

Cuprum Thuiszorg

vanuit antroposofisch gedachtegoed



derde druk

Geschreven door Karin Bakkers ,
Linda Lieverse en Rosanne Vinke
Ontwerp en tekeningen door Rosanne Vinke
Logo Cuprum ontworpen door Emmie Janssen

Copyright Cuprum Thuiszorg, mei 2019

Vestwal 6, 2312 NP Leiden
tel 071-7370408
www.cuprumthuiszorg.nl
www.facebook.com/cuprumthuiszorg



Cuprum thuiszorg is erkend leerbedrijf en HKZ-gecertificeerd

Cuprum Thuiszorg

vanuit antroposofisch gedachtegoed

Over Cuprum

Cuprum werkt vanuit een visie, waarin gekeken wordt naar de hele mens: lichamelijk verschijnen, de conditie, evenwicht in stemmingen en de persoonlijkheid. De biografie is hierbij een belangrijk richtsnoer. De visie vraagt om warme zorg die vooral gericht is op aandacht en structuur. Hierin is de werkwijze belangrijk.

De hulpverleners – zoveel of weinig in aantal als nodig is, werken in een kring rondom één cliënt. Dit wordt een ‘zorgkring’ genoemd. Deze hulpverleners maken in overleg met de cliënt het bezoeksrooster, dat elke week aan de cliënt wordt gegeven. Op die manier weet een cliënt wie op welke dag komt en hoe laat. Hierdoor kan hij/zij de dag en week goed indelen. Dit geeft structuur en bevordert de eigen regie en het zelf genezend vermogen.

Cuprum thuiszorg baseert zich op antroposofisch gedachtegoed.

Cuprum thuiszorg BV is een thuiszorgorganisatie met een WTZI erkenning. Hierdoor mag persoonlijke verzorging en verpleging geboden worden op basis van de Zorgverzekeringswet (ZvW) en Wet Langdurige Zorg (WLZ).

Cuprum heeft contracten met diverse regiogemeenten voor het geven van individuele begeleiding. Daarnaast heeft Cuprum contracten met verschillende ziektekostenverzekeraars. Cuprum heeft het HKZ keurmerk en is erkend leerbedrijf.

Cuprum is lid van het Platform Antroposofische Thuiszorg (PAT) en de Nederlandse Vereniging Antroposofische Zorgaanbieden (NVAZ). Cuprum is aangesloten bij een geschillen- en klachtencommissie.

Inhoudsopgave

Woord vooraf	1
Achtergrondinformatie antroposofie	2
De visie van Cuprum	5
Mensbeelden	7
Het drieledig mensbeeld	7
Het vierledig mensbeeld	9
De zeven levensprocessen	13
De jaarfeesten	21
Tot besluit	24
Bronnen en verdere verdieping	26

*Ik draag rust in me,
ik draag in mezelf
de krachten die me sterk maken.
Ik wil me vervullen
met de warmte van deze krachten.
Ik wil me doordringen
met de macht van mijn wil.
En ik wil voelen
hoe rust uitvloeit
in mijn hele bestaan,
als ik me sterk maak
om de rust als kracht
in mezelf te vinden
door de macht van mijn streven.*

*Rudolf Steiner
Ik draag rust in me*

Woord vooraf

Cuprum Thuiszorg onderscheidt zich op diverse gebieden van andere organisaties. Voor een deel ligt dit in de antroposofische achtergrond waarop Cuprum zich baseert. Cliënten van Cuprum kiezen soms nadrukkelijk om deze reden voor Cuprum. Anderen komen door aanbevelingen bij Cuprum terecht; zij zijn niet bekend met de antroposofie. Ook zij ervaren dan doorgaans gauw dat Cuprum zich kwalitatief positief onderscheidt.

Dit boekje is ontstaan vanuit de behoefte de achtergrond en visie van Cuprum, gebaseerd op antroposofisch gedachtegoed, extra bedding te geven. De wens is ook dat ieder voor Cuprum werkzaam zich gedragen mag voelen door de inspiratie, bezinning en groeimogelijkheden die de visie van Cuprum biedt.

Van allen die voor Cuprum werken, wordt kennis of affiniteit met de antroposofie verwacht. Onze wens is dat voor wie al enige bekendheid met de antroposofie heeft dan toch voor zichzelf iets nieuws in de tekst kunnen ontdekken; of dit nu een nieuw idee voor een vraagstuk bij een cliënt of een nieuwe mogelijkheid tot verdieping is.

Voor wie minder bekend is met de antroposofie, is de wens dat dit boekje vele deuren tot verdieping en inspiratie mag openen. De antroposofische achtergrond van Cuprum biedt immers de mogelijkheid tot extra bezieling voor ieder die met mensen werkt. Wij hopen dat ieder deze weg van verdieping in wil slaan en dat dit boekje daarvoor een aanzet mag zijn.

Linda Lieveerse



Achtergrondinformatie antroposofie

Het woord antroposofie is afgeleid van de Griekse woorden voor wijsheid ('sophía') en mens ('ánthrōpos'). Samengevoegd betekenen zij: wijsheid omtrent de mens.

Bij de antroposofie gaat het erom dat er naast de zintuiglijk waarneembare, fysieke wereld, ook een niet-fysieke spirituele/geestelijke wereld bestaat. Alleen door deze twee werelden te kennen en te verbinden ontstaat een compleet beeld. Rudolf Steiner (1861-1925) heeft door middel van zijn boeken en de vele voordrachten die hij gehouden heeft, daartoe hulpmiddelen aangereikt. Daarbij heeft hij benadrukt dat iedere mens in vrijheid een eigen scholingsweg dient te gaan.

Antroposofie kan tot leven komen door er praktisch mee te werken ten behoeve van mens en maatschappij. Voorbeelden daarvan zijn: de antroposofische gezondheidszorg, het vrije schoolonderwijs en de biologisch dynamische landbouw. De antroposofie werkt ook inspirerend op andere gebieden, zoals natuurwetenschappelijk onderzoek, kunst en architectuur. Over de gehele wereld zijn tal van mensen vanuit de antroposofie beroepsmatig aan het werk. En een veelvoud daarvan kiest bewust voor de resultaten van dat werk zoals onderwijs, zorg en voeding.

De uitgangspunten van de door de antroposofie geïnspireerde zorg

Om te beginnen (het kan niet genoeg benadrukt worden!) vormt de antroposofische zorg een aanvulling op de wetenschappelijk reguliere zorg en komt daarvoor niet in de plaats.

De antroposofische inspiratie stoelt op drie uitgangspunten:

1. het antroposofische mensbeeld
2. ontwikkeling
3. de geestelijke wereld als realiteit

Een korte toelichting bij deze uitgangspunten:

Het antroposofische mensbeeld

Dit mensbeeld (bijvoorbeeld het drieledige: lichaam-ziel-geest of het vierledige: fysiek-etherisch-astraal-ik) vormt mede de basis van de diagnose en van de uitvoering van het ondersteunings- en behandelplan.

Cliënten bij Cuprum ervaren bijvoorbeeld problemen op het gebied van het lichamelijke (somatiek) of het psychische leven (psychiatrie), maar hun persoonlijkheidskern (geest of IK) is niet ziek. Ons uitgangspunt is dan ook het gezonde in de mens.

Ontwikkeling

Ondanks de verstandelijke of fysieke beperkingen gaan wij uit van de mogelijkheden en talenten van ieder mens. Immers maakt ieder (volwassen) mens een ontwikkeling door. In deze ontwikkeling kan een ziekte of stoornis optreden en dan kan zo iemand bij Cuprum terecht.

Wij trachten elke cliënt te helpen in zijn of haar ontwikkeling, ongeacht de grootte van de beperkingen. De medewerkers en de gemeenschap, die allen ook in ontwikkeling zijn, zijn daarbij van cruciaal belang.

De geestelijke wereld als realiteit

Dit betekent dat alles wat plaats vindt in de waarneembare fysieke wereld, direct in relatie staat tot de geestelijke wereld. De ontwikkeling van het individu strekt zich uit over meerdere levens op aarde en in de geestelijke wereld. In de antroposofie is sprake van karma en reïncarnatie. Onder karma verstaat de antroposofie overigens wat anders dan het hindoeïsme of boeddhisme. Elk mens zal zich gedurende zijn leven ontwikkelen. Deze ontwikkeling vindt plaats binnen zijn karma en door de ontmoetingen die hij gedurende zijn leven heeft, werkt hij aan zijn karma. De mens ontwikkelt zich aan de ander, het sociaal leven is zodoende van het grootste belang.



De visie van Cuprum

Wij werken vanuit een visie die gebaseerd is op antroposofisch gedachtegoed. Dat betekent dat wij in de beschouwing van ieder mens specifieke invalshoeken kennen. Door die benadering kunnen wij gevarieerde zorg aanbieden, die vooral gericht is op het zelfregulerend vermogen van cliënten en zorg die zelfgenezing stimuleert. Wij kijken naar de betekenis van een ziekte of een gebeurtenis in het leven van een cliënt en willen hem/haar de regie zoveel als mogelijk over het eigen leven (terug) geven.

Wij kijken naar de hele mens: de lichamelijke staat, vitaliteit en veerkracht, evenwichtigheid in stemming en emoties, en ook naar de persoonlijkheid.

Iedereen ontwikkelt zich gedurende het leven en is daarbij op zoek naar een dynamisch evenwicht. Er is geen blijvende toestand. Als er sprake is van verstoring van het evenwicht begint herstel bij het zichzelf liefdevol erkennen. Ieder individu mag er zijn en heeft betekenis.

Een heldere structuur staat bij ons hoog in het vaandel en we geloven in ieders vermogen om zich te ontwikkelen. Wij werken met hoofd, hart en handen. Hierbij geven we ondersteuning, zodat cliënten uitzicht hebben op een nieuwe balans.

Deze visie willen we tot uitdrukking brengen in de geboden zorg, in de houding en het handelen van hen die voor Cuprum werkzaam zijn. In zijn meest concrete vorm komt de visie tot uitdrukking in het zorgplan.

Zorgplan

De zorg voor de cliënt, die zijn neerslag vindt in het zorgplan, kenmerkt zich door een werkversie waarin ruimte is voor waarneming van de cliënt in het drie- en vierledig mensbeeld en een stukje biografie. Daarnaast zijn er natuurlijk de gewone zaken als cliënt gegevens, de zorgvraag, de doelen en de te ondernemen acties.

Uitgangspunt is dat we ondersteuning geven die aansluit bij de eigen krachten en mogelijkheden van de cliënt, rekening houdend met het draagvermogen en datgene wat de cliënt beperkt. Om wensen en zorgvragen van cliënten te begrijpen, denken we mee met cliënten, hun naasten en het maatschappelijk en medisch steunsysteem. Verder komt onze antroposofische identiteit tot uitdrukking in:

- Kleine rituelen als opening en afsluiting met bijbehorende spreuken bij bijeenkomsten
- De scholingsbijeenkomsten
- Het blijven verdiepen in de antroposofie.



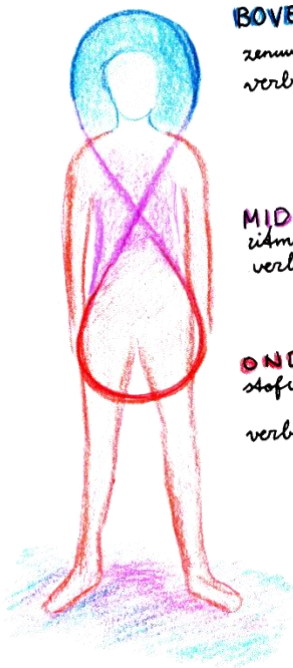
Mensbeelden

Binnen de antroposofie wordt de mens als ‘drieledig’ en als bestaande uit vier wezensdelen bekeken. Voor wie niet bekend is met deze begrippen en mensbeelden volgt hieronder een korte uiteenzetting van het drie- en vierledig mensbeeld. Het drieledige aspect is in alle vier wezensdelen terug te vinden.

Het drieledig mensbeeld

Het denken is verbonden met ons hoofd en dus met de zenuwzintuig processen. In het denken zijn wij vrij. Wij kunnen een voorstelling van iets maken. Om te kunnen denken is het nodig dat de hersenen volkomen stil en bewegingsloos zijn. Ook is er koelte nodig. Als dat ontbreekt, kan men niet meer helder denken (denk aan ijlen). Dit gebied wordt aangeduid met het woord *bovenpool of zenuw-zintuigstelsel*.

Het voelen is verbonden met ritmisch werkende organen zoals hart en longen. Het voelen bemiddelt als het ware tussen het denken en het willen. In het voelen beleeft de mens het meest zijn eigen menszijn. Hij pendelt heen en weer tussen sympathie en antipathie, en uiteenlopende gevoelens. Het zich openen en afsluiten voor zintuigindrukken in de buitenwereld kan gezien worden als een groot ritmisch ademproces van opnemen en weer loslaten. Dit gebied wordt aangeduid met het woord *middengebied of ritmisch stelsel*.



BOVENPOOL

zenuw - zintuigstelsel
verbonden met het denken

MIDDENGEBIED

rikmisch systeem
verbonden met het voelen

ONDERPOOL

stofwisselingsledematen -
systeem
verbonden met het willen

HET DRIELEDIG
MENSBEELD

*Het willen is verbonden met het ledematenstelsel en de stofwisseling. Dit is het gebied waar de organen te vinden zijn die met de energiehuishouding en beweging te maken hebben (alle onder het middenrif). Dit gebied moet juist warm en levendig zijn. Hier is één en al beweging. De vertering van maaltijden en de vertering van indrukken en gebeurtenissen vindt plaats zonder dat wij er bewust mee bezig zijn. De ledematen maken de bewegingen van het lichaam mogelijk. De gestuurde wil maakt het mogelijk dat wij handelen, actie ondernemen. Dit gebied wordt aangeduid met het woord *onderpool of stofwisselingledematen systeem*.*

De wijze waarop de mens zich uitdrukt is verbonden met de twee polen (boven- en onderpool) en het middengebied. Bij gezondheid en welbevinden zijn deze drie gebieden met elkaar in evenwicht.

Het vierledig mensbeeld

We spreken in dit verband over vier lichamen, organisaties niveaus of wezensdelen:

1. Het fysieke lichaam
2. Het ether lichaam ook wel levenslichaam genoemd)
3. Het astrale lichaam (ook wel waarnemingslichaam ~~ziellichaam~~ genoemd)
4. Het ik (ook wel het ik-lichaam of IK organisatie genoemd)

Fysiek

Dit wezensdeel drukt zich uit in ruimte, is verbonden met het element aarde en hebben wij gemeen met alles wat zich materieel in de wereld manifesteert zonder te leven.

Ons lichaam zoals wij het kennen, het neemt ruimte in. Het vertegenwoordigt de materiële dimensie, het zichtbare en het meetbare. Het menselijk lichaam kan zichzelf niet in stand houden. Als de dood intreed gaat het lichaam spoedig tot ontbinding over, de vorm gaat verloren. Het is van zichzelf dode materie, vergelijkbaar met een steen.

Ether

Dit wezensdeel drukt zich uit in tijd, is verbonden met het element water en hebben wij gemeen met alles wat leeft, zoals planten.

Het ether of levenslichaam is het totaal van de levensfuncties. Processen spelen zich af in de tijd. Dit lichaam is niet materieel zichtbaar maar we kunnen de verrichtingen van het etherniveau in het fysieke lichaam waarnemen in de tijd (denk aan een plant waarvan je niet kunt zien dat hij groeit, maar in de loop van de tijd is de groei zichtbaar geworden). Onder die verrichtingen vallen alle levensfuncties, alle bioritmen, maar ook hoe iemand zijn leven inricht, bijvoorbeeld zijn of haar gewoontes.

Het is de kracht die de dode materie tot leven brengt en (onder meer) verantwoordelijk is voor de fysieke herstelprocessen en daarom ook nauw verweven is met het fysieke lichaam. Het bepaalt in hoge mate de vitaliteit van de mens. Het staat in contact met de natuur om ons heen zoals bij de bioritmen: waken, slapen, menstruatiecyclus en leveractiviteit. Het etherlichaam behoedt het fysieke lichaam voor sterven, voor vergaan. In de psyché werken de levenskrachten meer lichaamsvrij in de vorm van herinnering, het geheugen, stemming, fantasie en het denken. Zodra dit lichaam niet meer met het fysiek lichaam verbonden is, treedt de dood in.

Wanneer we alleen een fysiek lichaam zouden hebben en een etherlichaam, zouden we op een levende plant lijken.

Astraal

Dit wezensdeel drukt zich uit in kwaliteit, is verbonden met het element lucht en hebben wij gemeen met alles wat leeft en gewaar is, in actie en reactie is en gedrag vertoont.

Het astraal lichaam zorgt er voor dat we onze zintuigen kunnen gebruiken. Zodra dit lichaam niet meer verbonden is met het ether lichaam slapen we en nemen we niets meer waar. Mensen kunnen bewegen dankzij het astraal niveau. Lichamelijke processen die door het lichaam gestuurd worden, zijn de werking van de interne organen, spierspanning, hoogte van de bloeddruk, peristaltiek en uitscheiding van stoffen en hormonen. In de psyché is dit niveau verantwoordelijk voor bewustzijn, voor denken, voelen (emotioneel) en willen (drieledigheid).

Denk ook aan pijn, verdriet, vreugde en erotische gevoelens. Zij worden door het astraal lichaam beleefd en vormen zo de binnenwereld van de mens. De werking van het astraal lichaam manifesteert zich onder meer in hartstocht, begeerte, verslaving. Het gaat om de processen die energie kosten van het fysieke lichaam. Het astraal lichaam is daardoor deels te beschouwen als tegenhanger van het etherlichaam. Alle dieren hebben een fysiek, ether en astraal lichaam.

IK

Dit wezensdeel drukt zich uit in uniciteit, is verbonden met het element vuur. Alle mensen beschikken over een ik lichaam.

Op lichamenlijk niveau zien we het IK in het unieke genetische patroon, de karakteristieke houding en beweging die ieder mens

eigen is. Het IK is werkzaam in etherische processen van het fysiek etherische (onder andere in warmte en de spraak). Op psychisch niveau zien we het IK in het zelfbewustzijn en het vermogen tot het maken van keuzes (voor goed of kwaad). De geest beteugelt de astrale impulsen. Het IK heeft normbesef, geweten. Het IK is zichtbaar in de biografie. Uitingen van de IK werkzaamheid in de ziel zijn het geweten, het staan voor idealen en het vermogen om lief te hebben. Ook de mogelijkheid tot levenslange individuele ontwikkeling en innerlijke groei zijn uitingen van de geestelijke werkzaamheid van het IK.

Onderlinge samenhang

Alle wezensdelen zijn nauw met elkaar verbonden. De drieledigheid is in elk wezensdeel terug te vinden, dat wil zeggen dat het drieledige aspect terug te vinden is zowel op fysiek, ether, astraal als ik niveau. Het drieledig en vierledig mensbeeld biedt ons aanknopingspunten in het kijken naar de mens en naar de unieke mens die wij als cliënt voor ons zien. Wat overheerst? Wat kan worden versterkt? Op welk niveau komt iemand iets tegen in zijn of haar leven?



De zeven levensprocessen

Als we kijken naar de conditie van de cliënt kunnen we zeven levensprocessen waarnemen. Voor de verpleegkundige zijn deze richtinggevend bij de verzorging en verpleging van de cliënt. Deze levensprocessen hebben ieder hun eigen, specifieke, ritmische verloop. Als je je hiervan bewust bent, leer je om deze gericht waar te nemen. In werkelijkheid zijn deze levensprocessen één geheel.

‘Opname’, ‘aanpassen’ en ‘afbreken’ kun je beïnvloeden en verzorgen. Op ‘Instandhouden’, ‘groei’ en ‘tot stand brengen’ heb je geen directe invloed.

Het scheiden staat hier centraal tussenin.

De levensprocessen opname, aanpassing en afbraak dienen vitaliteit, groei en vernieuwing. Des te beter de eerste drie processen (de naar binnen gerichte processen) verzorgd worden, des te gunstiger is dit voor de laatste drie processen (die naar buiten gericht zijn).

1. Opname

Fysiek benaderd kunnen we hier kijken naar hoe de ademhaling verloopt. Met de eerste ademhaling begint het leven en met de laatste uitademing eindigt het leven. Het ritme van de ademhaling vormt de levende actieve grens tussen binnen en buiten. Vragen hierbij kunnen zijn: *Hoe haalt iemand adem? Hoe is het evenwicht tussen in- en uitademing? Is er wel of geen rust tussen het in- en uitademen in?*

Levens- proces	Waarneem- baar aan fysiek lichaam	Uitingen van het zielenleven
1 Opname	Ademhaling	Hoe komen indrukken bij iemand binnen?
2 Aanpassen	Doorwarming	Is iemand in staat interesse te tonen voor de omgeving?
3 Afbreken	Voeding en vertering	Is iemand in staat de binnengekomen indrukken te verwerken, te verteren?
4 Scheiden	Scheidingspro- cessen: uitscheiding en 'inscheiding'	Kan iemand keuzes maken?
5 In stand houden	Herstel, waak- en slaapritme	Hoe houdt iemand zich staande?
6 Groei	Lengte en gewicht	Is er sprake van innerlijke ontwikkeling en groei?
7 Tot stand brengen	Productie van nieuwe cellen	Kan iemand iets nieuws scheppen, is iemand creatief?

Tabel overgenomen uit: Emous-van der Kooij, Ina., Hees, Sonja van., Willink-Maendel, Katie., & Zonneveld, Mirjam. (2009). *Uitwendige therapieën, Wikkel, kompressen, baden*. Zeist: Christofoor.

Het levensproces opname geldt ook voor bijvoorbeeld het zien en het tot zich nemen van voeding. Het oog knijpt samen bij te veel licht, voor ongewenste voeding gaat de mond niet open.

In het zielenleven wordt het levensproces opname zichtbaar in de wijze van het opnemen van indrukken. Het omgaan met indrukken kost de een bijvoorbeeld meer energie dan de ander; de ene mens kan zich wel concentreren in een drukke omgeving, een ander niet. Vragen die hierbij passen zijn bijvoorbeeld: *staat iemand open voor zijn of haar omgeving? Houden indrukken iemand nog lang bezig? Is er angst om iets op te nemen?*

2. Aanpassing

Fysiek benaderd kunnen we hier kijken hoe de doorwarming is. Het lichaam reageert op de temperatuur van de buitenwereld door middel van mate van doorbloeding en bijvoorbeeld transpiratie. Met kleding en de materiaalkeuze hierin ondersteun je dit levensproces.

Vragen bij het fysieke aspect van dit levensproces kunnen zijn: *Waar voelt het lichaam warm, waar voelt het koud? Is de warmte gelijkmatig verdeeld? In hoeverre is iemand zich bewust van de warmte of koude van het lichaam? Is er koorts? Hoe kleedt iemand zich?*

Op het gebied van zien en voeding gaat het bij het oog om bijvoorbeeld de accommodatie van de lens in het oog en op het gebied van voeding gaat het hier om het fijnmalen van vaste voeding door te tanden en het doorslikbaar maken in kleine porties. Wat te warm is moet afkoelen in de mond, wat te koud is moet opwarmen alvorens te worden doorgeslikt.

In het zielenleven wordt het levensproces opname zichtbaar in de 'zielenwarmte'. Hiermee wordt bedoeld hoeveel interesse iemand voor zijn of haar omgeving toont. Zonder interesse kan geen werkelijke ontmoeting plaatsvinden. Ook de idealen hangen samen met de zielenwarmte. Vragen die hierbij passen zijn bijvoorbeeld: *Toont iemand interesse of is iemand passief? Hoe laat iemand zich beïnvloeden door zijn of haar omgeving? Heeft iemand een doel voor ogen, idealen?*

3. Afbreken

Fysiek benaderd kunnen we hier kijken naar de voeding en vertering. Door de vertering van voeding komt energie vrij. Om energie uit voeding te halen moet het geheel afgebroken worden. De een verteert voeding makkelijker dan de ander, ook afhankelijk van constitutie en leeftijd. De energie die uit voeding kan worden gehaald, hangt ook af van wát er gegeten wordt. Vragen bij het fysieke aspect van dit levensproces kunnen zijn: *Wat en hoeveel eet iemand? Is er voorkeur voor bepaald voedsel? Wat valt iemand goed en wat niet? Hoe vaak eet iemand?* In het oog wordt licht afgebroken door een fotochemische reactie.

In het zielenleven wordt het levensproces opname zichtbaar in 'zielevoeding'. Denk hierbij aan de heilzame effecten van natuur, kunst, muziek. Vragen die hierbij passen zijn bijvoorbeeld: *Hoe voedt iemand zijn of haar ziel? Heeft iemand belangstelling voor een kunstvorm, in alle diversiteit hiervan? Houdt iemand van muziek?*

4. Scheiden

Scheiden is het centrale levensproces. In het lichaam moet alles in stand gehouden worden (denk aan lichaamstemperatuur, spijsverteringssappen, hormoonhuishouding), daarom moet wat teveel is worden uitgescheiden en wat tekort komt worden ‘ingescheiden’ oftewel gekozen moet dan worden om te behouden of aan te trekken (dit is wat bedoeld wordt met ‘inscheiding’). Vragen bij het fysieke aspect van dit levensproces kunnen zijn: *Hoe is het gesteld met de urine, ontlasting? Hoe is de menstruatiecyclus? Transpireert iemand veel of weinig?*

In het zielenleven wordt het levensproces opname zichtbaar in het maken van keuzes. Kiezen voor wat goed voor je is, kiezen om af te stoten wat niet past. Vragen die hierbij passen zijn bijvoorbeeld: *Kan iemand kiezen voor wat hem of haar goed doet? Hoe wordt omgegaan met grenzen? Is er sprake van een allergie?*

5. Instandhouden

Fysiek benaderd kunnen we hier kijken naar het instandhouden. Dit gaat over jezelf gezond houden en vitaliteit. Een goed dag- en nachtritme ondersteunt. 's Nachts herstelt het lichaam. Vragen bij het fysieke aspect van dit levensproces kunnen zijn: *Hoe vaak is iemand ziek? Hoe verloopt herstel? Hoe is het dag- en nachtritme? Hoe slaapt iemand?*

In het zielenleven wordt het levensproces opname zichtbaar in hoeverre iemand zich staande kan houden in het leven. Omgang met tegenslag en veerkracht. Vragen die hierbij passen zijn bijvoorbeeld: *Hoe is het ritme tussen actief zijn en rusten? Hoe*

gaat iemand om met tegenslagen? Zijn er stemmingswisselingen?

Het levensproces instandhouden is verbonden aan het levensproces afbreken. Het proces van afbreken moet de kracht leveren die nodig is voor het instandhouden.

6. Groei

Fysiek benaderd kunnen we hier kijken naar de groei van het lichaam in lengte en gewicht. Lichaamsgewicht ten opzichte van de lengte en de constante groei van haar en nagels. Kinderen groeien afwisselend in de lengte ('strekking') en breedte ('vulling'). Spieren van volwassenen groeien als ze gebruikt worden, bij een zwangere groeien baarmoeder en borsten. Een ouder wordende mens wordt weer kleiner en ook organen worden groter en kleiner gedurende het leven. Vragen bij het fysieke aspect van dit levensproces kunnen zijn: *Wat is iemands lengte en gewicht en hoe is dit in verhouding met elkaar? Hoe is de groei van haar en nagels?*

In het zielenleven wordt het levensproces opname zichtbaar in de innerlijke groei en ontwikkeling. Vragen die hierbij passen zijn bijvoorbeeld: *Hoe reageert iemand op omgeving met inachtneming van zijn of haar fysieke leeftijd? Leert iemand snel of langzaam? Wil iemand graag groeien?*

Het levensproces groei is verbonden aan het levensproces aanpassen. Het aanpassen levert het geschikte 'materiaal' voor groei.

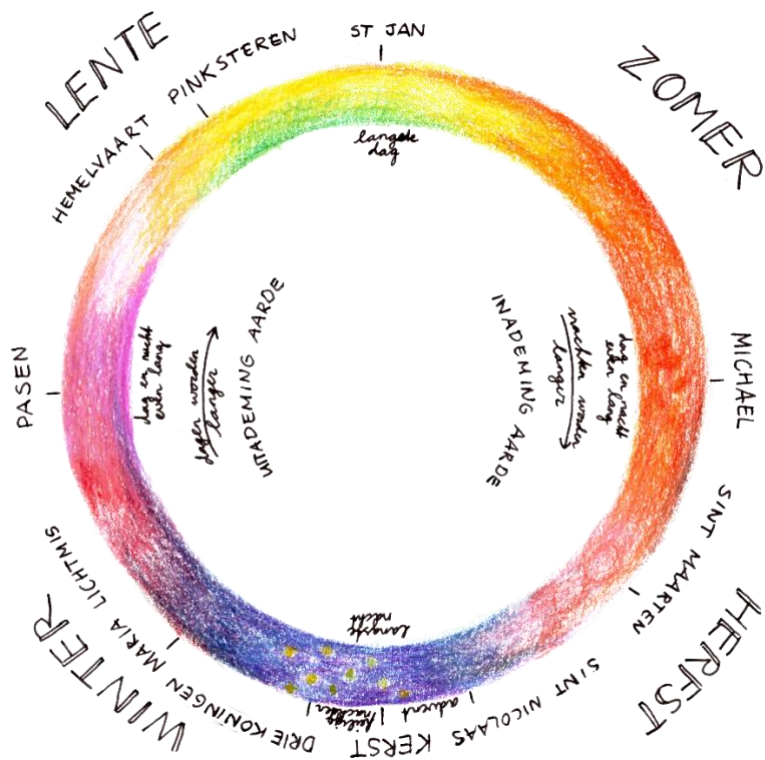
7. Tot stand brengen

Fysiek benaderd kunnen we hier kijken naar het fysieke aspect van 'iets nieuws produceren' zoals cellen. Hier is een balans tussen instandhouden en tot stand brengen. Door samensmelting van zaadcel en eicel ontstaat een kind. Onze huidcellen vernieuwen zich constant en ook de cellen van organen worden vernieuwd. Van de cellen die je nu hebt, heb je er over zeven jaar geen enkele meer. Vragen bij het fysieke aspect van dit levensproces kunnen zijn: *Hoe geneest een wond? Hoe verloopt de seksuele ontwikkeling?*

In het zielenleven wordt het levensproces zichtbaar in het komen tot iets nieuws. Nieuwe gedachtes, gewoontes, iets scheppen. Vragen die hierbij passen zijn bijvoorbeeld: *Is iemand creatief? Kan iemand iets op een eigen wijze aanpakken? Kunnen er nieuwe gewoontes gevormd worden?*

Het levensproces tot stand brengen is verbonden aan het levensproces opnemen. Opgenomen wordt wat nodig is om tot stand te brengen.





De Jaarfeesten

Een belangrijk onderdeel in het Vrije School - onderwijs, maar ook in antroposofische zorginstellingen, is het vieren van de Jaarfeesten. Het is een hulpmiddel bij het intensief volgen van de seizoenen. Een deel van de jaarfeesten schenkt op ondogmatische wijze aandacht aan religieuze thema's. Voor een ander deel geven de jaarfeesten ritme en samenhang met de seizoenpatronen in de natuur. Een aantal feesten die hier in het westen in antroposofische kringen (en ook daarbuiten!) gevierd worden:

Het Michaelsfeest: het oogstfeest. Het is een tijd waarin het leven in de natuur zich terugtrekt. In de zomer kon de mens kracht putten uit die natuur, nu begint het zich naar binnen te keren. Op zijn bezinningsweg wordt de mens geconfronteerd met de (innerlijke) draak die overwonnen moet worden.

Sint Maarten: Sint Maarten deelt zijn mantel met de arme bedelaar en brengt zo een beeld van de goedheid die zich in de mens kan ontwikkelen. Tijdens de lampionnentocht draagt het kind zijn kaarslichtje mee in de duistere avond.

Sint Nicolaas: een feest dat gevoelens van dankbaarheid oproept voor alles wat de natuur en het leven schenkt.

Advent: een tijd vol verwachting. In de donkere wintermaanden gaat de mens vanuit zijn diepste levensimpuls op zoek naar het licht dat geboren wordt op midwinternacht.

Kerstfeest: het feest van de geboorte van het Christuskind.

De twaalf of dertien heilige nachten: de tijd tussen kerst en driekoningen, aan deze nachten en speciaal aan de dromen in deze nacht wordt bijzondere waarde toegekend.

Driekoningen: dit is het feest van de aanbidding door de drie wijzen uit het Oosten tot het kind Jezus. Zij zagen de lichtende ziel van de Christus. Het drie koningenfeest wordt ook wel Epifanie genoemd, wat "lichtschijnselen uit den hoge" betekent. Deze tijd duurt tot 2 februari.

Maria Lichtmis: onder de aarde is het leven doorgegaan tijdens de wintertijd. Wanneer in deze tijd sneeuw ligt is op sommige plaatsen door gaten in de sneeuw te zien waar de bollen tevoorschijn zullen komen. Er komt als het ware een warme stroom van de planten uit naar boven. Maria-Lichtmis is het feest van het steeds sterker wordende daglicht.

Palm Pasen: De tegenpool van het Sint-Maartenfeest. In de heldere ochtend dragen kinderen Palmpasen stokken versierd met allerlei symbolen van opstanding en nieuw leven. Met Palmpasen maken we de palmpaasstok die staat voor de levensboom. Het symbool van de groei- en levenskrachten van de mens en de drager van de geest. De kruisvorm staat voor het Christus-symbool. De haan bovenop de stok is de verkondiger van de nieuwe dag. De vruchten (krenten/rozijnen) die we aan de stok hangen zijn de symbolen van de dragers van het nieuwe leven (het zaad).

Pasen: Pasen is het feest van de opstanding van Christus na zijn kruisdood. Eieren zijn het symbool voor het nieuwe leven dat ontstaat uit iets wat ogenschijnlijk dood is. Uit de harde schil komt een zacht levend donzen kuikentje. Een mens kan zich ontwikkelen en nieuwe niet vermoede krachten kunnen zich openbaren. De haas vertegenwoordigt ons hoger bewustzijn, ons

"hoger ik". De haas is vruchtbaar en heel onzelfzuchtig. Achtervolgd door jachthonden zal een uitgeputte haas vervangen worden: een andere haas neemt zijn plaats in. De haas heeft geen hol, maar een leger. Veel vogels maken gebruik van de hazenlegers om hier een nest van te maken en eieren uit te broeden. Hier wordt de verbinding van de haas die de eieren verstoep duidelijk.

Zo vormt de haas een prachtig symbool voor ons "ik". Een "ik" om ons aan te spiegelen. In deze periode kunnen wij groeien, weer een verbintenis krijgen met de geestelijke wereld en innerlijk wakker worden.

Pinksteren: Het feest van de verbinding tussen leven en materie. De pinksterbruid en -bruidegom worden getooid met bloemen en sieraden. Een feestelijke dans rond de meiboom op het schoolplein.

Sint Jan: De Zonnewende. De mens viert met natuurgaven het feest van de uitbundige, levenwekkende zon. Tegelijk kondigt het feest de komende overgang aan naar de herfst, naar bezinning



Tot besluit

De antroposofie heeft zich in een periode van ruim 100 honderd jaar over vele levensgebieden in vele landen uitgestrekt. Wat hebben bijvoorbeeld de Triodos bank, Weleda, kunstzinnige therapie, de vele Vrije Scholen en Uitgeverij de Lemniscaat gemeen? Alle vinden ze hun wortels in de antroposofie. Cuprum past ook in dit rijtje.

In dit boekje is beknopt het drie- en vierledig mensbeeld, de zeven levensprocessen, de jaarfeesten en de visie van Cuprum langsgesproken. Over al deze en tal van andere onderwerpen is meer te lezen, te ervaren, te bestuderen en te ontdekken. Wij hopen dat jullie deze uitnodiging aan willen nemen. Of dit nu is door het bezoeken van een lezing of workshop, of het raadplegen van een boek. Op het gebied van literatuur zijn op de volgende bladzijdes enkele suggesties gegeven.

Reacties op of vragen naar aanleiding van dit boekje zien wij graag tegemoet.



Wij willen flinke mensen zijn,
Wij willen helder denken.
Wij willen allen met warm hart
Aan ieder liefde schenken.
Wij willen werken met veel moed,
Wij willen worden:
Wijs, warm, goed!

Lena Struik
Wij willen flinke mensen zijn

Bronnen en verdere verdieping

Bronnen

Drie- en vierledigheid

Weg, Jaap van der. (2016). *Waarom doe ik wat ik doe; menskunde in de praktijk*. Zeist: Christofoor

Witsenburg, Bob. (2010). *Genezen; dialoog tussen lichaam en ziel*. Uitgeverij de Morgenster.

Zeven levensprocessen

Schoorel, Egmond. (2008). *De eerste zeven jaar; kindfysiologie*. Zeist: Uitgeverij Christofoor.

Emous-van der Kooij, Ina., Hees, Sonja van., Willink-Maendel, Katie., & Zonneveld, Mirjam. (2009). *Uitwendige therapieën, Wikkel, kompressen, baden*. Zeist: Christofoor.

De illustratie bij de jaarfeesten is een door Rosanne Vinke gemaakte versie van een afbeelding op de website van de Hibernia School. De maker stond daarbij niet vermeld. De vormtekening is gebaseerd op het werk van Rudolf Kuzli.

Ter verdere verdieping....een greep uit een enorm aanbod van antroposofische inspiratie

Antroposofie algemeen

www.antrovista.nl – gids in antroposofisch Nederland en België, agenda, prikbord, adressenlijst en verdieping

www.gezichtspunten.nl – boekjes over diverse onderwerpen belicht vanuit antroposofisch perspectief, voor een paar euro te

bestellen, onder andere ‘Antroposofische geneeskunst’ van Nico Francken, ‘Verplegen vanuit antroposofisch perspectief’ van Patricia Wessels, ‘Dementie’ van Jan Pieter van der Steen en ‘Stervensbegeleiding’ van Renée Zeylmans

Antroposofische verpleegkunde

<http://www.verpleegkundigepraktijk.nl/Beroepsprofiel%20antroposofisch%20verpleegkundige.pdf> – beroepsprofiel antroposofische verpleegkunde, geschreven door Toke Bezuijen

Zeven levensprocessen

Gelitz, Philipp. en Strehlow, Almuth. (2016). *The seven life processes; understanding and supporting them in home, kindergarten and school*. Waldorf Early Childhood Association North America.

Jaarfeesten

zonnejaar.antrovista.com – een uitgebreid overzicht van de jaarfeesten; achtergrondinformatie, ideeën en inspiratie



