



# Helende Omgeving

voor mensen met  
ontwikkelingsproblemen

Helend Klimaat deel 1

Werken aan een missie vraagt om  
ingaan op de speciale kleine dingen  
die daarbij nodig zijn

*Rudolf Steiner in Genezend opvoeden*

# Ten geleide

Dit boekje is het eerste van een serie van vier over het vormgeven van het leefklimaat voor mensen met ontwikkelingsproblemen. In deze tweede editie zijn naast een aantal tekstuele veranderingen en aanvullingen ook enkele oefeningen toegevoegd. Dat is een echte verrijking.

In de dynamiek van organisatorische veranderingen in het antroposofische zorgveld heeft de NVAZ van harte de rol op zich genomen om de verdere totstandkoming van deze belangwekkende serie te ondersteunen. De inhoud is ontstaan vanuit het leven en werken met mensen met ontwikkelingsproblemen, maar is eveneens goed toepasbaar voor andere al dan niet thuiswonende zorgvragers, in welke zorgcategorie dan ook.

*Helende Omgeving* gaat over de inrichting van de materiele omgeving. De antroposofie vormt hiervoor de belangrijkste inspiratiebron. Het begrip ‘helende omgeving’ is het laatste decennium in de zorg steeds meer gemeengoed geworden. Het wordt echter op verschillende manieren ingevuld. Door middel van dit boekje wordt de specifieke expertise die hierover binnen de antroposofische setting is ontwikkeld toegankelijk gemaakt voor een breed veld van de zorg.

Ted van Schie  
Voorzitter NVAZ



# Inhoud

|                                                           |    |                                                    |    |
|-----------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------|----|
| Ten geleide                                               | 1  | 6. Kleuren                                         | 20 |
| Inhoud                                                    | 2  | 6.1. Organisch kleurgebruik                        | 20 |
| Inleiding                                                 | 3  | 6.2. Kleurenspectrum                               | 20 |
| <br>                                                      |    | <i>Oefening 3</i>                                  | 24 |
| 1. Helende omgeving: uitgangspunten                       | 4  | <i>Waarnemen aan de hand van de vier elementen</i> |    |
| 1.1. Visie op zorg en behandeling                         | 4  |                                                    |    |
| 1.2. Culturaspecten                                       | 4  |                                                    |    |
| 1.3. Basisbehoeften van de doelgroep                      | 4  | 7. Helende beelden                                 | 25 |
| 1.4. Een helende omgeving                                 | 6  | 7.1. De helende werking van beelden                | 25 |
| <br>                                                      |    | 7.2. Afbeeldingen kiezen                           | 25 |
| <i>Oefening 1</i>                                         | 7  | 7.3. Afbeeldingen van de natuur                    | 26 |
| <i>Bewust worden van de werking van de omgeving</i>       |    | 7.4. Identiteit, beelden en symbolen               | 26 |
| <br>                                                      |    |                                                    |    |
| 2. Organische architectuur                                | 8  | 8. Natuur                                          | 27 |
| 2.1. Herkenbaar, natuurlijk en afgestemd op de omgeving   | 8  | 8.1. Contact met de natuur                         | 27 |
| 2.2. Materiaalkeuze en duurzaamheid                       | 8  | 8.2. Planten en de seizoenstafel                   | 27 |
| 2.3. Vormgeving en gezondheid                             | 9  | 8.3. Tuinen                                        | 28 |
| <br>                                                      |    |                                                    |    |
| 3. Cultuur                                                | 11 | 9. Motivatie en bezieling                          | 30 |
| 3.1. Aandacht en zorg                                     | 11 | 9.1. Grondsteenritueel                             | 30 |
| 3.2. Interesse in de omgeving                             | 11 |                                                    |    |
| 3.3. Schoonheid                                           | 12 | Noten                                              | 31 |
| 3.4. Inleven in de beleving van de zorgvrager             | 12 | Literatuur                                         | 32 |
| 3.5. Zelfstandigheid en autonomie                         | 12 |                                                    |    |
| <br>                                                      |    |                                                    |    |
| 4. Inrichting                                             | 14 |                                                    |    |
| 4.1. Herkenbaar en begrijpelijk                           | 14 |                                                    |    |
| 4.2. Functioneel en degelijk                              | 14 |                                                    |    |
| 4.3. Natuurlijke materialen                               | 14 |                                                    |    |
| 4.4. Stoffering                                           | 15 |                                                    |    |
| 4.5. Geluid en luchtkwaliteit                             | 15 |                                                    |    |
| 4.6. Verlichting                                          | 16 |                                                    |    |
| <br>                                                      |    |                                                    |    |
| <i>Oefening 2</i>                                         | 17 |                                                    |    |
| <i>Het waarnemen en beoordelen van leefruimtes</i>        |    |                                                    |    |
| <br>                                                      |    |                                                    |    |
| 5. De eigen kamer                                         | 18 |                                                    |    |
| 5.1. Slaapkamers voor kinderen                            | 18 |                                                    |    |
| 5.2. De eigen kamer van jongeren en volwassen zorgvragers | 18 |                                                    |    |

# Inleiding

*Ik loop een woonhuis binnen voor kinderen van 6 tot 12 jaar met ontwikkelingsproblemen en een verstandelijke beperking. Ik kom binnen in een lichte ruime hal. Aan mijn linkerhand zijn de kapstokken met steeds twee haakjes waarboven een vakje is met de naam van een kind en daarnaast een herkenbaar plaatje voor wie niet kan lezen. Eronder zijn aparte schoenenkastjes en erboven vakjes voor handschoenen en mutsen. Alle jassen, op een na, hangen netjes aan de haakjes. Die ene jas ligt op de grond, ik buk me en hang hem op een haakje.*

*Deze plek roept een prettig gevoel bij me op: hij straalt aandacht en zorg uit en geeft de indruk dat er ruimte is voor ieder kind. Deze ervaring roept vertrouwen op ten aanzien van wat hier gedaan wordt voor kinderen. De ordening van de dingen is uitnodigend: het is een kleine moeite de gevallen jas weer op zijn plaats te hangen.*

Dit boekje gaat over de kunst van het creëren van een helende omgeving. Met het voorbeeld wil ik een indruk geven van wat ik daarmee bedoel. Een helende omgeving is het resultaat van meerdere factoren, materiële zowel als immateriële. Bijvoorbeeld hoe gebruikers met de omgeving omgaan. Het doel van dit boekje is om hiervoor meer bewustzijn te wekken. Ook worden concrete handvatten geboden om mee aan de slag te gaan. In deze nieuwe versie is bovendien meer aandacht voor het leren waarnemen van de omgeving en de werking ervan. En hoewel het in de tekst voornamelijk gaat over de omgeving van zorgvragers, biedt deze tevens aanknopingspunten voor de inrichting van ruimtes voor medewerkers.

Het zal duidelijk zijn dat het er niet om gaat dat alles exact dient te beantwoorden aan wat hier beschreven is. Het scheppen van een helende omgeving kun je zien als een ideaal. Een ideaal dat kan inspireren en het handelen kan helpen bepalen.

Werken vanuit een ideaal geeft vaak energie, maar kan je ook op de proef stellen. De dagelijkse realiteit is vaak weerbarstig. De uitdaging is dan om haalbare doelen te stellen en te weten of en wanneer je concessies moet doen.

Met veel plezier heb ik gewerkt aan dit boekje. Ik hoop van harte dat het bij kan dragen aan het scheppen van omgevingen waar een helende werking vanuit gaat naar zowel zorgvragers, ouders als medewerkers.

Annemieke Korte  
Oktober 2016

# 1. Helende omgeving: uitgangspunten

*In dit hoofdstuk lichten we de antroposofische mensvisie toe, omschrijven we het begrip 'helende omgeving' en gaan op zoek naar criteria waaraan een helende omgeving voor deze doelgroep dient te voldoen.*

## 1.1. Visie op zorg en behandeling

De antroposofische visie is een holistische visie, waarin de mens als een lichamelijk, psychisch en spiritueel wezen met een individuele levensopgave wordt beschouwd.

De zorg- of behandelsituatie zien we als een situatie waarin niet alleen de zorgvrager maar ook de medewerker tot verdere ontwikkeling kan komen. Zorgvrager en begeleider kunnen zich aan elkaar ontwikkelen. Het thema 'verbinding' is hierbij een sleutelbegrip. Alleen wie zich verbindt met zichzelf, met anderen en met zijn omgeving, kan zich aan deze aspecten ontwikkelen en ervan leren. Voor mensen met ontwikkelingsproblemen is het moeilijk om zich te verbinden met zichzelf en de wereld om hen heen. Ze hebben extra ondersteuning nodig en een omgeving die specifiek op hen is afgestemd.

We noemen een omgeving helend wanneer die de mens aanspreekt in al zijn aspecten. Een helende omgeving brengt zorgvragers beter in evenwicht en vormt een basis voor verdere ontwikkeling. Natuur, kunst en cultuur en spiritualiteit worden beschouwd als bronnen van gezondheid en ontwikkeling.<sup>1</sup> In dit boekje laten we zien hoe uit deze bronnen geput kan worden bij het tot stand brengen van een helende omgeving.

## 1.2 Cultuuraspecten

Bij het creëren van een helende omgeving heb je te maken met zowel materiële voorwaarden als met de betrokkenheid van medewerkers op de omgeving. Hier willen we ingaan op die betrokkenheid: 'de cultuur van de helende omgeving', een cultuur waarin medewerkers aandacht en zorg hebben voor de omgeving. En waaraan ook zorgvragers - naar vermogen - bijdragen.

Zoals gezegd is het voor mensen uit deze doelgroep vaak moeilijk zich te verbinden met hun omgeving. Daarom is het belangrijk dat er een houding wordt voorgeleefd van interesse en respect voor de omgeving. Dit kan zorgvragers stimuleren meer open te staan voor hun omgeving en er een eigen verbinding mee aan te gaan. De omgeving is niet los te zien van het grotere geheel waarvan wij deel uitmaken. Een verantwoordelijkheidsbesef voor de aarde hoort dan ook bij een cultuur zoals hier wordt bedoeld.

## 1.3 Basisbehoeften van de doelgroep

Wanneer een goed geïntegreerd, gezond mens te maken heeft met een voor hem onprettige omgeving, dan kan hij dit vaak wel enigszins compenseren. Hij is in staat afstand te nemen van de omgeving, zich ervoor af te sluiten of er aanpassingen aan te doen. Voor mensen uit deze doelgroep is dit veel moeilijker. Zij zijn relatief sterk afhankelijk van hun omgeving. Vanwege hun problematiek is die voor hen vaak moeilijk te begrijpen. Ze hebben vooral baat bij een voor hen zo herkenbaar en begrijpelijk mogelijke omgeving. Als je informatie niet goed kunt ordenen en integreren, leidt dit tot onrust en angst. Vooral bij heel sensitieve mensen – met een 'uitvloeiende' of 'te open constitutie'<sup>2</sup> – en bij degenen met stoornissen in het autistisch spectrum, kunnen indrukken overweldigend binnenkomen. Omdat deze mensen hier vaak ook niet goed over kunnen communiceren, kan dit leiden tot probleemgedrag en agressie.

### Zonwering

Een man van 28 jaar met een ernstige verstandelijke beperking en autisme trekt in de gang met enige regelmaat de gordijnen eraf. Het duurt een poos voor duidelijk wordt dat hij het felle licht dat hier naar binnen schijnt niet verdraagt. Na de installatie van goede zonwering houdt hij op aan de gordijnen te trekken.

Prikkelgevoelige en onrustige mensen hebben baat bij een

omgeving waarin prikkels gedoseerd worden, afhankelijk van hun problematiek en mogelijkheden. Zorgvragers met een te trage of te zware constitutie<sup>3</sup> hebben af en toe behoefte aan sterke prikkels, met name degenen die moeilijk geactiveerd kunnen worden.

Mensen met hechtingsproblemen hebben vaak last van een verstoorde relatie tot hun omgeving. Zij ontnemen houvast aan een veilige, degelijke omgeving, waar de dingen bij voorkeur voor langere tijd een vaste plaats hebben en waar duidelijke normen gelden voor de omgang ermee.

### Verhuizen

Een meisje van 12 jaar met een lichte verstandelijke beperking, hechtingsproblematiek en ernstige gedragsproblemen, verandert om de drie dagen haar kamer. Bed, kast en tafeltje verhuizen steeds van plek. Haar kamer doet onveranderlijk rommelig en niet geriefelijk aan. Het gedrag van dit meisje komt voort uit innerlijke onrust en onbehagen, ook op het lichamelijke vlak. Na overleg met haar behandelaar wordt zij beperkt in dit gedrag. Samen met haar wordt gezocht naar een passende indeling van haar kamer.

Vanuit het multidisciplinaire team wordt uitwendige therapie voorgeschreven die haar kan helpen zich meer thuis te gaan voelen in haar lichaam.<sup>4</sup> Een half jaar later krijgt zij kunstzinnige therapie.<sup>5</sup> Tijdens deze therapie maakt ze een mooie schildering van een beer met haar jong in een warm hol. De schildering wordt opgehangen op haar kamer. Zij is er erg trots op. Deze schildering blijft een aantal jaren hangen. In de loop van drie jaar laat dit meisje meer innerlijke rust zien. De behoefte om haar kamer te veranderen blijft in moeilijke perioden in beperkte mate bestaan.

Sommige mensen hebben een beperkte impulscontrole. Dit vraagt om een veilige omgeving, bijvoorbeeld met voorwerpen die geen gevaar opleveren en door het aanbieden van duidelijke fysieke begrenzingen.

Mensen met meervoudige handicaps zijn sterk gebonden aan hun omgeving. Dit maakt hen er extra afhankelijk van. En omdat veel van hen ook niet goed kunnen communiceren, kunnen ze vaak niet of nauwelijks aangeven of ze ergens last van hebben. Deze mensen vragen erom om heel zorgvuldig waargenomen te worden wat betreft hun behoeften op dit vlak.

Voor alle kwetsbare mensen geldt dat de omgeving geen

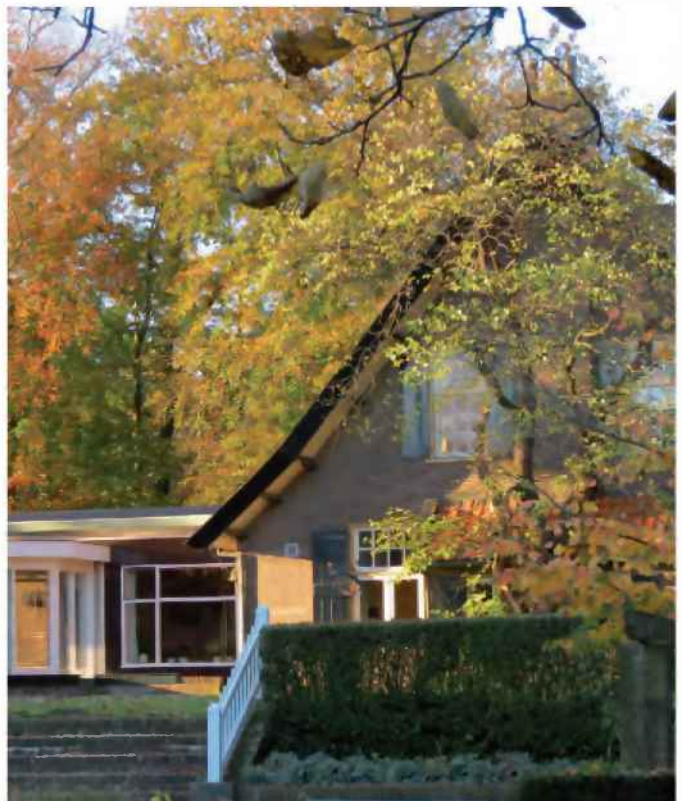
angst, onrust of depressie mag uitlokken. Dit geldt bij uitstek voor degenen met psychiatrische problematiek, zoals onverwerkte trauma's, psychosen en angststoornissen.

### Criteria voor de inrichting van de omgeving

Deze gelden in wisselende mate, afhankelijk van het niveau, de problematiek en de mogelijkheden van de zorgvrager.

- Begrijpelijk en herkenbaar
- Veilig
- Er is sprake van gedoseerde prikkels
- Geen angst, onrust of depressie uitlokkend
- De dingen hebben een vaste plaats
- Er gelden duidelijke normen ten aanzien van hoe met de omgeving wordt omgegaan

Deze criteria vormen de basis voor het scheppen van een veilige, passende omgeving die ertoe kan leiden dat veel zogenaamde gedragsproblemen afnemen. Wanneer de omgeving echter alleen wordt ingericht volgens deze criteria, kun je nog niet spreken van een helende omgeving. Via een helende omgeving wil je immers de mens in al zijn facetten aanspreken. Daarover meer in de volgende paragraaf.



DeSeizoenen: hoofdgebouw locatie Bronlaak, Oploo



## 1.4 Een helende omgeving

Wat kenmerkt een helende omgeving en hoe spreekt deze de hele persoon aan? In onderstaand kader geven we eerst een lijstje met kenmerkende aspecten, daarna worden deze toegelicht.

### Een helende omgeving

- straalt zorg en aandacht uit
- bevat natuurlijke elementen en biedt mogelijkheden tot contact met de natuur
- biedt ervaringen van schoonheid en bevat kunstzinnige elementen
- is authentiek en vormt een uitdrukking van de eigenheid van gebruikers

Wanneer een omgeving zorg en aandacht uitstraalt, geef je aan de mensen die er leven en werken de boodschap dat ze zo'n omgeving waard zijn. Dit draagt bij aan hun zelfbewustzijn en bevordert het lichamelijke en psychische welbevinden. Door contact met de natuur en met natuurlijke elementen in de omgeving word je als levend wezen aangesproken. Dit versterkt de lichamelijke en psychische gezondheid. Denk hierbij niet alleen aan voorwerpen uit de natuur, maar ook aan natuurlijke materialen, het werken met organische vormen, het kleurgebruik en het inrichten van een seizoenstafel.

Ervaringen van schoonheid en kunstzinnige elementen zijn voeding voor de ziel. Ze kunnen een tegenwicht bieden aan gevoelens van angst of innerlijke leegte. Ook de diepere individuele kern van de zorgvrager kan erdoor worden aangesproken.

Bij het inrichten van de omgeving wordt de eigenheid en autonomie van zorgvragers zoveel mogelijk gerespecteerd en gestimuleerd. Als de omgeving iets van jezelf uitdrukt, biedt dit herkenning en versterkt het je zelfbewustzijn. Het autonoom invloed kunnen uitoefenen op de omgeving werkt bovendien gezondmakend en bevordert het welbevinden in hoge mate.<sup>6</sup>

Uiteraard kan aan dit alles op vele manieren uitdrukking worden gegeven. Afhankelijk van doelgroep en locatie kun

je verschillende accenten leggen. En tot slot: plaatsen waar 'heelheid' vanuit gaat, hebben altijd iets unieks omdat ze de motivatie en bezieling van de mensen die er wonen en werken tot uitdrukking brengen. Bovendien hebben sommige plaatsen van zichzelf al een positieve energie die hieraan kan bijdragen.<sup>7</sup>

In het volgende hoofdstuk gaan we in op het thema 'vormgeving' en de werking ervan. Nu volgt eerst nog een oefening die je kan helpen bewuster te worden van je omgeving en hoe deze op je werkt.



Raphaëlstichting Parcivalhuis, locatie Scortewald, Schoorl.



# Oefening 1

## Bewust worden van de werking van de omgeving

Hoewel we ons dit over het algemeen niet zo bewust zijn, ondergaan we als mens doorlopend invloeden van onze omgeving. Die omgeving heeft invloed op onze gezondheid, onze stemming en ons bewustzijn. Deze oefening is bedoeld om meer bewustzijn voor die werking van de omgeving te ontwikkelen. Je kunt de oefening op elke plek doen. Het leereffect ervan is groter als je deze samen met anderen doet en je de ervaringen ermee kunt uitwisselen.

### *Waarnemen*

Maak jezelf innerlijk leeg en stem jezelf af op de omgeving waarin je je bevindt. Met behulp van de volgende vragen kun je onderscheid maken in wat er op je af komt.

- Wat valt het meeste op als je deze ruimte ziet?
- Wat voor lichamelijke sensaties roept deze 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 op je bewustzijn en je concentratie?
- Welke kleur komt er innerlijk bij je op als je deze ruimte op je in laat werken?
- Waartoe nodigt de ruimte je uit?
- Wat heeft in deze ruimte een speciale betekenis voor je?

### *Reflectie*

Hoe was het om deze oefening te doen? Wat concludeer je daaruit? Ter afronding kun je je nu een zorgvrager voor de geest halen en voor jezelf proberen na te gaan, hoe die deze omgeving zou ervaren. (Zie hiervoor ook 3.4.)

## 2. Organische architectuur

*De organische architectuur is een pluriforme architectuurstroming, ontstaan aan het begin van de vorige eeuw. We bespreken hier die principes van de organische architectuur welke binnen de antroposofie zijn ontwikkeld.<sup>8</sup> Kenmerkend zijn met name de gezichtspunten over de invloed van vormgeving op de gezondheid.*

### 2.1 Herkenbaar, natuurlijk en afgestemd op de omgeving

Bij het ontwerpen van organische gebouwen worden vormprincipes gebruikt die ontleend zijn aan de natuur: aan de minerale of de plantenwereld of aan het menselijk lichaam. Deze vormen bevorderen - onder andere - het lichamelijk welbevinden.<sup>9</sup> (Zie ook 2.2.) Inrichting en kleurgebruik sluiten hier zoveel mogelijk bij aan. De ervaring van lichamelijk welbehagen is een belangrijke basis voor een gezonde kinderlijke ontwikkeling. Maar ook bij volwassenen is deze van invloed op gezondheid en stemming.

#### Meestromen

In een medisch-therapeutisch centrum is de gang vormgegeven in een lichte golfbeweging en geschilderd in zachte, in elkaar overlopende kleuren. Het geheel maakt een prettige, rustgevende indruk. Het valt op dat overbeweeglijke kinderen en jongeren in deze gang minder snel gaan rennen. De gang nodigt uit tot meestromen.

Een gebouw dient natuurlijk ook functioneel zijn. Het moet beantwoorden aan het doel waarvoor het gebouwd is. Iets van die functionaliteit zou aan de buitenkant beleefbaar moeten kunnen zijn.

Wanneer dat niet zo is, kan dit leiden tot desoriëntatie en gevoelens van vervreemding.

#### Herkenbaar

Het onderkomen voor groep 1 en 2 van een school voor speciaal onderwijs wordt apart aangebouwd aan het hoofdgebouw. Deze laagbouw heeft een gemoedelijker en speelsere uitstraling dan het deel voor leerlingen vanaf 7 jaar. Zo is aan de buitenkant al beleefbaar waarvoor dit gedeelte bedoeld is.

Bij het ontwerpen van gebouwen wordt gestreefd naar afstemming met de omgeving, met de vormen van het landschap, met omringende gebouwen of met de omringende natuur. Zo worden gevoelens van samenhang en verbondenheid gestimuleerd en versterkt.

#### Samenhang en verbondenheid

Woon-werkgemeenschap Bronlaak voor volwassen zorgvragers is gelegen op een bosrijk terrein. De woonhuizen zijn organisch vormgegeven. Bij de bouw ervan is rekening gehouden met de bomen op het terrein. De afscheidingen van de tuinen verlopen in vloeiende lijnen. Op een aantal plaatsen staan kunstvoorwerpen, waarvan sommige van hout en wilgentakken gemaakt zijn.

Een ander voorbeeld biedt het woon-zorgproject voor jong volwassenen Zorgtuinderij Oosterheem in Broek op Langedijk. De woonhuizen van Oosterheem zijn via een bruggetje verbonden met de werkplaats.

Vanaf de werkplaats gaan deelnemers met een bootje naar de tuinderij. De vormgeving van de gebouwen past op een eigentijdse manier bij de historische omgeving van Broek op Langedijk met haar groenteveiling.<sup>10</sup>

### 2.2. Materiaalkeuze en duurzaamheid

De materialen die bij organisch bouwen worden toegepast, zijn bij voorkeur natuurlijk en soms ook streekgebonden. Natuurlijke materialen zijn levendiger dan kunststof en



Raphaëlstichting: woon-werkproject Oosterheem, Broek op Langedijk.

stellen de gebruikers in staat een relatie met de levende omgeving te ervaren. Ook bieden ze de zintuigen gedifferentieerdere indrukken. (Zie ook 5.4.)

Vanzelfsprekend maakt duurzaam en energiezuinig of energieneutraal bouwen deel uit van organisch vormgeven. Denk hierbij aan zonnecollectoren en materialen die zoveel mogelijk kunnen worden hergebruikt, het toepassen van gecertificeerd inheems hout en het terugwinnen van warmte. Ook maatregelen voor het verbeteren van het interne klimaat maken er deel van uit, zoals ademende muren, het gebruik van water en planten en maatregelen tegen elektrostress.<sup>11</sup>

*We shape our buildings, and afterwards they shape us.*  
Winston Churchill

## 2.3. Vormgeving en gezondheid

De vormen die ons omringen, tasten we met onze ogen voortdurend af. We verplaatsen ons er onwillekeurig in en bootsen ze onbewust innerlijk na. Ook met ons bewegingsapparaat en ons evenwichtsgevoel stemmen we af op wat ons omringt. De indrukken die we hierbij opdoen, hebben op den duur een vormend effect op ons organisme.<sup>12</sup>

De antroposofische psychiater Bernard Lievegoed (1905-1992) spreekt in dit verband over organische vormgeving als een bron van gezondheid. Hij pleit voor wat hij een 'levende bouwkunst' noemt. Hij geeft aan hoe een verstar-

rende werking uitgaat van het omgeven zijn door rechte lijnen en hoeken en veel mathematische herhaling. Een dergelijke omgeving werkt volgens hem verzwakkend op de vitaliteit.<sup>13</sup> Ook ons denken wordt beïnvloed door de omgeving. Wanneer wij voornamelijk omgeven zijn door kubusachtige vormen gaan we lineair en minder creatief denken. Een levende bouwkunst zoekt daarom naar een plastische wijze van vormgeven, gebruikmakend van ritmen en natuurlijke vormprincipes. Dit stimuleert ontwikkeling, vitaliteit en bewegelijkheid in het denken.

### Gemeenschapsgebouw

Op het terrein van een zorginstelling bevindt zich een gebouw voor kinderen en jongeren met een verstandelijke beperking en complexe problematiek. Het ligt in een 'omhullend gebaar' rond een voorpleintje waar kinderen, jongeren en medewerkers elkaar kunnen ontmoeten. De deuren naar de zaal zijn van dik, massief hout. Ze hebben iets van een poort. Wanneer je erdoorheen loopt, onderga je een enigszins plechtig gevoel. Aan de overzijde bevinden zich, in een ritmisch verloop, hoge smalle ramen tot aan het plafond. Buiten zie je de toppen van de bomen en de hemel, wat een verstillend effect heeft. Omdat de ramen vrij smal zijn, verlies je je niet in de buitenruimte. De wanden en het plafond kennen verschillende vlakken en hoeken waarbij veel gebruik is gemaakt van hout. Dit geeft bewegelijkheid aan de ruimte zonder dat het druk wordt.





Zaal Tilia, OlmenES, Appelscha.

Regelmatig zijn zorgvragers gehuisvest in niet-organisch vormgegeven gebouwen. In dat geval kan door middel van een interne verbouwing en door het gebruik van natuurlijke kleuren en materialen aan deze ruimtes toch een organisch karakter worden gegeven.

Niet alleen voor zorgvragers is organische vormgeving werkzaam. Ook als medewerker kun je iets van de helende invloed ervan ondergaan.

Om organische vormgeving op zijn waarde te schatten, is het behulpzaam om je eerste reacties van 'mooi' of 'niet mooi' op te schorten. Laat het gebouw op je inwerken en ervaar wat het met je doet.

## 3. Cultuur

*In dit hoofdstuk komen zowel houdings- als bejegening-aspecten aan bod. Ook de rol van kunst en de aankleding van ruimtes wordt besproken. Een belangrijk onderdeel vormt de inlevingsoefening in de beleving van een zorgvrager.*

### 3.1. Aandacht en zorg

Soms kom je ergens binnen en heb je direct een prettig gevoel. Dat kan te maken hebben met de afmetingen, de verhouding van de hoogte, breedte en lengte van de ruimte, of met de inrichting ervan. Maar het kan ook te maken hebben met de zorg en de aandacht die aan de ruimte wordt besteed. Niet alleen of een ruimte hygiënisch en schoon is, is belangrijk, maar ook de pure aandacht die je aan een ruimte geeft. Aandacht doet iets met de energie en de sfeer in een ruimte. Zo'n ruimte nodigt uit om er te zijn en wekt positieve gevoelens. Soms is een ruimte misschien niet ideaal qua afmeting of inrichting, maar heeft deze toch een positief effect omdat er vanuit betrokkenheid voor gezorgd en in geleefd wordt.

Het tegenovergestelde kan ook. Denk maar aan een verwaarloosde ruimte, een trappenhuis of een parkeerterrein. Misschien zwerft er rommel of ruikt het er vies. Zo'n plek roept gevoelens van angst en onveiligheid op en lokt grensoverschrijdend gedrag uit. Veel kwetsbare mensen zijn extra gevoelig voor dit soort invloeden.

#### Heel

Op een woongroep voor kinderen van 6 tot 10 jaar met hechtingsproblemen, ADHD, veel gedragsproblematiek en een lichte of matige verstandelijke beperking, komt elke woensdagmiddag de technische dienst langs voor onderhoud en reparaties.

De begeleiders ontdekken tot hun verrassing dat er op de woensdagavonden minder agressie voorkomt dan op de daaraan voorafgaande avonden.

Het werken vanuit aandacht - in dit geval voor de omgeving - heeft ook een positief effect op de vitaliteit. Als je weinig tot geen verbinding ervaart met wat je doet, werkt dit verzwakkend op het ether- of levenslichaam, hetgeen stress bevordert.<sup>14</sup> Een aandachtsvolle houding wordt tegenwoordig ook wel 'mindfulness' genoemd.

### 3.2. Interesse in de omgeving

Het voorleven van interesse in de omgeving kun je beschouwen als een basishouding in het werk. Zo'n houding stimuleert mensen om zich bewust te worden van hun omgeving en zich ermee te verbinden.

#### Zen en de kunst van het fietsonderhoud

Op een behandelgroep voor kinderen tussen de 8 en 13 jaar met een lichte verstandelijke beperking en psychiatrische problematiek, zorgt een begeleider voor de fietsen.

Op een zaterdagochtend leert hij een van hen om zelf een band te plakken, twee anderen staan erbij. Het is interessant om samen te kijken waar het gaatje in de band zit. De binnenband wordt ondergedompeld in een emmer met water. Waar komen de luchtbelletjes uit? Hoe groot is het gaatje eigenlijk? Hoe lang moet het plaksel drogen?

Alleen aan wie goed kijkt, laten de dingen hun geheim zien. Een van de andere kinderen leert goed banden oppompen. Dit wordt zijn 'specialiteit' op de groep. Het zal niemand verwonderen dat op deze groep de kinderen zorgvuldiger met hun fietsen omgaan dan normaal.

Interesse in de dingen komt overigens alleen over wanneer een begeleider er ook daadwerkelijk in geïnteresseerd is. Uiteraard hebben begeleiders verschillende interesses. De eigenheid van teamleden kan hierin naar voren komen.

### 3.3. Schoonheid

Schoonheid en kunstzinnigheid kunnen we zien als helende factoren in de leefomgeving. Hierbij gaat het om de aandacht voor details zoals: hoe schik je bloemen in een vaas? Maar ook om afbeeldingen aan de wand, wat er geknutseld wordt of om het gebruik van een zondags servies. Wat betreft wandversiering bieden waarheidsgetrouwe en herkenbare afbeeldingen zorgvragers het meeste houvast. Een zekere eenheid in wandversieringen werkt rustgevend. Afbeeldingen mogen geen angst, onrust of depressie oproepen. Karikaturale afbeeldingen, zoals bepaalde afbeeldingen van stripfiguren, kunnen vervreemdend en beangstigend werken. Ze bieden bovendien weinig ruimte voor de eigen fantasie (7.3.). Jongeren en volwassen zorgvragers dienen zoveel mogelijk bij de keuzes van wandversiering betrokken te worden.

#### Kunst

Een woongroep voor mensen met een verstandelijke beperking tussen de 20 en 40 jaar heeft een heterogene samenstelling. Deze groep heeft een abonnement bij de kunstuitleen. Om de paar maanden gaat een delegatie van de groep naar de kunstuitleen. De keuze voor het nieuwe schilderij wordt gemaakt door bewoners in samenspraak met begeleiders. Het kiezen is een sociale oefening: degenen die meegaan, moeten zich immers inleven in wat de andere groepsleden van het schilderij zullen vinden. Over het algemeen worden kleurige afbeeldingen gekozen, veelal figuratief, soms deels figuratief, deels abstract.

Voor oppervlaktes die veel aandacht trekken, kun je reproducties in stevige lijsten kiezen of je kunt een wandkleed overwegen. Wandkleden zijn vaak decoratief, hebben een warm effect en dempen geluid.

Het ophangen van werk dat door bewoners zelf is gemaakt, kan bijdragen aan hun gevoel van eigenwaarde en plezier, maar het kan ook onrust versterken en mensen confronteren met hun onvermogens. De omgang hiermee vraagt om zorgvuldige afweging.

### 3.4. Inleven in de beleving van de zorgvrager

Als je een ruimte wilt inrichten, op welke gronden doe je dat dan? Hoe voorkom je dat beslissingen te veel gebaseerd zijn op je eigen persoonlijke smaak en voorkeuren? De volgende oefening kan hierbij een hulp zijn. Hij leert je om door middel van inleving een ruimte te ervaren vanuit het perspectief van een zorgvrager.<sup>15</sup>

#### Inleefoefening

1. Kies een persoon met wie je werkt, het liefst al langere tijd.
2. Probeer hem of haar heel exact en concreet in gedachten voor je te zien. Focus daarbij op het uiterlijk van deze persoon.
3. Probeer nu voor je te zien hoe deze persoon beweegt. Hoe loopt hij of zij? Hoe gaat hij of zij zitten?
4. Ga nu zelf lopen en bewegen als deze persoon. Neem hiervoor de tijd.
5. Ga vervolgens ergens in de ruimte zitten of staan, bijvoorbeeld op de plek aan tafel van deze persoon. Loop ook eens rond. Blijf hierbij in je rol van zorgvrager.
6. Registreer wat de ruimte met jou als zorgvrager doet en vraag je af:
  - Is dit wat je deze persoon zou toewensen?
  - Wat werkt goed en wat zou anders kunnen?

Als je deze oefening uitvoert, merk je vaak dat je veel meer waarneemt en weet van iemand dan je je realiseert. Stap 2 en 3 van deze oefening dienen om zorgvuldig af te stemmen op de persoon. Hoe zorgvuldiger deze stappen gedaan worden, des te betrouwbaarder wordt de informatie. Zowel vragen op het gebied van inrichting als vragen met betrekking tot bejegening kunnen erdoor verhelderd worden. Vanzelfsprekend dien je de aanpassingen die je naar aanleiding van deze oefening doet op hun effectiviteit te evalueren.

### 3.5. Zelfstandigheid en autonomie

Wanneer zorgvragers op een bij hen passend niveau op hun verantwoordelijkheid worden aangesproken, stimuleert dit hun zelfstandigheid. Ook hun zelfbewustzijn en het gevoel



‘erbij te horen’ worden hierdoor versterkt. Het is dan ook behulpzaam om het thema ‘inrichting’ af en toe ook in het groepsgesprek in te brengen.

Een helende omgeving is een omgeving die zo harmoniserend mogelijk werkt op bewoners en hun eigenheid en autonomie stimuleert. Dit kan soms spanningsvelden opleveren. Het is goed te beseffen dat die erbij horen. Wanneer een zorgvrager bijvoorbeeld iets wil dat duidelijk indruist tegen zijn begeleidingsdoelen, dan zijn de afwegingen niet zo moeilijk. Vaak ligt het echter genuanceerder. Ook hangt het er vanaf of het kinderen, jongeren of volwassenen betreft. Jongeren wil je bijvoorbeeld de kans geven zichzelf te ontdekken. (Zie ook 5.2.) Een helende omgeving kun je alleen dan goed vormgeven als je per situatie beoordeelt wat passend is.

### The place 2 be

Enkele behandelgroepen voor jongeren met psychiatrische problematiek en een lichte verstandelijke beperking zijn relatief prikkelarm ingericht. Op de wanden zijn voornamelijk zachte kleuren en er is zo veel mogelijk gebruik gemaakt van natuurlijke materialen. De soos daarentegen is helemaal ingericht met en door de jongeren. Een grote cartoon in felle kleuren geeft aan dat dit the place 2 be is. Je vindt er een bar met kunststof barkrukken. Er zijn zitjes met rode pluche bioscoopstoelen en slingers van gekleurde lampjes. Aan een donkergrijze wand hangen dartborden, aan een andere wand fotocollages van gezamenlijke activiteiten. Voor de overige wanden zijn muurbrede schilderijen gepland.



Detail ramen zaal Tilia, OlmenEs, Appelscha

## 4. Inrichting

*Hoe richten we gemeenschappelijke ruimtes in? Hoe bekijken we bestaande ruimtes met frisse ogen?*

### 4.1. Herkenbaar en begrijpelijk

De herkenbaarheid van een ruimte wordt vergroot wanneer deze een duidelijke indeling heeft en de verschillende functies ervan goed te onderscheiden zijn. Kleuren, pictogrammen of afbeeldingen kunnen dit ondersteunen. Gedragsproblematiek neemt af als herkenbaarheid en begrijpelijkheid zoveel mogelijk gewaarborgd zijn.

#### Aandachtspunten

- Is de ruimte goed te overzien?
- Zijn de diverse functies van de ruimte goed te onderscheiden?
- Is het duidelijk waar de verschillende deuren naartoe leiden?
- Zijn de pictoborden op orde?
- Is er genoeg opbergruimte en is het duidelijk wat waar hoort?
- Wat trekt de aandacht? Is dat ook wenselijk?

Vanwege de behoefte aan herkenbaarheid is het niet raadzaam om de inrichting van ruimtes regelmatig te veranderen. Mocht dit toch nodig zijn, dan kan de begeleider zorgvragers hierbij betrekken of hen erop voorbereiden.

#### Overvallen

Een jongen van 9 jaar met een lichte verstandelijke handicap en autisme staat op de drempel van de groepsruimte. Hij durft niet naar binnen. Op de vraag van de begeleider wat eraan scheelt, antwoordt hij dat hij bang is. Hij durft niet naar binnen omdat de bekleding van de bank is veranderd zonder dat hij het wist. Deze bekleding is van donkerblauw veranderd in donkerrood.

Het gevoel van veiligheid wordt versterkt wanneer bewoners de gebeurtenissen in een ruimte voldoende zelf kunnen beïnvloeden of, indien nodig, zich eraan kunnen onttrekken, bijvoorbeeld op hun eigen kamer of in een andere daarvoor geschikte ruimte, zoals een time-outkamer. Sommige zorgvragers hebben behoefte aan een veilig plekje van waaruit ze een ruimte kunnen overzien.

### 4.2. Functioneel en degelijk

Groepskamers en andere ruimtes worden over het algemeen intensief gebruikt. Zowel voor meubilair als gebruiksvoorwerpen geldt dat ze functioneel en degelijk moeten zijn. Dingen die makkelijk stuk gaan, dragen bij aan een gevoel van onveiligheid.

Vanwege hun moeite met informatieverwerking, is het voor veel zorgvragers behulpzaam wanneer vorm en functie van gebruiksvoorwerpen overeenstemmen. Dit is bijvoorbeeld niet zo bij bekers met voeten en een gezicht, of bij een thermoskan met schroefdeksel in de vorm van een poezenhoofd. Dergelijke voorwerpen kunnen grappig zijn, maar ze geven zorgvragers (te) veel niet-functionele informatie. Soms roepen ze ook angst op.

Wat het meubilair aangaat, kun je kiezen voor organische vormgeving in massief hout. De stevigheid hiervan heeft een veilig, aardend effect op onrustige, te 'open' of angstige zorgvragers.

### 4.3. Natuurlijke materialen

Bij de inrichting gaat de voorkeur uit naar natuurlijke materialen. Deze materialen bevorderen gevoelens van lichamelijk welbevinden, geborgenheid en warmte<sup>16</sup> en bieden gedifferentieerde waarnemingen, wat goed is voor de zintuigontwikkeling. Ook voor de inrichting van speelhoekjes worden zowel voor speelgoed als stoffering natuurlijke materialen aangeraden.<sup>17</sup>

Om een gevoel te krijgen voor de kwaliteiten van materialen kun je het beste zelf experimenteren. Hoe voelt een



kunststof tafelblad aan? Hoe ervaar je het verschil tussen een houten vrachtwagen en een van plastic?

Waarachtigheid is ook een criterium bij materiaalkeuze.

Hiermee bedoelen we de overeenkomst tussen de vorm van iets en dat wat het werkelijk is. Voor wie moeite heeft zich te oriënteren in de wereld bieden eerlijke materialen houvast.<sup>18</sup>

Vanzelfsprekend dient de keus voor natuurlijke materialen afgewogen te worden tegen eisen met betrekking tot reiniging en onderhoud. Voor het schoonmaken genieten milieuvriendelijke middelen de voorkeur. Die zijn niet alleen beter voor het milieu, ze zijn vaak ook aangenamer in het gebruik en beter voor de gezondheid.

#### 4.4. Stoffering

Materialen als katoen, wol of leer genieten de voorkeur bij stoffering, waarbij eisen met betrekking tot brandveiligheid en eventuele allergieën ook een rol spelen. De vloerbedekking is bij voorkeur in donkerder tinten dan de muren, eventueel licht gemêleerd. Voor gordijnen en vloerbedekking worden drukke motieven ontraden.

Vitrage voor de ramen dient als een vorm van afscheiding van de buitenwereld, waardoor de aandacht van prikkelgevoelige zorgvragers niet te veel naar buiten gaat.

##### Afleiding

Op een behandelgroep in de afdeling kinderpsychiatrie, met kinderen tussen de 8 en 14 jaar, wordt gegeten aan twee tafels met uitzicht op een rustig aandoende tuin. Het is een levendige groep met veel prikkelgevoelige kinderen. Vier kinderen eten aan een tafel, waarbij het raam op zit hoogte is afgeplakt. Bij de tafel van de andere vier kinderen kun je gewoon naar buiten kijken. Op een gegeven moment wordt duidelijk dat de maaltijden aan deze tweede tafel vaak onrustiger verlopen. Al komt er maar een vogeltje voorbij, dan zitten twee van de kinderen omgedraaid op hun stoel en nemen de andere kinderen mee in dit gedrag. Nadat er vitrage is aangebracht, verloopt de maaltijd rustiger.

Gordijnen en vitrage geven een warme indruk. Luxaflex of plakplastic maken een minder warme indruk en kunnen in prikkelarm ingerichte ruimtes een kaal effect geven. Op plaatsen waar veel agressie voorkomt, kun je kiezen voor molestbestendige gordijnen.<sup>19</sup>

#### 4.5. Geluid en luchtkwaliteit

Geluidsoverlast dient zoveel mogelijk beperkt te worden. Slechte akoestiek, beperkte afwerking van vloeren en wanden of audiovisuele apparatuur die te hard of bij wijze van achtergrond aanstaat, vormen een bron van onrust en agressie.

Mensen met stoornissen in het autistisch spectrum, met ADHD en 'te open' zorgvragers reageren hier extra gevoelig op.

##### Geluid

'...wist je ook dat piepende auto's pijn doen aan mijn oren, wist je ook hoe het pijn doet als de bediening van microfoons gewoon doorslaat? Ook andere geluiden doen pijn zoals (...) gesprekken van opvoeders en andere echte uitverkorenen: ze praten zo druk en door elkaar, het volume en het doorelkaar zijn ondraaglijk...'

Uit: *Ik wil geen in mij meer zijn. Berichten uit een autistische kerker*. B. Sellin, 20 jaar.<sup>20</sup>

Goede akoestiek is ook belangrijk in het geval van slechtziende personen, aangezien zij zich immers oriënteren met behulp van geluid. Slechtziendheid komt relatief veel voor bij mensen met een verstandelijke beperking.<sup>21</sup>

Ook de luchtkwaliteit heeft effect op stemming en gedrag.





Te warme, vochtige of benauwde ruimtes hebben een negatief effect op de concentratie en maken prikkelbaar. Nare geuren vallen direct op. Hoewel je er na enkele minuten aan gewend bent, blijven ze onbewust doorwerken. Goed en regelmatig luchten is belangrijk. Het gebruik van chemische luchtverfrissers wordt hierbij ontraden. Er zijn luchtverfrissers op natuurlijke basis verkrijgbaar.

## 4.6. Verlichting

In deze paragraaf benoemen we een aantal aandachtspunten met betrekking tot verlichting, daarnaast besteden we aandacht aan specifieke behoeftes van de doelgroep en aan verschillende soorten verlichting.

### Aandachtspunten verlichting

- Beantwoordt de verlichting aan de doelstellingen van de ruimte?
- Hoe is het evenwicht tussen functionele verlichting en sfeerverlichting?
- Is de verlichting aangepast aan de specifieke problematiek van de zorgvragers?
- Zijn de armaturen veilig en stevig?
- Is het 's nachts voldoende donker met goede oriëntatieverlichting?

Specifieke problematiek rond verlichting speelt onder andere bij meervoudig gehandicapte zorgvragers, bij mensen met epilepsie en bij slechtzienden en ouderen. Bij zorgvragers met meervoudige handicaps, die in een bepaalde houding zitten of liggen, dient erop gelet te worden dat zij het licht niet direct in de ogen krijgen. Harde glimmende oppervlaktes kunnen licht sterk weerspiegelen en daardoor hinder veroorzaken. Bij bepaalde vormen van epilepsie kan lichtgevoeligheid een rol spelen. Flikkerend (zon)licht en flikkerende beeldschermen kunnen epileptische aanvallen veroorzaken. Slechtzienden en ouderen hebben een bovengemiddelde lichtbehoefte.<sup>22</sup> Bij oudere en dementerende zorgvragers kan een goed lichtniveau gedurende de dag leiden tot slaapverbetering en vertraging van cognitieve achteruitgang. Zoveel mogelijk daglicht heeft de voorkeur. Indien nodig kan het gebruik van daglichtlampen overwogen worden.<sup>23</sup>

### Slechtziend

Een slechtziende jongen van 6 jaar met een meervoudige handicap wordt geholpen bij het eten. Over het algemeen werkt hij daarbij goed mee. Nadat de zitplaatsen aan tafel veranderd zijn, weigert hij regelmatig zijn mond te openen. Na enig zoeken blijkt dat op zijn nieuwe plaats een lichte schaduw valt, waardoor hij de lepel niet kan zien aankomen.

Het belang van daglicht is tegenwoordig voldoende bekend. Daglicht is een levende vorm van licht. Door de veranderende stand van de zon en de weersomstandigheden varieert het gedurende de dag. Bij een tekort aan daglicht kunnen slaapproblemen, depressieve gevoelens, stress en concentratieproblemen optreden.

Wat betreft de verschillende kwaliteiten van kunstlicht het volgende. Gloeilampen en halogeenlampen werken volgens het principe van verhitting.<sup>24</sup> Ze produceren licht door verhitting van een gloeidraad, waardoor hun uitstraling relatief warm is. Dit veroorzaakt met name bij gloeilampen een hoog energieverbruik, wat de reden is waarom deze lampen uit de handel zijn gehaald. TL-buizen en spaarlampen produceren licht door middel van ontlading van elektronen. Deze lampen zijn energiezuiniger, maar doen minder warm aan. Vergeleken met halogeen- en gloeilampen geven spaarlampen soms een wat diffuus licht, wat onrustig aan kan doen. Ledverlichting is rustig licht. Ledlicht straalt echter niet, waardoor het kil en onnatuurlijk aan kan doen. Het is aan te raden in gegeven situaties zelf goed te onderzoeken wat passend is.

Het zal zo langzamerhand duidelijk zijn hoeveel verschillende facetten de inrichting van de omgeving heeft. Als je een ruimte op een afgewogen manier wilt beoordelen, komt er vaak zo veel op je af dat het niet makkelijk is om te weten waar je moet beginnen.

De oefening op de volgende bladzijde is bedoeld om te leren een ruimte methodisch waar te nemen, hoe je karakteristieken ervan kunt benoemen en tot afgewogen oordelen en aanbevelingen kunt komen.

# Oefening 2

## Het waarnemen en beoordelen van leefruimtes

Aan de hand van onderstaande vragen kun je een ruimte waarnemen. Als je goed kijkt, zul je merken dat deze vragen over verschillende ‘lagen’ van een ruimte gaan. Een materiële laag, een laag die te maken heeft met het binnenklimaat en de sfeer, en een laag die gaat over wat de ruimte tot uitdrukking brengt. Deze indeling is ontleend aan het boek *Zorg voor mens en omgeving*. Het kan je helpen om je indrukken te ordenen.<sup>25</sup>

Als je samen een ruimte bekijkt, houd er dan rekening mee dat wat je ziet vaak een geschiedenis heeft, en dat je mensen kunt kwetsen met snelle oordelen. In dat geval kan het helpen om ergens eerst vragen over te stellen.

### *Waarnemen*

Sta even stil bij de entree. Hoe is de entree? Wat is je eerste indruk? Is de entree verwelkomend? Kun je je er goed oriënteren?

Loop vervolgens rond in de ruimte en ga ook eens zitten. Laat de ruimte op je inwerken. Wat neem je waar? Betrek hierbij ook het zicht op de buitenruimte.

Wat voor materialen zijn gebruikt? Hoe is de afwerking van de ruimte, kijk bijvoorbeeld naar muren, vloer en plafonds?

Hoe is het binnenklimaat? Denk hierbij aan akoestiek, temperatuur, luchtvochtigheid, geur, lichtinval en de voorzieningen hiervoor.

Hoe is de sfeer? Denk hierbij aan zorg en aandacht, kleurgebruik, aankleding.

Wat vertelt deze ruimte? Denk aan vormtaal, identiteit, samenhang, betekenis, herkenbaarheid.

### *Karakteriseren en beoordelen*

Een karakteristiek is een samenvattende omschrijving die je onderbouwt met waarnemingen. Bijvoorbeeld: er is hier sprake van samenhang: de kleuren en materialen zijn op elkaar afgestemd en de wandversiering vertoont een zekere eenheid. Je kunt een karakteristiek op het spoor komen aan de hand van tegenstellingen, bijvoorbeeld in het geval van materialen: zijn ze hard of zacht? Of: is de verlichting warm of koud? Formuleer drie opvallende karakteristieken van deze ruimte. Wat zijn sterke punten en wat heeft verbetering? Betrek hierbij de functie die de ruimte dient te vervullen en de criteria waaraan deze dient te voldoen voor de doelgroep.

### *Aanbevelingen*

Formuleer op basis van het bovenstaande twee of drie aanbevelingen voor verbetering.

# 5. De eigen kamer

*Voor zorgvragers is de eigen kamer meestal de enige plek die helemaal van henzelf is. De eigen achtergrond en interesses, de eigen wensen en voorkeuren kunnen hier tot uitdrukking komen. Vaak spelen ook ouders of mantelzorgers hier graag een rol in.*

## 5.1. Slaapkamers voor kinderen

Jonge, angstige of 'te open' kinderen hebben extra omhul- ling nodig. Je kunt dan het plafond meeschilderen in de kleur van de muren. Een wit plafond suggereert namelijk meer ruimte. Een andere mogelijkheid is een 'hemeltje' aan het hoofdeind van het bed (gebruik geen brandgevaarlijke materialen). Vanwege de hygiëne ligt er vaak linoleum op de vloer. Een vloerkleedje vóór het bed is dan geen luxe, anders zit het kind 's morgens direct met blote voeten op een koude vloer.

Bepaalde kinderen, met name kinderen met hechtingspro- blemen, kunnen directe aandacht soms niet goed hanteren. Op een indirecte wijze kun je deze kinderen aandacht geven via de zorg voor hun kamer en hun spulletjes. Kinderen hebben steeds meer speelgoed, spulletjes en knuffels. Het schept ruimte als je, natuurlijk in samen- spraak met het kind of de ouders, een deel hiervan weg- bergt. Ordening en een beperkte hoeveelheid speelgoed stimuleren het spel en dragen ertoe bij dat kinderen en be- geleiders beter in staat zijn om op te ruimen. Dit vraagt de nodige zorg, maar het levert houvast en rust. Een effen spreij in dezelfde kleur als de gordijnen kan zo nodig zorgen voor extra prikkelreductie.

## 5.2. De eigen kamer van jongeren en vol- wassen zorgvragers

In de puberteit hebben jongeren de behoefte om op elk le- vensgebied te experimenteren en zo zichzelf te ontdekken. Ook bij de inrichting van hun kamer willen ze hun eigen weg gaan. Het respecteren van die vrijheid betekent niet dat je ze zomaar hun gang moet laten gaan. Jongeren

### Aandacht voor de slaapkamer

Een zeer angstige jongen van 9 jaar met een lichte ver- standelijke beperking en ernstige hechtingsproblematiek vertoont veel weglööpgedrag. Hij zoekt steeds aandacht bij de groepsleiding, maar kan deze aandacht niet hante- ren. Daarnaast heeft hij inslaapproblemen. In het behan- deloverleg wordt besloten om hem op een indirecte ma- nier aandacht te geven en wel via de zorg voor zijn kamer- tje en zijn spullen.

De persoonlijk begeleider van de jongen doet de in para- graaf 3.2. beschreven inleefoefening en krijgt zo meer zicht op hoe bepaalde dingen in zijn kamer verbeterd kun- nen worden. Twee keer per week besteedt ze op vaste mo- menten ongeveer tien minuten tijd aan zijn kamer. Soms door op te ruimen of iets te repareren, een andere keer door bijvoorbeeld een nieuwe afbeelding in een lijst te doen en die op te hangen. De jongen is hierbij aanwezig. Hij mag meehelpen, maar dat hoeft niet. Deze regelm- atige vorm van indirecte aandacht geeft de jongen houvast en rust, hij gaat uitkijken naar deze momenten en vaker actiever meedoen. Na verloop van tijd slaapt hij makkelij- ker in. Ook het weglööpgedrag wordt gaandeweg minder.

zoeken juist naar waar opvoeders en de mensen in hun omgeving voor staan. Ook op het gebied van inrichting en zorg voor hun spullen. In de uiteenzetting daarmee kunnen zij zichzelf leren kennen.

Ook (jong)volwassenen hebben vaak nog begeleiding nodig in verband met de inrichting van hun eigen kamer. Hier volgt een voorbeeld van een bewoonster die na enige jaren zelf ontdekt wat positief voor haar werkt.

### Dichte deurkastjes

Op de kamer van een vrouw van 38 jaar met een matige verstandelijke beperking, hechtingsproblematiek en een grote verzameldrang, is het meubilair aan vernieuwing toe. Zij geeft aan voortaan minder open kastruimte te willen. In haar eigen woorden: 'Dichte kastdeurtjes maken mij minder druk.'





Raphaëlsluchting; zelfstandig appartement, locatie Fern. Rozemarijn, Haarlem

Bij het toedelen van de kamers kan het goed zijn om rekening te houden met de aard van de zorgvrager. Zo kan een kamer op het oosten een positieve invloed hebben op mensen met een neiging tot zwaarmoedigheid. Ook kleurgebruik, afgestemd op de behoefte van een specifiek persoon, kan positief werken. In het volgende hoofdstuk daarover meer.

# 6. Kleuren

Wat zijn de mogelijkheden van het werken met kleur in het interieur? Eerst leggen we uit wat we verstaan onder organisch kleurgebruik, daarna beschrijven we de werking van verschillende kleuren.<sup>26</sup>

## 6.1. Organisch kleurgebruik

Kleuren hebben een krachtige werking op de stemming en de fysiologie van mensen. Bij organisch kleurgebruik genieten natuurlijk aandoende kleuren de voorkeur. Het is ook belangrijk waar kleuren worden aangebracht: gebruik donkerder kleuren onder op een muur en lichtere kleuren boven. Aardetinten, zoals oker, gebrande sienna en bruin, passen goed op de vloer. Het kunnen 'aarden' in een ruimte wordt erdoor versterkt. En zoals in de natuur nergens volkomen egale kleurvlakken te vinden zijn, kun je in het interieur kiezen voor het aanbrengen van kleurnuances. Dit kan bijvoorbeeld via de glaceer- of sluiertechniek. Bij deze techniek worden transparante kleurlagen over elkaar aangebracht, wat een indruk van levendigheid en doorzicht geeft. Deze techniek sluit aan bij de werking van het menselijk oog. Het menselijk oog is op een subtiele manier namelijk steeds op zoek naar beweging en contrast. Harde, felle kleuren kun je het beste vermijden. Deze dringen zich te veel op en verhinderen het gevoelsmatig 'ademen' in een ruimte. Zachte kleuren lokken je naar hen toe en helpen om gevoeliger te worden voor kleur. Zachte pasteltinten zijn geschikt voor prikkelarme ruimtes. Pittige kleuren kunnen eventueel gebruikt worden om accenten aan te brengen en om mensen die moeilijk in beweging kunnen komen te activeren. In elkaar overlopende kleuren maken dromerig. Kleurcontrast maakt wakker. Met deze effecten kun je spelen, afhankelijk van de behoeften van de doelgroep.

## 6.2. Kleurenspectrum

Hoe werken kleuren? Wat zijn de mogelijkheden van het werken ermee? In de beschrijving hieronder geef ik een indruk van een aantal kleuren en hun werking. In de praktijk is het goed om advies in te winnen bij een kunstzinnig therapeut. Die kan kijken naar de doelgroep en naar kleurcombinaties en daarbij rekening houden met lichtval en de ruimte als geheel.



### Magenta

Magenta is een synthese van roze en violet. In een zachte tint is het de kleur die bij de babyfase hoort. Magenta kan het gevoel oproepen dat je omhuld wordt door een levende, bewegende oceaan. Deze kleur heeft een licht excarnerende werking, dat wil zeggen dat je je door deze kleur een klein beetje 'buiten jezelf' kunt beleven. Deze kleur wordt onder andere toegepast in babykamers.



### Karmijn

Karmijn is een diep rode tint, zoals van donkerrode rozen. Het is een warme kleur die de wakkerheid in het lichaam en de ledematen versterkt. Karmijn is de kleur van de liefde en het sociale.



### Warm

Voor een groep kinderen tussen de 6 en 12 jaar met trauma's, hechtingsproblemen en ADHD, is in de groeps-kamer voor de gordijnen en stoffering van de zitneubelen gekozen voor een diepe tint karmijnrood, die goed past bij de kleur van het hout in deze kamer. Op een vergelijk-bare groep is de stoffering van de slaapkamers in dezelfde karmijnrode tint. Het effect is warm zonder dat deze kleur te veel activeert.



### Cadmium

Cadmiumrood, ook wel signaalrood of brandweerrood, heeft een actieve kwaliteit. Deze kleur zegt als het ware: 'Pas op, hier ben ik.' Cadmiumrood wekt wilskracht en enthousiasme op. Wanneer je er gevoelig voor bent, kan deze kleur ook angst oproepen. Voor onze doelgroep is deze kleur met name geschikt voor het aanbrengen van accenten, bijvoorbeeld wanneer je zorgvragers die moeilijk in beweging kunnen komen wilt activeren.



### Oranje

Oranje is een kleur met veel beweging. Het geeft de bele-ving van steeds verder 'uitbreiden'. Oranje heeft iets trans-parants en kan warmte, energie en innerlijke zekerheid geven. In het interieur kun je kiezen voor de wat gedemp-tere tinten oranje, eventueel aangevuld met aardetinten, zoals bruintinten of gebrande sienna.



### Geel

De kleur geel - bedoeld wordt hier citroengeel - is verwant aan het licht: geel wil stralen. Het is de kleur van het wak-kere bewustzijn en heeft een wakkermakend en prikkelend effect. Een teveel van deze kleur in slaapkamers is daarom niet aan te raden. In oranjegeel of goudgeel zit meer

warmte dan in citroengeel. Goudgeel is verbonden met gevoelens van vreugde en dankbaarheid en kan voedend werken bij mensen die zich vermoeid of belast voelen.



### Zonnig

Een meisje van 13 jaar met een matige verstandelijke beperking en een gedeeltelijk halfzijdige verlamming heeft last van ochtendhumeur. Ze heeft een zonnig karak-ter maar kent, waarschijnlijk door deze verlamming, een drempel om de dag in te komen. In samenspraak met haar wordt haar kamer geglanceerd in vrolijke tinten zacht-oranje op een witte ondergrond. Voor de gordijnen wordt een contrasterende effen blauwe kleur gekozen. Het meisje is blij met deze keuzes. Haar ochtendhumeur is hiermee niet zomaar verdwenen, maar in de loop van de tijd treedt enige verbetering op.



### Groen

Denk aan de jonge blaadjes van de berkenboom. Veel jonge planten hebben iets van deze kleur. Geelgroen is verbonden met een jeugdig gevoel, met innerlijke beweging, licht en losheid. Vanwege zijn voorjaarsachtige karakter brengt deze kleur vertrouwen in het leven. In een stedelijke omge-ving of op plaatsen met weinig groen kan deze kleur een te-genwicht bieden.



### Groen

Groen heeft te maken met de kracht van harmonie en even-wicht. Wat de menselijke fysiologie betreft, is de werking van groen verbonden met het beleven van het hele lichaam. Groen is de kleur van het midden. Traditioneel wordt deze kleur beschouwd als de kleur van heelworden en wederop-standing.



### Kobaltblauw

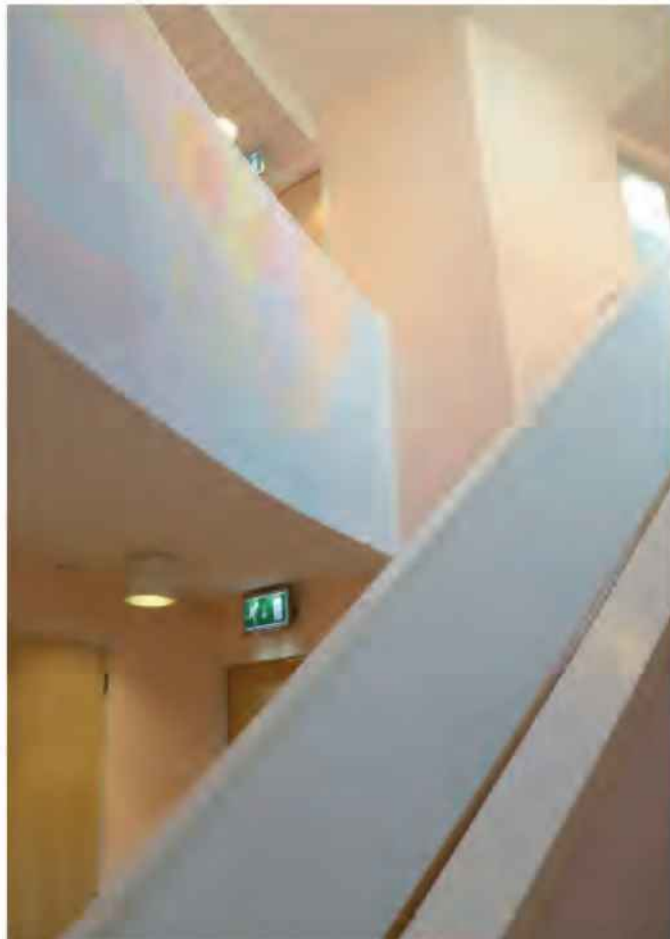
Deze kleur blauw is verbonden met het vermogen te reflec-teren en met het bewustzijn dat je een zelfstandig wezen bent. Een wezen met een eigen innerlijk dat afstand kan nemen van de wereld om zich heen. Kobaltblauw dringt zich niet op, er zit eerder een kwaliteit in van terugtrekken



en ruimte bieden. Andere kwaliteiten van kobaltblauw zijn eerbied en devotie.

### Viridiaan

In medisch-therapeutisch centrum Helianthus (volwassenenzorg) zoekt men een kleur voor de wanden van de gang en de wachtruimte. Op de vloer ligt oranje vloerbedekking. Er wordt gekozen voor een lichte tint viridiaan-groen, geglaceerd op de witte wanden. Viridiaan is een heldere blauwgroene kleur die je bij zonsopgang soms heel even in de lucht kunt zien. De bedoeling is dat deze kleur harmoniserend werkt op bewoners die hier op een medische behandeling of therapie wachten. Gebruikers zijn over het algemeen zeer positief over deze ruimte. Bij binnenkomst valt de kleur direct op. Er gaat een rustgevend en opwekkend effect vanuit. En door deze kleur valt het niet zo op dat er in de gang weinig daglicht is.



Raphaëlstichting wanden trappenhuis Parcivalhuis, locatie Scorewaid Schoorl

### Ultramarijn

In ultramarijn zit wat meer warmte (rood) dan in kobaltblauw. Ultramarijn heeft meer dragende en omhullende kwaliteiten dan kobaltblauw. De verschillende tinten blauw kunnen een te koel effect hebben. Zo wil je in een woonkamer een wat warmere sfeer. Blauw werkt goed in ruimtes waar veel heftige emoties of agressie voorkomen. De toepassing van blauw op eerstehulpstations doet agressiviteit bij patiënten afnemen.<sup>27</sup>

### Kalmerend

Voor een groep jongens tussen de 14 en 17 jaar met een lichte verstandelijke beperking, stoornissen in het autistisch spectrum en hechtingsproblemen, dient de groepskamer opnieuw te worden ingericht. In deze groep is sprake van veel onrust, agressie en destructief gedrag. Voor de stoffering van de zithoek en de gordijnen wordt een donkere tint blauw gekozen, neigend naar ultramarijn. De wanden worden crèmewit geschilderd. Op het houtwerk worden lila-accenten aangebracht. Deze kamer heeft een kalmerend effect. Door de toepassing van hout en planten maakt het geheel geen koele indruk.

### Indigo

Indigo is de kleur die bij uitstek bij de puberteit hoort. Ook is het de kleur die hoort bij onze tijd, omdat het diepte uitdrukt en iets van eenzaamheid en twijfel heeft. Mensen komen tot individualiteit, tot individuele inzichten en eigen keuzes wanneer ze door eenzaamheid en twijfel gaan. Voor gebruik in het leefmilieu is deze kleur minder geschikt. Vanwege dit diepteaspect wordt indigo ook wel toegepast in klaslokalen voor jongeren.

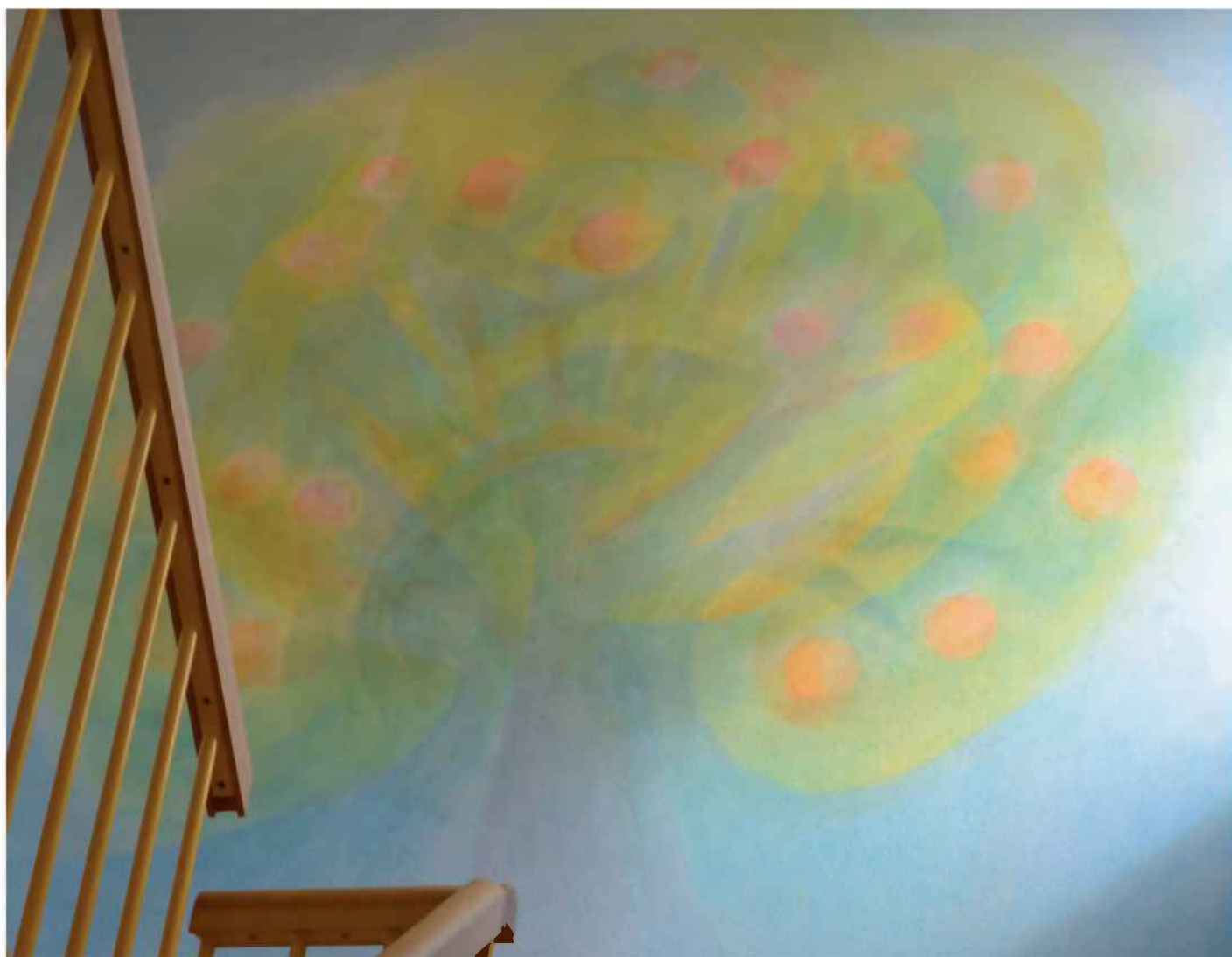
### Violet

Wanneer de puber zijn pad door de eenzaamheid en twijfel heen is gegaan, ontstaat een eerste zelfstandig staan in de wereld en een eerste stuk eigen wijsheid. Blauwviolet drukt daar iets van uit. Het is de kleur van rust, bezinning en wijsheid. Violet dat naar rood neigt, heeft te maken met handelen vanuit die wijsheid. In het interieur is violet vooral geschikt voor oudere zorgvragers. Bepaalde kinderen, de zogenoemde nieuwwetijdskinderen, hebben vaak een voorkeur voor deze kleur.<sup>28</sup>

### Stiltekamers en time-outkamers

In de volwassenenzorg zijn voor stiltekamers positieve ervaringen opgedaan met lichte, transparant geschilderde tinten groen op de muren. Dit kan gecombineerd worden met het gebruik van hout (rustgevend en warm) en vloerbedekking in aardetinten. Een combinatie van sterke verlichting en veel wit in een stiltekamer kan het gevoel zichzelf te verliezen bij zorgvragers versterken. Voor zogenoemde time-outkamers vormen lichte tinten violet een optie.

Hierna volgt een oefening die een mogelijke blikrichting geeft bij het waarnemen van ruimtes. In oefening 2 op pag. 17 werd gekeken naar de verschillende niveaus in een ruimte. Hier wordt gezocht naar karakteristieken aan de hand van de vier elementen: aarde, water, lucht en vuur.



Raphaëlstichting wandschildering kinderdagcentrum 'De Appelboom', Tuijthorn.

# Oefening 3

## Waarnemen aan de hand van de vier elementen

In deze oefening ga je de kwaliteiten van een ruimte onderzoeken aan de hand van de elementen aarde, water, lucht en vuur. Vormen van een elementenleer komen in veel culturen voor. Rudolf Steiner baseert zich op de westerse elementenleer die teruggaat op de Griekse filosoof Empedocles (ca. 490 - ca. 430 v. Chr.). Het volgende overzicht biedt een blikrichting. Realiseer je hierbij dat voorwerpen, vormen en kleuren verwantschap kunnen hebben met meerdere elementen.

### Waarnemen

Kies een ruimte die je wilt waarnemen en probeer deze te karakteriseren aan de hand van de volgende elementen.



#### Aarde

Aarde biedt houvast. Dit geeft rust, waardoor overgave mogelijk wordt.

Karakteristiek: stevig, functioneel, praktisch en heel. Het gebruik van aardekleuren.

De dingen hebben een vaste plek. Er is duidelijkheid over hoe we omgaan met de omgeving.

De aanwezigheid van stenen of mineralen. Het gebruik van massief hout.



#### Water

Water brengt in stroming, ontkramp, lost op.

Karakteristiek: gladde, ronde vormen, soms ook waaivormig of druppelvormig. Er is ruimte rond de dingen, je kunt je hier makkelijk bewegen. Er kan hier geleefd worden. Verder de aanwezigheid van water in de vorm van een aquarium of flowform en de aanwezigheid van groene planten.



#### Lucht

Lucht brengt beweging, geeft ruimte en helderheid.

Karakteristiek: speels, levendig, vrolijk. De dingen zijn fris en schoon, er is sprake van kleine variaties. Het is makkelijk om hier te ademen: er is voldoende ruimte en geen overdaad aan spullen.

Het gebruik van lichte transparante pastelkleuren, bloemen, mobiles, vensters.



#### Vuur

Vuur verwarmt, transformeert, geeft geborgenheid.

Karakteristiek: gezelligheid, warmte, omhulling. Fornuis, kachel, sfeerverlichting, kaarsen, warme kleuren.

Het gebruik van hout.

### Balans opmaken

Welke elementen zijn in deze ruimte aanwezig? Welke minder? Onderbouw dit met waarnemingen.

Bij ieder element staat de werking ervan beschreven. Als je van daaruit kijkt, is dat dan ook wat je deze doelgroep zou gunnen? Formuleer aanbevelingen om de balans in deze ruimte te verbeteren en betrek hierbij de behoefte van de doelgroep.



# 7. Helende beelden

*Wat verstaan we onder helende beelden? Hoe kies je zo'n beeld voor iemand? En hoe kunnen beelden en symbolen gevoelens van samenhang en verbondenheid bevorderen?*

## 7.1. De helende werking van beelden

Een helend beeld kan een mens helpen verbinding te maken met zichzelf. Zo'n beeld vertegenwoordigt kwaliteiten die hem kunnen helpen op zijn weg. Denk aan zaken als moed, levensvreugde, kracht, avontuur of wijsheid. Helende beelden kunnen zowel voor individuele zorgvragers als voor een groep gekozen worden. Ook aan een team of afdeling kunnen ze inspiratie en steun bieden, in de vorm van een reproductie of schilderij aan de wand, als wand-schildering (zie de foto op pag. 23) of een andere vorm van beeldende kunst. Omdat beelden op een diepere bewustzijnslaag werken dan woorden, zijn ze relatief krachtig. Je hoeft niet altijd te kiezen voor afbeeldingen die aansluiten bij het ontwikkelingsniveau van de betreffende persoon. Wanneer zorgvragers via deze beelden op hun kalenderleeftijd worden aangesproken kan daar een vormende werking van uitgaan. Niet iedereen is gevoelig voor beelden. Bij meer akoestisch ingestelde mensen kan muziek een soortgelijke functie vervullen. Daarover in een volgend boekje meer.

## 7.2. Afbeeldingen kiezen

Op de eigen kamer is de zorgvrager het meest alleen. Hier krijgt hij minder prikkels van buitenaf en kan hij tot zichzelf komen. Daarbij kunnen echter ook onrust, angst en onzekerheid optreden, met name bij de overgang naar het slapen gaan.

Een afbeelding waar iemand regelmatig naar kan kijken, kan daarbij tot steun zijn. Denk aan religieus getinte afbeeldingen, beelden uit de natuur of uit verhalen en sprookjes van verschillende culturen. Laat jongeren of volwassenen zoveel mogelijk meezoeken naar een geschikte afbeelding, bijvoorbeeld uit een door jou gemaakte voor-

selectie. Ook ouders of mantelzorgers kunnen hierbij betrokken zijn. Sensitiviteit en een besef van de culturele en religieuze achtergrond van de zorgvrager zijn voorwaarden om dit te laten slagen.



### Helende afbeeldingen

- Een meisje van 14 jaar met een matige verstandelijke beperking en ernstige hechtingsproblemen ziet in de kleuterklas een afbeelding van de Sixtijnse Madonna van de schilder Rafaël.<sup>29</sup> Ze reageert hier heel positief op. Haar leerkracht koopt een kleine reproductie van dit schilderij en hangt deze bij haar tafeltje. Ze beleeft gedurende het jaar veel steun aan deze afbeelding. Haar blijdschap is groot wanneer ze de afbeelding aan het eind van het jaar mee mag nemen voor op haar kamer.
- Een man van 50 jaar met het syndroom van Down en een matige verstandelijke beperking ontleent lange tijd vertrouwen aan de afbeelding van een engel bij zijn bed.
- Een Hindoestaanse vrouw van 22 jaar met een lichte verstandelijke beperking en hechtingsproblemen is verlegen en teruggetrokken. Alleen wanneer ze danst, laat ze wat meer van zichzelf zien. Voor haar verjaardag krijgt zij een ingelijste reproductie van een sierlijke Indiase danseres. Dit blijkt een goede keus. De afbeelding vergroot haar zelfvertrouwen en versterkt haar identiteitsbesef.

### 7.3. Afbeeldingen van de natuur

Uit onderzoek blijkt dat afbeeldingen van de natuur op veel mensen een gunstig effect hebben.<sup>30</sup> Zo kiest een meerderheid van patiënten in ziekenhuizen, onafhankelijk van leeftijd, geslacht en cultureel-etnische achtergrond, voor niet-abstracte, waarheidsgetrouwe natuurafbeeldingen. Afbeeldingen van tuinen en landschappen, van water of van niet-bedreigende dieren, worden gunstig beoordeeld. Ze roepen positieve gevoelens op en leiden af van sombere gedachten. Ook op fysiologisch niveau hebben ze effect: hartslag, spierspanning en bloeddruk gaan bij het kijken naar dergelijke afbeeldingen binnen korte tijd omlaag. Vergelijkbaar onderzoek bij schoolkinderen, zowel zieke als gezonde, laat gelijksoortige uitkomsten zien. Uit dit onderzoek kun je concluderen dat abstracte, cartoonachtige afbeeldingen minder geschikt zijn voor kinderen in zorgomgevingen dan vaak wordt gedacht.<sup>31</sup>

#### Bloesemtak

Een behandelaar kiest voor haar kamer een afbeelding uit de natuur. Het is een reproductie van een zonnig impressionistisch schilderij waarop een bloesemtak is afgebeeld.

Vaak kiezen mensen voor reproducties in de vorm van natuurfoto's. Een kanttekening hierbij is dat natuurfoto's 'bevroren momenten' zijn van iets wat van zichzelf uit levendig en beweeglijk is. Daarom zijn natuurfoto's minder geschikt om er langdurig, dat wil zeggen met regelmaat, gedurende meerdere jaren, naar te kijken. Schilderijen of reproducties hiervan, waarop de kunstenaar iets van deze levendigheid tot uitdrukking brengt, verdienen dan de voorkeur. Ook via een 'seizoenstafel' (zie 8.2) kan men iets van de levendigheid van de natuur tot uitdrukking brengen.

### 7.4. Identiteit, beelden en symbolen

Een eigen naam, eigen symboliek en daarmee verbonden verhalen versterken de identiteit van een groep en het gevoel van verbondenheid.



#### Virgilius

Er wordt een groep gestart voor kinderen bij wie onderzocht wordt of zij in een alternatieve woonvorm, de zogenoemde 'gezinswoonvorm', kunnen worden opgenomen. De groep wordt 'Virgilius' genoemd. Virgilius is een kabouter uit een boek van Paul Biegel. Het is een onderzoekende kabouter die de wereld ingaat om daar van alles uit te vinden. Een medewerkster maakt een schildering van deze kabouter op de muur van de groepskamer. Bij de feestelijke opening van de groep wordt het verhaal van Virgilius verteld, gekoppeld aan het doel van deze groep.

Spreekkamers en kamers van behandelaars horen een zekere professionaliteit uit te stralen. Dat neemt niet weg dat het ook hier positief werkt als er iets eigens in de ruimte wordt gebracht. Wanneer een behandelaar een mooie steen of een inspirerend voorwerp op zijn kamer plaatst, dan vormt dat een prettige blikvanger. De behandelaar toont door deze persoonlijke keuze iets van zichzelf. Daar gaat de uitnodiging vanuit dat ook de bezoeker hier zichzelf mag zijn.



## 8. Natuur

*In dit hoofdstuk beschrijven we de relatie tussen mens en natuur, de werking van planten, de seizoenstafel en de inrichting van tuinen.*

### 8.1. Contact met de natuur

Voor veel mensen is de natuur een plaats van heling. Bergen, bossen, zee en strand zijn plaatsen die lichamelijk welbevinden en gevoelens van vreugde, ontspanning en heelheid oproepen. Contact met de natuur betekent in feite contact met aspecten van onszelf. De mens draagt wetmatigheden in zich van de wereld van de mineralen, de planten en de dieren.<sup>32</sup>

Contact met de natuur kan mensen die uit balans zijn meer in evenwicht brengen. Het aarde-element helpt bijvoorbeeld om tot rust te komen en om beter te verankeren in het eigen lichaam. Zo heeft elk element - aarde, water, lucht of vuur - een eigen uitwerking. (Zie pag. 24)

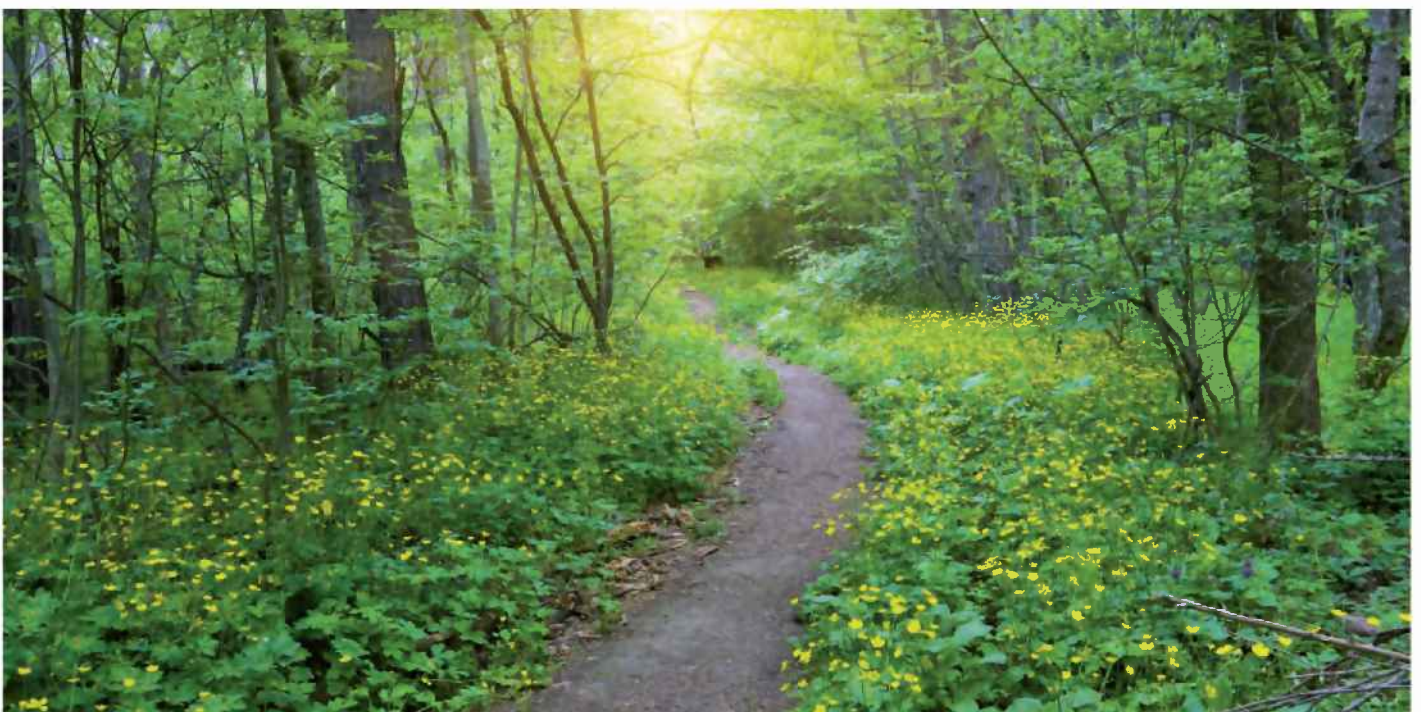
Contact met de natuur versterkt het besef dat je deel uitmaakt van een groter geheel en het beleven van

natuurlijke ritmen bevordert gezondheid en vitaliteit. Ook de omgang met dieren kan positief werken. Dieren bieden afleiding en troost op moeilijke momenten. Tevens kan het contact ermee het zelfvertrouwen en de manier van communiceren verbeteren. Zorgboerderijen bieden deze verschillende elementen en vertegenwoordigen voor veel mensen een helende omgeving bij uitstek.

### 8.2. Planten en de seizoenstafel

De aanwezigheid van planten en bloemen in een interieur voegt iets toe aan de sfeer en de kwaliteit ervan. Planten hebben een positief effect op stemming en concentratie. Een goede verzorging van de planten is daarbij wel een voorwaarde. Wanneer ze niet goed verzorgd worden, gaat er eerder een tegengesteld effect van uit. Vanuit het oogpunt van waarachtigheid worden bloemen en planten van kunststof ontraden. (Zie ook 4.3.)

De seizoenstafel is een hulpmiddel dat zorgvragers in staat stelt zich te verbinden met de natuur. Het is een vast punt in





de leefruimte, waar je in beeld en kleur de natuur van buiten naar binnen brengt. Met een seizoenstafel kun je het ritme van het jaar en de feesten die daarbij horen, meebelevén. Alles wat bij een bepaalde periode van het jaar past, kan op deze tafel een plek krijgen: samen gevonden voorwerpen uit de natuur, mooie stenen, takken en bloemen. Ook reproducties, een opengeslagen platenboek en figuren als kabouters, dieren of een Moeder Aarde kunnen er een plekje vinden.<sup>33</sup>

### Een bijzonder plekje

Op een observatiegroep voor kinderen van 4 tot 12 jaar met een lichte of matige verstandelijke beperking is veel gedragsproblematiek. De groepskamer is prikkelarm ingericht. Wanneer je er binnenkomt, valt je oog direct op de seizoenstafel. Deze staat in een hoek van de kamer op een laag tafeltje, zodat ieder kind goed kan zien wat erop staat. Bij sneeuw prijkt er een witte Koning Winter met een lange grijze baard op de tafel, in het voorjaar verschijnt een Moeder Aarde. Het valt nieuwe medewerkers op dat agressie zelden of nooit gericht is op de jaartafel. Het teamhoofd: 'Het team heeft van begin af uitgestraald dat de jaartafel een heilig plekje vormt. Wij gaan er zelf zorgvuldig mee om. De jaartafel is iets bijzonders, daar kom je niet aan. Nieuwe kinderen pikken dit vrij vanzelfsprekend op.'

Een seizoenstafel is niet alleen geschikt voor kinderen. Ook bij jongeren en volwassen zorgvragers kan een op hun leeftijd afgestemde jaartafel bijdragen aan het ervaren van verbinding en samenhang.

## 8.3. Tuinen

Uitzicht op groen en de aanwezigheid van tuinen bevorderen het welbevinden van zowel zorgvragers als medewerkers.

### Een medewerkster:

'Als ik 's morgens het plein met die twee oude beuken op loop, denk ik vaak: Die oude bomen hebben het allemaal al gezien. Ze geven me een gevoel van relativering en van rust en vertrouwen, dat ten goede komt aan mijn werk.'

De tuin dient kinderen en jongeren uit te nodigen tot bewegen en spel. Bij jongeren en volwassenen speelt het element van elkaar kunnen ontmoeten een rol. Daarnaast kunnen de verschillende zintuiglijke sensaties harmoniserend werken. Het voelen van de zon op de huid, de zachtheid van het gras, de verschillende geuren en het geluid van de vogels. Bij de inrichting van de tuin kun je hier rekening mee houden. Bijvoorbeeld door bomen te kiezen die veel vogels aantrekken of bloemen en struiken te planten waaraan in de verschillende seizoenen qua vorm, kleur en geur steeds iets te beleven valt.

### Werkplaatsleider 'Groen' (volwassenenzorg):

'De laatste jaren is de problematiek van de deelnemers in onze werkplaats zwaarder geworden. Er zijn meer gedragsproblemen.

Wij hebben besloten om toch het onderhoud van de tuin te blijven doen. Daartoe hebben we delen ervan onderhoudsvriendelijker gemaakt. We hebben nu minder bloemperken en meer struiken. We hebben daarbij goed gekeken dat er gedurende het jaar steeds iets te beleven valt aan de verschillende struiken. Ook hebben we gekeken naar het ecologische evenwicht op het terrein en kiezen we vaker voor inheemse bomen die het hier goed doen. Op een aantal plaatsen werken we met buxusperken. Deze bieden structuur aan mensen met een aandachtsstoornis. De opdracht is duidelijk: je blijft binnen zo'n perk en daar ga je wieden tot het klaar is. Zoiets geeft houvast.'

Voor sommige doelgroepen zijn een goed overzicht van de tuin en duidelijke fysieke begrenzingen noodzakelijk. Potentieel gevaarlijke planten zoals planten met stekels of giftige besjes kun je beter vermijden. Er zijn positieve ervaringen opgedaan met eigen tuintjes voor zorgvragers in alle leeftijdsgroepen. Gebruik daarbij verhoogde plantentakken voor mensen in rolstoelen zodat zij de planten van dichtbij kunnen ervaren en verzorgen.

Op veel plaatsen werken jongeren en volwassenen in het kader van leer- en arbeidstrajecten in de tuin. Zowel voor zorgvragers als medewerkers gaat hier een verbindend effect vanuit. Wanneer je ziet hoe een bewoner moeite doet om te schoffelen, de tuin bladvrij te maken of netjes te wieden, dan ontstaat er vanzelf meer aandacht voor de tuin.



DeSeizoenen: boerderij op locatie Overkempe, Olst



# 9. Motivatie en bezieling

*Dit boekje biedt gezichtspunten die kunnen helpen bij het maken van keuzes ten aanzien van de inrichting van de omgeving. Zoals in de inleiding al gezegd, kun je het scheppen van een helende omgeving zien als een ideaal. In deze paragraaf wordt een ritueel beschreven dat ondersteuning kan geven aan een groep mensen die zich gezamenlijk willen verbinden aan een ideaal.*



## 9.1. Grondsteenritueel

Rituelen zorgen ervoor dat mensen zich met elkaar verbonden voelen. Ze bieden houvast om de diepere intenties en idealen die met het dagelijkse werk verbonden zijn beter in het bewustzijn te houden.

Het zogenoemde ‘grondsteenritueel’ is een specifiek ritueel dat hoort bij de inwijding van een nieuw gebouw. Het is een ritueel dat wordt voltrokken wanneer de fundering van een gebouw bijna gereed is.

Een grondsteen heeft te maken met de intentie die toekomstige gebruikers met een gebouw hebben. Er kan een positieve werking uitgaan van het zich gezamenlijk verbinden met een intentie. Zo wordt aan het fysieke fundament van een gebouw een geestelijk fundament toegevoegd.

### Grondsteenlegging gemeenschapsgebouw

Wanneer de fundamenteën bijna gereed zijn, komen alle betrokkenen op de bouwplaats bijeen. Zorgvragers, medewerkers, de architect en de bouwlieden, iedereen is aanwezig. Tijdens een korte plechtigheid wordt de gezamenlijke intentie voorgelezen in de vorm van een spreuk of een andere tekst. Daarna gaat er een mooi papier met de tekst in een koperen houder. Deze houder wordt dicht gesoldeerd en ingemetseld in de fundering.

In sommige gevallen wordt een grondsteen niet gelegd in een gebouw maar op het terrein van een instelling. Dit is bijvoorbeeld het geval bij OlmenEs (zie foto). Vanuit de antroposofische visie werkt een grondsteenritueel niet alleen verbindend tussen de mensen die erbij aanwezig zijn. Door middel van dit ritueel maak je als groep ook je intenties kenbaar aan andere helpende krachten, geestelijke wezens zoals engelen, maar ook natuurwezens, die verbonden zijn met de plek.<sup>34</sup>

In het voorbeeld is gekozen voor een houder van koper. Koper is bij uitstek een metaal dat warmte geleidt. En juist warmte, zowel hartewarmte als energie tot daden, is nodig om intenties te verwezenlijken.



# Noten

Voor het citaat in het motto zie: Steiner, R. (1997), p. 162. Het motto is een parafrase van wat Steiner daar zegt.

<sup>1</sup> Baars, E. e.a. (2005), pag. 138-141.

<sup>2</sup> 'Uitvloeiende' of 'te open constitutie'. Deze benaming verwijst naar de antroposofische constitutiebeelden die een aanvulling vormen op reguliere diagnostiek. Zie: Niemeijer, M. H. e.a. (2004), pag. 73-90. En: Post Uiterweer, G. (2012). In dit boek worden per constitutiebeeld aanwijzingen gegeven voor een helende omgeving.

<sup>3</sup> 'Te trage of te zware constitutie': zie noot 2.

<sup>4</sup> In de uitwendige therapie worden de eigen herstelkrachten van de zorgvrager door middel van wikkels, kompressen, inwrijvingen of baden ondersteund en versterkt.

<sup>5</sup> In de kunstzinnige therapie wordt genezend gewerkt door middel van kunstbeoefening, in dit geval schilderen, tekenen en boetseren.

<sup>6</sup> Dit wordt door recent onderzoek in zorgomgevingen bevestigd. Zie: Prevosth, J. & Voordt, T. van der. (2011). Dit boek geeft tevens een overzicht van het wetenschappelijk onderzoek op het gebied van healing environment.

<sup>7</sup> In voorchristelijke tijden was reeds bekend dat iedere plaats een eigen energie heeft. Sommige golden daarbij als heilig. Op die heilige plaatsen werden bijvoorbeeld tempels gebouwd en in latere periodes kerken. Een bepaalde plek kan ook energetisch uit balans zijn. Voor een beschrijving van mogelijkheden om hieraan te werken zie [www.ecointention.com](http://www.ecointention.com).

<sup>8</sup> Voor dit hoofdstuk is gebruik gemaakt van Ree, P. van der. (2003) en Lievegoed, B. C. J. (1994).

<sup>9</sup> Zie hiervoor het interview met de architect M. van Huut over de Isalaklinieken in Zwolle: [www.isala.nl/over-isala/architectuur](http://www.isala.nl/over-isala/architectuur).

<sup>10</sup> Dit project ontving in 2010 een eervolle vermelding in het kader van de Hedy d'Ancona-prijs voor excellente zorgarchitectuur. Zie [www.hedydanconaprijs.nl](http://www.hedydanconaprijs.nl).

<sup>11</sup> Gils, J. van. (2015).

<sup>12</sup> Zie in verband hiermee met name: Ree, P. van der. (2003), pag. 220-224 en Lievegoed, B. C. J. (1994), pag. 19-24.

<sup>13</sup> Lievegoed, B. C. J. (1994), pag. 23-24.

<sup>14</sup> Steiner, R. (2003), pag. 18. Het etherlichaam is datgene wat een mens, dier of plant in leven houdt. Het is niet met de gewone zintuigen waar te nemen. De werking ervan kan echter wel worden waargenomen, in dit geval in de afname van de vitaliteit.

<sup>15</sup> Over nabootsen en inlevend waarnemen zie: Baars, E. e.a. (2005), pag. 128-130.

<sup>16</sup> Baars, E. e.a. (2005), pag. 93.

<sup>17</sup> Goebel, W. & Glöckler, M. (2003), pag. 223-227.

<sup>18</sup> Baars, E. e.a. (2005), pag. 92.

<sup>19</sup> *Zorg en bouw voor sterk gedragsgestoorde ernstig verstandelijk*

*gehandicapten* (2006), pag. 22.

<sup>20</sup> B. Sellin is een adolescent met een ernstige vorm van autisme, die niet kan spreken maar wel met behulp van ondersteunende communicatie kan typen op de computer. Sellin, B. (1993), pag. 105-106.

<sup>21</sup> Sjoukes, L. (2008), pag. 69.

<sup>22</sup> *Licht (uitwerking notitie healing environment)*. (2004).

<sup>23</sup> Bedoeld worden volspectrumlampen. Deze benaderen daglicht het meest omdat ze een breed stralingsspectrum bevatten.

<sup>24</sup> Nauta, W. (2006), pag. 15-16.

<sup>25</sup> I. Bakker en J. de Boon ontwikkelden een instrument voor het beoordelen van ruimtes dat uitgaat van de antroposofische zintuigleer. Dit instrument omvat het hele scala aan waarnemingen die je aan een ruimte kunt doen. Zie: Bakker, I. & Boon, J. de. (2012), pag. 95-113.

<sup>26</sup> Voor dit hoofdstuk zijn meerdere kunstzinnig therapeuten geraadpleegd. Daarnaast is gebruik gemaakt van Collot d'Herbois, L. (2005).

<sup>27</sup> *Healing environment. Annual report. The five senses*.

<sup>28</sup> Voor een beschrijving van deze spiritueel gevoelige kinderen zie: Baars, E. e.a. (2005), pag. 76.

<sup>29</sup> Aan het werk van onder anderen de schilder Rafaël (1483-1520) wordt door Rudolf Steiner therapeutische werking toegeschreven. Zie hiervoor: Dullaart, L. (2005).

<sup>30</sup> De gegevens in deze paragraaf zijn, met uitzondering van de kanttekening op het einde, ontleend aan het hoofdstuk van Roger S. Ulrich 'Het belang van juiste kunst' in: Frampton, S. B. & Charmel, P. A. (red.). (2009), pag. 159-175.

<sup>31</sup> Frampton, S. B. & Charmel, P. A. (red.). (2009), pag. 165.

<sup>32</sup> Voor een uitleg van dit aspect van de antroposofische menskunde zie: Baars, E. e.a. (2005), pag. 198-203.

<sup>33</sup> Leeuwen-Zier, M. van, & Moeskops-Groenewoud, J. (1990), pag. 7. Zie ook: <http://seizientafel.startpagina.nl>.

<sup>34</sup> Stolp, H. (2015).

# Literatuur

- Baars, E., Blomaard, P., Bijloo, M., Heldt, B., Koning, W. de, & Niemeijer, M. (2005). *Goede zorg. Ethische en methodische aspecten. Een antroposofische benadering van kinder- en jeugdpsychiatrie en zorg voor mensen met ontwikkelingsproblemen*. Zeist: Christofoor.
- Bakker, I., & Boon, J. de. (2012). *Zorg voor mens en omgeving. Het zintuig als maatstaf*. [Utrecht]: Aedes-Actiz Kenniscentrum Wonen-Zorg.
- Collot d'Herbois, L. (2005). *Light, darkness and colour in painting-therapy*. Edinburgh: Floris Books.
- Dullaart, L. (2005). *De Madonna's van Raffaël*. Assen: Nearchus.
- Frampton, S. B., & Charmel, P. A. (red.). (2009). *De patiënt op de eerste plaats. Mensgerichte zorg volgens Planetree*. Maarssen: Elsevier gezondheidszorg.
- Gils, J. van. (2016). *Elektrosmog. De werking en risico's van elektromagnetische straling en velden*. Amsterdam: Pentagon.
- Goebel, W. & Glöckler, M. (1988). *Kindersprekuren. Gezondheid, ziekte, opvoeding*. Zeist: Christofoor.
- Healing environment. Annual report. The five senses*. Geraadpleegd op 2 september 2016 van [http://web.archive.nationalarchives.gov.uk/20071104145445/http://www.dh.gov.uk/en/Policyandguidance/Organisationpolicy/Healthcareenvironment/Browsable/DH\\_4116478](http://web.archive.nationalarchives.gov.uk/20071104145445/http://www.dh.gov.uk/en/Policyandguidance/Organisationpolicy/Healthcareenvironment/Browsable/DH_4116478).
- Leeuwen-Zier, M. van, & Moeskops-Groenewoud, J. (1990). *De seizoenentafel*. Zeist: Christofoor.
- Licht (uitwerking notitie healing environment)*. (2004). Notitie Commissie Bouw. Utrecht: College bouw ziekenhuisvoorzieningen.
- Lievegoed, B. C. J. (1994). *Levende bouwkunst. Over het organische in de architectuur*. Zeist: Vrij Geestesleven.
- Nauta, W. (2006). *Het wezen van kunstlicht*. Dronten: Centrum Sociale Gezondheidszorg.
- Niemeijer, M. H., Gastkemper, M. & Kamps, F. H. M. (2004). *Ontwikkelingsstoornissen bij kinderen. Medisch-pedagogische begeleiding en behandeling*. Assen: Van Gorcum.
- Post Uiterweer, G. (2012). *Je kunt er ook anders naar kijken. Gedragsproblemen bij kinderen en volwassenen. Inzicht, begrip, behandeling*. Zeist: Christofoor.
- Prevosth, J., & Voordt, T. van der. (2011). *Sturen op een gastvrij Albert Schweitzerziekenhuis. Invloed van de gebouwde omgeving*. Delft: Technische Universiteit, Faculteit Bouwkunde.
- Ree, P. van der. (2003). *Organische architectuur*. Zeist: Vrij Geestesleven.
- Sellin, B. (1993). *Ik wil geen in mij meer zijn. Berichten uit een autistische kerker*. Bussum: Toth.
- Sjoukes, L. (2008). *The impact of visual impairment on adults with an intellectual disability*. Rotterdam: Erasmus University.
- Steiner, R. (1997). *Genezend opvoeden. Over kinderen met een ontwikkelingsstoornis*. Zeist: Vrij Geestesleven.
- Steiner, R. (2003). *Gezondheid, ziekte, genezing*. Zeist: Vrij Geestesleven.
- Stolp, H. (2015). *Natuurwezens*. Assen: Nearchus.
- Zorg en bouw voor sterk gedragsgestoorde ernstig verstandelijk gehandicapten*. (2006). Rapportnummer 604. Utrecht: College bouw zorginstellingen.

## Websites

[www.antrovista.com](http://www.antrovista.com)  
<http://seizoenentafel.startpagina.nl>  
[www.zorgtuinderij-oosterheem.nl](http://www.zorgtuinderij-oosterheem.nl)  
[www.isala.nl/over-isala/architectuur](http://www.isala.nl/over-isala/architectuur)  
[www.hedydanconaprijs.nl](http://www.hedydanconaprijs.nl)  
[www.ecointention.com](http://www.ecointention.com)

Met dank aan de subsidiegevers, zonder wie deze heruitgave van Helende Omgeving niet mogelijk zou zijn geweest:

Stichting ter Bevordering van de Heilpedagogie  
Het Raphaëlfonds  
Stichting Camphill Nederland Fonds  
Expertisecentrum Amerpoort  
Michaelis vzw (Vlaanderen)

Met dank aan de Raphaëlstichting, Stichting DeSeizoenen, OlmenEs en atelier De Vier Jaargetijden voor het ter beschikking stellen van foto's en aan Evelien Nijeboer, voor het overzicht van de kleuren ([www.eveliennijeboer.nl](http://www.eveliennijeboer.nl)).  
Tevens dank aan Scillz voor het gebruik van hun faciliteiten.

#### Colofon

Tekst: Annemieke Korte  
Redactie: Nard Besseling  
Vormgeving: Buro Laga  
Druk: Springeruit Schoorl  
Uitgave: NVAZ, november 2016

Uit dit boekje mag niets worden gekopieerd zonder toestemming van de NVAZ.  
Exemplaren van dit deel of van deel twee: *Bedding creëren. Gezondheid en welbevinden bij mensen met ontwikkelingsproblemen* zijn te bestellen bij  
NVAZ Postbus 839 3700 AV Zeist T: 085-77331833 of: [info@nvaz.nl](mailto:info@nvaz.nl)



Op allerlei manieren gaat er van onze omgeving invloed uit op onze gezondheid, onze stemming en ons bewustzijn. Mensen met ontwikkelingsproblemen zijn vaak extra ontvankelijk voor deze omgevingsinvloeden. Zij hebben behoefte aan een omgeving die speciaal op hen is afgestemd. In dit boekje wordt beschreven hoe de omgeving voor hen zo kan worden ingericht dat deze optimaal bijdraagt aan zorg en behandeling. De antroposofie vormt hiervoor de belangrijkste inspiratiebron.

Dit boekje is een herziene uitgave van *Helende Omgeving* (Zonnehuizen, 2010). Het is het eerste van een serie van vier over het vormgeven van het leefklimaat voor mensen met ontwikkelingsproblemen.



Annemieke Korte (1957) studeerde filosofie aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Aansluitend werkte zij als begeleidster en leidinggevende bij Zonnehuizen in Zeist (nu Zonnehuizen Intermetzo). In 1986 sloot zij de interne heilpedagogische opleiding af, waarna zij een jaartraining 'Social Development' volgde aan Emerson College (Sussex, GB). Sinds 1999 is zij werkzaam op het gebied van opleidingen, eerst binnen Zonnehuizen en later bij het Edith Maryon College te Zeist. Sinds 2007 houdt zij zich bezig met het thema 'helend klimaat'. Op dit moment is Annemieke als projectmedewerker verbonden aan de NVAZ.

nvaZ

Uitgegeven door de NVAZ  
Nederlandse Vereniging van  
Antroposofische Zorgaanbieders  
[www.nvaz.nl](http://www.nvaz.nl)