ **Naar het geheel kijken:** Wat is er in de omgeving om ons heen dat kan helpen om de situatie op te lossen of beter te laten verlopen? Hoe kunnen we de helende omgeving en ook de spiritualiteit daarvoor inzetten?

Als we deze essenties samenbrengen met de vijf vragen die we gedurende ons dagelijks werk aan onszelf stellen:

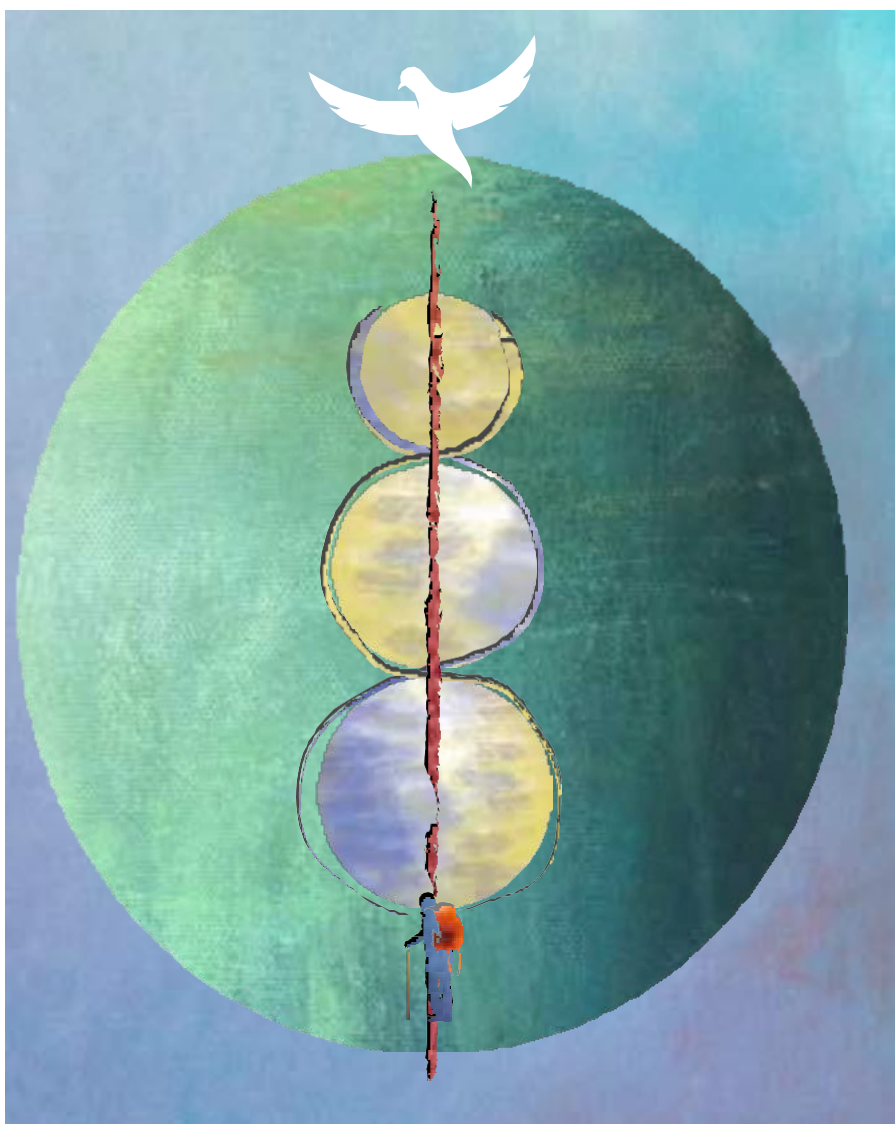
A	<i>Wat neem ik waar?</i>	Met je zintuigen neem je waar zonder gelijk te oordelen
B	<i>Wat voel ik?</i>	Je geeft ruimte aan jouw gevoelens, gedachten en wensen
C	<i>Wat weet ik?</i>	Kennis helpt bij het beoordelen van de situatie
D	<i>Wat doe ik?</i>	Wat je doet kan per situatie verschillen
E	<i>Wat doet het met mij?</i>	Reflecteer op jezelf en word bewust hoe je erin staat

In de vorige hoofdstukken zijn de vier essenties uitgelegd met voorbeelden en oefeningen. Alle stappen in de vier essenties zijn in het volgende samenvattende schema te zien.

	 De hele mens ontdekken	 Ontmoeting en verbinding aangaan	 Samen actief worden/ gemeenschap	 Naar het geheel kijken
A <i>Wat neem je waar? (waarnemen)</i>	Hoe is het vandaag met de ander? Zit hij goed in zijn vel? Vitaliteit? Hoe voelt de ander zich? Hoe klinkt hij? Kan hij zich voldoende uiten	Wat zie ik in de interactie gebeuren? Zoekt de ander wel of geen contact? Hoe zoekt hij contact? Herken ik die bij de ander in de praktijk?	Wat neem je waar in het samenzijn met de ander? Is de ander betrokken?	Wat valt je op in de omgeving? Wat doet dat met jou en de anderen?
B <i>Wat voel je? (voelen)</i>	Wordt je geraakt door de ander? Hoe is jouw stemming? Kun je de ander vanuit een rustige aanwezigheid waarnemen?	Hoe voelt de interactie met de ander? Vertrouwt de ander mij? En heb ik echt interesse in de ander?	Wat beleeft de ander door samen iets te maken? Is de ander bereid een nieuwe stap te zetten?	Wat beleef je in de omgeving? Is de sfeer goed? Is er spanning of onrust? Is er voldoende aandacht?
C <i>Wat weet je? (denken)</i>	Hoe is de biografie (levensloop) van de ander verlopen? Welke ontwikkelingsvraag heeft de ander?	Hoe wil de ander graag in contact zijn? Welke zintuigen zijn belangrijk? Welke omgeving of activiteit is helpend of juist verstorend voor de verbinding?	Wat wil de ander doen en ondernemen? Wat kunnen we samen doen? Wat is het talent van de ander? Wat motiveert de ander?	Welke factoren in de omgeving zijn nu belangrijk? Speciaal ook voor jouw cliënten
D <i>Wat doe je? (handelen)</i>	Welke handeling helpt de ander zelfstandiger in het leven te staan? Hoe kan ik de ontwikkeling van de ander ondersteunen?	Wat kan ik zelf doen voor de ander zodat die zich beter kan uiten? Ben ik beschikbaar en rustig aanwezig? Hoe sluit je aan?	Hoe kan ik actief samen aan de slag en andere mensen betrekken?	Wat kan je in de omgeving gebruiken of aanpassen? Kan je de omgeving verbeteren?
E <i>Wat doet het met jou? (ervaren/reflecteren/bewust worden)</i>	Welke grenzen ervaar ik bij mezelf? Heb ik ruimte om te luisteren en om contact te maken? Hoe ontwikkel ik mij?	Wat ervaar ik bij mezelf in het contact? Wat heb ik aan grenzen nodig?	Wat ervaar ik bij mezelf in het samen doen? Wat heb ik nodig om creatief te worden?	Wat doet het met jou om zo naar het hele plaatje te kijken? Helpt het jou in de ontmoeting met de ander?

Elke dag opnieuw meer mens worden

De antroposofische begeleidingsreis is een dynamisch proces dat steeds doorgaat: van uur tot uur, van dag tot dag. Je bent als begeleider samen met de ander op weg en je ontwikkelt je steeds verder. Je doet in je werk ervaringen op en stelt jezelf steeds vragen zoals: wat zijn mijn talenten, wat ervaar ik in mijn ontmoetingen, hoe word ik zelf actief en creatief, en hoe benut ik de omgeving? In elke situatie kom je deze stappen weer tegen. Elke keer weer. Met jezelf, met de ander. Dit dynamische ontwikkelingsproces is kunstzinnig verbeeld in onderstaand plaatje.



- ◆ De ene lijn (de blauwe of de gele) ben jij als begeleider. De andere lijn is de ander. Je bent samen op weg. Beide zijn mensen op weg. De wegen kruisen elkaar. De rode lijn is de ontwikkelingsrichting.
- ◆ De ene lijn ben jij als bewuste mens. De andere lijn ben jij als onbewuste mens. Je bent samen op weg. De rode lijn is jouw eigen ontwikkeling. Jouw weg van wie je bent naar wie je kunt worden.
- ◆ De ontwikkelingsweg gaat naar meer bewustzijn van het grotere geheel, waarin mensen verbonden zijn. Ieder mens ontwikkelt zich verder met zijn mogelijkheden en beperkingen, en begint steeds opnieuw. Het staat ook voor de verbinding tussen de mens op aarde en de kosmos, tussen de natuurlijke en de geestelijke wereld.

1 De hele mens ontdekken

Onderin begint de reis; je hebt je rugzak op. Je begeeft je op weg tussen natuur en geest, tussen aarde en kosmos. Je komt mensen tegen met wie je als begeleider te maken hebt en je bent nieuwsgierig wie die ander is. Je leert de ander kennen. En daarbij kom je tegelijk ook jezelf tegen in wie je bent. Je laat je in met jezelf.

2 Ontmoeting en verbinding aangaan

Dan wordt de verbinding intensiever en ga je de ontmoeting aan. Je komt elkaar tegen. Je kruist elkaar. Dat kan ook een confrontatie zijn. Je kunt ook tegen je eigen grenzen aanlopen. Door die kruising verander je zelf, en verdiept zich de ontmoeting. Je kunt je misschien nog beter inleven in de ander en leert jezelf beter kennen. Je hebt door de ontmoeting en in de verbinding nieuwe dingen ontdekt.

3 Samen actief worden

Vervolgens ga je opnieuw je eigen weg door de natuurlijke en geestelijke wereld die voortdurend verbonden zijn. Je helpt een kamer inrichten of een verjaardag voorbereiden. Of je staat met iemand anders in een winkel duurzame producten te verkopen, of je staat met iemand samen op het toneel, of je ondersteunt de cliëntenraad.

Daarmee wordt de wereld een stuk groter, want er komen veel nieuwe dingen bij: iemands biografie (levensverhaal) en levensweg waar je stil bij staat; gezonde voeding waarmee je gezondheid en duurzaamheid bevordert; een fantasierijke wereld van een rol die je op het toneel mag spelen; ervoor zorgen dat de stem van de cliënten tot zijn recht komt. En dat is hier belangrijk: dat de ander zich deel voelt van de wereld mee doet en ervaart dat zijn horizon steeds groter wordt. Je doet mee.

4 Naar het geheel kijken

En vervolgens kom je opnieuw bij elkaar. De wereld is wat groter, het leven is wat rijker geworden. Je horizon wordt wijder. Je gaat misschien vragen naar de samenhang tussen de dingen: tussen voeding en gezondheid, tussen werken en zelfacceptatie, tussen kleuren en stemming, tussen aandacht en ontwikkeling.

En mogelijk vind je een samenhang tussen wat je kunt zien en wat onzichtbaar is, tussen een natuurlijke en een geestelijke werkelijkheid. Er is iets te ontdekken dat groter is en dat ons mensen met elkaar verbindt. Dat krijgt voor iedereen andere woorden. Misschien krijg je een teken van een overleden persoon. Of je hebt gevoel voor de Aarde als een levend wezen. Misschien krijg je gevoel voor een 'engel' die een mens op zijn levensweg begeleidt en mooie en moeilijke momenten brengt. Misschien beseft je dat de individuele ontwikkeling van mensen niet kan eindigen bij de dood. Misschien begin je te horen dat sommige mensen over bovenzinnelijke ervaringen vertellen, bijvoorbeeld als ze in de tuin werken.

En ja, de volgende dag begint de reis opnieuw. Je wordt weer wakker als een gewoon mens, je komt weer diezelfde ander tegen met wie je je opnieuw verbindt en met wie je opnieuw aan de slag gaat. Door elke keer je reis voort te zetten en nieuwe verbanden tussen de dingen te zien, en nieuwe dingen te doen, word je sterker. Je voorkomt dat je in vaste patronen terecht komt en je zorgt dat de nieuwsgierigheid blijft. Elke dag opnieuw maak je de reis en wordt je meer mens.

Verantwoording en nawoord

Over de ontwikkeling van de methodische weg Camino en een Antroposofisch Begeleidingshuis



De aanleiding van de ontwikkeling van Camino is de behoefte binnen antroposofische zorgorganisaties aan een samenhangend methodisch kader. In 2020 hebben wij, Evert Hoefman (orthopedagoog DeSeizoenen), Pim Blomaard (onderzoeker BL-o-C), Manfred Flessner (sociaal therapeut en docent Scillz) en Truida de Raaf (GZ-psycholoog Academie Antroposofische Gezondheidszorg) het initiatief genomen dit methodisch kader te gaan beschrijven. Dit hebben we het 'project Antroposofisch Begeleidingshuis' genoemd. De opdracht die we ons hebben gesteld is:

Een samenhangend kader beschrijven voor begeleiders (MBO3 en MBO4) dat hen ondersteuning biedt bij hun werk. Door de ordening van het bestaande ontstaat er ook iets nieuws met toegevoegde waarde passend in deze tijd. Dit kader is in hedendaagse taal verwoord en geïnspireerd op de uitgangspunten van de antroposofische zorg. Voor gedragsdeskundigen, therapeuten, managers en teamleiders biedt dit methodisch kader ook betekenis en houvast. Zij kunnen hierdoor begeleiders ondersteunen in het dagelijkse werk vanuit een gedeelde taal en denkwijze. Dit kader is gericht op het realiseren en versterken van kwaliteit van antroposofische zorg voor een cliënt.

In samenwerking met experts, cliënten en hun vertegenwoordigers van verschillende zorgorganisaties zijn de essentiële kenmerken van antroposofische begeleiding verzameld en beschreven. De betrokken zorgorganisaties zijn: Het Maartenhuis, Urtica de Vijfsprong, OlmenEs, De Raphaelstichting, Lievegoed, DeSeizoenen en het Hermeshuis. We zijn hierbij procesmatig deskundig begeleid door Patty van Belle. Het schriftwerk is ondersteund door Charlène van Belle.

In oktober 2021 is de eerste vorm van deze werkwijze gepresenteerd. We hebben dit methodisch kader de naam Camino gegeven. 'Camino' betekent 'pad' of 'weg'. Wij zijn allen op weg en lopen ons levenspad. In dit document vind je een methodische beschrijving van de essenties van deze gezamenlijke weg in de antroposofische zorg.

In 2022 is er opnieuw gewerkt aan dit methodisch kader Camino. Het is een stap verder ontwikkeld zodat het nu gebruikt kan worden in de praktijk. We gaan het de komende periode beproeven in de praktijk door een aantal proeftuinen in te richten in zorgorganisaties. De ervaringen hiervan moeten leiden tot een verdere aanscherping van de werkwijze Camino.

Dit hele project is financieel en in natura tot nu toe mogelijk gemaakt door:

- De fondsen: Raphaelfonds, Vrienden van Bronlaak, Fonds Benoe (voorheen stichting t.b.v. Heilpedagogie en Edith Maryon College), Vrienden van Lievegoed en de Iona-Stichting
- De scholingspartners Scillz en Academie Antroposofische Gezondheidszorg
- Het Bernard Lievegoed Onderzoekscentrum (BL-o-C)
- De betrokken zorgorganisaties

Wat verder ontwikkeld moet worden is een digitaal antroposofisch begeleidingshuis. In het beschreven methodisch kader Camino staan de essenties van antroposofische zorg. We hebben ons daarbij gericht op leesbaarheid en eenvoud. Er is veel meer kennis in de vorm van filmpjes, podcasts en praktische tools beschikbaar. Deze kennis komt beschikbaar door de ontwikkeling van een digitale Camino met een antroposofisch begeleidingshuis. Via de 'kamers' van het antroposofische begeleidingshuis kom je bij deze kennis. Het methodische kader Camino heeft deze digitale Camino en het antroposofisch begeleidingshuis nodig om de dagelijkse praktijk in de zorgorganisaties te ondersteunen.

Als projectgroep werken we graag met de zorgorganisaties verder aan Camino en het digitale antroposofisch begeleidingshuis. Met dank aan de inzet van allen.

Namens de projectgroep
Evert Hoefman, orthopedagoog
Oktober 2022 Zeist.
ehoefman@deseizoenen.org
0630762383

