

Het leven kleur geven

Cultuur en vrije tijd bij mensen met een beperking



Annemieke Korte

Voorpublicatie Helend Klimaat deel 3

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

Geniet zachtjes van de aarde.

Ochtendgebed uit Ivoorkust

Inhoud

Voorwoord	4
1. Inleiding	5
2. Rituelen	6
2.1. Wat is een ritueel?	6
2.2. De kracht van rituelen	6
2.3. Werken met spreuken	7
3. De jaarfeesten	9
3.1. Inhoud en kleur geven aan het jaarverloop	9
3.2. De kringloop van het jaar	12
3.3. Aansluiten bij de doelgroep	13
3.4. Intercultureel werken	15
4. Vertellen	16
4.1. Het wonder van verhalen	16
4.2. Vertellen voor de doelgroep	16
4.3. De kunst van het vertellen	17
5. Muziek	19
5.1. De toon zetten met muziek	19
5.2. Aansluiten bij ontwikkelingsfasen	19
5.3. Instrumenten	20
6. Toneel, euritmie en poppenspel	22
6.1. Toneel	22
6.2. Euritmie	22
6.3. Van vingerpoppes tot poppenkast	23
7. Vrijtijdsactiviteiten voor binnen	25
7.1. Knutselen en handvaardigheid	25
7.2. Knutselen met natuurlijke materialen	25
7.3. Lezen en voorlezen	26
7.4. Tekenen	26
7.5. Nat-in-nat schilderen	27
7.6. Handwerken	27
8. Literatuurlijst en bronnen	29
9. Oproep en dankwoord	30

Voorwoord

Met deze tekst heeft u een voorpublicatie in handen van het derde deel in de serie ‘Helend Klimaat’. Deze reeks gaat over het vormgeven van het leefklimaat voor mensen met een beperking. In het eerste deel, *Helend klimaat*, stond de materiële leefomgeving centraal. Het tweede deel is *Bedding creëren* en handelt over ritme, leefstijl en het bevorderen van gezondheid. Dit derde deel heeft als titel *Het leven kleur geven*. Het gaat over het creëren van een cultureel klimaat dat bijdraagt aan de ontwikkeling en de innerlijke balans van zorgvragers, en over het invullen van de vrije tijd. De focus in de hele reeks ligt op het vormgeven van de woonomgeving, maar veel van wat we beschrijven kun je ook toepassen binnen een school- of werkomgeving of in een thuissituatie.

We hebben besloten om dit derde deel in de vorm van een voorpublicatie het licht te doen zien, om u in de gelegenheid te stellen nu al met een deel van de inhoud aan de slag te gaan. Dat leek ons beter dan te wachten op de definitieve afronding, waarvoor ik nog wat aanvullend onderzoek wil doen. De onderwerpen die ik bij mijn onderzoek nog aan bod wil laten komen, betreffen de plaats van de digitale media in het leefklimaat en het thema ‘bewegen’. Iets meer hierover vindt u achterin dit boekje bij ‘Verantwoording’.

Deze voorpublicatie biedt nog een ander voordeel. Het geeft u als lezer en gebruiker de mogelijkheid om mij alvast van aanvullingen en commentaar te voorzien. Op deze manier bent u betrokken bij dit werk in uitvoering. Ik kan uw opmerkingen en aanvullingen dan meenemen in de definitieve uitgave, die gepland staat voor de zomer van 2020. Na dit derde deel zal nog een vierde en laatste deel volgen. Dat zal met name gaan over het sociale leven, over het netwerk rond de zorgvrager en over samenwerking en innerlijke ontwikkeling.

Graag wil ik alle lezers van harte uitnodigen om aanvullingen, voorbeelden of vragen naar aanleiding van deze voorpublicatie met mij te delen. Ook sta ik open voor alle reacties op het gebied van de genoemde onderzoeksthema’s.

Annemieke Korte, juni 2019

U kunt contact met mij opnemen via: annemiekekorte@nvaz.nl

1. Inleiding

Kunst en cultuur geven het leven kleur en vormen een bron die onze ziel kan voeden. Toneelspelen, muziek maken, vertellen, euritmie en poppenspel: in dit boekje komen al deze activiteiten aan bod. Een ander belangrijk onderdeel van een door de antroposofie geïnspireerde cultuur vormen de rituelen en gezamenlijk gevierde feesten door het jaar heen. Deze dragen bij aan een gevoel van onderlinge verbondenheid. Het biedt zorgvragers houvast dat deze feesten elk jaar terugkeren en dat we ze steeds opnieuw vieren. Voor zorgvragers vormen de jaarfeesten ook een hulp om zich te kunnen oriënteren in de tijd. Het is gemakkelijker om te onthouden dat het na carnaval weer Pasen wordt, dan om dit te moeten opmaken vanuit een meer abstract besef van de maanden van het jaar. De jaarfeesten die gevierd worden zijn algemeen christelijk van inhoud. Ze zijn echter ook een voortzetting van feesten uit een voorchristelijke tijd, een tijd waarin mensen nog leefden vanuit een diepe verbondenheid met de natuur en de kosmos. In veel tradities rond jaarfeesten, niet alleen de christelijke, vind je hiervan elementen terug. De universele thema's die je in deze feesten kunt ontdekken, tref je bij alle wereldreligies aan. Het is belangrijk dat we dit inzien, omdat we vandaag de dag binnen de zorg te maken hebben met een steeds grotere religieuze en culturele diversiteit.

In de eerste twee hoofdstukken van dit boekje ga ik in op het werken met rituelen en jaarfeesten. Daarop volgen drie hoofdstukken over het culturele leven in bredere zin. Kunst speelt daarin een belangrijke rol. Zo las ik eens dat Rudolf Steiner aangeeft dat kunst vensters kan openen naar een wereld waar de schepping altijd verder gaat. Bezigt zijn met kunst, of het nu actief is of passief, maakt vitaal en kan de innerlijke wereld verrijken. Dit kan een tegenwicht bieden tegen innerlijke leegte, negatieve gevoelens en ongemak. Na deze drie hoofdstukken over het culturele leven volgt een hoofdstuk over vrijetijdsactiviteiten. In de definitieve versie van dit boekje zullen daar nog drie hoofdstukken aan toegevoegd worden. In deze hoofdstukken bekijken we welke werking de verschillende activiteiten hebben op zorgvragers en hoe je ze kunt vormgeven. Het gaat er in de eerste plaats om dat zorgvragers aan deze activiteiten plezier en ontspanning beleven. Verder is het belangrijk dat zij hun eigen interesses kunnen volgen en, indien mogelijk, eigen hobby's ontwikkelen. Zij zullen daar ook op latere leeftijd niet alleen plezier aan beleven en houvast aan hebben, maar ook een gevoel van vervulling aan ontleen. Hetgeen beschreven wordt, is zowel toepasbaar in de leefsituatie als in vrijetijdsclubjes.

2. Rituelen

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

Anselm Grün

2.1. Wat is een ritueel?

Rituelen zijn van alle tijden en vormen een belangrijk aspect in het leven van ieder mens. Het woord ritueel komt uit het Latijn en betekent letterlijk: over het gebruik. Het woord heeft dus betrekking op iets wat gebruikelijk is, iets wat terugkeert. Wanneer mensen bepaalde dagelijkse dingen op een vaste manier in een vaste volgorde doen, spreken we van rituele handelingen. Dergelijke handelingen zijn een hulp voor zorgvragers die extra behoefte hebben aan overzicht en houvast. In dit hoofdstuk gaat het over rituelen in een wat ruimere betekenis. We kennen immers ook rituelen waarin symboliek tot uiting komt en waarmee tradities verbonden zijn. Deze rituelen kunnen ook een spirituele betekenis hebben. Het betreft hier rituelen die een overgang op een bepaald moment op de dag, in de week of binnen het jaar markeren. Rituelen horen tevens bij de hoogte- en dieptepunten in ons leven. Denk maar aan verjaardagen of momenten van rouw en afscheid nemen.

Als we aan een ritueel deelnemen, brengt dat ons in verbinding met het hier en nu, met de mensen om ons heen, en met het grotere geheel. Rituelen hebben steeds een vaste vorm. Daarin doorlopen we individueel of gezamenlijk een aantal fasen. In de eerste fase laten we de stroom van alledag los door bijvoorbeeld naar een speciale ruimte gaan, door een stilte te laten vallen of door een speciale houding aan te nemen. In deze fase komen we in het hier-en-nu, we laten los wat geweest is. In de tweede fase betreden we een overgangsgebied waarin zich het eigenlijke ritueel voltrekt. De derde fase is die van de integratie: het ritueel wordt afgesloten en we kunnen het leven op een nieuwe manier vervolgen.

Dagopening woon-werkgemeenschap volwassenenzorg

In de gemeenschapsruimte komen bewoners, begeleiders en werkbegeleiders om 9 uur 's ochtends bijeen. Vooraf is er voor het gebouw al een gezellige drukte van weerzien en ontmoeting. Dan is het tijd om naar binnen te gaan. Iedereen gaat in een kring staan. In het midden van de kring staat een tafeltje met een kaars en wat bloemen of takken van het seizoen. Eerst wordt de kaars aangestoken. Vervolgens zeggen alle deelnemers gezamenlijk een spreuk (zie par. 2.3.) en zingen een lied dat met het seizoen te maken heeft. Er klinkt muziek van fluiten en andere instrumenten. Het orkestje bestaat uit bewoners en medewerkers. Zowel in de spreuk als in het lied brengen zij iets van dankbaarheid en respect tot uitdrukking. Na het lied geven ze elkaar een hand en wensen elkaar goedemorgen. Hierna is er plaats voor enkele mededelingen of klinkt er nog een lied voor wie op die dag jarig is. Dan gaat iedereen naar zijn werkplaats en kan de werkdag beginnen.

2.2. De kracht van rituelen

Een ritueel als hierboven beschreven, kan helpen om op een voorspelbare en toch bewegelijke manier de overgang te maken van de woon- naar de werksituatie. Voor kwetsbare mensen vormen overgangen vaak momenten van chaos en angst. Veel gedragsproblemen zijn hierop terug te voeren. Bij een overgangsritueel stop je met waar je mee bezig was en richt je je aandacht even op iets heel anders. Dit verhoogt de concentratie en brengt innerlijke rust. De

kracht van rituelen is dan ook niet te onderschatten. Een ritueel onderga je. Het is een hulp om gevoelens te kanaliseren en te verwerken. Rituelen spreken ons hele menszijn aan, ze hebben een werking op ons denken, ons voelen en op onze wil. Deze werking kunnen we oproepen met behulp van teksten en symbolen, maar ook door middel van muziek en beweging. Door een ritueel samen te ondergaan, kunnen we geborgenheid en saamhorigheid ervaren. Zo wordt het makkelijker om ‘het oude’ los te laten en de stap naar ‘het nieuwe’ te doen. Het ritmisch herhalen van rituelen kan ons het gevoel geven dat we gedragen worden. Op de lange termijn heeft dit een gunstig effect op het basisvertrouwen en op de vitaliteit. We zien dat hierdoor storend gedrag bij zorgvragers minder wordt. Vanuit dit gezichtspunt kunnen we begrijpen dat rituelen niet alleen zinvol zijn bij grote levensgebeurtenissen, maar ook in het leven van alledag. Een voorwaarde voor het slagen ervan is dat de context klopt en het ritueel aansluit bij de deelnemers.

Jongeren vertonen regelmatig weerstand tegen rituelen. Dat hoort bij hun leeftijd. Maar dat wil natuurlijk niet zeggen dat rituelen voor hen niet behulpzaam zouden zijn. Voor jongeren, maar ook voor volwassenen, is het belangrijk dat je als begeleider kunt uitleggen waarom rituelen nodig zijn. En dat zij er een eigen rol in kunnen spelen of mee kunnen helpen er vormen voor te vinden.

2.3. Werken met spreuken

Het zeggen van een gebed of een spreuk is een vast onderdeel bij rituelen. We gaan hier speciaal in op het werken met spreuken, omdat die binnen een antroposofische setting vaak gebruikt worden.

In een spreuk vormen de woorden, de opbouw van de zinnen en het ritme, samen een geheel waar een zekere kracht vanuit gaat. De woorden in een spreuk hebben natuurlijk een betekenis en die kun je in principe ook begrijpen. Maar het gaat er niet om dat je een spreuk altijd helemaal bevat. Het kan gebeuren dat de ene dag een bepaald aspect van de spreuk voor je oplicht en op een andere dag een ander aspect je iets zegt. Dit hangt af van je stemming van het moment of waar je behoefte aan hebt. Zo krijgt een spreuk door de tijd heen een bepaalde werking. Zoals het woord al zegt, zijn spreuken bedoeld om gesproken te worden. Hardop dus, niet in jezelf. Bij het spreken stroomt er energie vanuit je buik via je gevoel – je hart – naar je hoofd. Van een in jezelf gelezen spreuk gaat de werking voornamelijk alleen naar je hoofd.

Cultuurcoördinator instelling VGZ kinderen en jeugdigen:

‘Het is van belang hoe je als begeleider een spreuk zegt, met welke innerlijke kracht en in welk tempo. Daarmee geef je als het ware een boodschap door. Via jouw innerlijke verbinding met een spreuk kan een kind ook een verhouding tot die spreuk krijgen. Hij snapt de woorden vaak niet letterlijk, maar krijgt de sfeer mee en voelt wat de volwassene voelt. Spreuken kunnen vorm geven aan een moment van dankbaarheid voor alles wat we hebben. Je kunt ook voor iemand anders een spreuk uitspreken, bijvoorbeeld voor iemand die ziek is en kracht nodig heeft’.

Bij jonge kinderen en bij mensen die niet kunnen spreken, kun je als begeleider een spreuk of gebed zeggen, bijvoorbeeld voor het slapen gaan.

Er zijn goede ervaringen opgedaan met spreuken bij het verlies van dierbaren. Voor zorgvragers is het vaak moeilijk om gevoelens van rouw een plaats te geven. Sommigen verliezen zich in hun gevoelens en willen er steeds over praten. Anderen komen juist niet

goed bij hun gevoelens en ontwikkelen specifieke klachten of gedragsproblemen. In beide gevallen kan het zeggen van een toepasselijke spreuk of een gebed houvast en troost bieden. Zo'n moment is overigens niet bedoeld ter vervanging van rouwbegeleiding, die in sommige gevallen ook nodig kan zijn. Het gaat erom, het verlies een plaats te geven in de stroom van het dagelijkse leven. Als dat lukt, zal het ook op andere momenten van de dag makkelijker voor hen zijn om in te stappen. Hieronder volgen enkele voorbeelden van spreuken voor verschillende gelegenheden en momenten op de dag. Veel spreuken hebben een algemeen religieus karakter. Dat geldt ook voor de onderstaande voorbeelden. Dit maakt ze geschikt voor mensen met verschillende culturele achtergronden. Vanzelfsprekend kun je een spreuk aanpassen voor gebruik door een specifieke persoon of groep.

Ochtendspreuk

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

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

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

Naar Rudolf Steiner

Voor de maaltijd

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

Naar Christian Morgenstern

Avondspreuk

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

Naar een Poolse tekst

Voor een overledene

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

Rudolf Steiner

3. De jaarfeesten

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

Juul van der Stok

3.1. Inhoud en kleur geven aan het jaarverloop

Feest vieren doe je samen. De gezamenlijke focus van aandacht die je met elkaar hebt, brengt verbinding. Iedereen, jong en oud, bewoner en medewerker, kan op zijn of haar eigen manier toegang tot de jaarfeesten vinden. De beelden en symbolen van deze feesten spreken een eigen taal. Dit willen we toelichten aan de hand van het voorbeeld van de zogeheten adventstuin.

In onze cultuur wordt Kerstmis nog heel breed gevierd. Het is het feest van de geboorte van het licht, van het Christuskind. De datum ervan ligt vast: 25 december. Dat is een paar dagen na de kortste dag van het jaar. De periode van vier weken voorafgaand aan Kerstmis is het advent. Het is de periode met de donkerste dagen van het jaar. Advent betekent: ‘wat komen gaat’. In feite gaat het kerstfeest over de geboorte van een nieuw licht in onszelf. De adventsperiode kunnen we goed gebruiken om toe te leven naar Kerstmis. Tijdens de advent kan ons innerlijke licht stapje voor stapje sterker worden. Mensen met een verstandelijke beperking kunnen dit meestal niet als zodanig verwoorden. Het symbool van de adventskrans waarop elke week een extra kaars wordt aangestoken, brengt dit gegeven tot leven. Voor kinderen en jeugdigen is er het ritueel van de adventstuin waaraan ze dit kunnen ervaren.

Adventstuin voor kinderen en jeugdigen tot twaalf jaar

Op de eerste zondag van de advent ligt er in de gemeenschapszaal een grote spiraal van dennengroen. In het midden van de spiraal staat een grote brandende kaars, eronder liggen mooie, rood opgewreven appeltjes. In ieder appeltje zit een kaarsje. Het licht in de ruimte is gedempt en er klinkt zacht lierspel. (U leest meer over lierspel in par. 5.3.) De kinderen zitten om de spiraal heen, de begeleiders en gasten zitten in een grote kring. Eerst vertelt iemand een adventsverhaal. Daarna mag ieder kind om de beurt de spiraal inlopen, een appeltje pakken en het kaarsje aansteken aan de grote kaars. Kinderen die dat nodig hebben, worden begeleid door een volwassene. De kinderen leggen hun appeltjes langs de rand van de spiraal, zodat gaandeweg de hele spiraal verlicht wordt. Dit alles voltrekt zich terwijl het lierorkest speelt. Als iedereen aan de beurt is geweest, verlaten de kinderen de zaal, terwijl de muziek nog klinkt.

Begeleiders die vanuit hun opvoeding of achtergrond niet veel affiniteit hebben met jaarfeesten, kunnen er een ingang toe vinden door te kijken naar de natuurverschijnselen in de tijd waarin het feest valt. (Zie ook par. 3.2., De kringloop van het jaar.) De processen in de natuur vormen een afspiegeling van wat zich ook in ons leven voltrekt. Geboorte, groei en bloei, vrucht dragen, afsterven en nieuw leven: in de jaarfeesten vinden we al deze thema's terug. Je kunt ook een toegang krijgen door je te verdiepen in de tradities die bij de feesten horen. Waarom horen hazen en eieren bij Pasen en de kerstboom bij Kerstmis? Als je je met zulke vragen bezighoudt, zullen de feesten meer voor je gaan leven. Ook via kunst kun je een ingang vinden, zoals via muziek, beeldende kunst en literatuur. Het boek van Juul van der Stok, *Schipper mag ik overvaren*, is een aanrader. Dit boek biedt niet alleen praktische ideeën om de feesten te vieren, maar ook de inhoud van alle feesten wordt erin belicht, inclusief hun relatie met de voorchristelijke feesten. Hieronder vind je een overzicht van de belangrijkste

thema's van elk feest, met ideeën hoe je ze zou kunnen vieren. Het is een bewerking van een overzicht dat door Alexandra Buijsman is gemaakt. Het spreekt vanzelf dat je hier een eigen invulling aan kunt geven op grond van de doelgroep en lokale omstandigheden.

Overzicht van de jaarfeesten met thema's, tradities en motieven

Feest	Datum	Thema's, tradities en motieven
Nieuwjaar	1 januari	<i>Nieuw begin, goede voornemens.</i> Nieuwjaarsbrunch, nieuwjaarsvuur.
Driekoningen	6 januari 12 dagen na Kerstmis	<i>Sterrenwijsheid.</i> Drie koningen brengen geschenken aan het Jezuskind. Driekoningenkoek bakken met drie bonen erin verstoppt; de vinders krijgen een kroon en hoeven die dag bijvoorbeeld geen taken uit te voeren. Opvoering van een Driekoningenspel.
Maria-Lichtmis	2 februari 40 dagen na Kerstmis	<i>Reinigingsoffer.</i> Veertig dagen na de geboorte van Jezus. Maria brengt een reinigungsoffer in de tempel; een kerkelijke traditie is het wijden van kaarsen. De sapstromen in de bomen komen op gang, het wordt langzaam lichter en al een beetje voorjaar. Restjes kaarsen uit de advents- en kersttijd smelten, 's morgens in de aarde gieten en laten branden om de aardekrachten te 'wekken'.
Carnaval	Vlak voor de vastentijd	<i>Grenzen doorbreken.</i> Drie dagen feest. Negatieve gevoelens die verbonden zijn met een lange koude en donkere periode, loslaten. Verkleeden, maskers op- en afzetten. Op Aswoensdag start de vastentijd: een periode van reiniging en bezinning.
Lente	20 of 21 maart	<i>Nieuw leven.</i> Dag en nacht zijn even lang.
Palmpasen	Zondag voor Pasen	<i>Herkenning van de aardse koning (het leven).</i> Intocht van Jezus in Jeruzalem. Kinderen lopen liedjes zingend in een optocht met zelfgemaakte palmpaasstokken. Muziek en volksdansen.
Stille Week	Zeven dagen voor Pasen	<i>Lijden en sterven.</i> Voor volwassenen: in de dagopening aandacht besteden aan de thema's van de stille week. Witte Donderdag (laatste avondmaal), kun je vieren met een stille maaltijd. Voor volwassenen op Goede Vrijdag (de kruisiging van Jezus) een evangelielezing of Offerhandeling (cultische dienst voor volwassenen). Op zaterdag opvoering van een Paasspel of spel met een verwant thema.

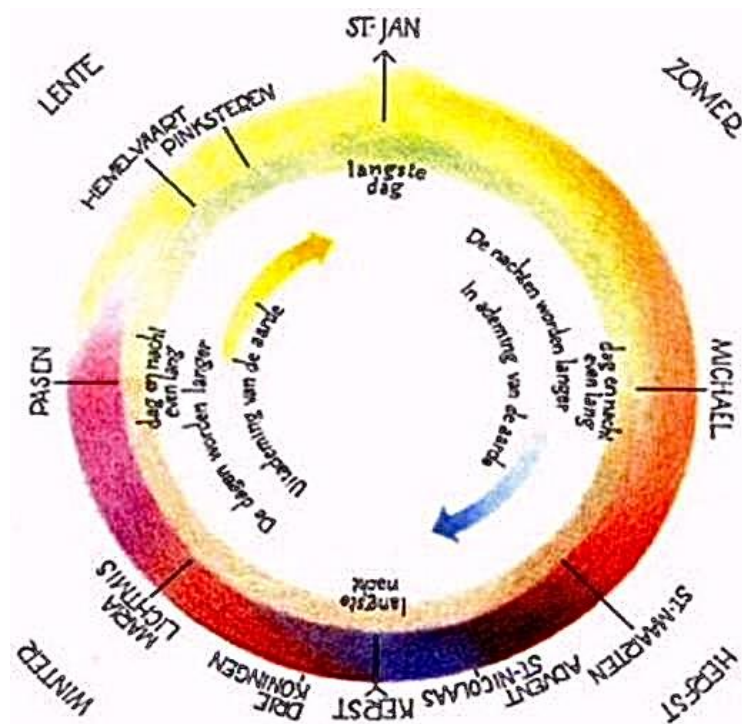
Pasen	Zondag na de eerste volle maan in de lente	<i>Opstanding uit de dood.</i> Nieuw leven, symbolen van paasei en paashaas, lammetjes en paasklokken, voor de vruchtbaarheid en het nieuwe leven. Handeling (cultische dienst, afgestemd op de leeftijd). Eieren zoeken en paasmaal.
Hemelvaart	40 dagen na Pasen	<i>Aangewezen zijn op jezelf.</i> Jezus vaart 'ten hemel'. Dauwtrappen in de vroege, ontbijt mee en daarna op gemeenschappelijk uitje.
Pinksteren	50 dagen na Pasen	<i>Inzicht.</i> Het begrijpen van het mysterie van de opstanding. Pinkstermomenten: er gaat je een licht op. Vurige tongen: iedereen kan elkaar verstaan. Voor jonge kinderen een feestje met een pinksterbruid en bruidegom. Dansen rond een meiboom. Jongeren en volwassenen kunnen vlechtpatronen maken met de linten van de meiboom.
Zomerzonnwende	20 of 21 juni	<i>Licht, magie, warmte, roes.</i> De zon is op haar hoogste punt.
Sint-Jan	24 juni	<i>Vuur, warmte, licht en offer.</i> Naamdag van Johannes de Doper, de wegbereider van Christus, die opriep tot bezinning: 'Hij moet groeien, ik moet afnemen.' Buitenfeest met dans, muziek, zang, spel en verhalen. Springen over het Sint-Jansvuur, kampvuur en zingen.
Herfst	22 of 23 september	<i>Afstervende natuur.</i> Dag en nacht zijn even lang.
Michaël	29 september	<i>Licht, maat, moed en vrijheid.</i> Naamdag van de aartsengel Michaël. Oogstfeest. Spelen waarbij je moed toont, vliegeren, samen eten met gasten.
Allerzielen	2 november	<i>Gestorvenen herdenken.</i> Kaarsjes branden op een altaartje met symbolen en foto's van overledenen. Herinneringen vertellen.
Sint-Maarten	11 november 40 dagen voor winterzonnwende	<i>Offerkracht, eerbied en afweging.</i> Naamdag van Sint Martinus. Het eerste lichtjesfeest. Rond de schemering buitenspel van Sint-Maarten op zijn paard met bedelaar en soldaten. Kraampjes met warme dranken en gepofte kastanjes. Voor kinderen: in de buurt rondgaan met lampionnen en sint-maartensliedjes zingen.

Advent	Eerste adventszondag Vier weken voor Kerstmis.	<i>Verwachting, stilte, hoop.</i> Komst van het licht op aarde. Adventstuin lopen. De gehele periode: het gebruik van een adventskrans waarbij elke week een kaars extra wordt aangestoken. Eventueel een speciaal lied zingen bij het slapengaan. Soms ook wekzingen. Het gebruik van een adventskalender.
Sinterklaas	5 december	<i>Onvoorwaardelijk geven, mildheid, humor.</i> Sinterklaas komt met zijn Pieten. Pakjesavond.
Winterzonnwende	21 of 22 december	<i>Diepste duisternis.</i> De zon staat op haar laagste punt.
Kerstavond	24 december	Kersthandeling (speciale cultische dienst) en zingen bij de kerstboom.
Kerstmis	25 december	<i>Geboorte van het licht.</i> Geboorte van Jezus. Kersthandeling, maaltijd en kerstviering. Tweede Kerstdag: bijvoorbeeld. naar kerstcircus of kerstmatinee.
Oudjaar	31 december	<i>Terugkijken op het afgelopen jaar.</i> Spelletjes, oliebollen, vuurwerk.

3.2. De kringloop van het jaar

De mens is een levend wezen, maar ook de aarde kun je zien als een levend organisme. Niet alleen mensen ademen, ook de aarde doet dit. De overgang van winter naar zomer is een periode waarin de aarde uitademt. De overgang van zomer naar winter is een tijd waarin de aarde inademt. In het voorjaar, als het buiten steeds lichter wordt, barsten de krachten van het nieuwe leven los. Planten en bomen groeien omhoog – tegen de zwaartekracht in. Als de dagen langer worden, wordt het ook bij ons van binnen weer lichter. In mei, de bloeimaand, wordt de natuur als een bruidsboekje voor Moeder Aarde. In oude tradities rond de Pinksterbruid kun je daar iets van terugvinden. Rond 21 juni, als het midzomer is, bereikt de zon haar hoogste stand en is het tijd om helemaal mee ‘uit te ademen’. Dit doen we op het Sint-Jansfeest op 24 juni. Overdag met dans en spel en dan tot laat in de avond zingend bij een vuur waarvan de vonkjes omhoog waaien. Na de zomervakantie wordt het tijd om weer afscheid te nemen van de zomer. Rond 22 september zijn dag en nacht even lang. In vroegere tijden brachten mensen in deze periode offers als dank voor de oogst. Op Michaëlsdag, 29 september, vieren we het feest van de oogst. Dit feest staat ook in het teken van de voorbereiding op de herfst en de winter die nu komen. Hoewel wij in onze tijd een minder

sterke band hebben met de ritmen van het jaar, hebben veel mensen moeite met het loslaten van de zomer. Het thema van het Michaëlsfeest gaat dan ook over het vinden van een nieuw evenwicht. Het Michaëlsfeest heeft te maken met het vinden van de moed om naar binnen te keren en te handelen vanuit je eigen innerlijke kracht. Begin november, wanneer de natuur buiten en grijs en kaal wordt en steeds donkerder, volgt het Sint-Maartensfeest. Sint-Maarten was een soldaat die de helft van zijn mantel aan een bedelaar gaf (zie overzicht par. 3.2.). Het feest van Sint-Maarten vormt het begin van de lichtfeesten, die eindigen met Maria-Lichtmis op 2 februari. In de tekening is de samenhang tussen de jaarfeesten en de seizoenen in beeld gebracht. De cirkel is ontleend aan de website van de Hiberniaschool (Antwerpen).



3.3. Aansluiten bij de doelgroep

Het vieren van de jaarfeesten zal een positieve uitwerking hebben op zorgvragers, als de manier van vieren ook aansluit bij hun behoeften. Houd in de eerste plaats rekening met hun leeftijd. Hoewel de thema's gelijk blijven, vier je een feest met kinderen anders dan met jongeren of volwassenen. Dit maakt dat ze gemotiveerd blijven voor de feesten.

Sint Maarten met volwassen zorgvragers

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

Bij mensen met hechtingsproblemen kunnen feestdagen aanleiding geven tot probleemgedrag. Stel dat iemand van jongs af aan niet anders gewend is dan dat iets fijns altijd wordt verstoord. Hij of zij zal dan makkelijk storend gedrag vertonen op feestdagen, vanuit de angst dat ‘het wel weer mis zal gaan’. In zo’n geval is het belangrijk de feestelijkheden niet te omvangrijk te maken, die goed voor te bespreken en er tamelijk ingetogen en niet te uitbundig over te praten. Voor deze mensen is het helend wanneer ze (kleine) positieve ervaringen opdoen met de jaarfeesten. Bij jonge kinderen of bij mensen met ontremd gedrag is het ook belangrijk om de spanning die deze feesten met zich mee brengen niet te hoog op te laten lopen. Eigenlijk zit het hem niet in groots en veel vieren, maar in het doseren van wat je aanbiedt. Doe wat je doet met aandacht, leef er samen naar toe en neem de tijd om er van na te genieten. Als je dat doet, zul je ontdekken dat er iets van spanning wegvalt, niet alleen bij zorgvragers maar ook bij jezelf als begeleider. Een gezonde drukte voorafgaand aan een feest is prima, maar ook hierbij is het zaak de juiste maat te vinden.

Behandelaar kinderen en jeugdigen (LVB en MVB) over Sinterklaas:

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

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

3.4. Intercultureel werken

The wise call the One with many names.

Uit de *Rig-Veda*, het heilige boek van India

Zoals gezegd sluiten de jaarfeesten aan bij een christelijke traditie. Wanneer je je in de feesten van verschillende wereldreligies verdiept, zul je ontdekken dat het in de kern steeds om dezelfde thema's gaat. Je zou zelfs kunnen zeggen dat er op dat niveau in wezen geen grenzen bestaan. Maar op het niveau van de religieuze gewoontes en uitingen, op het gebied van overtuigingen en tradities bestaan er wel degelijk barrières en grote verschillen.

Het blijft een uitdaging om een goede verhouding te vinden ten aanzien van deze verschillen. Intercultureel werken betekent dat je actief en vanuit een open houding op zoek blijft naar de verbinding tussen verschillende overtuigingen en gewoontes. Als je dat doet, zullen anderen dit aan je kunnen beleven. Vanuit een open houding wordt het makkelijker om passende vormen te vinden. Of, zoals een vrijeschoolleerkracht het eens uitdrukte: 'De stapjes hoeven vaak maar heel klein te zijn om een vrije alchemie te bewerkstelligen.'

Om te beginnen kun je rekening houden met verschillende culturele en religieuze achtergronden en gewoontes bij het knutselen en het koken. Ook kun je verhalen en muziek uit andere tradities zoeken. Uitgeverij Christofoor heeft een uitgebreid assortiment verhalen, sprookjes, sagen en legenden uit alle windstreken, boeken met vaak mooie afbeeldingen. Het werkt voedend voor iedereen als je hier samen van geniet. Intercultureel werken is altijd pionieren en vraagt iets extra's van je. Zie ook het artikel 'Samen naar de kern' (*Seizoener*, lente 2019), waarin je kunt lezen dat Rudolf Steiner juist met zijn antroposofie wilde bewerkstelligen dat we zoeken naar de kern van ons menszijn en vandaaruit bruggen weten te bouwen naar andere tradities.

4. Vertellen

4.1. Het wonder van verhalen

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

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

Hoe je met een paar zinnen een ander gebied betreedt, daarin bestaat het wonder van verhalen. Iets in jezelf wordt héél stil, zodat je je kunt overgeven aan wat zich in het verhaal ontrolt.

Luisteren naar een goed verteld verhaal kan je alles doen vergeten. Je komt 'op verhaal'. Het samen luisteren naar een verhaal scheidt een band onder de toehoorders.

In dit hoofdstuk kijken we naar wat vertellen voor zorgvragers kan betekenen. Ook de techniek van vertellen komt daarbij aan bod. Veel van wat we in dit hoofdstuk bespreken, geldt ook voor het voorlezen. Voorlezen is echter een andere activiteit dan vertellen. In het hoofdstuk over vrijetijdsactiviteiten komen we daar nog op terug.

4.2. Vertellen voor de doelgroep

Bij mensen met een verstandelijke beperking zijn we geneigd onze manier van vertellen aan te passen aan het niveau en de taal van de luisteraars. Dit is op zich niet verkeerd, maar let er wel goed op dat je hierdoor niet te veel afbreuk doet aan de kracht van het verhaal. Hoe meer je een verhaal vertelt vanuit wat je van binnen aan beelden voor je ziet, hoe beter je verhaal zal overkomen. Ook als er eens een moeilijke naam in voorkomt of een woord dat niet helemaal begrepen wordt. Bij sommige luisteraars zal vooral de kleur en de sfeer van het verhaal overkomen. Ook daarmee geef je iets. Vaak zijn mensen niet gewend om naar verhalen te luisteren. Begin dan klein, met korte verhaaltjes. Zet jonge kinderen in een kringetje dicht om je heen. Voor hen kun je het beste zittend vertellen. Als je te veel beweegt, raken kleine kinderen snel afgeleid. Om aandacht en rust te scheppen, is het goed om vaste vormen te ontwikkelen rondom het vertellen. Door te beginnen en te eindigen met muziek kun je een luisterhouding versterken. Eenvoudige liermuziek is hiervoor bij uitstek geschikt. Ook gedimd licht (vertellampje), een voorwerp dat te maken heeft met het verhaal of een picto van oren kunnen helpen. Een vertelkabouter, die bij je zit als je aan het vertellen bent, zal de luisterhouding van kinderen stimuleren. Bij jonge kinderen is het zaak om niet te gedetailleerd te vertellen, dat brengt ze uit de stemming.

Diegenen die makkelijk het contact met de realiteit verliezen (neigen naar psychoses) zijn gebaat bij concrete verhalen met aandacht voor concrete details. Fantasieverhalen zijn in dat geval schadelijk. Bij jonge kinderen of zorgvragers met een lager niveau kun je een verhaal het beste drie keer herhalen. Door het verhaal meerdere keren te horen, gaat het voor ze leven. Dit merk je ook bij kleuters, die vaak niet genoeg lijken te krijgen van sommige verhalen. Bij jongeren of volwassenen kun je ervoor kiezen om staand of lopend te vertellen. Let hierbij wel goed op welke sfeer je wilt creëren: bij een avonturenverhaal past het beter om staand of lopend te vertellen dan bij een meer ingetogen verhaal.

Sommige verhalen lenen zich bij uitstek voor de ochtend. Zoals verhalen over moed, nieuwsgierigheid, zelfbewustzijn en op pad gaan. Het sprookje van de koningszoon die niet

bang was – waaruit ik hierboven het begin citeerde – of voor het jonge kind ‘Klein Duimpje’ zijn hiervoor heel geschikt. Voor jongeren of volwassenen kun je bijvoorbeeld kiezen voor concrete geschiedenisverhalen of biografieën. In de middag past meer reflectie, bijvoorbeeld iets over leren van je fouten. In de avond kun je als verteller het beste zittend vertellen en is het fijn als je in het verhaal een afgerond beeld kunt geven. Het is ook van belang dat het verhaal net over de spanning heen is, anders creëer je te veel onrust, zo vlak voor het slapen. Mensen bij wie sprake is van een trauma zijn gebaat bij verhalen waar de dingen in een goede bedding terechtkomen.

4.3. De kunst van het vertellen

Veel mensen hebben vertelangst. Ze denken dat ze een verhaal letterlijk uit hun hoofd moeten leren en ze zijn bang dat ze de aandacht van de luisteraar niet vast kunnen houden. Bij vertellen gaat het er echter om dat jij je als verteller kunt inleven in wat je vertelt. Je moet proberen innerlijk in beelden voor je te zien wat je wilt vertellen. Je zult merken dat het verhaal zich vanzelf gaat ontrollen als je vanuit dergelijke beelden vertelt. Ik geef hieronder een aantal tips over hoe je je kunt voorbereiden op het vertellen. Ik heb daarbij gebruik gemaakt van het boek *Vertel op! Een handleiding voor verhalenvertellers* van Jan Swagerman. We gaan er vanuit dat je een bestaand verhaal vertelt, maar dat hoeft natuurlijk niet.

Enkele tips om je voor te bereiden op het vertellen

- Lees het verhaal dat je wilt vertellen enkele keren goed door.
- Kijk of je de plot in beeld hebt. Het helpt om het verhaal in steekwoorden samen te vatten en op papier te zetten.
- Let op het gebruik van specifieke woorden, op namen en speciale uitdrukkingen.
- Vertel vervolgens het verhaal hardop aan jezelf. Je zult zien dat je bepaalde belangrijke dingen nog vergeet, terwijl sommige details je bijblijven. Toch zijn ook die details belangrijk. Vaak zijn dat juist de stukjes van het verhaal waar je spontaan al een voorstelling van hebt gemaakt. Eventueel kun je het verhaal voor jezelf een keer van achter naar voren doornemen, dat biedt extra steun.
- Realiseer je dat niet alles groot en bijzonder hoeft te zijn. Relatief saaie delen van het verhaal horen er ook bij. Ze worden interessant doordat jij je er innerlijk mee verbonden hebt.
- Zorg ervoor dat je je lichaam actief gebruikt tijdens het vertellen. Maak je bewegingen op een rustige, gecontroleerde manier. Dit is net zo belangrijk als het verhaal zelf. Luisteraars zullen de rust en de aandacht die je uitstraalt overnemen.
- Een actief aanwezige houding is ook van belang als je even de draad kwijt bent of wanneer iets anders loopt dan je had gedacht. Er kan best even een stilte vallen, daar hoeft je niet onrustig van te worden. Als je op een goede manier aanwezig blijft, valt je meestal wel iets in waardoor je de draad weer op kunt pakken. Vermijd in ieder geval dat je de magie van het verhaal verbreekt door onverwacht te stoppen omdat het even niet lukt.
- Veel verhalen bevatten een moraal. Die hoeft je echter niet te benadrukken. Dat werkt eerder averechts, het verhaal zelf werkt in zijn opbouw vaak al moreel genoeg.

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

5. Muziek

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

Uit: 'De wereld krijgt haar kleur terug'

Tekst van Marieke van der Meer (zie: www.vsl.nl)

5.1. De toon zetten met muziek

Muziek kan op velerlei manieren een rol krijgen. Of muziek nu wekkend is of troostend, verstillend of activerend, steeds kan muziek 'de toon zetten'. Mensen kunnen zelf muziek maken, een instrument bespelen of zingen, maar ze kunnen ook naar muziek luisteren. In alle gevallen is muziek een hulp om mensen met elkaar in verbinding te brengen, het geheugen te stimuleren en speciale momenten te markeren.

In het tweede boekje uit deze reeks, *Bedding creëren*, gingen we in op de werking van ritme en maat. Ik wil daarbij aansluiten door iets te vertellen over de werking van verschillende soorten instrumenten op ons denken, voelen en willen. Deze indeling is gebaseerd op het driedelige mensbeeld (zie hiervoor het boek *Goede Zorg*, pag. 198-199).

Globaal kun je zeggen dat fluitmuziek vooral werkt op het hoofdgebied van de mens.

Fluitmuziek maakt wakker en bewust, denk maar aan het fluiten van vogels in de ochtend.

Snaarmuziek werkt vooral op ons gevoelsgebied, – hoewel het natuurlijk ook waar is dat alle muziek op ons gevoel werkt. Slaginstrumenten werken activerend: onze wil wordt erdoor aangesproken.

Dan is er nog onze eigen stem: het meest persoonlijke muziekinstrument, dat je altijd bij je hebt. Een opvoeder of begeleider die zingt, laat zich op een heel bijzondere manier horen en kan met zingen een passende sfeer scheppen. Samen zingen verbindt, en dat zul je nog meer ervaren wanneer je als groep een eigen repertoire opbouwt. Dit kun je doen rond de jaarfeesten en de seizoenen, maar ook bij speciale gebeurtenissen, zoals een verjaardag, een jubileum of een afscheid. Voor jaarfeesten en seizoenen kun je veel inspiratie opdoen op de site www.vrijeschoolliederen.nl. Op deze site kun je tevens liederen vinden voor verschillende leeftijdsfasen, waarbij ook speelse activiteiten worden beschreven. Deze site is multicultureel georiënteerd, je kunt er van alles vinden: van Nederlandse tot Chinese en Afrikaanse liedjes en nog veel meer.

5.2. Aansluiten bij ontwikkelingsfasen

Om muzikale elementen te kunnen toepassen, is het nodig om kennis te hebben van de ontwikkelingsfasen met betrekking tot muziek. Zonder deze kennis is het lastig om aansluiting te vinden bij het niveau van een zorgvrager. Hieronder beschrijven we deze ontwikkelingsfasen. Voor de duidelijkheid: de beschrijving die hier gegeven wordt, impliceert niet dat zorgvragers op muzikaal gebied alleen maar aangesproken kunnen worden op hun ontwikkelingsleeftijd (zie hiervoor ook par. 5.3.).

Voor een onrustige of huilende baby zingen we wiegeliedjes. Het erbij horende ritmische, wiegende gebaar maakt dat een baby zijn lijfje weer ervaart en tot rust komt. Als een baby wat groter is en alles om zich heen gaat verkennen, ontdekt hij ook de geluiden. Door aan een voorwerp te rammelen of ergens op te timmeren of te slaan, ervaart een baby iets van de

kwaliteit van de dingen. Om zich te kunnen openen voor wat er klinkt, is echter ook stilte nodig. Willekeurige achtergrondgeluiden die voortdurend klinken, hebben tot gevolg dat een kind zich niet goed kan overgeven aan de wereld van de klanken. Het wordt daarentegen gedwongen zich af te sluiten voor geluiden.

Het jonge kind reageert nog spontaan met het hele lichaam op wat het hoort. Je kunt dus goed liedjes zingen waarbij bewegingen horen, terwijl het kind bij je op schoot zit. Je kunt ook liedjes koppelen aan bepaalde momenten van de dag, om die momenten vloeiender te laten verlopen.

Vanuit de visie op de menselijke ontwikkeling die we in de antroposofie hanteren, legt elk kind een weg af vanuit de geestelijke wereld en komt het steeds meer op aarde. Dat noemen we incarneren. Een kind gaat zijn lichaam steeds beter bewonen. (Lees hier meer over in het boek *Goede zorg*, pag. 52). Met pentatonische muziek kun je aansluiten bij dit proces. In de pentatonische muziek hoor je geen grondtoon, deze muziek heeft iets opens en tijdloos. De muziek is, net als het kind, nog onderweg. Dit horen we ook bij traditionele Chinese muziek. Op volwassenen kan deze muziek ijl of al te zwevend overkomen. Het jonge kind heeft juist toegang tot deze muziek, het is ermee ‘in zijn element’. In het artikel ‘Pentatoniek’ van Astrid Schoots, kun je hierover meer vinden. Je vindt dit artikel op www.vrijeschoolliederen.nl. Met pentatone instrumentjes kun je ook goed improviseren, er ontstaan namelijk geen dissonanten (zie paragraaf 5.3.). Vanaf de kleutertijd kun je werken met muziekspelletjes, met name kringspelen. Rond het zevende jaar kunnen kinderen gericht oefenen op instrumentjes als een fluit of kinderharp, het plezier in het muziek maken en in ritmisch bewegen staat hierbij voorop.

5.3. Instrumenten

Vanuit de antroposofie is veel gedaan om eenvoudig bespeelbare muziekinstrumenten te ontwikkelen, zodat zelf muziek maken voor veel meer mensen toegankelijk wordt. Ook zorgvragers maken van deze instrumenten gebruik, zowel voor het plezier als bij een therapie. Bekend zijn de Choroi-instrumenten. Er zijn fluiten, snaarinstrumenten en slaginstrumenten. Ze zijn zo gemaakt, dat ze het intensief luisteren bevorderen. Ze zijn makkelijk bespeelbaar en ook geschikt voor samenspel. (Kijk op www.choroi.org.) Het is bijzonder dat deze instrumenten – waaronder ook pentatone – vaak gemaakt worden door zorgvragers. Zo is er een Choroiwerkplaats in Scorlewald, onderdeel van de Raphaëlstichting.

Onder de muziekinstrumenten neemt de lier een speciale plaats in. De lier is een snaarinstrument, gebaseerd op de antieke Griekse *lyra*. Het is een zacht instrument, dat goed samengaat met zang. Voor wie met kinderen of kwetsbare mensen werkt, kan het de moeite lonen om lier te leren spelen. Liermuziek wekt op een heel natuurlijke wijze een luisterhouding op en werkt bij uitstek harmoniserend. Deze muziek wordt niet alleen therapeutisch gebruikt, maar ook als avondmuziek en in de adventstijd.

Veel zorgvragers hebben eigen muzikale voorkeuren, bijvoorbeeld popmuziek of het Nederlandstalige lied. Het is stimulerend als je hierbij kunt aansluiten, bijvoorbeeld via het organiseren van een open podium.

Daarnaast is het zinvol om bewoners kennis te laten maken met muziekgenres als volksmuziek of klassieke muziek. Klassieke muziek kan voor sommigen een weldaad zijn. Hieronder volgt een citaat van Birger Sellin (1973) over zijn beleving van muziek. Birger Sellin was toen hij dit ‘uitspraak’ een adolescent van twintig jaar. Hij heeft een ernstige vorm van autisme en kan niet spreken, maar wel communiceren met behulp van een computer.

Birger Sellin:

...ook moet de muziek zo blijven

het werkt kalmerend en ontspant mijn zenuwen

het is een gevoel van zachte vrede, van innerlijke warmte

en een angstvrije ruimte zoals ik het nog nooit heb leren kennen (...)

ik kan niet verdragen dat ik geen muziek meer mag horen

ik beleef de wereld weer bedreigend en beangstigend

ik kan alleen in muziek een einde maken aan de onrust

ik houd van de zachte muziek van Bach

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

Muziek is gebaseerd op heldere, objectieve wetmatigheden. Het helende karakter van muziek onderga je zowel bij het luisteren als bij het zelf spelen en zingen. De muzikale klanken komen daarbij het best tot hun recht zonder het gebruik van luidsprekers of versterkers.

6. Toneel, euritmie en poppenspel

6.1. Toneel

Door middel van toneel kun je een heel nieuwe realiteit scheppen. Toeschouwers, die voor een groot deel uit zorgvragers bestaan, wil je natuurlijk zo goed mogelijk bij die wereld op het toneel betrekken. Om dat te bereiken, is het nodig om je spel relatief statisch te houden. Speel dus niet te snel, maak duidelijke gebaren en gebruik eventueel teksten op rijm. Berijmde teksten kun je makkelijker onthouden en brengen iets ritmisch met zich mee. Je kunt het spel nog ondersteunen met liederen en live muziek. Bekend zijn de spelen rond de jaarfeesten. Tegen Kerstmis wordt in veel instellingen, maar ook op vrijescholen, een spel opgevoerd met vrolijke herders die voortdurend grappen maken, maar ook ernstig kunnen zijn. Ze gaan immers op bezoek bij het pasgeboren kind in de stal. Deze spelen, er zijn er meer, zijn oorspronkelijk middeleeuws en voor onze taal en tijd bewerkt, zonder de bijzondere middeleeuwse sfeer te verliezen. De verschillende scènes worden afgewisseld met liederen, waarbij de spelers als groep door de zaal lopen, zogenoemde ommegangen. Dat zorgt ervoor dat de toeschouwers zich sterk bij het spel betrokken voelen. Iedereen in de zaal kan meezingen, je ervaart de spelers van heel dichtbij. Deze spelen worden meestal opgevoerd door medewerkers, maar er treden ook gastgezelschappen op. Ook volwassen zorgvragers spelen regelmatig mee. Dat is voor hen vaak een bron van plezier. Het maakt ze trots en geeft hun zelfvertrouwen.

De laatste jaren zijn deze spelen overigens opnieuw bewerkt en soms ook ingekort. De concentratieboog van de gemiddelde kijker neemt immers af. Door het gebruik van digitale media nemen we veel beelden tot ons en zijn we gewend geraakt aan veel meer afwisseling. Kinderen en jongeren voeren op school vaak toneelstukken op. Die zijn vaak gebaseerd op de vertelstof in de klas, maar het kunnen ook toneelstukken rond een jaarfeest zijn. Soms zijn er grotere producties, bijvoorbeeld in het kader van een jubileum. In sommige producties komt ook euritmie voor.

6.2. Euritmie

Euritmie is een bewegingskunst waarin we muziek en taal door middel van beweging zichtbaar kunnen maken. Het is een nieuwe vorm van danskunst die vanuit de antroposofie is ontwikkeld aan het begin van de twintigste eeuw. Vanuit een innerlijk beleven van de spraak en de tonen van muziek laat de euritmist bewegingen ontstaan. Die zijn niet willekeurig. Aan de klanken van de taal en de tonen in de muziek liggen spirituele wetmatigheden ten grondslag. Die wil de euritmist op een kunstzinnige manier zichtbaar maken in bewegingen. Je hele wezen is daarbij het instrument. Bij een euritmievoorstelling speelt behalve de beweging ook kleur een grote rol. Die zie je terug in de belichting, maar ook in de kleuren van de gewaden van de euritmisten. Euritmie is niet alleen een podiumkunst, ze wordt ook toegepast in het onderwijs en als euritmitherapie in de gezondheidszorg. Je kunt het dus ook therapeutisch inzetten. In het onderwijs kan euritmie onder andere een bijdrage leveren aan het groepsproces in een klas.

6.3. Van vingerpoppes tot poppenkast

Poppenspel is een spelvorm die heel nabij is, zowel voor de spelers als voor de kijkers. Je hebt geen toneel nodig of een grote zaal, je kunt het eenvoudig zelf doen in je eigen leefgroep. Poppenspel is bij uitstek geschikt om de fantasie te stimuleren. Een heel eenvoudige vorm is het spel met vingerpoppetjes. Vingerpoppetjes zijn heel klein en je plaatst ze op je vingers. Dat ze zo klein zijn en toch zo echt overkomen, is op zich al iets fascinerends. Bij elk rijmpje kun je een vingerspeltje maken met behulp van deze vingerpoppes.

Een vervolg op de vingerspeltjes zijn kleine tafelspelen, waarbij je met heel eenvoudige middelen verhaaltjes uitbeeldt. Hiervoor gebruik je kleine sta-poppes en dierfiguren. Anders dan bij een poppenkast, ben je bij tafelspelen als speler niet verborgen. Je kunt zelf een eenvoudig decor maken, waarbij het voor kinderen heel fijn kan zijn om toe te kijken. Van een blauwe lap maak je bijvoorbeeld een riviertje en een kussentje onder een lap is een berg. Als het decor klaar is, leg je een doek over het geheel. Na een korte inleiding – een stukje muziek is hier altijd goed – licht je het doek op en kan het spel beginnen. Je kunt werken met kant-en-klare verhaaltjes of er zelf een verzinnen. Omdat een tafelspel eenvoudig is uit te voeren, nodigt het uit tot zelf spelen. De voorbereiding is daarbij net zo belangrijk – en misschien wel belangrijker – dan het toneelstukje zelf. Ook hier geldt dat herhaling op den duur stimulerend werkt. Een eenmalig opgevoerd poppenspel zal niet veel teweegbrengen. Bij wat grotere kinderen kun je ook werken met een handpop. Net als bij de vingerspeltjes kun je met een handpop dichtbij kinderen komen. Dit werkt vaak goed bij meervoudig beperkte kinderen. Het is verrassend hoe geïnteresseerd ze kunnen reageren als de pop dichtbij komt en hun naam noemt. Op sommige dagcentra voor deze kinderen heeft een handpop dan ook een vaste rol bij het aankomst- en afscheidsritueel op de groep. De pop kan bijzondere dingen uitleggen en helpen lastige dingen te verwerken. Vanuit het wat kleinere poppenspel kun je overgaan tot het spelen vanuit een poppenkast. Bij de poppenkast is er een grotere afstand tussen speler en publiek, het lijkt een beetje op een kleine toneelsetting. Maar er is wel veel contact. Het publiek reageert vaak spontaan en enthousiast op wat de poppen zeggen en laten zien. Deze interactie maakt de poppenkast tot een geliefde vorm van poppenspel.

Poppenkast voor kinderen van acht tot twaalf jaar (LVB/MVB)

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

Op een gegeven moment vertelt een leerkracht dat veel kinderen bang zijn voor de sirene op de eerste maandag van de maand. Natuurlijk wordt de sirene een onderwerp voor Beer en Bas.

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

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

In het hier genoemde voorbeeld voegt de dramatherapeute nog toe dat zij bij deze kinderen niet werkt met een dichte poppenkast. Ze heeft namelijk gemerkt dat het voor sommige kinderen eng is dat ze niet kunnen zien wie er achter de poppenkast zit. Voor volwassen zorgvragers wordt over het algemeen geen poppenkast gespeeld. Er zijn echter wel

theaterproducties met poppen of marionettenspel die wel geschikt zijn voor volwassenen en vaak zeer gewaardeerd worden.

7. Vrijtijdsactiviteiten voor binnen

7.1. Knutselen en handvaardigheid

Zelfgemaakte voorwerpen hebben voor ons een speciale waarde. Wie iets zelf maakt, beleeft daar veel aan: je moet geduld oefenen en er tegen kunnen als iets niet lukt en de vreugde is groot als iets af is. Met knutselen en handvaardigheid oefen je bovendien motorische vaardigheden en ontwikkel je een gevoel voor materialen. In de leef sfeer gaat het natuurlijk in de eerste plaats om genieten en ontspanning. Voor sommige bewoners kan het al gezellig zijn om gewoon bij het knutselen aanwezig te zijn. Knutselmateriaal zou je altijd bij de hand moeten hebben. Een speciale kast met lijm, plakband, papier, gekleurd karton, verf, en materialen als kralen, wol, en stukjes vilt is een grote stimulans. Bewaar ook restmaterialen, zoals lapjes, doosjes, potjes, doppen en kurken. Houd in de gaten dat een knutselplek vuil moet kunnen worden, en dat zorgvragers geschikte kleding dragen. Als je aan iets nieuws begint, is het aan te raden om als begeleider zelf eerst uit te proberen wat je precies wilt gaan doen. Hiermee voorkom je dat je tijdens de activiteit voor verrassingen komt te staan. Tot slot vinden zorgvragers het vaak fijn om een voorbeeld te zien van wat ze kunnen maken.

7.2. Knutselen met natuurlijke materialen

De natuur, de seizoenen en de jaarfeesten vormen een bron van inspiratie voor het knutselen. Wanneer je googelt op 'vrije school en knutselen', vind je talloze voorbeelden van knutsels met natuurlijke materialen, ook geschikt voor de jaartafel. Je kunt natuurlijk heel goed zelf buiten op zoek gaan naar takjes, schelpen, stukjes stronk en bladeren. Van een dikke kastanje maak je met behulp van cocktailprikkers en een wollen draad een spinnenweb, die je voor het raam kunt hangen. Ook met herfstbladeren kun je van alles doen. Als je merkt dat die bladeren snel bruin en kleurloos worden, dompel ze dan in bijenwas, dan blijven de kleuren langer behouden. Met gekleurde bijenwasplaatjes kun je heel goed kleine figuurtjes boetseren. Ze ruiken prettig en je krijgt er lekker warme handen van. Het werken met boetseerklei is niet voor alle zorgvragers geschikt, omdat klei koud en zwaar aanvoelt. Het doorkneden van klei kan echter wel een positief effect hebben, het werkt activerend en maakt de wil krachtiger. Je kunt beginnen met het boetseren van een eenvoudige vorm. Bijvoorbeeld een mooie, gladde, ronde bol. Dat is op zich al een kunst. Vervolgens kun je uit de bol een diertje laten ontstaan. Met een spits snuitje, de suggestie van oortjes en een dunne staart staat er zomaar een muisje op tafel. Je kunt ook proberen een schildpad te maken of een poes. Als de werkstukjes goed droog zijn geworden, kunnen ze geschilderd worden. Wanneer je te maken hebt met zorgvragers die voorwerpen in hun mond steken, dan kun je kiezen voor boetseren met brooddeeg. Jongeren en volwassenen vinden het soms fijn om bezig te zijn met werkstukken die wat meer tijd vragen, zoals het maken van een nestkastje. Bij mensen met een ernstige verstandelijke beperking vraagt het creativiteit om geschikte knutselactiviteiten te vinden. Voor hen staat het plezier in het zintuigelijk ervaren voorop.

7.3. Lezen en voorlezen

Voorlezen werkt ontspannend, het heeft iets geruststellends en intiems. Op de wat meer stille momenten van de dag kun je heel goed even een stukje voorlezen. Net als bij het vertellen wordt de uitwerking van het voorlezen sterker als je het regelmatig doet en er een vaste vorm voor hebt gevonden. De luisteraars kunnen zich er dan beter op instellen. Ze kunnen zich makkelijker overgeven aan het luisteren en hun innerlijke beeldenwereld kan zich versterken. Afhankelijk van het niveau van de doelgroep kun je gebruik maken van (stoffen) boekjes met plaatjes, waar je zelf bij vertelt. Voor jonge kinderen zijn sprookjes of avonturen die zich dicht bij huis afspelen iets heerlijk. Ook boekjes met afbeeldingen van dieren vallen vaak in de smaak. Kies bij prentenboeken vooral voor mooie afbeeldingen, die zo gemaakt zijn, dat ze een waarachtig beeld oproepen bij de kijker. Het is handig als je het boek waaruit je gaat voorlezen zelf al kent. Dan wordt je al lezend niet verrast door iets wat onbegrip, angst of onrust kan veroorzaken. Je kunt dan ook zelf beter inschatten of je wat meer interactief wilt voorlezen, met vragen aan de luisteraars, of in een rustige, doorgaande stroom zonder onderbrekingen. In beide gevallen kun je natuurlijk af en toe contact maken met de luisteraars, bijvoorbeeld door ze even aan te kijken. Voor ernstig verstandelijk beperkte mensen kan het fijn zijn als ze zelfgemaakte platenboekjes krijgen die nauw aansluiten bij hun individuele ervaring. In aansluiting hierop kun je in een vaste volgorde verschillende zintuigelijke ervaringen aanbieden. Als je bijvoorbeeld vertelt over een schaapje laat je ze zachte wol vasthouden of aai je ermee langs hun wang. Vertel je over het strand, dan laat je schelpjes en zand voelen, of je zingt een liedje over de wind die er waait. Dit geeft ze veel plezier en maakt ze wakker en geïnteresseerd. Bij kinderen en jongeren met een hoger niveau is het belangrijk om het (leren) lezen te stimuleren. Het is goed om daarvoor vaste leesmomenten in de week in te lassen. Je kunt ook op regelmatige tijden naar de bibliotheek gaan.

7.4. Teken

In principe kun je kinderen tot zeven jaar het beste gewoon vrij laten tekenen. Het is aan te raden om kwalitatief goede materialen te gebruiken, net als bij het knutselen. Dit heeft als voordeel dat je zorgvragers kunt leren er zorgvuldig mee om te gaan. Je moet leren zuinig te zijn op mooie materialen. Daarnaast is het gewoon heel prettig om met goede materialen te werken. De resultaten zien er ook altijd beter uit. Goedkope kleurpotloden zijn vaak hard van kwaliteit en geven weinig kleur af, glad printerpapier neemt minder goed krijt, verf of grafiet van potlood op dan echt tekenpapier. Voor jonge kinderen en mensen met een minder goede fijne motoriek is het handig als er krijtjes en dikke kleurpotloden zijn. Die kunnen ze veel beter vasthouden. De krijtjes van Stockmar zijn heel geschikt, evenals kleurblokjes van bijenwas. Deze hebben natuurlijke pigmenten en ruiken lekker. Met de blokjes kun je scherpe lijnen maken maar ook grote kleurvlakken, wat makkelijk is bij het opvullen van een heel blad. Een heel blad vullen is erg bevredigend, het versterkt de beleving van het eigen zelf. Je kunt aan de hand van vrije tekeningen ook veel opmaken over het niveau en de problematiek van zorgvragers. Kan iemand bijvoorbeeld alleen krassen of is hij in staat een afgeronde vorm op papier te zetten? Hierover vind je meer in het boek *Kindertekeningen* van Michaela Strauss. Soms hebben zorgvragers zelf een duidelijke voorkeur voor bepaalde materialen en werkvormen. Wanneer er sprake is van angst of wanneer iemand zich makkelijk verliest in gevoelens, kun je onderzoeken of het helpt om iemand iets te laten natekenen. Door intensief te kijken hoe iets eruit ziet, kom je een beetje los van jezelf. Elke dag een kwartiertje iets natekenen kan al heel positief werken.

Realiseer je dat tekenen door middel van omlijnen in feite iets heel abstracts oplevert. In werkelijkheid zien we helemaal geen zwarte lijntjes om de dingen heen, we zien alleen kleurvlakken. Bij begeleid tekenen en schilderen kun je samen proberen om vanuit de beleving vormen te laten ontstaan. Vertel bijvoorbeeld over de blauwe golven van de zee en laat deze tekenen om daarna samen in die golven de vorm van een visje te ontdekken. Door het aanbrengen van wat kleine details kun je het visje al zichtbaar maken. Of zoek tussen het groene gras en de blauwe hemel een plekje voor een huisje of een boom. Veel zorgvragers beleven ontspanning en plezier aan het inkleuren van kleurplaten of mandala's. Hierbij wordt de fantasie minder aangesproken dan bij het vrijere tekenen en kleuren. De afbeeldingen zijn immers al vastomlijnd. Ze bieden echter wel houvast en natuurlijk het plezier van het kleuren zelf. Bovendien kunnen mandala's een hulp zijn om beter te centreren. Het is ook leuk om zorgvragers te helpen bij het zelf maken van een mandala.

7.5. Nat-in-nat schilderen

Een techniek die bij uitstek geschikt is om levendige kleurervaringen op te doen, is het nat-in-nat schilderen. Hierbij schilder je met waterverf op een vochtig blad papier. Bij deze techniek staat het beleven van de kleur centraal. Hoe je dit precies doet, kun je zien op YouTube in een filmpje van de Westfriese Vrije School Parcival in Hoorn. Op het filmpje kun je zien hoe ontspannend deze manier van werken met waterverf is, terwijl het ook onze concentratie vraagt. De kleuren kunnen mooi met elkaar spelen en de vochtige regenboog die de kinderen maken fonkelt en straalt. Met deze techniek kunnen zorgvragers echt in de kleuren duiken en gaan ze kleuren beter beleven, ook in het dagelijkse leven. Houd er bij het schilderen rekening mee dat bij het drogen de kleuren wat fletser worden. In het filmpje zie je dat er meteen begonnen wordt met de zeven kleuren van de regenboog. Voor onze doelgroep is het soms passender om te starten met een of twee kleuren. Wil je je meer in deze techniek verdiepen, dan raad ik het boek *Kleur in de klas* van Jet Nijhuis van harte aan. Hoewel dit boek bedoeld is voor gebruik in vrijeschoolklassen zijn er mooie voorbeelden aan te ontleen waar zorgvragers van alle leeftijden plezier aan kunnen beleven. De schilderijen worden gekoppeld aan verhalen die je erbij kunt vertellen, wat een extra verrijking vormt.

7.6. Handwerken

In haar boek *De verborgen kwaliteiten van handwerken*, dat in het najaar van 2019 zal verschijnen, beschrijft Conny de Heer haar ervaringen als handwerkleerkracht in het speciaal onderwijs. Een aantal zaken die zij beschrijft, zijn ook van belang in het kader van het leefmilieu. Een handwerkje is heel geschikt wanneer iemand even niets te doen heeft, het helpt iemand om tot zichzelf te komen. Elke vorm van handwerken heeft zijn eigen kwaliteiten. Zo is weven op een weefraam bij uitstek een ritmische bezigheid. Het is bevredigend dat je bij weven steeds een mooie, nieuwe kleur kunt uitkiezen. Wanneer je dikke draden gebruikt, kunnen ook mensen weven die over een minder goede fijne motoriek beschikken. Ook breien heeft iets sterk ritmisch in zich. Het werkt ondersteunend op de ordening in het denken. En zoals alle ritmische activiteiten werkt het harmoniserend: de stemming kan erdoor verbeteren en denken, voelen en willen komen meer in evenwicht. Het gebruik van dikke houten pennen kan ervoor zorgen dat de steken niet te snel afglijden. Breien is overigens niet alleen voorbehouden aan vrouwelijke zorgvragers.

Een deken breien

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

Ook iets eenvoudigs, zoals het kijken naar spinnen of het helpen bij het opwinden van wol, kan al positief werken. Een zorgvrager vertelde eens na een psychotische periode, dat de momenten waarop zij kon helpen bij het opwinden van wol, de enige waren die zij zich kon herinneren uit die moeilijke tijd. Daar kon ze letterlijk haar draad aan vasthouden. Haken is weer een heel andere activiteit. Het helpt de pols soepeler te maken en kan een ondersteuning zijn bij het leren schrijven. Ook borduren en knopen zijn vaak heel bevredigende activiteiten, met name als dat plaatsvindt op een wat grover stramien en met vrij dikke wol. Wie kruissteekjes borduurt, zal merken dat je daarbij consequent de draden met elkaar moet kruisen. Deze kruisende beweging maakt iemand die borduurt ook innerlijk mee. Daardoor kom je als vanzelf tot een rustpunt in jezelf. Conny de Heer geeft in haar boek aan hoe opmerkelijk rustig het is in een klas waar leerlingen bezig zijn met het borduren van kruissteekjes.

Literatuurlijst en bronnen

- Baars, E. (Eindred.). (2006). *Goede zorg. Ethische en methodische aspecten: Een antroposofische benadering van kinder- en jeugdpsychiatrie en zorg voor mensen met ontwikkelingsstoornissen*. (2^e druk). Zeist: Christoffor.
- Brooks, J. (2005). *Een wereld van gebeden*. Zeist: Christoffor.
- Buijsman, A. (z.j.). *Reader cultuur en religie*. [Zeist]: Zonnehuizen Internetzo.
- Grimm, J. (2006). *Sprookjes voor kind en gezin*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Heer, C. de. *De verborgen kwaliteiten van handwerken*. Deze uitgave verschijnt in het najaar van 2019 bij Nearchus CV, Assen.
- Nijeboer, E. (2019). 'Samen naar de kern. Intercultureel onderwijs.' In: *Seizoener*, lente 2019. Zeist.
- Nijhuis, J. (2017). *Kleur in de klas, schilderlessen op de vrijeschool*. Hilversum: Nachtwind.
- Schoots, A. 'Pentatoniek'. Op: www.vrijeschoolliederen.nl/artikelen/overige-artikelen/astrid-schoots-pentatoniek.
- Sellin, B (1993). *Ik wil geen in mij meer zijn. Berichten uit een autistische kerker*. Bussum: Toth.
- Stok, J. v.d. (2015). *Schipper mag ik overvaren? De jaarfeesten in de stroom van de seizoenen*. (3^e geheel herziene druk). Assen: Adventum (imprint Nearchus).
- Strauss, M. (1995). *Kindertekeningen. De beeldende taal van het kleine kind. Beginstadia van de menselijke ontwikkeling*. (3^e druk). Zeist: Christoffor.
- Swagerman, J. (2003). *Vertel op! Een handleiding voor aanstaande verhalenvertellers*. Amsterdam: SWP.

Websites

- www.vrijeschoolliederen.nl
- www.verenigingvoorvrijeopvoedkunst.nl
- www.doehoek.nl
- www.abc-antroposofie.nl/jaarfeesten-190.html
- www.choroi.nl
- www.antrovista.com/spreuken
- www.hiberniaschool/steinerpedagogie/jaarfeesten
- www.youtube.com/watch?v=s_g5FChqd90. (Nat-in-nat schilderen, de praktijk. Vrije School Parcival Hoorn.)

Oproep en dankwoord

Zoals ik in het voorwoord al schreef, roep ik graag alle lezers op aanvullingen, vragen, opmerkingen en ervaringen met mij te delen. Die kan ik dan meenemen in de definitieve versie. Ook over de onderwerpen waar ik nog verder onderzoek naar wil doen, hoor ik graag uw reactie. Met name ook uw ervaringen met zorgvragers uit andere religies en culturen hebben mijn belangstelling. Deze tekst zal in de definitieve versie nog aangevuld worden met de volgende onderwerpen:

- De werking van het beeldscherm en omgaan met digitale media
- Spel, spelen en spelmateriaal
- Bewegen, sport en hobby

U kunt met mij contact opnemen via: annemiekekorte@nvaz.nl.

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

Ook wil ik Alexandra Buijsman bedanken, die mij toestemming gaf om haar overzicht van de jaarfeesten voor dit boekje te gebruiken. In de paragraaf 'Werken met spreuken' heb ik verder dankbaar gebruik gemaakt van haar reader over cultuur en religie. Tevens dank aan Truida de Raaf voor het meelesen en aan DeSeizoenen voor het mogen gebruiken van de foto op de voorzijde. Dit is een foto van de dagopening op locatie Corisberghoeve in Heerlen.

Tot slot dank aan de subsidiegevers, zonder wie deze voorpublicatie niet mogelijk zou zijn geweest:

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

Colofon

Tekst: Annemieke Korte
Redactie: Nard Besseling
Uitgave: NVAZ, juni 2019

Uit deze tekst mag niets worden gekopieerd zonder toestemming van de NVAZ.

We hebben geprobeerd de rechthebbenden op citaten en afbeeldingen te achterhalen. Mocht u denken rechten te kunnen doen gelden, neemt u dan contact met ons op: annemiekekorte@nvaz.nl.